

PSICHOAKTYVIOSIOS MEDŽIAGOS IR MOKYKLA: PREVENCIJOS IR INTERVENCIJOS GAIRĖS

Metodinės rekomendacijos

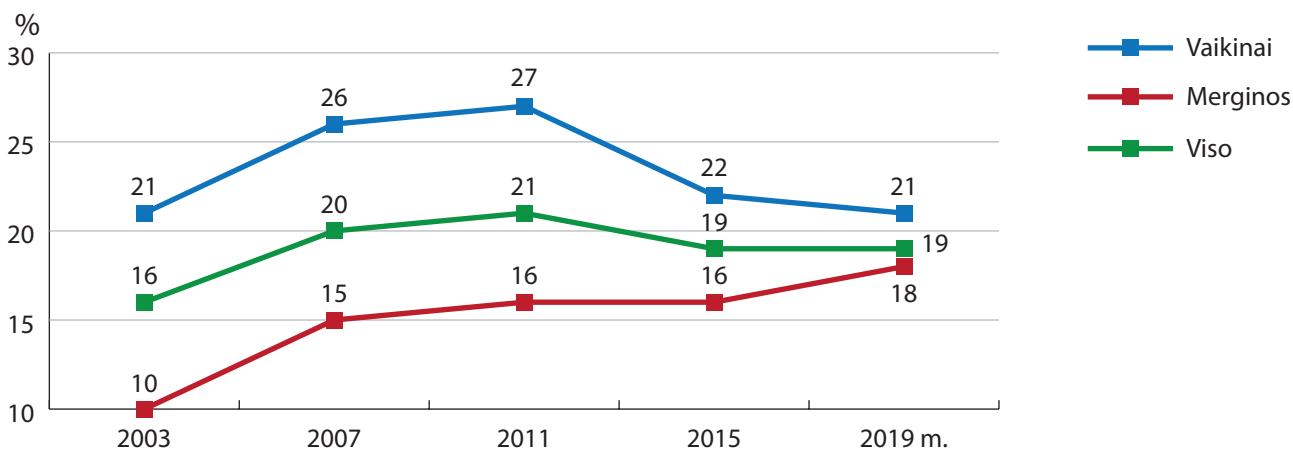
Turinys

Ižanga	3
Psichoaktyviosios medžiagos ir svarbūs faktai	5
Rizikos ir apsauginiai veiksniai, lemiantys psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą	11
Mokyklos veiksmai, mažinantys psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą.....	13
Kaip atpažinti psichoaktyvias medžiagas vartojantį ar nuo jų apsvaigusį mokinį	17
Situacijų valdymas, įvykus psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, turėjimo su savimi ar platinimo atvejams Mokykloje.....	19
Pagalbos priemonės jauniems asmenims, eksperimentuojantiems, nereguliariai vartojantiems psichoaktyvias medžiagas	22
Tinkamas Mokyklos bendruomenės informavimas siekiant prevencijos kokybės užtikrinimo Mokyklose.....	23
Pagalbą teikiančios įstaigos ir organizacijos	25
Pagalba jaunimui telefonu ir internetu	26
Paslaugas teikia savivaldybių visuomenės sveikatos biurai:	27
Literatūra	32

Ižanga

Šios metodinės rekomendacijos yra skirtos mokyklų, vykdančių bendrojo ugdymo ir pirminio profesinio mokymo programas, (toliau – Mokykla) bendruomenėms: Mokyklos vadovams ar jų įgaliotiems asmenims, pedagoginiams darbuotojams, Mokykloje dirbantiems visuomenės sveikatos specialistams ar specialistams, vykdančioms psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją, siekiant puoselėti mokinių sveikatą, ugdyti sveiką gyvenimo būdą bei užtikrinti saugumą ir socialinę gerovę. Eksperimentavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis, tokiomis kaip: tabakas, elektroninės cigaretės, nikotino maišeliai, alkoholis, migdomieji, raminamieji vaistai, kurie nepaskirti gydytojo, bei narkotinės ir psichotropinės medžiagos, ar jų vartojimas pramoginiais tikslais yra viena didėjančių visuomenės sveikatos problemų. Tokių psichiką veikiančių medžiagų vartojimas trikdo jauno žmogaus vystymąsi, elgesį, gali sukelti psichologinę bei fizinę priklausomybę kaip lėtinę ligą, kurios gydymas yra itin sudėtingas. Kadangi polinkis vartoti psichoaktyvias medžiagas gali pasireikšti jau paauglystėje, todėl Mokyklai, kurioje jaunuoliai praleidžia didžiąją dalį savo laiko, tenka ypač svarbus vaidmuo siekiant išvengti ar atitolinti amžių, kada pradedamos vartoti psichoaktyviosios medžiagos, atpažinti ir tinkamai valdyti su vartojimu susijusią riziką.

Duomenys apie mokinių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą padeda suprasti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mastą ir pobūdį. Lietuvoje nuo 1995 m. kas ketverius metus yra vykdomas Alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo Europos mokyklose tyrimas (toliau – ESPAD). Remiantis 2019 m. vykdyto tyrimo duomenimis (1 pav.), matyti, kad mokinių narkotikų vartojimas nuo 2015 metų sumažėjo nežymiai: 2019 m. beveik kas penktas Lietuvos mokynys (19 proc.) teigė, kad bent 1–2 kartus per savo gyvenimą buvo bandęs kokių nors narkotikų (2015 m. – 19,2 proc.). Lietuvoje šis rodiklis nežymiai pradėjo mažėti nuo 21 proc. (2011 m.) iki 19 proc. (2019 m.), rodydamas nežymią nelegalių narkotikų mažėjimo tendenciją, kuri stebima ir kitose Europos šalyse. Kanapių vartojimas nuo 2015 m. nežymiai padidėjo (nurodžiusių, kad vartojo kanapes bent kartą gyvenime, padaugėjo nuo 17,7 proc. iki 18 proc.). Iššūkių keliantis reiškinys yra naujų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo plitimas. Jas bent kartą gyvenime bandę vartoti nurodė palyginti nemaža dalis – 7 proc. mokinių. Kalbant apie alkoholio vartojimą, galima sakyti, kad alkoholio vartojimas išlieka problema, tačiau rodikliai nuosekliai gerėja nuo ESPAD tyrimų pradžios.



1. pav. Nelegalių narkotinių medžiagų vartojimas bent kartą ir dažniau gyvenime 2003–2019 m. (proc.)

Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas apibrėžia, kad Mokykla privalo užtikrinti sveiką, saugią, užkertančią kelią smurto, prievartos apraiškoms ir žalingiems įpročiams aplinką. Taip pat Mokykla privalo sudaryti sąlygas kiekvienam mokiniui nuolat dalyvauti bent vienoje nuoseklioje, ilgalaikėje socialines ir emocines kompetencijas ugdančioje prevencinėje programoje, apimančioje smurto, alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevenciją, sveikos gyvensenos skatinimą. Tačiau pabrėžiama, jog ši nuostata keisis. Vadovaujantis nauja įstatymo redakcija, nuo 2023 m. rugsėjo 1 d. Mokykla bus įpareigojama sudaryti galimybes mokiniams dalyvauti švietimo, mokslo ir sporto ministro nustatytus kokybės kriterijus atitinkančiose, socialines ir emocines kompetencijas ugdančiose, smurto, patyčių, psichiką veikiančių medžiagų vartojimo ar kitose prevencinėse programose. Akcentuotina, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas dažniausiai atsiranda kartu su

kitais rizikos veiksniais ar elgesio modeliais. Atsiribojimas nuo Mokyklos yra papildomas rizikos veiksnys, o ryšio su Mokykla stiprinimas gali būti pagrindinis vaiko ar paauglio gerovės komponentas.

Šiomis rekomendacijomis siekiama plačiau supažindinti su psichoaktyviosiomis medžiagomis, padėti Mokyklos bendruomenei atpažinti rizikos ir apsauginius veiksnius, lemiančius psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, pateikti informaciją apie Mokyklos veiksmus, galinčius padėti mažinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, kaip atpažinti psichoaktyvias medžiagas vartojantį ar nuo jų apsvaigusį mokinį bei rekomenduojamą veiksmų seką, įvykus šioms situacijoms, pagalbos priemonės jauniems asmenims, eksperimentuojantiems, nereguliariai vartojantiems psichoaktyvias medžiagas. Tikimės, kad rekomendacijos suteiks įkvėpimo, padės tiek planuojant ir pasirenkant, tiek vykdant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją, susijusią su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, turėjimu ir / ar platinimu Mokykloje.

Psichoaktyviosios medžiagos ir svarbūs faktai

Psichoaktyviosioms medžiagoms priskiriamos tokios medžiagos, kurios veikia žmogaus psichiką ir sukelia sveikatos bei elgesio sunkumus. Šių medžiagų grupei priklauso ne tik narkotinės, psichotropinės medžiagos, bet ir alkoholis, nikotinas, kofeinas, raminamieji, migdomieji vaistai. Žemiau pateikiama svarbi informacija apie kiekvieną iš jų.



Alkoholis. Tai toksiška, psichoaktyvi ir priklausomybę sukelianti medžiaga. Yra nustatytas ryšys tarp alkoholio vartojimo ir burnos, stemplės, ryklės, gerklų, kepenų, storžarnos (gaubtinės ir tiesiosios) ir krūties vėžio išsivystymo. Kuo daugiau suvartojama alkoholio, tuo didesnė rizika susirgti vėžiu. Pasaulio sveikatos organizacija akcentuoja, jog saugaus alkoholio vartojimo lygio nėra – vėžio rizika atsiranda net ir vartojant mažus alkoholio kiekius.

Jauname amžiuje alkoholio vartojimas gali ypač pakenkti fiziniam ir protiniam vystymuisi. Kol jaunuolio smegenys dar galutinai nesusiformavusios, alkoholis gali jas lengvai pažeisti, o pažeidimai gali būti ilgalaikiai ir negrįžtami. Alkoholio poveikiui ypač jautrios smegenų žievės skiltys, atsakingos už mokymuisi svarbius procesus: samprotavimą, planavimą, kalbėjimą, emocijas, problemų sprendimą, vaizdinę atmintį, prisiminimų išsaugojimą, garsų atpažinimą bei kalbos suvokimą. Alkoholio vartojimas sutrikdo atminties procesus. Todėl labai svarbu, jog Mokyklos bendruomenė dirbtų alkoholio vartojimo prevencijos srityje, nes tokiu būdu gali būti išsaugojama gera mokinių fizinė ir psichikos sveikata, pasiekiami geresni jų mokymosi rezultatai, mažiau praleidžiama pamokų. Bendraujant su mokiniais ypač svarbu perteikti žinutę, kad net ir vienintelis išgėrimas gali turėti lemtingų pasekmių: būtent išgėrus neretai pasitaiko nelaimingų atsitikimų kelyje ir vandenyje, traumų, sužalojimų, didėja savižudybės, nusikalstamos veikos, seksualinės prievartos, užsikrėtimo lytiškai plintančiomis ligomis rizika ir kt. Įvairių tyrimų duomenimis, ankstyvas alkoholio vartojimas gali sudaryti sąlygas piktnaudžiavimui kitomis

psichoaktyviosiomis medžiagomis ir priklausomybės nuo jų išsivystymui ateityje.



Tabako gaminiai. Rūkymas yra vienas iš pagrindinių daugelio plaučių ligų, taip pat ir lėtinės obstrukcinės plaučių ligos, bronchinės astmos ir plaučių vėžio rizikos veiksnių. Rūkomo tabako dūmuose, be nikotino, dar yra iki 400 įvairių kitų medžiagų (dervos, anglies monoksido ir kt.), kurios yra labai kenksmingos žmogaus sveikatai. Deja, jauni žmonės dažnai nesusiimašto apie neigiamas pasekmes savo organizmui, ligų tikimybę, kurios jiems atrodo labai tolimos. Visgi pradėjus rūkyti iškart juntama daugybė šalutinių poveikių, jaučiami nemalonūs kvėpavimo ir nervų sistemos sutrikimų simptomai: pakilęs kraujo spaudimas, galvos skausmas ir svaigimas, nemiga, nerimas, drebulys, nuovargis, burnos ir gerklės gleivinės sudirginimas, krūtinės skausmas ir spaudimas, sausas kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas, peršalimo simptomai, raumenų ir sąnarių skausmas, sutrikęs virškinimas, išsausėjusi oda ir daug kitų neigiamų simptomų. Taip pat rūkymas silpnina uoslę ir skonio pojūtį, blogina klausą, greitina senėjimą – ilgainiui trupa dantys, pagelsta oda. Rūkymas nesiderina su sportu, nes rūkant kraujas blogiau aprūpina organizmą deguonimi. Greitai einant, bėgant ar lipant laiptais rūkančiam pradeda trūkti oro. Rūkant organizmas gauna ir rūkymo priklausomybę sukeliančio nikotino. Jaunuoliai, pradėję rūkyti ankstyvame amžiuje, turi didesnę tikimybę tapti priklausomais nuo nikotino ir rūkyti būdami suaugę. Jaunam žmogui priklausomybė nuo nikotino išsivysto greičiau nei suaugusiajam, ji gali išsivystyti per kelias savaites, net tada, kai surūkomo tik kelios cigaretės per dieną. Ilgalakis rūkymas galiausiai lemia įvairių vėžio rūšių, pavyzdžiui, gerklų, plaučių, skrandžio, kepenų, išsivystymą. Su cigaretės dūmais patekęs į organizmą nikotinas veikia galvos smegenyse esančius kvėpavimą ir širdies darbą reguliuojančius centrus. Dėl to padažnėja širdies susitraukimai, pakyla kraujospūdis. Todėl rūkančius žmones tris kartus dažniau ištinka širdies infarktas.

Naujus iššūkius visuomenės sveikatai kelia palyginti neseniai atsiradę ir sparčiai išpopuliarėję naujoviški tabako gaminiai, tokie kaip elektroninės cigaretės ir kaitinamojo tabako gaminiai. Šie gaminiai naujus vartotojus, ypač jaunus, traukia įvairiais skoniais, išskirtiniu dizainu ir prietaisų funkcijomis. Apie ilgalaikę naujoviškų tabako gaminių žalą mokslininkai dar nežino pakankamai, bet gamintojai rinkai šiuos gaminius pristato kaip „saugesnę alternatyvą“ įprastoms tabako gaminiams ar priemonę, galinčią padėti mesti rūkyti. Tarp jaunimo vyrauja nuostata, jog elektroninės cigaretės ir garinimas yra nekenksmingi. Elektroninės cigaretės neskleidžia dūmų taip, kaip įprastos cigaretės, todėl jos gali atrodyti saugesnės, tačiau daugelis „kvapiuosiuose“ elektroninių cigarečių skysčiuose esančių cheminių medžiagų gali neigiamai paveikti vartotojų ir kitų garus įkvėpiančių asmenų sveikatą. Be to, daugelis žmonių užsisako elektronines cigaretes internetu iš užsienio, tokiu atveju produktų ženklimas nereguliuojamas. Tai reiškia, kad gaminiuose, parduodamuose kaip „be nikotino“, iš tikrųjų gali būti nikotino. Europos respiratologų draugijos (ERS) 2019 m. publikacijoje teigiama, jog jokie alternatyvūs nikotino tiekimo produktai nėra patvirtinti kaip veiksmingos priemonės norint mesti rūkyti, tam trūksta patvirtinančių įrodymų. Bet koks rūkymas yra žalingas, todėl žmonės turėtų visiškai mesti rūkyti, o ne ieškoti „sveikesnių“ alternatyvų.



▲ **Kaitinamieji tabako gaminiai** – tai naujai atsirandanti tabako gaminių klasė, kuri yra pateikiama kaip potencialiai saugesnė ar kelianti mažesnes rizikas. Kaitinamųjų tabako gaminių pavyzdžiai yra: „HEETS“, „EVO“, „NEO“ – specialiai sukurtos vienkartinės tabako kaitinamosios lazdelės, kurios yra šildomos kaitinamuoju įrenginiu, kaip „iQOS“ iš Philip Morris International (PMI), „Ploom“ iš Japan Tobacco International, „glo“ iš British American Tobacco. Yra keturi kaitinamojo tabako įrenginių tipai, priklausomai nuo to, koku būdu yra kaitinamas tabakas,

kad nikotinas patektų į vartotojo plaučius. Vartojant šio tipo cigaretes, tabakas įkaitinamas iki 250–350 laipsnių Celsijaus ir sukuriamas įkvėpiamas tabako aerosolis. Tabakas kaitinamas, bet ne deginamas, todėl nėra pelenų, nereikia ugnies ir nėra dūmų. Kaitinamojo tabako įrenginiai kaitina tabaką žemesnėje temperatūroje, todėl kinta kenksmingų medžiagų koncentracija ir cheminių medžiagų sudėtis. Šiuo metu nėra įrodymų, kad kaitinamieji tabako produktai yra mažiau kenksmingi nei įprasti tabako gaminiai. Juose yra cheminių medžiagų, kurių nėra tradicinių cigarečių dūmuose, todėl jos gali turėti poveikį sveikatai. Taip pat šių gaminių dūmuose randama kancerogenų, o nikotinas, išskiriamas iš kaitinamojo tabako įrenginių, žmogaus organizme pasiekia panašią koncentraciją, kaip ir tradicinės cigaretės. Svarbu akcentuoti, kad šiuo metu nėra pakankamai įrodymų, jog šie gaminiai būtų mažiau kenksmingi nei cigaretės, o susirūpinimą kelia tiek ilgalaikis, tiek trumpalaikis kaitinamųjų tabako gaminių poveikis tiek juos vartojančio asmens, tiek aplinkinių sveikatai.



▲ **Elektroninės cigaretės.** Pirmosios elektroninės cigaretės buvo užpatentuotos tik 2003 metais. Todėl Pasaulio sveikatos organizacija bei tabako kontrolės organizacijos skatina elgtis apdairiai ir susilaikyti nuo elektroninių cigarečių vartojimo, nes galimos žalingos jų vartojimo pasekmės dar pakankamai neištirtos. Elektroninių cigarečių sudėtyje esantis nikotinas sukelia priklausomybę, o dėl jų „patogaus“ vartojimo priklausomybė gali išsivystyti greičiau ir būti stipresnė negu rūkant tradicines cigaretes. Elektroninių cigarečių naudojimas supažindina vartotojus su tradiciniais rūkymo būdais, tokiais kaip įkvėpimas, iškvėpimas ir net cigaretės laikymas. Taip pat vyrauja nuostata, jog nėra ryšio tarp elektroninių cigarečių vartojimo ir pradėjimo rūkyti įprastoms cigaretėms. Tačiau įrodymai rodo, kad jauni žmonės, vartojantys elektronines cigaretes, vėliau pradeda rūkyti tradicines cigaretes. Moksliniai tyrimai rodo, jog elektroninių cigarečių sudėtyje yra gausu įvairių termiškai neatsparių organinių dalelių, kurios kaiti-

nant skyla į įvairias toksines medžiagas, kaip: acetaldehidą, akroleiną ir formaldehidą, kurie yra stiprūs kvėpavimo takų dirgikliai ir žinomi kancerogenai. Nesvarbu, ar tai būtų elektroninės cigaretės, ar tradicinės cigaretės, nuolatinis jų vartojimas sukelia pasekmes: blogą burnos kvapą, blogą kūno ir drabužių kvapą, padidėjusį arba sumažėjusį apetitą, odos problemas, didina spuogų atsiradimą, sumažėjusius fizinius pajėgumus sportuojant (greitai pavargstama, sunku kvėpuoti). Su laiku pasekmės gali blogėti ir atsirasti rimtų sveikatos problemų: dantų ir dantenų problemų, žaizdų skrandyje, širdies problemų, plaučių pažeidimų, išsivystyti plaučių, gerklės, skrandžio ar prostatos vėžys. Pabrėžiama, jog elektroninėse cigaretėse esantis skystis gali būti papildytas įvairiomis papildomomis medžiagomis. Pastaruoju metu neretai pasitaiko atvejų, kai elektroninė cigaretė yra užpildoma nelegaliomis medžiagomis. Elektroninė cigaretė tampa perdavimo būdas bet kokios medžiagos, priklauso nuo to, kuo ji užpildoma. Elektroninė cigaretė gali būti užpildyta vaistais, vitaminais, narkotinėmis medžiagomis. Elektroninių cigarečių vartotojai gali patys bandyti pakeisti šio skysčio sudėtį ar mėginti jį pasigaminti. Nikotino ir kitų sudedamųjų dalių kiekio keitimo bei maišymo su alkoholiu ar narkotinėmis medžiagomis pasekmės gali būti sunkiai nuspėjamos. Tai yra viena pavojingiausių ir tarp jaunimo gana dažnai pasitaikanti situacija, todėl tokių atvejų prevencijai itin svarbu apie rizikas kalbėtis su mokiniais, jų tėvais.



▲ **Kiti sintetinio nikotino gaminiai (nikotino maišeliai, pagalvėlės, kaičiosios lazdelės ir pan.).** Sintetinis nikotinas yra e-skysčio pavidalo, jis naudojamas elektroninėse cigaretėse. JAV rinkoje yra 98 gaminiai, kuriuose naudojamas sintetinis nikotinas. Tai nikotino maišeliai, nikotino dantų krapštukai ir pan. Nikotino pagalvėlės yra nelegalios Lietuvoje. Tokie gaminiai negali būti platinami, nes iki šiol tai buvo daroma klaidinant vartotojus – jie buvo pristatomi kaip per burną vartojami nikoti-

no turintys gaminiai, kurie gali padėti mesti rūkyti, o savo dizainu imituojantys oraliniam vartojimui skirtus tabako gaminius „snus“. Šiuose gaminiuose nėra tabako, bet yra nikotino, kuris yra ūmiai toksiškas. Nikotinas gali paveikti smegenų vystymąsi ir pažeisti smegenų dalis, kurios kontroliuoja dėmesį, mokymąsi, nuotaiką ir impulsų kontrolę, formuoja polinkį į priklausomybę. Joks vaikas ar jaunuolis neturėtų vartoti nikotino, nes jis sukelia priklausomybę ir gali pakenkti besivystančioms smegenims. Nėra duomenų, rodančių, kad nikotino maišeliai yra saugūs ar veiksmingas būdas mesti rūkyti. Ilgalais nikotino maišelių poveikis sveikatai vis dar nežinomas. Šalutinis vartojimo poveikis gali būti dantenų dirginimas, burnos skausmas, žagsėjimas, pykinimas. Taip pat vartojant šiuos produktus yra didelė perdozavimo rizika.



▲ **Naujos psichoaktyviosios medžiagos.** Europos Parlamento ir Tarybos direktyva (ES) 2017/2103 nurodo, kad nauja psichoaktyvioji medžiaga (toliau – NPS) – grynos formos medžiaga ar medžiagos preparatas, kuriems netaikoma nei 1961 m. Jungtinių Tautų bendroji narkotinių medžiagų konvencija su pakeitimais, padarytais 1972 m. protokolu, nei 1971 m. Jungtinių Tautų psichotropinių medžiagų konvencija, tačiau kurie gali kelti riziką sveikatai arba socialinę riziką, panašią į medžiagų, kurioms taikomos tos konvencijos, keliamą riziką. NPS savo kelią į rinką randa reklamuojamos kaip natūralūs ar legalūs produktai, parduodami internetinėje prekyboje arba specializuotose parduotuvėse. Dažniausiai NPS įsigijami internetu kaip jau seniai žinomų narkotikų pakaitalas, tačiau parduodami kaip maisto papildai, vaistai, buitinės priemonės („odos valikliai“), cheminiai reagentai moksliniams tyrimams, augalų trąšos ar teisėtos prekės, tikslingai nurodant, kad produktas neskirtas žmonėms vartoti. Šios medžiagos parduodamos ir vartojamos kaip tabletės, kristalai, impregnuoti lapeliai („markutės“), suktinės, žoliniai mišiniai, milteliai, druskos ir pan. Rinkoje pasirodo ir neįprastos formos NPS, pavyzdžiui, nosies purš-

kalai ir skystis elektroninėms cigaretėms. Sparčiai atsirandant vis naujoms psichoaktyviosioms medžiagoms, susiduriama su dideliais sunkumais siekiant įvertinti jų poveikį sveikatai. Daugelis naujų psichoaktyviųjų medžiagų nėra iširtos arba apie jų poveikį žmonėms žinoma nedaug. Šių medžiagų gamintojai sudedamųjų dalių sąraše neretai nurodo ne visas sudėtyje esančias sintetines medžiagas bei jų kiekius. Vartojant nežinomas medžiagas ir nežinomais kiekiais, galimi rimti sveikatos sutrikimai (širdies ritmo, kvėpavimo sutrikimai, haliucinacijos, traukuliai ir kt.), perdozavimas ar net mirtis.



Vaistai. Kai kurie vaistai (pvz., raminamieji, migdomieji, antidepresantai) taip pat priskiriami psichoaktyviosioms medžiagoms ir gali būti pavojingi sveikatai, jei vartojami nesilaikant gydytojo nurodymų bei vaistų vartojimo instrukcijų. Vaistus galima vartoti tik paskyrus gydytojui ir tik kai juos paduoda suaugęs artimas ar šeimos žmogus, ligoninėje – medicinos personalas. Vaistai skiriami labai individualiai ir niekas kitas neturėtų jų vartoti. Vaistų vartojimas ne pagal paskirtį kelia pavojų vaiko sveikatai ir gyvybei. Netinkamas receptinių vaistų vartojimas yra tiesiogiai susijęs ir su kitomis rizikingo elgesio formomis: vaikai labiau linkę vartoti alkoholį, rūkyti kanapes ar vartoti kitus narkotikus. Jei vaikas bent kartą gyvenime piktnaudžiavo raminamaisiais, migdomaisiais vaistais, savižudybės rizika padidėja net 3,3 karto (vartojant alkoholį savižudybės rizika padidėja 1,5 karto, kanapes – 1,4 karto, kitus narkotikus – 2,4 karto). Mokliškai įrodyta, kad asmenys, kurie piktnaudžiauja receptiniais vaistais, gali itin greitai tapti priklausomi ir jiems gresia žymiai didesnė rizika pradėti vartoti narkotikus. Žinant aukštą streso lygį ir nuovargio lygį tarp mokinių, vaistų vartojimo įpročius tarp suaugusių visuomenės narių ir aplinkybes, kaip jauni žmonės gauna receptinių vaistų, itin svarbu tiek mokinius, tiek jų tėvus šviesti apie itin pavojingą šalutinį tokių vaistų vartojimo poveikį, greitą priklausomybės ligos vystymąsi.



Lakiosios medžiagos. Lakiosios medžiagos (klijai, aerosoliai, valikliai ir kt.) yra lengvai prieinamos buityje naudojamos medžiagos. Naudojant šias medžiagas pagal paskirtį bei laikantis nurodytų saugos priemonių, realios grėsmės žmogaus sveikatai jos nesukelia. Tačiau jei jos naudojamos svaiginimosi tikslais, jose esančios veikliosios cheminės medžiagos veikia žmogaus psichiką ir sukelia rimtų sveikatos sutrikimų bei priklausomybę. Visų lakiųjų medžiagų uostymas (inhaliavimas) sukelia apsinuodijimo reiškinius – galvos svaigimą, pykinimą, vėmimą, silpnumą, išsekimą. Lakiosios medžiagos sutrikdo deguonies apykaitą smegenyse, o deguonies trūkumas pažeidžia smegenis, sutrikdo centrinės nervų sistemos veiklą. Į smegenis šios medžiagos, priešingai nei alkoholis, patenka „aplenkdamos“ kepenis ir kitus organus, todėl nuo jų apsvaigstama labai greitai, po kelių įkvėpimų.



Energiniai gėrimai. Energiniai gėrimai yra pavojingi vaikams dėl didelės kofeino, kuris yra psichoaktyvioji medžiaga, koncentracijos. Kofeinas gali būti natūralus, išgaunamas iš įvairių augalų, arba sintetinis. Kofeino yra ne tik kavoje ar energiniuose gėrimuose, bet ir šokolade, kai kuriose arbatose, gaviuosiuose gėrimuose. Kofeino yra ir kai kurių vaistų bei maisto papildų sudėtyje. Paprastai kofeinas suteikia žvalumo, padeda lengviau sutelkti dėmesį, gerina trumpalaikę atmintį, didina fizinį aktyvumą, nes stimuliuoja centri-

nę ir periferinę nervų sistemas. Vartojant kofeiną nuolat ir didesniais kiekiais gali išsivystyti priklausomybė, o nutraukus jo vartojimą – pasireikšti labai nemalonūs abstinencijos simptomai. Ypač pavojinga maišyti energinius gėrimus su alkoholiu, nes galima labai stipriai apsinuodyti (ims pykinti, norėsis vemti, krės drebulys). Energiniai gėrimai stimuliuoja centrinę nervų sistemą, o alkoholis ją slopina. Žmogus subjektyviai nebejaucia, kiek yra apsvaigęs, todėl suvartoja kur kas daugiau alkoholio. To pasekmės – ne tik žalojantis alkoholio poveikis organizmui, kuris gali baigtis alkoholine koma, bet ir traumas, nelaimingi įvykiai.

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 sutrikimų, pažeidžia įvairias organizmo sistemas. Ilgesnį laiką vartojant narkotikus vystosi priklausomybė, dėl kurios tampa sunku nutraukti narkotikų vartojimą.



▲ **Kanapės.** Tai Lietuvoje dažniausiai vartojamas narkotikas. Kaip ir daugumos kitų narkotikų, kanapių vartojimas neigiamai veikia mąstymą. Dėl to gali padidėti rizikingo elgesio ir jo neigiamų pasekmių tikimybė. Nuolatinis kanapių vartojimas yra susijęs su įvairiais psichikos sveikatos sunkumais: depresija, nerimu, mintimis apie savižudybę ir asmenybės sutrikimais. Viena dažniausiai minimų psichologinių pasekmių yra susidomėjimo ir motyvacijos užsiimti net tomis veiklomis, kurios prieš tai teikė didžiulį malonumą, praradimas. Palyginus bendraamžių situaciją, kanapes vartojantys mokiniai gauna prasčiau pažymius ir dažniau nebaigia Mokyklos. Dėl kanapių veikliųjų medžiagų poveikio taip pat sutrinka koordinacija ir pusiausvyras. Dėl to gali suprastėti pasiekimai sporte. Vaikai ir paaugliai prade-

da vartoti kanapes dėl įvairių priežasčių: smalsumo, noro maištauti ar pritapti prie socialinės grupės. Kai kurie turi narkotikus vartojančių draugų, raginančių ir juos daryti tą patį. Reikia pripažinti, kad šiuo metu didelę įtaką pabandyti kanapių turi ir plačiai tarp jaunų žmonių paplitęs klaidingas mitas, kad „kanapės – lengvas narkotikas“. Narkotikų skirstymas į „lengvuosius“ (kanapės, ekstazis) ir „sunkiuosius“ (heroinas, kokainas) neturi jokio pagrindo. Visų rūšių narkotikai per ilgesnį ar trumpesnį laiką gali sukelti priklausomybę. Kartais paaugliai narkotikus vartoti pradeda tikėdamiesi lengviau išspręsti įvairias problemas, sumažinti įtampą, depresiją, pamiršti nemaloniais emocijas, nepasitenkinimą santykiais su tėvais ar bendraamžiais. Bet iš tiesų, apsvaigus nuo narkotikų jaučiama euforija yra paprasčiausias problemų, iššūkių vengimas. Šis laikinas atsitraukimas gyvenimo situacijos ar savijautos ne tik negerina, bet ją veikia neigiamai.



▲ **Sintetiniai narkotikai.** Lietuvoje tokie sintetiniai narkotikai, kaip amfetaminas ir metamfetaminas, ekstazis, pagal paplitimą yra po kanapių ir pamažu tampa klubinės kultūros dalimi. Šie narkotikai paprastai vartojami savaitgalio pramogų metu, su draugais namuose, lankantis naktiniuose klubuose, baruose, kitose jaunimo pasilinksminimo vietose. Sintetiniai narkotikai stimuliuoja centrinę nervų sistemą. Jų pavartojęs žmogus gali elgtis labai aktyviai ir nepavargdamas šokti valandų valandas. Fiziniai apsvaigimo nuo sintetinių narkotikų požymiai yra šie: išsiplėtę akių vyzdžiai, patankėjęs, nereguliarus pulsas, aukšta kūno temperatūra ir prakaitavimas, išdžiūvusi burna, konvulsijos ir epilepsijos priepuoliai (perdozavus), drebulys, raumenų trūkčiojimas, iškreipta veido mimika, negalėjimas ramiai išbūti vienoje vietoje. Paprastai apsvaigimo nuo sintetinių narkotikų požymiai tėvų yra sunkiai užfiksuojami, nes tęsiasi vos kelias valandas. Vis dėlto, vartojant sintetinius narkotikus, ilgai atsiranda didelis nuovargis, nervingumas, irzlumas, nepastovus minčių srautas, nenuosekli kalbėsena, nerimas ir panika.

- **Ekstazis** stipriai stimuliuoja centrinę nervų sistemą, tad jį vartojantys žmonės gali elgtis labai aktyviai. Asmuo, pavartojęs ekstazio, tampa daug emocingesnis, jaučia stiprų norą bendrauti, ilgai ir intensyviai šokti. Tačiau vartojant šį narkotiką padidėja perkaitimo ir dehidracijos tikimybė. Ekstazio vartojimas gali sukelti kepenų, inkstų ir širdies ligas. Vartojant reguliariai gali pasireikšti nerimas, panikos priepuoliai, paranoja, išsivystyti depresija ir asmenybės pasikeitimai.



- **Amfetaminas** – sintetinis centrinės nervų sistemos stimulatorius, kuris mažina miego poreikį, suteikia budrumo, skatina nemotyvuotą drąsą. Pagal veikimo mechanizmą amfetaminas panašus į centrinę nervų sistemą veikiančius preparatus, ypač antidepresantų grupę. Vartojant amfetaminą dažnai neišvengiama šalutinio poveikio – haliucinacijų. Amfetaminas gali sukelti traukulius, sąmonės praradimą, komą, netgi mirtį, o svarbiausia – amfetaminas negrįžtamai žaloja smegenis. Amfetaminą vartojantys žmonės tampa agresyvūs, dažnai įsivelia į konfliktus, į daugelį dalykų reaguoja rizikuodami sveikata ar net gyvybe.



- **Metamfetaminas** yra stipresnį poveikį turinti amfetamino atmaina. Tikimybė, kad pirmą kartą jo pavartojęs žmogus taps priklausomas, iš visų narkotinių medžiagų didžiausia. Metamfetaminas nualina žmogaus organizmą, žmogus praranda apetitą, jį kankina nemiga, išsivysto

psichozę. Apsvaigę nuo metamfetamino asmenys gali tapti itin agresyvūs ir pavojingi aplinkiniams. Su šio narkotiko vartojimu yra siejama nemažai žmogžudysčių ir savižudybių.

- Narkotikų sudėtyje esančios **priemaišos** taip pat gali sukelti didelį pavojų vartojančiojo sveikatai (ypač besivystančiam vaiko ir paauglio organizmui), o dažnai ir gyvybei. Asmenys, nežinodami, ką vartoja, gali mirtinai apsinuodyti net nuo pirmosios dozės. Kaip rodo konfiskuotų narkotikų sudėties tyrimai, siekiant pelno, narkotikai gaminami su vis didesnėmis neaiškios kilmės sintetinių medžiagų priemaišomis. Pagal sudėtį amfetaminas ir ekstazis yra patys negryniausi narkotikai. Dėl neaiškių sudėtinių dalių amfetamino ir ekstazio vartojimas neretai tampa savotiška loterija, nes nė vienas vartotojas negali žinoti, ką jis iš tiesų vartoja ir kokius šalutinius poveikius tai gali sukelti. Be to sintetiniai narkotikai neretai vartojami kartu su kanapėmis ar alkoholiu, taip dar labiau padidinant žalingą poveikį sveikatai.



- ▲ **Kokainas.** Vartojant kokainą, euforija apima jau po kelių minučių, todėl kokainu gundomi net paaugliai (ypač turtingų tėvų atžalos, nes toks pomėgis svaigintis nėra pigus). Šiuo narkotiku galima svaigintis ne tik jį uostant, bet ir rūkant, geriant, tepant kokaino pastos ant dantenu, švirkščiant į veną. Po pirmos dozės palaima trunka apie 20–30min. Įkvėpus nedaug kokaino, suaktyvėja žmogaus elgesys, judesiai tampa labiau koordinuoti. Padažnėja kvėpavimas, širdies ritmas, pakyla temperatūra ir kraujo spaudimas. Pasibaigus narkotiko poveikiui žmogus jaučiasi labai pavargęs, prislėgtas. Norėdamas nugalėti blogą nuotaiką, jis turi didinti kokaino dozę. Vartojant kokainą didelėmis dozėmis, gali kamuoti drebulys, nevalingi judesiai, apimti nerimas, depresija, kankinti galvos skausmai. Perdozavus kokaino sutrinka psichika, žmogų kankina persekiojimo manija, gali sustoti širdis, prasidėti konvulsijos ar kvėpavimo takų paralyžius.

Rizikos ir apsauginiai veiksniai, lemiantys psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą

Nagrinėjant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastis pastebima, jog neįmanoma išskirti vienos priežasties, kuri lemtų tokių medžiagų vartojimą ir priklausomybės nuo jų atsiradimą. Jei taip būtų, visuomenė galėtų kontroliuoti šią ligą, tačiau taip nėra. Priklausomybę nuo psichoaktyviųjų medžiagų sukelia daugybė įvairių tarpusavyje susijusių priežasčių. Kiekvienu konkrečiu atveju šių veiksnių pasiskirstymas gali būti nevienodas. Polinkį vartoti psichoaktyvias medžiagas gali lemti šie veiksniai:

- ▲ **asmeninės savybės ir elgesys** (amžius, lytis, sveikatos problemos (organizmo toleravimo lygis, įvairios traumos, lėtinės ligos, galvos smegenų sutrenkimai ir kt.), tam tikras mąstymas, elgsena ir (ar) jausmai, trukdantys siekti geros psichikos sveikatos ir (ar) psichologinės gerovės);
- ▲ **aplinkos veiksniai** (alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumas jaunimui, prevencinių programų, kitų veiklų neįgyvendinimas arba netinkamas įgyvendinamas (pvz.: vykdomos ne mokslu grįstos prevencinės programos, nekompetentingi specialistai ir t.t.));
- ▲ **socialiniai ir ekonominiai veiksniai** (tinkamų žinių, nuostatų į alkoholio, narkotikų ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą stoka visuomenėje, nenoras mokytis, pozityvių socialinių ryšių (su šeima, draugais ir kt.) vystymo stoka, draugystė su psichoaktyvias medžiagas vartojančiais bendraamžiais ir kt.);

JAV Nacionalinis priklausomybių nuo narkotikų institutas (angl. National Institute on Drug Abuse – NIDA) išskiria šias psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastis:

- ▲ **siekiant malonių pojūčių.** Daugelis vartojamų psichoaktyviųjų medžiagų sukelia stiprų malonumo jausmą. Po pradinio euforijos pojūčio lydi kiti poveikiai, kurie priklauso nuo narkotiko rūšies. Pavyzdžiui, jei vartojamas stimuliantas, kaip kokainas, jo vartojimas yra lydimas jėgos, pasitikėjimo savimi ir padidėjusios energijos pojūčio. Priešingai, opioidų,

tokių kaip heroinas, sukeltą euforiją lydi atsipalaidavimo ir pasitenkinimo jausmas;

- ▲ **geresnei savijautai.** Kai kurie žmonės, kurie kenčia nuo streso, depresijos, socialinio nerimo, pradeda vartoti psichoaktyvias medžiagas, norėdami sumažinti nemalonius jausmus. Stresas gali turėti didelę įtaką psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pradžiai ir piktnaudžiavimui jais, taip pat asmens, sveikstančio nuo priklausomybės, atkryčiui;
- ▲ **gebėjimų gerinimui.** Noras kai kuriems asmenims padidinti ar pagerinti savo protinius ar fizinius gebėjimus gali būti pradinio eksperimentavimo ir tolesnio psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastimi;
- ▲ **tenkinant smalsumą ir patiriant socialinį spaudimą.** Šiuo atžvilgiu dėl stiprios bendraamžių įtakos ypač pažeidžiami paaugliai, nes bendraamžių spaudimas gali būti itin stiprus. Jie daugiau linkę į rizikingą elgesį, kuris jiems yra nepatirtas ir jaudinantis. Paaugliai, negavę pakankamai dėmesio šeimoje, neturi savo tvirtų nuostatų, tinkamų gyvenimo įgūdžių ir tampa labiau priklausomi nuo bendraamžių įtakos, kuri gali būti jiems pražūtinga.

Kuo daugiau rizikos veiksnių vaiko aplinkoje, tuo yra didesnė tikimybė, kad jis pradės vartoti šias medžiagas, todėl labai svarbu laiku juos pastebėti ir tinkamai reaguoti. Žemiau esančioje schemoje pavaizduoti rizikos bei apsauginiai veiksniai (1 lentelė), susiję su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu.

Pozityvi socialinė aplinka, kurioje vaikas auga, moko, leidžia laiką su bendraamžiais, gali stiprinti atsisakymo vartoti psichoaktyvias medžiagas įgūdžius, t. y. sumažinti rizikos veiksnių įtaką. Rizikos ir apsauginiai veiksniai lemia asmens gebėjimą sėkmingai prisitaikyti aplinkoje, pozityviai reaguoti ir rasti išeitį iš keblios situacijos. Todėl svarbu, jog Mokykloje būtų siekiama ugdyti vaikų sveiką gyvenimo būdą, jų gyvenimo įgūdžius, neigiamą požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą.

1 lentelė. Rizikos ir apsauginiai veiksniai

Rizikos veiksniai	Apsauginiai veiksniai
Asmens savybės	
<ul style="list-style-type: none"> • Psichikos sveikatos sunkumai; • Silpni socialiniai įgūdžiai; • Tam tikros asmenybės savybės (žema savivertė, valios, atsakomybės stoka, avantiūrizmas, aštrių pojūčių ieškojimas); • Turintys fizinės sveikatos problemų (dėl komplikuoto gimdymo, lėtinių ir sunkių ligų vaikystėje), patyrę galvos smegenų sutrenkimų, apsinuodijimų alkoholiu ir kitais organiniais tirpikliais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebėjimas įveikti stresą, nerimą, baimę; • Geri socialiniai įgūdžiai; • Tam tikros asmenybės savybės (aukšta savivertė, stiprus atsakomybės jausmas, pasitikėjimas savo jėgomis, stipri valia); • Gera fizinė sveikata.
Šeimos aplinka	
<ul style="list-style-type: none"> • Silpni vaikų ir tėvų emociniai ryšiai; • Konfliktai šeimoje, tėvų skyrybos, tarpusavio bendravimo stoka; • Per daug atleidūs, mažai prižiūrintys ar per mažai dėmesio savo vaikui skiriantys tėvai; • Palankus tėvų požiūris į vartojimą (tėvai patys vartoja psichoaktyvias medžiagas, jas vartoja vaikų akivaizdoje). 	<ul style="list-style-type: none"> • Stiprūs tėvų ir vaikų emociniai ryšiai; • Gebėjimas tinkamai spręsti problemas ir konfliktus šeimoje; • Tėvai, skiriantys daug dėmesio, bendraujantys ir prižiūrintys savo vaikus; • Neigiamo vaikų požiūrio į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą formavimas; • Sveiko gyvenimo būdo skatinimas šeimoje; • Pasitikėjimo bei bendradarbiavimo atmosfera šeimoje, tėvų domėjimasis vaikų problemomis; • Teigiamos tėvų nuostatos ir asmeninis pavyzdys dėl nevartojimo, blaivaus laisvalaikio praleidimo kultūros ir pan.
Mokyklos aplinka	
<ul style="list-style-type: none"> • Pozityvių santykių su mokytojais stoka; • Silpna mokymosi motyvacija; • Pamokų praleidinėjimas, Mokyklos nelankymas, neaktyvi veikla Mokykloje ir po pamokų. 	<ul style="list-style-type: none"> • Geri santykiai su mokytojais; • Stipri mokymosi motyvacija; • Aktyvumas Mokyklos gyvenime ir popamokinėje veikloje; • Pasitikėjimo ir bendradarbiavimo atmosfera; • Mokytojų domėjimasis ne vien pažangumo rodikliais, bet ir mokinių problemomis; • Pagarba ir dėmesys mokiniui; • Bendrų aiškių taisyklių turėjimas ir laikymasis.
Bendraamžių aplinka	
<ul style="list-style-type: none"> • Palankios nuostatos dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo; • Ankstyvas rūkymas ir alkoholio vartojimas; • Spaudimas pabandyti ir vartoti psichoaktyvias medžiagas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Neigiamas požiūris į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą; • Turiningas laisvalaikio leidimas; • Draugų, turinčių neigiamą požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, pasirinkimas.
Bendruomenės aplinka	
<ul style="list-style-type: none"> • Psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumas; • Netinkamai parengtos televizijos ir radijo laidos, kuriose lengvabūdiškai pasisakoma apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą; • Viešoje erdvėje skleidžiama neteisinga, tendencinga informacija, patarimai, kur įsigyti ir kaip vartoti narkotikus; • Alkoholio ir tabako reklama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ribotas psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumas; • Skatinimas turiningai praleisti laisvalaikį ir linksmintis be psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo; • Bendruomenės sveiko gyvenimo būdo pavyzdys; • Neigiamas požiūris į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą; • Televizijos ir radijo laidos, siekiančios teigiamai paveikti paauglius ir jaunimą.

Šaltinis: Vaikai seka tėvų pavyzdžiu. Informacinis leidinys tėvams apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir azartinių lošimų prevenciją. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2017.

Mokyklos veiksmai, mažinantys psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija – priemonės, skirtos išvengti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, kurios apima žinių apie šių medžiagų vartojimo žalą ir pasekmes teikimą, neigiamų nuostatų apie jų vartojimą formavimą, sveikos gyvensenos ir gyvenimo įgūdžių ugdymą. Vaikams ir paaugliams svarbiausios aplinkos yra šeima ir Mokykla, todėl tai yra vienos iš palankiausių aplinkų taikyti įvairias psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencines priemones. Mokykla, kaip ir šeima, yra viena iš mikrolygmens aplinkų ir pagrindinė institucija, formuojanti vaikų raidą ir jų požiūrį bei elgesį. Yra daug sudėtingų sąveikų tarp biologinių, asmeninių, socialinių ir aplinkos ypatumų, turinčių įtakos žmogaus elgesiui. Šiomis sąveikomis formuojamos vaikų ir jaunuolių vertybės, įsitikinimai, požiūris ir elgesys. Jos ypač svarbios fizinei, emocinei ir socialinei raidai nuo vaikystės iki paauglystės ir nuo paauglystės iki pilnametystės. Mokykla gali daryti įtaką vaikų ir jaunuolių suvokimui apie įvairių teigiamų ir neigiamų elgesio formų priimtinumą ir nepriimtinumą. Todėl Mokyklose vykdomos priemonės gali paveikti asmens pažeidžiamumą ir riziką, susijusią su konkrečiu elgesiu ir visų pirma su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu. Tokį Mokyklos išskirtinumą prevencinėje veikloje lemia įvairūs veiksniai (2 pav.):

Mokykloje galima sistemingai ir veiksmingai pasiekti didelį mokinių skaičių

Mokykloje mokiniai praleidžia didelę savo laiko dalį

Pedagogai turi informacijos apie mokinius, kurios neturi tėvai ir kitos institucijos, jie gali pirmieji pastebėti ženklus, susijusius su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu

Mokyklų darbuotojai turi galimybę dirbti su jaunesniojo amžiaus mokiniais dar prieš susiformuojant jų požiūriui bei nuostatoms dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo

2 pav. Veiksniai, lemiantys palankų prevencinių priemonių įgyvendinimą Mokykloje

Šaltinis: Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos ir kontrolės priemonių taikymo Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose apklausos ataskaita. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2015.

Siekiant sukurti ir palaikyti teigiamą mokymo įstaigos psichologinį klimatą, Mokykloms tenka svarbus vaidmuo įgyvendinant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemones trijose srityse (3 pav.):

Elgesio metodai – jaunimo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija arba atitolinimas amžiaus, kai yra pradedama vartoti psichoaktyvias medžiagas, diegiant teigiamas vertybes, normas, tikėjimą ir požiūrį, kuriais prieštaraujama psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, ir suteikiant įgūdžių, padėsiančių veiksmingai atsispirti bendraamžiams, kurie gali pasiūlyti vartoti psichoaktyvias medžiagas;

Aplinkos prevencija – pagrįsta, aiški ir nuosekliai vykdoma politika, nukreipta prieš visų psichoaktyviųjų medžiagų, įskaitant alkoholį ir tabaką, vartojimą ir pardavimą mokyklos teritorijoje, šalia jos ir visuose mokyklos remiamuose, organizuojamuose renginiuose;

Neigiamų pasekmių, susijusių su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, mažinimas – jautrus elgesys su mokiniais, kurie vartoja psichoaktyvias medžiagas, jų nukreipimas į atitinkamas konsultavimo ir paramos tarnybas (įskaitant gydymą, jei reikia) ir pagalba sumažinant arba nutraukiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą.

3 pav. Prevencinių priemonių įgyvendinimo sritys Mokykloje

Mokyklai, įgyvendinančiai jai pavestus tikslus ir uždavinius, atliekančiai jai priskirtas funkcijas bei siekiančiai užtikrinti sveiką, saugią, užkertančią kelią smurto, prievartos apraiškoms ir žalingiems įpročiams aplinką, ugdymo, mokymo, studijų, švietimo programų vykdy-

mą, atvirumą vietos bendruomenei, mokymo sutarties sudarymą ir sutartų įsipareigojimų vykdymą, geros kokybės švietimą (Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 43 straipsnio 11 dalis), rekomenduojama (4 pav.):

- Apibrėžti pageidaujamo elgesio Mokykloje taisykles ir skatinti tokį elgesį. Labai svarbu, kad mokytojai ir Mokyklos specialistai būtų tokio elgesio pavyzdžiu mokiniams.
- Kurti Mokyklos teigiamą mikroklimatą bei atmosferą, nepalankią psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, platinimui, turėjimui. Visa Mokyklos bendruomenė turi žinoti, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, platinimas, turėjimas Mokykloje yra nepriimtinas. Visais turėjimo atvejais turi būti reaguojama vienodai.
- Skirti daugiau dėmesio vietoms, kuriose dažniausiai įvyksta ar buvo anksčiau nustatyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, platinimo atvejai. Jeigu yra galimybė, gali būti numatomas mokytojų budėjimas pamokų metu ar įrengtos stebėjimo kameros.
- Pripažinti problemą, ją apibrėžti ir spręsti. Tik tada, kai vartojimas yra pripažįstamas kaip bendruomenės problema, ji gali būti pradėta spręsti. Mokykla, nespręsdama problemų kartu su mokinių tėvais, paprastai susiduria su didesniais iššūkiais, siekdama sklandesnio ugdymo proceso, aukštesnių mokinių pasiekimų, saugios visiems aplinkos ir pan.
- Suprasti problemos mastą. Siekiant suprasti, kokios reikalingos prevencinės priemonės būtų paveikliausios ar kaip keičiasi mokinių vartojimo mastas, įpročiai, rekomenduojama reguliariai vykdyti apklausas, įtraukti šias temas į diskusijas, kitas veiklas su mokytojais, mokiniais, jų tėvais.
- Įtraukti visos Mokyklos bendruomenės narius į taisyklių dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, platinimo, turėjimo atvejų sukūrimą bei pasekmių numatymą bei valdymą. Priėmus bendrus susitarimus dėl elgesio paprastai sulaukiama daugiau palaikymo, supratimo, kodėl vienoks ar kitoks elgesys yra pageidaujamas. Motyvacija didėja, jei bendruomenės nariai gauna grįžtamąjį ryšį, kaip tai yra stebima, kokių rezultatų pavyksta pasiekti.
- Bendradarbiauti su policija dėl reguliaraus/periodinio patruliavimo šalia Mokyklos, siekiant užtikrinti saugumo jausmą ir užkirsti kelią narkotikų platinimui jauniems žmonėms.

4 pav. Mokyklos veiksmai, užkertantys kelią žalingiems įpročiams

Įgyvendinant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją Mokyklose į prevencinę veiklą įtraukti ne tik mokinius, bet kiek įmanoma daugiau **įtraukti ir jų tėvus** – organizuoti tėvų švietimą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos klausimais, skatinti dalyvauti prevencinėje Mokyklos veikloje. Tėvai apie tabako, alkoholio, narkotikų vartojimo paplitimą ir šio vartojimo pasekmes turi žinoti dar iki tol, kol jų vaikai nepradėjo šių medžiagų vartoti. Tėvai turi dalyvauti rengiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos Mokykloje strategiją ir padėti ją įgyvendinti.

Taip pat svarbu išryškinti ir **Mokyklos vaiko gerovės komisijos** (toliau – Komisijos) vaidmenį. Komisijos funkcijos vykdomos vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro įsakymu Nr. V-579 „Dėl Mokyklos vaiko gerovės komisijos sudarymo ir jos darbo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“, kuriame apibrėžtos pagrindinės jos funkcijos. Mokyklos vaiko gerovės komisijos paskirtis – organizuoti ir koordinuoti prevencinį darbą, švietimo pagalbos tei-

kimą, kurti saugią ir palankią vaiko ugdymui aplinką, pritaikyti švietimo programas mokiniams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių ir kt. Komisijos kompetencijoje – nagrinėti nesėkmingo mokymosi, mokinių nenoro ar baimės eiti į Mokyklą priežastis ir imtis konkrečių veiksmų, kurie padėtų išspręsti šias problemas. Jos pareiga – analizuoti elgesio taisyklių pažeidimus, smurto, patyčių, žalingų įpročių, teisėtvarkos pažeidimų atvejus ir padėti mokytojams. Komisijos nariai sprendžia įvairias mokytojų ir vaikų santykių problemas, gali patarti tėvams. Šiai Komisijai keliami uždavimai – kurti ir palaikyti Mokykloje saugią ir sveiką aplinką, puoselėti pagarbius tarpusavio santykius, o tai reiškia imtis patyčių ir žalingų įpročių: rūkymo, alkoholio, ir ypač – narkotikų vartojimo prevencijos, ugdyti sveikos gyvensenos ir gyvenimo įgūdžius.

Kalbant apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos problemas, jaunimas dažnai ciniškai žiūri į sveikatos priežiūros institucijų teikiamą informaciją, jie dažnai jaučia, kad valdžios atstovai bando jais

manipuliuoti, teikdami jiems netikslią ir subalansuotą informaciją. Kadangi žmonės labiau linkę klausytis informacijos ir veikti pagal ją, jeigu ją jiems pateikia tas, su kuriuo jie gali susitapatinti, organizuojant psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos strategiją Mokykloje, rekomenduojama įtraukti ir pačius mokinius arba taikyti **bendraamžis-bendraamžiui principą** (angl. peer to peer). Šis principas ypatingas tuo, jog apmokyti bendraamžių „švietėjai“ yra patikimi kitų jaunuolių atžvilgiu. Tai gali turėti didžiulį poveikį, nes jaunimas labiau linkęs klausytis tokių kaip jie. Kadangi jaunuoliai geriausiai išmano savo kasdienį gyvenimą, situacijas ir kontekstus, jie kalba ta pačia kalba. Žmonės, priklausantys tai pačiai bendraamžių grupei (pvz.: pagal amžių, klasę, lytį, gyvenimo būdą ar bet kurį kitą socialinį konstruktą), geriausiai bendrauja tarpusavyje ir lengvai supranta vieni kitus. Svarbu, kad vykdant bendraamžis-bendraamžiui principą, mokiniai, kurie veda užsiėmimus, turėtų teigiamą ir motyvuotą požiūrį į darbą su kitais mokiniais. Jie turi būti geri klausytojai, empatiški, nesmerkiantys, bendradarbiaujantys, turintys savybių, kurios jiems padėtų veikti grupėje. Mokiniais skirtos prevencijos programos turėtų būti lanksčios, linksmos, kūrybingos ir interaktyvios, užtikrinančios privatumą, įtraukiančios.

Mokyklai, siekiančiai užtikrinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją, rekomenduojama įtraukti į Mokyklų sudaromas dvišales mokymo sutartis į(si)pareigojimus dėl psichoaktyviųjų medžiagų nevartojimo (įskaitant energinius gėrimus, elektronines cigaretes) bei kiekvienais naujais mokslo metais pakartotinai informuoti tėvus ir mokinius apie dvišalę mokymo sutartyse bei Mokyklos vidaus tvarkos taisyklėse esančius į(si)pareigojimus. Taip pat įspėjamaisiais ženklais informuoti Mokyklos bendruomenę apie galiojančius draudimus turėti ir / ar vartoti psichoaktyvias medžiagas Mokykloje ir jos teritorijoje. Informaciją apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją mokytojams ir tėvams skelbti ne tik Mokyklos stenduose, bet pagal galimybes pasidalinti aktualia informacine medžiaga, metodiniais leidiniais ir Mokyklos elektroniniame dienyne.

Informaciją mokiniais teikti jaunimui patrauklia forma, tai gali būti: atmintinė, knygos skirtukas, kalendarius, lipdukai, ženkliukai, Mokyklos internetinio puslapio naudingų nuorodų mokiniais skyrelis ar informacijos skelbimas Mokyklos socialiniuose tinkluose. Tačiau svarbu pažymėti tai, jog toks informacijos pateikimo būdas negali būti vienintelė prevencijos forma, svarbu ne tik suteikti mokiniais žinių apie psi-

choaktyvias medžiagas, jų vartojimo priežastis, pasekmes, priklausomybių pavojus ir kt., bet ir interaktyviu būdu formuoti sprendimų priėmimo, bendravimo ir problemų sprendimo, psichoaktyviųjų medžiagų atsisakymo įgūdžius. Mokykloje skelbti ir tėvus supažindinti su informacija, kur galima kreiptis pagalbos, jeigu vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas. Kiekvienų mokslo metų pradžioje peržiūrėti, ar nepasikeitę organizacijų ir pagalbos tarnybų telefonai, asmenų, atsakingų už prevencinę veiklą, kontaktiniai duomenys. Papildyti stendus nauja aktualia Mokyklos bendruomenei informacija ir atsiradusiomis naujomis galimybėmis mokytis, leisti laisvalaikį. Žemiau esančioje lentelėje (2 lentelė) pateikiamos veiksmingos ir neveiksmingos prevencijos priemonės Mokykloje.

Duomenys apie mokinių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą rodo, kad jauniems žmonėms yra sudėtinga priimti atsakingus sprendimus dėl jų vartojimo. Ši situacija yra sąlygojama nuolat besikeičiančio psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo reiškinio konteksto: internete platinama daug jaunimą klaidinančios informacijos apie psichoaktyvias medžiagas, atsiranda vis daugiau naujų psichoaktyviųjų medžiagų, sąlygų jų įsigyti ir kt. Todėl Mokykla turėtų šviesti apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo poveikį bei keliamas rizikas jų organizmui, taip pat ugdyti jų kritinį mąstymą bei pasitikėjimą savimi.

Plėtoti ir stiprinti savo mokinių švietimą ir socialinę raidą siekiant, kad Mokyklos aplinkoje nebūtų psichoaktyviųjų medžiagų, nepakanka. Labai svarbu, kad Mokyklos vidaus tvarkos taisyklėse būtų nustatyta, kaip elgtis, jeigu yra psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo signalų ir požymių. Turėtų būti paskirti asmenys, atsakingi už šių medžiagų vartojimo aplinkos kontrolės priemonių prevenciją, tai gali būti įstaigos direktorius, jo pavaduotojas ugdymui, taip pat socialinis pedagogas, psichologas ar paskirtas mokytojas. Taip pat būtų lengviau valdyti šias situacijas, jeigu kiekviena Mokykla būtų raštu įsitvirtinusi (pvz., vidaus tvarkos taisyklėse) elgesio, susijusio su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, kontrolės principus ir turėtų aiškia schemą, kaip elgtis tokiose situacijose. Žemiau esančioje lentelėje (3 lentelė) pateiktos gairės, remiantis Jungtinių Tautų narkotikų ir nusikalstamumo biuro rekomendacijomis, skirtos su narkotikų vartojimu susijusių situacijų valdymo planavimui Mokyklose. Šios gairės gali būti tinkamos įgyvendinant ne tik narkotinių medžiagų, bet ir su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu susijusių situacijų valdymo planavimu.

2 lentelė. Prevencija Mokykloje: kas veiksminga ir kas neveiksminga

Veiksminga	Neveiksminga
Pateikimas ir struktūra	
<ul style="list-style-type: none"> • Interaktyvūs metodai, struktūruotos pamokos arba užsiėmimai ir darbas grupėse; • Vykdoma apmokyto specialisto ar mokytojo; • Vykdomos ar įgyvendinamos periodinės sesijos, o ne vienkartinės veiklos; • Daugiakomponentės prevencinės programos; • (tokios programos apibrėžiamos kaip tos prevencinės pastangos, kurios atlieka intervencijas įvairiose aplinkose, pavyzdžiui, tiek Mokykloje, tiek šeimoje, paprastai derinant Mokyklos mokymo programas su auklėjimo intervencija). 	<ul style="list-style-type: none"> • Didaktiniai metodai, pvz., paskaitų skaitymas. Ne-struktūruotos, spontaniškos diskusijos. Pasitikėjimas mokytojų sprendimais ir intuicija; • Vykdoma neapmokyto suaugusiojo ar bendraamžio. Trūksta įrodymų, kad prevencijos programos, kurias veda bendraamžiai, veiksmingesnės nei vedamos suaugusiųjų; • Atskiros trumpalaikės (vienkartinės) veiklos; • Trūksta įrodymų, kad pastiprinamieji užsiėmimai, vykdomi pakartotinai, yra veiksmingi; • Plakatai ir brošiūros, nenaudojant jokių kitų prevencinių priemonių ar veiksmų.
Turinys	
<ul style="list-style-type: none"> • Sprendimų priėmimo, bendravimo ir problemų sprendimo įgūdžiai; • Tarpusavio santykiai ir asmeniniai bei socialiniai įgūdžiai; • Savarankiškumas ir atkaklumas; • Psichoaktyviųjų medžiagų atsisakymo įgūdžiai ir asmeninių įsipareigojimų atsisakyti piktnaudžiauti jomis stiprinimas; • Neigiamų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo nuostatų ir normų stiprinimas; • Mokymosi įpročių ir akademinių pasiekimų palaikymas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mokinių žinių gilinimas pateikiant faktus apie konkrečias psichoaktyvias medžiagas – tiesiog kad jie turėtų daugiau informacijos; • Asmenų, anksčiau vartojusių narkotikus, liudijimai gali sudominti, parodyti patrauklį narkotikų vartojimo pusę; • Dėmesys tik savigarbos ugdymui; • Atsitiktinis testavimas dėl narkotikų; • Gąsdinimo taktika ir gąsdinančios istorijos, kuriose perdedamas ir iškreipiamas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pavojus ir kurios dažnai prieštarauja mokinių ir jų bendraamžių patirčiai.

Šaltinis: Europos prevencijos mokymo programa. Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras, 2019.

3 lentelė. Gairės su narkotikų vartojimo susijusių situacijų valdymo planavimui Mokyklose

<ul style="list-style-type: none"> • Atsakas į neteisėtą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą neturėtų marginalizuoti vartotojų ar bloginti ir taip esantį vartojančių asmenų polinkį atsiriboti, jausti emocinę įtampą, kadangi visa tai gali paskatinti dar didesnę šių medžiagų vartojimą. • Užtikrinti suvokimą (pripažinimą), jog Mokykla gali suteikti tinkamą pagalbą į rizikos grupę patenkantiems mokiniams, dirbdama kartu su šeimos nariais ir paramos institucijomis. Su tėvais siūloma dalytis atsakomybe sprendžiant vartojimo problemą, ne kaltinti juos, o siekti padėti jiems šalinti vartojimo priežastis, bet kokią riziką, kuri gali kilti Mokykloje. • Mokinyms turi suvokti galimas narkotikų aptikimo pasekmes, kurias yra nusistačiusi pati Mokykla. Kiekvienoje Mokykloje turi būti aiškios, išdiskutuotos ir visuotinai priimtose taisyklės su aiškia pasekmių sistema, kai jos yra pažeidžiamos. • Mokykla turi užtikrinti, jog pavojingos vietos būtų identifikuojamos (pvz.: vietos, kur mokiniai gali vartoti ar prekiauti narkotinėmis medžiagomis) ir užtikrinamas saugumas techninėmis priemonėmis, budėjimais ir pan. • Mokykla turi dėti pastangas, kad su narkotikų vartojimu susijusių problemų turintys mokiniai gautų reikiamą pagalbą ir būtų užtikrintas jų grįžimas į Mokyklą. • Bendradarbiaujant su mokytojais, mokiniais ir jų tėvais, Mokyklos turėtų nusistatyti vertybes ir nuostatas, kurios būtų integruotos į Mokyklos jau egzistuojančius vidaus dokumentus. • Mokyklos turėtų veikti visų mokinių naudai, siekti pozityvaus bendravimo ir bendradarbiavimo, atsižvelgti į jų norus, stiprinti sąmoningumą ir kritinį mąstymą, nes bauginimai, moralizavimai, draudimai ir pan. yra neveiksmingi.
--

Šaltinis: School-based education for drug abuse prevention. United Nations Office on Drug and Crime. Vienna, 2004.

Kaip atpažinti psichoaktyvias medžiagas vartojantį ar nuo jų apsvaigusį mokinį

Pirmieji bandymai vartoti psichoaktyvias medžiagas paprastai priklausomybės nesukelia. Priklausomybė nuo šių medžiagų susiformuoja priklausomai nuo žmogaus asmeninių savybių, vartojimo aplinkybių ir psichiką veikiančios medžiagos poveikio. Pagal tai skiriami psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo etapai, priežastys ir pasekmės (4 lentelė). Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pasekmės – tiek socialinės, psichologinės ir medicininės – didėja tiesiogiai proporcingai vartojimo dažnumui. Kuo jaunesniame amžiuje pradedamos vartoti, tuo didesnė piktnaudžiavimo jomis bei priklausomybės išsivystymo tikimybė ir didesnė žalingo poveikio jaunuolio raidai tikimybė. Nemažai jaunuolių tik pabando ir nustoja eksperimentavę. Tinkamu momentu nustačius šiuos atvejus ir suteikus pagalbą, galima sustabdyti perėjimą iš vieno vartojimo etapo į kitą ir užkirsti kelią priklausomybės vystymuisi. Priklausomybė formuojasi palaipsniui nuo eksperimentinio, nereguliarus vartojimo, siekiant malonių pojūčių, iki intensyvaus priverstinio, kai vartojama kasdien, norint palaikyti normalią savijautą.

Visuomet yra įspėjamųjų požymių, rodančių, kad jaunuolis vartoja psichoaktyvias medžiagas. Vaikas gali tapti uždaras, keičiasi jo bendravimas, emocijos. Tačiau tėvams / globėjams ne visada lengva nustatyti šiuos požymius, nes tėvams paauglys ir toliau lieka artimas, savas, suprantamas, todėl dažnai šie pokyčiai priskiriami paauglystės amžiaus krizei. Akcentuotina, jog tėvai turi domėtis, kaip jų vaikas leidžia laiką internetinėje erdvėje. Jie gali daugiau dėmesio skirti stebint, kas perkama elektroninėse parduotuvėse (per elektroninę bankininkystę) ir pan., kokiose internetinėse svetainėse leidžiamas laikas. Vis dėlto brendimo laikotarpio pokyčiai nebūna tokie drastiški ir radika-

lūs, kaip išvardyti žemiau. Vaikas tampa savo šeimoje svetimas, slapukauja, apgaudinėja, darosi nekritiškas savo elgesio atžvilgiu. Šiuos pokyčius objektyviau gali įvertinti pagalbos mokiniui specialistai, klasės auklėtojas, mokytojas. Tai:

- 1. Asmenybės pokyčiai** (nuotaikos ar būdo savybių pasikeitimas, brandumo stoka, santykių su tėvais ir šeima, ryšių su draugais pokyčiai, siekių stoka, savęs nuvertinimas, neigimas ir melavimas, vėlavimas, nepaaiškinama baimė, įtarumas arba savisaugos instinkto stoka, priešiškus kitiems ir sau, agresyvumas);
- 2. Veiklos ir įpročių pokyčiai** (be pateisinamos priežasties nebūna namuose / Mokykloje, apleidžiamos pareigos namuose / Mokykloje, pakinta kontaktas su bendraamžiais, kitais žmonėmis, pvz., trumpam išeina su draugais, atėjusių draugų nekviečia į vidų; slapukavimas, konfliktai namuose / Mokykloje, sunkiai susikaupia, įtarus, greitai supyksta, nuolat liūdnamas, keičiasi vertybės);
- 3. Išvaizdos pokyčiai** (higienos stoka, raudonos akys, išsiplėtę arba susiaurėję vyzdžiai, nuolatinė sloga, apetito stoka ar padidėjęs apetitas, dažnas kosulys, keista kalba, miego problemos, išsiblaškytas, energijos stoka);
- 4. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priemonės** (tarp vaiko daiktų pastebimi žiebtuvėliai, folija, šaukštas, milteliai, kapsulės, tabletės);
- 5. Teisėtvarkos pažeidimai** (smulkios vagystės iš namų ir Mokyklos draugų, bėgimas iš namų ir pan.).

4 lentelė. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo etapai

Vartojimo etapai	Priežastys	Pasekmės
1. Eksperimentinis nereguliarus	leškoma malonių pojūčių	Somatiniai sutrikimai
2. Nereguliarus pramoginis su draugais savaitgaliais	Siekiami patirti bendrumo, malonumo jausmus	Sunkumai Mokykloje, pamokų praleidimas, bėgimas iš namų, apsinuodijimai
3. Individualus situacinis, kelis kartus per savaitę	Norint pagerinti savijautą, nuotaiką, sumažinti įtampą	Daugėja problemų Mokykloje ir namuose, nuotaičių pokyčiai, apsinuodijimai
4. Intensyvus (probleminis) kasdien	Siekiant pagerinti savijautą, nuotaiką, sumažinti įtampą	Atsiskyrimas nuo šeimos, vagystės, depresija, higienos nepaisymas
5. Intensyvus priverstinis (priklausomybė)	Normaliai savijautai palaikyti	Kriminaliniai nusikaltimai, prekyba psichoaktyviosiomis medžiagomis

Šaltinis: Švietimo įstaigų vaidmuo vykdant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ankstyvąją intervenciją. Metodinės rekomendacijos. Higienos institutas, 2018.

Išvardyti požymiai formuojasi ilgą laiką. Žemiau pateikiami požymiai, kurie išryškėja esant psichoaktyviųjų medžiagų intoksikacijai (pavartojimui). Jie stebimi tiriant vizualiai (5 lentelė):

- 1. Vyzdžio dydis ir reakciją į šviesą.** Esant stimuliatorių intoksikacijai atmerkus voką po 15 sek., krintant tiesioginei šviesai, vyzdys lieka išsiplėtęs, opiatų intoksikacijai – vyzdys lieka susitraukęs, hašišo ir marihuanos intoksikacijai – vyzdys pulsuoja didėjančiai (pastaba: vyzdys pulsuoja bet kuriuo atveju 3,0– 3,5 mm diametru net ir nevartojus psichoaktyviųjų medžiagų);
- 2. Nistagmas** – ritmiškas, nevalingas abiejų akių obuolių trūkčiojimas. Akys tikrinamos atskirai, 40–50 cm atstumu nuo akių vertikaliai ir horizontaliai judinant objektą, kurį tiriamasis, nejudindamas galvos, turi stebėti akimis apie 4 sek. Akies obuolių trūkčiojimas gali būti apsvaigimo ženklas. Nistagmas pasireiškia, kai kraujyje viena ir daugiau promilių alkoholio;
- 3. Akies konvergencija** – žiūros linijų susikirtimą fiksuotame taške, t. y. nukreipti žvilgsnį vienu metu abiem akimis į savo nosies viršūnę ir išlaikyti 4–5 sek. Pavartojus psichoaktyviųjų medžiagų gali išlikti gebėjimas suvesti akis, tačiau sudėtinga ilgai išlaikyti sutelktą žvilgsnį į objektą;
- 4. Pulso dažnis.** Tikrinama uždėjus du pirštus ant plaštakos arterijos. Normalus pulsas yra 60–90 tvinksnų per minutę. Priklausomai nuo vartotos psichoaktyviosios medžiagos, pulsas sulėtėja arba padažnėja;
- 5. Laiko pojūtis Rombergo stovėsenos būdu.** Vertinamas laiko pojūtis, galimybė suprasti paprastas instrukcijas, rankų, kojų drebulys ir akių vokų trūkčiojimas. Tiriamasis turi stovėti suglaudęs kojas, ištiesęs į priekį rankas, atlenkęs galvą atgal ir užsimerkęs. Prašoma pranešti, kai praeis 30 sekundžių. Nepavartojus psichoaktyviųjų medžiagų galima apsirikti 10 sekundžių. Apsvaigus gali būti sunku išlaikyti pusiausvyrą;
- 6. Dūrių žymės.** Jeigu psichoaktyviosios medžiagos švirkščiamos, lieka dūrio žymės, kurios laikui bėgant keičiasi: 0–8 val. – raudona dėmė (paraudęs ratas); 8–96 val. – šviesaus sukrešėjusio kraujo pėdsakai; 5–14 dienų – tamsios dėmės; 14 dienų ir daugiau – dėmės išnyksta;
- 7. Kvapas.** Pavartojus alkoholio jaučiamas alkoholio kvapas iš burnos ar nuo drabužių, marihuanos – keistas, neįprastas, cheminių medžiagų kvapas.

5 lentelė. Apsvaigimo nuo psichoaktyviųjų medžiagų nustatymas

Požymis	Migdomieji ir raminamieji vaistai	Lakiosios medžiagos	Kanapės	Stimuliantai	Opiatai	Haliucinogenai
Vyzdžio dydis	Normalus	Normalus	Normalus ar kiek išsiplėtęs	Išsiplėtęs	Susitraukęs	Išsiplėtęs
Vyzdžio reakcija	Sulėtėjusi	Sulėtėjusi	Plečiasi	Sulėtėjusi	Nereaguoja	Nereaguoja
Nistagmas	Yra	Yra	Nėra	Nėra	Nėra	Nėra
Akies konvergencija	Yra	Yra	Yra (paraudę akių baltymai)	Nėra (sutrikusi)	Nėra (sutrikusi)	Yra
Laiko suvokimas	Sulėtėjęs	Normalus	Pagreitėjęs	Pagreitėjęs	Sulėtėjęs	Pagreitėjęs
Pulso dažnis	Sulėtėjęs	Pagreitėjęs	Pagreitėjęs	Pagreitėjęs	Sulėtėjęs	Pagreitėjęs
Dūrių žymės	Nėra	Nėra	Nėra	Gali būti	Gali būti	Nėra
Kvapas	Nėra	Yra	Yra	Gali būti	Gali būti	Gali būti

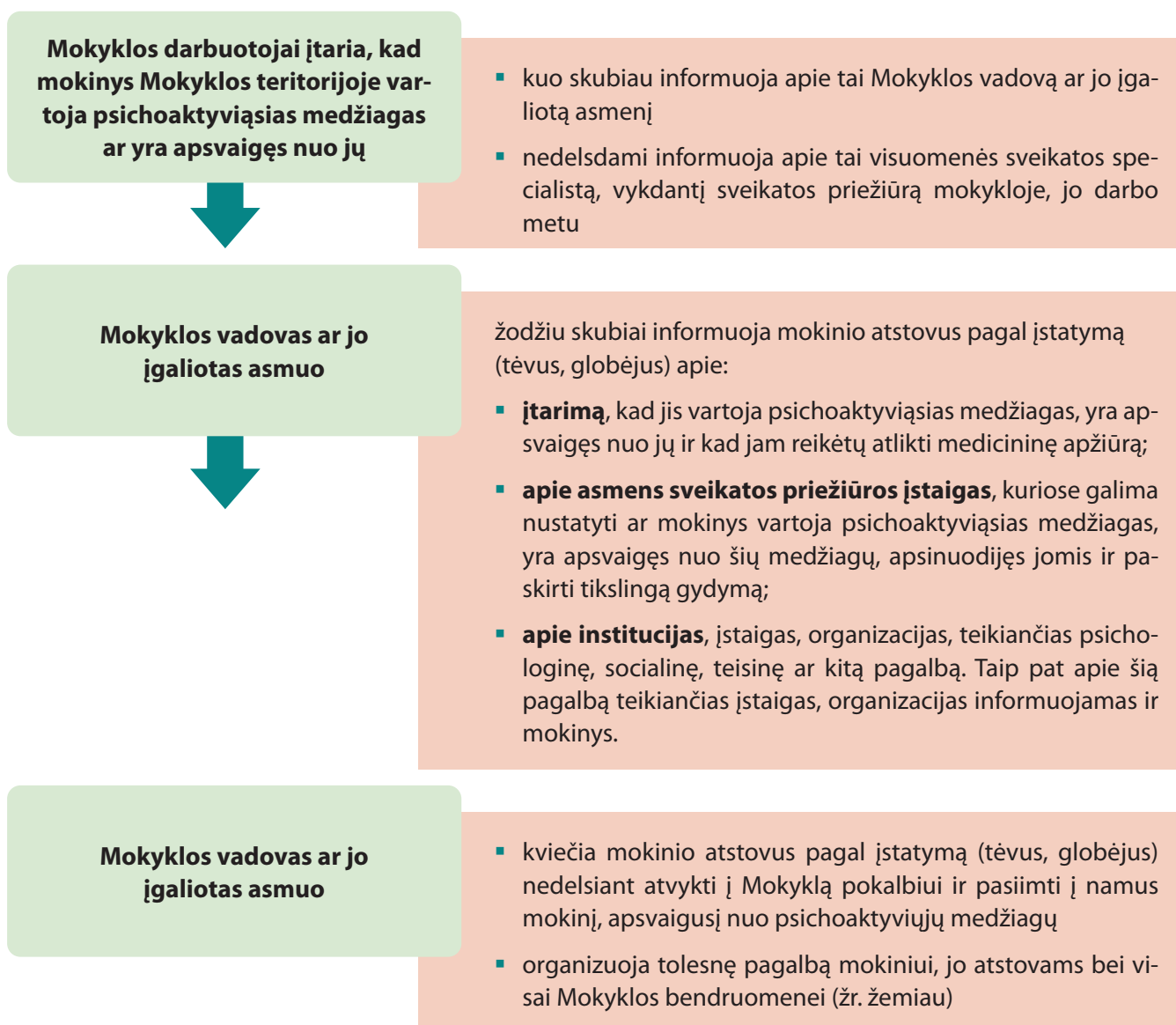
Šaltinis: Švietimo įstaigų vaidmuo vykdant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ankstyvąją intervenciją. Metodinės rekomendacijos. Higienos institutas, 2018.

Situacijų valdymas, įvykus psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, turėjimo su savimi ar platinimo atvejams Mokykloje

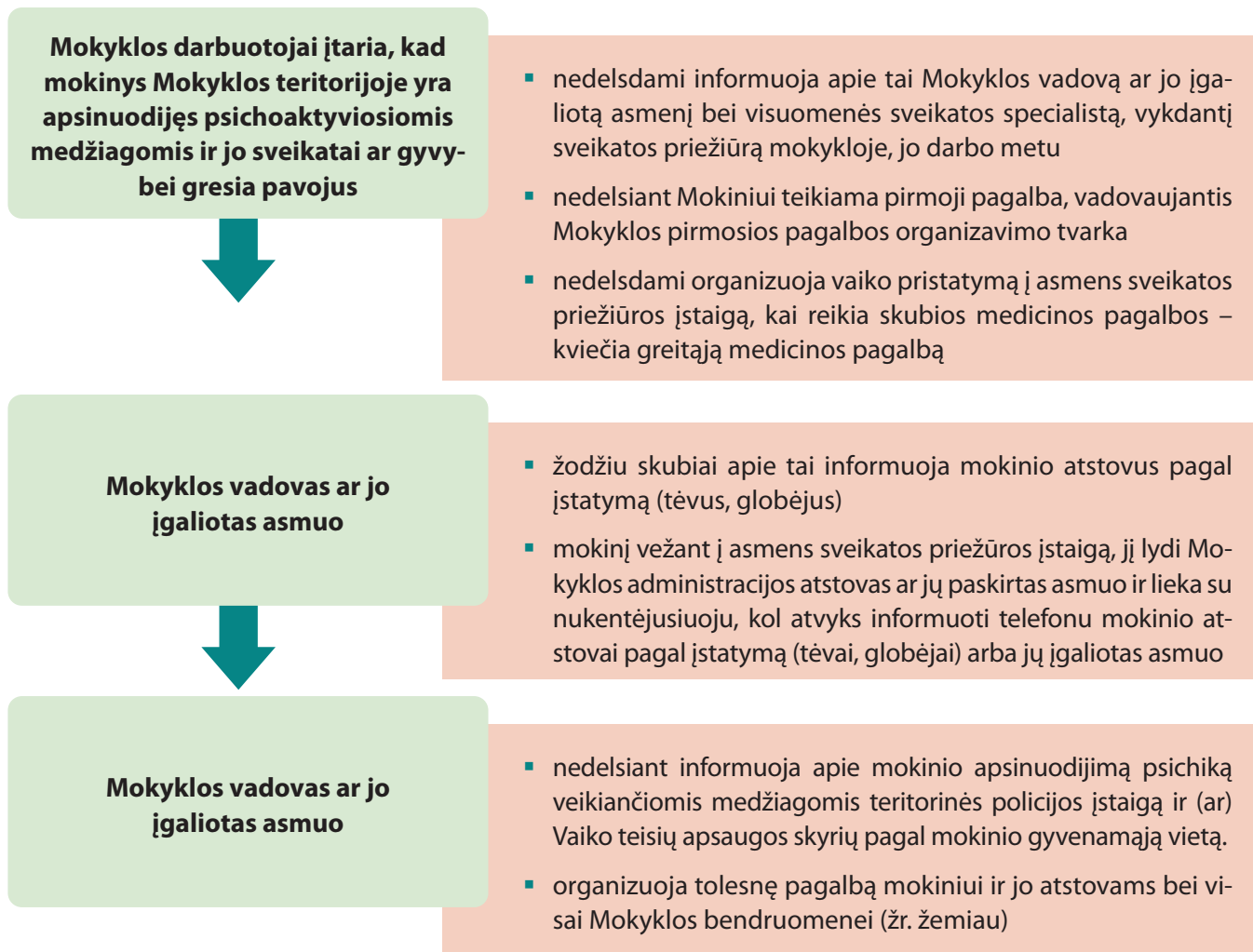
Įvairiose šalyse psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas ir eksperimentavimas jomis nėra neįprastas reiškinys tarp mokinių. Kartais mokiniai šias medžiagas vartoja Mokyklos teritorijoje, todėl Mokyklos bendruomenės reakcija į tokį elgesį yra labai svarbi. Žemiau pateikiami pasiūlymai galėtų būti atitinkamai pritaikyti prie Mokyklos gairių ir procedūrų bei aktualių teisės aktų. Mokinių, vartojančių narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, nustatymo tikslas – siekti kuo anksčiau nustatyti ir motyvuoti mokinius atsisakyti žalingų įpročių, laiku suteikti kompleksinę psichologinę, medicininę ar kitą pagalbą mokiniui ir šeimai, išvengti neigiamų medicininių, ekonominių,

socialinių ir teisinių padarinių, susijusių su narkotinių, psichotropinių, kitų psichiką veikiančių medžiagų neteisėtu vartojimu. Todėl rekomenduojama visą Mokyklos bendruomenę supažindinti su pavartojusio/apsvaigusio/apsinuodijusio mokinio požymiais ir reaguoti į tokias situacijas vieninga tvarka.

Vadovaujantis Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2002 m. balandžio 2 d. nutarimu Nr. 437 „Dėl Vaikų, vartojančių narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, nustatymo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pateikiamos veiksmų schema, rekomenduojamos reaguoti į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo situacijas (5 pav., 6 pav.):



5 pav. Veiksmų schema, kai mokinys yra apsvaigęs nuo psichoaktyviųjų medžiagų Mokykloje



6 pav. Veiksmų schema, kai mokinys apsinuodijęs psichoaktyviosiomis medžiagomis Mokykloje

Įvykus situacijoms, susijusioms su apsvaigimu ar apsinuodijimu nuo psichoaktyviųjų medžiagų Mokykloje, veiksmų seka neturėtų baigtis vien tik vaiko atstovų informavimu ir jo nukreipimu į tam tikrą gydymo ar tam tikrą pagalbą teikiančias įstaigas. **Svarbu, kad Mokykla teiktų tolesnę pagalbą mokiniui ir jo šeimai bei visai Mokyklos bendruomenei:**

- ▲ Mokyklai rekomenduojama **informuoti mokinį, jo atstovus** pagal įstatymą apie asmens sveikatos priežiūros įstaigas, teikiančias sveikatos priežiūros paslaugas, taip pat apie institucijas, įstaigas bei organizacijas, kurios teikia psichologines konsultacijas. Turėtų būti informuojama apie šių įstaigų adresatus, telefonus, jų teikiamas paslaugas (žr. skyrelyje: Pagalbą teikiančios įstaigos ir organizacijos).
- ▲ Rekomenduojama pasitelkti **Mokyklos vaiko gerovės komisiją**. Mokinio elgesys kartu su mokinio atstovais turėtų būti aptariamas Vaiko gerovės komisijos posėdyje numatant tolimesnius mokinio elgesio korekcijos veiksmus. Dėl susiklosčiusios situacijos poveikis šeimoms ir Mokyklos bendruome-

nei gali būti didžiulis, kuris taip pat daro įtaką jauno žmogaus sveikatai ir ateities galimybėms. Pasitelkiant šia komisiją, svarbu ieškoti problemų sprendimo būdų, konsultuojant visus Mokyklos bendruomenės narius individualiai ar grupėmis, rengti pokalbius su mokiniais, jiems teikti rekomendacijas, esant būtinybei – kreiptis į sveikatos priežiūros įstaigą dėl būtinos pagalbos suteikimo, pedagoginės psichologinės tarnybos krizių valdymo komandą ar kitas įstaigas, galinčias suteikti reikiamą pagalbą.

- ▲ Rekomenduojama **skatinti mokinio tėvus** daugiau dėmesio skirti savo vaikams, pažinti jų poreikius, vaiko raidos ypatumus, formuoti sveiką gyvenimą šeimoje, stiprinti savo ir vaikų fizinę ir psichinę sveikatą.
- ▲ **Svarbus tinkamas Mokyklos bendruomenės informavimas**. Įvykus situacijai, kai mokinys buvo apsvaigęs ar apsinuodijęs nuo psichoaktyviųjų medžiagų, paliečiama visa Mokyklos bendruomenė, todėl labai svarbu tinkamai komunikuoti. Rekomenduojama atskirose klasėse ir tarp Mokyklos

darbuotojų rengti pokalbį apie tai, kas įvyko. Pokalbį vedantis asmuo turi būti palaikantis ir supratingas, skatinantis mokinius diskutuoti, kad išgirstų jų nuomonę ir mintis bei būtų pasirengęs pasiūlyti reikiamą pagalbą. Teigiami santykiai su Mokykla sukuria didesnį bendruomeniškumo, prisirišimo jausmą, o tai susiję su mažesniu psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo potencialu. Svarbu, jog visi Mokyklos bendruomenės nariai, mokiniai žinotų, jog reikia laikytis nežeminančio, nesmerkiančio požiūrio į psichoaktyvias medžiagas vartojusį asmenį, jog jam grįžus į Mokyklą būtų užtikrintas kuo sklandesnis įsitraukimas į Mokyklos gyvenimą.

▲ **Informacija, reikalinga vaiko problemai spręsti, yra nevieša ir prieinama tik tiems asmenims, kurie tiesiogiai susiję su problemos sprendimu.**

Labai svarbu, kad informacija apie vaikus, vartojančius psichoaktyvias medžiagas, arba vaikus, turinčius priklausomybę nuo šių medžiagų, turi būti naudojama tiek, kiek reikalinga užtikrinti vaiko teisei būti sveikam, tačiau nepažeidžiant teisės į privatų gyvenimą, asmens neliečiamybę, todėl ši informacija gali būti teikiama tik Lietuvos Respublikos teisės aktų nustatyta tvarka.

▲ **Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas,**

vykdantis sveikatos priežiūrą gimnazijoje, savo darbe vadovaujasi Lietuvos Respublikos įstatymais, visuomenės sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašu, kitais šio specialisto teises ir pareigas nustatančiais teisės aktais. Svarbu pažymėti, jog visuomenės sveikatos specialistas, vykdantis sveikatos priežiūrą Mokykloje, esant pagrįstiems įtarimams ar faktams, kad mokinys ne kartą vartojo psichoaktyvias medžiagas, turėtų informuoti jo tėvus apie galimybę dalyvauti Ankstyvosios intervencijos (toliau – AI) programoje, inicijuoti susitarimus su tėvais ir vaiku, kad jie kreiptųsi į programą organizuojančias ir vykdančias įstaigas savanoriškai. Kadangi visuomenės sveikatos specialistas yra pavaldus savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriui, o psichologas ir socialinis pedagogas, vykdydami tiesiogines funkcijas, glaudžiai bendradarbiauja su pedagoginėmis, psichologinėmis tarnybomis, tai palengvina rizikos grupės paauglio galimybes dalyvauti AI programoje, o pasibaigus jos priemonės vykdymo terminui ar savanoriškai baigus programą, užtikrina sklandų mokinio dalyvavimą ugdymo procese. Plačiau apie AI kitame skyriuje.

▲ **Atsisakius dalyvauti ankstyvosios intervencijos programoje, organizuojamas Vaiko gerovės posėdis, kuriame priimamas sprendimas dėl kreipimosi į tar-**

pinstitucinio bendradarbiavimo koordinatorių dėl minimalios priežiūros skyrimo. Jei tėvai (globėjai, rūpintojai) piktybiškai atsisako dalyvauti mokinio Vaiko gerovės posėdžiuose, informuojamas tarpinstitucinio bendradarbiavimo koordinatoriūs.

▲ **Mokinių daiktų patikrinimas.** Kilus pagrįstiems įtarimams, jog mokinys gali turėti draudžiamų psichoaktyviųjų medžiagų, Mokyklos darbuotojas nedelsdamas apie tai informuoja Mokyklos socialinį pedagogą, direktorių ar jo įgaliotus asmenis. Mokyklos direktorius ar jo įgaliotas atstovas turi teisę prašyti mokinio parodyti jo asmeninius daiktus, tačiau jie negali būti tikrinami negavus jo sutikimo ir (ar) jam nedalyvaujant. Jeigu mokinys sutinka parodyti savo asmeninius daiktus, parodymo metu turi dalyvauti mažiausiai du Mokyklos darbuotojai, vienas iš jų – socialinis pedagogas, direktoriaus pavaduotojas ar jo įgaliotas atstovas. Paaiškėjus, kad mokinys turi psichiką veikiančių medžiagų, apie tai nedelsiant informuojami mokinio tėvai (globėjai, rūpintojai) arba bent vienas iš jų ir, esant būtinybei, teritorinė policijos įstaiga. Jei mokinys nesutinka parodyti daiktų, apie įtarimus dėl draudžiamų psichoaktyviųjų medžiagų turėjimo nedelsiant informuojami mokinio tėvai (globėjai, rūpintojai) ir jie kviečiami atvykti į Mokyklą. Jiems nesutikus atvykti ir (ar) neatvykus nustatytu laiku, taip pat esant būtinybei, apie įtarimus dėl draudžiamų psichoaktyviųjų medžiagų turėjimo nedelsiant informuojama teritorinė policijos įstaiga. Kol atvyks dėl mokinio daiktų patikrinimo iškviesti asmenys, mokinys turi būti prižiūrimas socialinio pedagogo, Mokyklos direktoriaus ar jo įgalioto asmens.

Neretai gali kilti klausimas, kodėl mokiniai elgiasi nesilaikydami tam tikrų apibrėžtų normų ir taisyklių, nepaisant to, jog viskas yra reglamentuota, nustatyti konkretūs reikalavimai ir vaikams belieka jų laikytis. Tačiau mokiniai elgiasi netinkamai, kai mokytojai būna nenuoseklūs (reikalavimai ir taisyklės nuolat keičiasi), kai numatytos pasekmės yra neaktualios ir neefektyvios. Reikia gerai žinoti kiekvieno amžiaus tarpsnio ypatybes ir poreikius, kad pasekmės veiktų. Be to, pasekmės turi patirti visi netinkamai pasielgę, nepriklausomai nuo jų pažangumo, akademinų pasiekimų ar tėvų socialinės padėties. Svarbus ir pačių mokytojų bei kitų Mokykloje dirbančių specialistų elgesys, kaip jie reaguoja į netinkamą mokinių elgesį. Jei mokytojas pratrūksta, nestabilizuoja emocijų, tikėtina, kad kai kurie mokiniai gali dar labiau provokuoti mokytoją, demonstruodami savo jėgą, bet jeigu apie tai bus pranešta ramiai, išdėstant faktus ir paaiškinant,

tuomet bus aišku, kad mokinys pats priėmė sprendimą ir dabar gauna pelnytą pasekmę už savo netinkamą elgesį. Mokytojas turi būti tvirtas, bet pagarbus.

Įvykus atvejui, kurio metu mokinys galimai turėjo su savimi, platino ar vartojo narkotikus, kyla klausimas, kaip elgtis su tokiu mokiniu. Klasės auklėtojas gali padėti mokiniams išspręsti dalį problemų, o kai kurių ir išvengti. Akcentuojama, kad būtina formuoti požiūrį, jog mokinys pats renkasi, kaip elgtis. Jis pats, o ne

baudžiantis mokytojas ar Mokyklos direktorius atsako už jo elgesį. Pažeidęs drausmę ar netinkamai pasielgęs mokinys turi patirti pasekmes, t. y. jis turi žinoti, kas jo laukia. Vadinasi, kiekvienoje Mokykloje ir klasėje turi būti aiškios, išdiskutuotos ir visuotinai priimtos taisyklės su aiškia pasekmių sistema, kai jos yra pažeidžiamos. Paruoštų receptų nėra, kiekviena Mokykla ir klasė turi atsižvelgti į savo problemas ir specifiką.

Pagalbos priemonės jauniems asmenims, eksperimentuojantiems, nereguliariai vartojantiems psichoaktyviasias medžiagas

Pažymėtina, kad narkotinių medžiagų vartojimas gali būti kitų problemų simptomas, todėl Mokyklos turėtų būti pasirengusios įtraukti ar nukreipti mokinį į kitas tarnybas, kai reikia (detaliau skyriuje „Pagalbą teikiančios įstaigos ir organizacijos“). Svarbu, kad Mokyklos žinotų apie atitinkamas jaunimo ir šeimos pagalbos paslaugas, teikiamas jų vietovėje. Vaikams yra labai svarbus socialinių pedagoginių bei psichologinių pagalbos priemonių taikymas, kai yra nustatoma ar sužinoma, jog jie vartoja psichoaktyviasias medžiagas. Mokyklos darbuotojai turėtų informuoti vaiką, kur kreiptis pagalbos, bei domėtis, kaip jam toliau sekasi, siekiant išlaikyti palaikymą bei sklandesnį įsitraukimą į ugdymo procesą.

Jauniems asmenims, kurie eksperimentuoja/nereguliariai vartoja alkoholį ir narkotikus, bet dar nėra nuo jų priklausomi, netinka bendrosios prevencijos metodai, kadangi jie dar neturi ilgos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo patirties sukeltų pasekmių. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemonės turėtų būti planuojamos ir vykdomos atsižvelgiant, įvertinant tikslinių grupių poreikius. AI programa, kaip viena iš tikslinės prevencijos priemonių, skirta 14–21 m. jaunuoliams, eksperimentuojantiems ar nereguliariai vartojantiems alkoholį ir / ar narkotikus. Šios programos tikslas – motyvuoti jauną žmogų

keisti savo elgesį, paskatinti suabejoti jau turimomis žiniomis, susijusiomis su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, žala bei pasekmėmis (6 lentelė). Jaunuoliams yra suteikiama galimybė būti išklausytiems, suprastiems, diskutuoti bendraamžių rate, suaugusiajam koordinuojant šią veiklą. Akcentuotina, kad šios programos principai yra:

- ▲ nemoralizuojantis, negąsdinantis ir nesmerkiantis požiūris;
- ▲ kritinio mąstymo ugdymas, skatinant atsisakyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo;
- ▲ interaktyvūs metodai bendraamžių grupėje;
- ▲ atvira erdvė kalbėtis, rasti atsakymus ir stiprinti motyvaciją pokyčiams.

Programą sudaro trys dalys: pradinis pokalbis, kuris yra skirtas kontaktui užmegzti, 8 val. praktiniai užsiėmimai aktyviai veiklai, diskusijoms, patirčių pasidalijimui bei refleksijoms ir baigiamasis pokalbis. Dalyvavimas šioje programoje gali būti savanoriškas bei įpareigojantis (kaip administracinio poveikio ar vaiko minimalios priežiūros priemonė). 2018 m. sausio 18 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro įsakymu Nr. V-60/V-39 patvirtintas Ankstyvosios intervencijos programos vykdymo tvarkos aprašas. Šio

6 lentelė. Ankstyvosios intervencijos bruožai

Ankstyvosios intervencijos bruožai			
Skirta jauniems žmonėms, kurie iki tol nesikreipė pagalbos	Orientuota į asmens elgesio pokyčius, todėl jos tikslas – sustiprinti asmens motyvaciją keistis	Ugdo gebėjimą suvokti riziką, todėl padeda keisti požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą	Padeda asmenims netapti priklausomiems nuo psichoaktyviųjų medžiagų, ieškoti pagalbos ir ją gauti

teisės akto pagrindu reglamentuota savivaldybių Visuomenės sveikatos biurų kartu su pedagoginėmis psichologinėmis ar švietimo pagalbos tarnybomis bendra veikla organizuojant ir teikiant pagalbą eksperimentuojantiems, nereguliariai vartojantiems alkoholį ar narkotikus jauniems asmenims. Teisės aktą galima rasti čia (<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/28dcd7c100e611e8a2469c61d7bb0a92/asr>). Programos dalyvių registraciją miestuose vykdo Visuomenės sveikatos biurai. Šios rizikos grupės, kuriai skirtos AI paslaugos, jaunuoliai yra mokyklinio amžiaus, todėl, palyginti su kitomis institucijomis, Mokykloms tenka itin svarbus vaidmuo, nes jose dirbantys specialistai gali identifikuoti į probleminį vartojimą linkusius mokinius ankstyvoje stadijoje ir padėti švietimo, socialines ar sveikatos priežiūros paslaugas teikti tiems mokiniams, kurie turi problemų dėl piktnaudžiavimo psichoaktyviosiomis medžiagomis. Labai svarbus AI programos žinomumo didinimas, prie kurio prisidėti gali kiekvienas Mokyklos bendruomenės narys, inicijuodamas ir organizuodamas informacinės medžiagos (lankstinukų apie Ankstyvosios intervencijos pagalbos teikėjus savivaldybėje), vaizdo klipų, reklaminių skydelių apie AI programą viešimą mokinių tėvams, patiems mokiniams.

Mokyklos socialiniam pedagogui, psichologui, klases auklėtojams tikslinga turėti detalią informaciją apie jų savivaldybėje už AI programos įgyvendinimą atsakingus specialistus, kurie:

- ▲ vykdo dalyvių registraciją į AI programą ir grupių sudarymą;
- ▲ veda grupinius užsiėmimus jaunuoliams pagal AI programą;
- ▲ vykdo AI programos stebėseną.

2020 m. duomenimis, net 80 proc. jaunuolių į AI programą atėjo savanoriškai ir tai leidžia daryti prielaidą, kad jaunuoliai nebijo kreiptis patys būtent dėl AI programos patrauklumo, nemoralizuojančio ir nesmerkiančio požiūrio į jauną asmenį. Daugiau nei 80 proc. jaunuolių (2019–2021 m.) teigė įgiję žinių apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo neigiamas pasekmes ir riziką bei daugiau nei 70 proc. (2019–2021 m.) jaunuolių po AI programos baigimo ketino vartoti mažiau alkoholio ar narkotikų. Didžioji dalis AI programos dalyvių teigė žinantys, kur kreiptis pagalbos. Džiugi na ir tai, kad AI pagalbos prieinamumas šalies mastu auga ir kiekvienais metais vis daugiau savivaldybių įsitraukia į AI programos vykdymą.

Tinkamas Mokyklos bendruomenės informavimas siekiant prevencijos kokybės užtikrinimo Mokyklose

Įgyvendinant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją Mokyklose, labai svarbu tinkamai informuoti mokinius, jų tėvus, mokytojus ir kitus specialistus, dirbančius Mokykloje, apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją. Atsižvelgiant į tai, keli svarbūs principai gali padėti siekiant geriausio rezultato:

- ▲ Informaciją apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją mokytojams ir tėvams skelbti ne tik Mokyklos stenduose, bet pagal galimybes pasidalinti aktualia informacine medžiaga, metodiniais leidiniais ir Mokyklos elektroniniame dienyne.
- ▲ Informaciją mokiniams teikti jaunimui patrauklia forma: tai gali būti atmintinė, knygos skirtukas, kalendorius, lipdukai, ženklukai, Mokyklos internetinio puslapio naudingų nuorodų mokiniams skyrelis ar informacijos skelbimas Mokyklos socialiniuose tinkluose.
- ▲ Mokykloje skelbti ir tėvus supažindinti su informacija, kur galima kreiptis pagalbos, jeigu vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas. Kiekvienų

mokslo metų pradžioje peržiūrėti, ar nepasikeitę organizacijų ir pagalbos tarnybų telefonai, asmenų, atsakingų už prevencinę veiklą, kontaktiniai duomenys.

- ▲ Papildyti Mokykloje esančius stendus nauja aktualia Mokyklos bendruomenei informacija ir atsiradusiomis naujomis galimybėmis mokytis, leisti laisvalaikį – savanorystės galimybėmis, popamokine veikla, neformalioju ugdymu ir pan.
- ▲ Viešinti psichikos sveikatos interneto svetainę www.pagalbasau.lt, kurioje pateikiama visa aktuali ir patikima informacija tiek tėvams, tiek paaugliams apie emocinę sveikatą, problemas ir prieinamas pagalbos galimybes. Svetainės skiltyje apie priklausomybes skelbiama aktuali informacija apie alkoholio, rūkymo, narkotinių medžiagų ir kt. priklausomybes: <https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/>.

**pagalba
sau**
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

- ▲ Informuoti apie gydymo, psichologinės ir socialinės pagalbos asmenims, vartojantiems psichoaktyviasias medžiagas, galimybes konkrečioje savivaldybėje bei pagalbą vaikams ir jaunimui (informaciją, kur kreiptis pagalbos, jeigu vaikas vartoja psichoaktyviasias medžiagas, rasite Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento (toliau – Departamentas) interneto svetinėje www.ntakd.lrv.lt nuoroda: <https://ntakd.lrv.lt/lt/reabilitacija/kur-kreiptis-pagalbos-jeigu-vaikas-vartoja-psychoaktyviasias-medziagas>).
- ▲ Viešinti interneto svetaines psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijai vykdyti trims tikslinėms grupėms: jaunimui www.askritiskas.lt, tėvams www.kaveikiavaikai.lt bei metantiems rūkyti www.nerukysiu.lt.

Reikia atminti, kad Mokykloje vykdoma psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija bus veiksminga tik tuomet, kai jos idėjas palaikys visa Mokyklos bei vietos bendruomenė. Būtina prisiminti, kad neveiksmingomis laikomos priemonės, išimtinai sutelktos į informavimą, gąsdinimą, buvusių vartotojų dalijimąsi asmenine patirtimi, įvairios „šoko“ taktikos. Būtent veiksminga ir etiška prevencija, ne taip kaip triukšmingas aktyvizmas, dažnai yra nepastebima, integruota į švietimo ir neformalaus ugdymo bei darbo su jaunimu programas, kasdien kuriant saugią jaunimui aplinką, kurioje jie gali saugiai augti ir tobulėti.



[nerūkyšiu.lt](http://nerukysiu.lt)

Pagalbą teikiančios įstaigos ir organizacijos

Informacija apie prevencijos, intervencijos, gydymo ir psichologinės bei socialinės reabilitacijos paslaugas vaikams, vartojantiems psichoaktyvias medžiagas, Lietuvoje:

- ▲ Paslaugas vaikams, priklausomiems nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, teikia biudžetinės ir viešosios asmens sveikatos priežiūros įstaigos Lietuvoje.
- ▲ Būtinoji (skubi) pagalba asmenims (tarp jų ir vaikams) apsinuodijus psichoaktyviosiomis medžiagomis teikiama asmens sveikatos priežiūros įstaigose esančiuose reanimacijos skyriuose ir/ar toksikologijos skyriuose.
- ▲ Konsultacijos visą parą teikiamos Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos Farmakologinio budrumo ir apsinuodijimų skyriuje (tel. (8-5) 236 20 52).
- ▲ Ambulatorinės paslaugos asmenims (tarp jų ir vaikams) dėl psichikos ir elgesio sutrikimų vartojant psichoaktyvias medžiagas teikiamos psichikos sveikatos centruose bei Respublikinio priklausomybės ligų centro filialuose. Juose dirbančios specialistų komandos organizuoja psichikos sveikatos priežiūrą ir socialines paslaugas.
- ▲ Respublikiniame priklausomybės ligų centre paslaugos, teikiamos nepilnamečiams, yra nemokamos ir teikiamos neatskleidžiant asmens tapatybės. Į vaikų ir paauglių psichiatro konsultaciją gali patys registruotis paaugliai nuo 16 m. Jaunesni nei 16 m. registruojami ir laukiami atvykstant su tėvais.
- ▲ Socialinę ir psichologinę pagalbą vaikams, vartojantiems psichoaktyvias medžiagas, teikia savivaldybių pedagoginėse psichologinėse tarnybose dirbantys specialistai, švietimo ir globos įstaigose dirbantys socialiniai pedagogai, psichologai, visuomenės sveikatos specialistai.

Informaciją, kur kreiptis pagalbos, jeigu vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas, rasite Departamento interneto svetinėje www.ntakd.lrv.lt nuoroda: <https://ntakd.lrv.lt/lt/reabilitacija/kur-kreiptis-pagalbos-jeigu-vaikas-vartoja-psichoaktyvias-medziagas>.

Rekomenduojama mokslu pagrįsta prevencija ir gydymo metodai:

1. **Ankstyvosios intervencijos programa.** Savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose yra vykdoma Ankstyvosios intervencijos programa, kuri apibrėžiama kaip socialinių pedagoginių bei psichologinių pagalbos priemonių taikymas eksperimentuojantiems ar nereguliariai vartojantiems psichoaktyvias medžiagas (išskyrus tabaką) jaunuoliams nuo 14 iki 21 m. Dėl dalyvavimo Ankstyvosios intervencijos programoje prašome kreiptis į savivaldybės, kurioje gyvenate, visuomenės sveikatos biurą.
2. Ambulatorinis ir/ar stacionarinis gydymas skirtas asmenims, **kuriems diagnozuojamas žalingas vartojimas ar priklausomybės sindromas.** Lietuvoje žalingo vartojimo ar priklausomybės sindromo gydymas yra organizuojamas pirminiame asmens sveikatos priežiūros lygyje (Psichikos sveikatos centruose) ir antriniame asmens sveikatos lygyje (priklausomybės ligų centre, psichiatrinėse ligoninėse):
 - a. **Pirminio lygio paslaugos.** Psichikos sveikatos centre teikiamos pirminio lygio paslaugos, kurios nereikalauja gydytojo siuntimo; pridėdame Psichikos sveikatos centrų žemėlapij: <https://pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis/>
 - b. **Antrinio lygio paslaugos,** kurioms yra reikalingas gydytojo siuntimas:
 - i. Respublikinio priklausomybės ligų centro teikiamos gydymo ir reabilitacijos paslaugos: <https://www.rplc.lt/paslaugos/>;
 - ii. Psichiatrijos ligoninėse teikiamos paslaugos.

Respublikinio priklausomybės ligų centro filialuose teikiamos šios paslaugos vaikams ir paaugliams:

1. Vilniaus filiale: konsultacijos tėvams, vaikų ir paauglių psichiatro konsultacija, vaikų ir jaunimo reabilitacija (paslauga gali būti teikiama ambulatoriškai (dienos stacionaras) arba, jaunuoliui pageidaujant, suteikiama galimybė gauti ją stacionare);
2. Kauno filiale: konsultacijos tėvams, vaikų ir paauglių psichiatro konsultacija, vaikų ir jaunimo reabilitacija;
3. Klaipėdos filiale: konsultacijos tėvams, vaikų ir paauglių psichiatro konsultacija, vaikų ir jaunimo reabilitacija (teikiamos dienos stacionaro paslaugos).

Pagalba jaunimui telefonu ir internetu

Linijos pavadinimas	Telefono numeris	Darbo laikas	Kam skirta
Jaunimo linija www.jaunimolinija.lt	8 800 28888	I–VII visą parą	JAUNIMUI Paramą teikia savanoriai
Vaikų linija www.vaikulinja.lt	116111	I–VII 11–23 val.	VAIKAMS Paramą teikia savanoriai
Pagalbos vaikams linija www.pagalbavaikams.lt	116111	I–V 11–19 val.	VAIKAMS IR TĖVAMS, PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ Paramą teikia savanoriai
Linija „Doverija“	8 800 77277	II–VI 16–20 val.	JAUNIMUI RUSŲ KALBA Paramą teikia savanoriai mokiniai

Savivaldybėse organizuojamos nemokamos psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos:

- streso valdymo praktiniai užsiėmimai;
- emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai;
- savitarpio pagalbos grupės;
- psichologinės konsultacijos asmenų grupėms;
- kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai;
- anoniminės individualios psichologo konsultacijos (iki 5 vienam asmeniui).

Vykdomos individualios ir grupinės (ne daugiau kaip 10 asmenų) konsultacijos gyventojų psichologinei gerovei ir psichikos sveikatai stiprinti. Paslaugos gali būti teikiamos vaikams bei suaugusiesiems. Teikiant paslaugas vaikui iki 16 metų, būtinas rašytinis vieno iš jo tėvų ar globėjo sutikimas.

Paslaugas teikia savivaldybių visuomenės sveikatos biurai:

Nr.	Pavadinimas, internetinis puslapis	Kontaktai (tel. ir el. p.)	Teikiamos psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos
1	Akmenės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://www.akmenesrvsb.lt/	8 425 37539 info@akmenesvsb.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
2	Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://www.alytausvsb.lt/	8 315 51653 biuras@alytausvsb.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
3	Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://www.alytausrajonovsb.lt/	8 315 21438 info@alytausrajonovsb.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
4	Anykščių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://anyksciuvsb.lt/	370 640 47123 vsbiuras.anyksčiai@gmail.com	Individualios konsultacijos
5	Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://www.birzuvsb.lt/	8 450 31007 8 450 59160 birzusveikata@gmail.com	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai
6	Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://www.druskininkuvsb.lt/	8 313 51057 vsb@druskininkai.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Savitarpio pagalbos grupės. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
7	Elektrėnų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://www.elektrenuvsb.lt/	8 600 78163 vsb@elektrenai.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Savitarpio pagalbos grupės. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
8	Ignalinos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://www.ignalinosvsb.lt/	8 386 52338 sveikatos.biuras@ignalina.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Savitarpio pagalbos grupės. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
9	Jonavos rajono visuomenės sveikatos biuras https://jonavavsb.lt/	8 349 31064 8 675 19750 info@jonavavsb.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Savitarpio pagalbos grupės. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos

10	Joniškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://vsbjoniskis.lt/	8 426 60537 joniskis.sveikata@gmail.com	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai
11	Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://www.jurbarkovsb.lt/	8 447 51661 info@jurbarkovsb.lt	Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai
12	Kaišiadorių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://www.kaisiadorysvsb.lt/	8 346 51502 kaisiadoriubiuras@gmail.com	Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
13	Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://www.kaunovsb.lt/	8 374 54717 8 677 86682 administracija@kaunovsb.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Savitarpio pagalbos grupės. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
14	Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras https://kaunorvsb.lt/	8 372 09390; info@kaunorvsb.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
15	Kazlų Rūdos savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://krvsb.lt/	8-665 01511 info@krvsb.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
16	Kėdainių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://kedainiuvsb.lt/	8 347 57186 8 685 77209 kedainiai.biuras@yahoo.com	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Savitarpio pagalbos grupės. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
17	Kelmės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://vsb.kelme.lt/	8 427 52239 sveikatos.biuras@kelme.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
18	Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://www.sveikatosbiuras.lt/	8 463 11971 info@sveikatosbiuras.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Savitarpio pagalbos grupės. Individualios konsultacijos
19	Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://visuomenessveikata.lt/	8 464 53754 info@visuomenessveikata.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Savitarpio pagalbos grupės
20	Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://www.kretingosvsb.lt/	8 672 30692 info@kretingosvsb.lt	Individualios konsultacijos. Savitarpio pagalbos grupės. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Streso valdymo praktiniai užsiėmimai

21	Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://www.lazdijuvsbiuras.lt/	8 318 52075 vsbiuras@lazdijai.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
22	Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://www.marijampolesvsb.lt/	8 343 59213 info@marijampolesvsb.lt	Individualios konsultacijos. Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai
23	Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://mazeikiuvsb.lt/	8 443 41449 mazeikiuvsb@gmail.com	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Savitarpio pagalbos grupės. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
24	Pakruojo rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://www.pakruojovsb.lt/	8 421 55092 8 617 98807 vsb.pakruojis@gmail.com	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Savitarpio pagalbos grupės. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
25	Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://www.palangosvsb.lt/	8 663 61420 info@palangosvsb.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
26	Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://www.panevezysvsb.lt/	8 454 67506 8 454 63281 info@panevezysvsb.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Savitarpio pagalbos grupės. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
27	Panevėžio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://paneveziorsvb.lt/	8 454 33093 vsb@panrs.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Savitarpio pagalbos grupės. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
28	Pasvalio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://pasvaliovsb.lt/	8 451 20130 8 451 20131 vsbiuras@gmail.com	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Savitarpio pagalbos grupės. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
29	Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://plungesvsb.lt/	8 448 52034 vsbiuras@plunge.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Savitarpio pagalbos grupės. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos

30	Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://www.vsbprienai.lt/	8 678 79995 prienai.vs.biuras@gmail.com	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Savitarpio pagalbos grupės. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
31	Radviliškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://www.radviliskisvsb.lt/	8 422 56251 radviliskis@radviliskisvsb.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
32	Raseinių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://www.raseiniuvsb.lt/	8 428 70723 sveikatosbiuras@raseiniai.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai
33	Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://rsveikata.lt/	8 458 52055 info@rsveikata.lt	Individualios konsultacijos. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Savitarpio pagalbos grupės. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Streso valdymo praktiniai užsiėmimai
34	Šakių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://www.sakiaivsb.lt/	8 345 52345 info@sakiaivsb.lt	Individualios konsultacijos. Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Savitarpio pagalbos grupės. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms
35	Šalčininkų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://svsb.lt/	8 640 65290 biuras@svsb.lt	Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Individualios konsultacijos
36	Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://www.sveikatos-biuras.lt/	8 414 37474 biuras@sveikatos-biuras.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Savitarpio pagalbos grupės. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
37	Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://siauliurvsb.lt/	8 683 27615 vsb.siauliuraj@gmail.com	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
38	Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://www.silalesvsb.lt/	8 449 46765 8 687 74779 sveikatos.biuras@gmail.com	Individualios konsultacijos. Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai
39	Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://www.silutessveikata.lt/	8 441 52217 info@silutessveikata.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Savitarpio pagalbos grupės. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos;

40	Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://www.svencioniuvsb.lt/	8 387 20608 svencionys.sveikata@gmail.com	Individualios konsultacijos. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Streso valdymo praktiniai užsiėmimai
41	Tauragės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://www.tauragesvsb.lt/	8 686 54112 info@tauragesvsb.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Savitarpio pagalbos grupės. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
42	Telšių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://www.telsiurvsb.lt/	8 444 60155 info@telsiurvsb.lt	Individualios konsultacijos. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Savitarpio pagalbos grupės. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Streso valdymo praktiniai užsiėmimai
43	Trakų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://www.trakuvsb.lt/	8 654 59879 sveikatosbiuras@trakai.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Individualios konsultacijos
44	Ukmergės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://ukmergesvsb.lt/	8 340 46526 8 673 84973 sveikatosbiuras@ukmergesvsb.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Savitarpio pagalbos grupės. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
45	Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras http://www.utenavsb.lt/	8 389 51867 info@utenavsb.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
46	Varėnos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://www.varenosvsb.lt/	8 310 52839 sveikatos.biuras@varena.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Individualios konsultacijos
47	Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://vilkaviskiovsb.lt/	8 342 31058 info@vilkaviskiovsb.lt	Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Individualios konsultacijos. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Streso valdymo praktiniai užsiėmimai
48	Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras https://www.vilniussveikiau.lt/	8 527 11244 info@vvsb.lt	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai. Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai. Savitarpio pagalbos grupės. Psichologinės konsultacijos asmenų grupėms. Individualios konsultacijos. Kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai

Literatūra

1. Unifikuotas mokyklos bendruomenių psichosocialinio konsultavimo modelis. Vilniaus pedagoginė psichologinė tarnyba. Vilnius, 2005.
2. School-based education for drug abuse prevention. United Nations Office on Drug and Crime. Vienna, 2004.
3. Metodinės rekomendacijos. Mokytojo knyga alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programai įgyvendinti. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos Ugdymo plėtros centras, 2006.
4. Europos prevencijos mokymo programa. Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras, 2019.
5. Goštautaitė Midttun N. Veiksmingos ir neveiksmingos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemonės, 2020. Prieiga per internetą: https://www.hi.lt/uploads/pdf/mokymai/EVIPNET%202020-11/11_19_20/Veiksmin_neveiksm_%20prevencija.pdf
6. Pivorienė, R. V., Sturlienė, N. (2005). Mūsų klasė: knyga klasės auklėtojiui. Vilnius.
7. Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas.
8. Rupšienė L, Saveljeva R, Šutinienė I, ESPAD – 2019 Alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas Lietuvoje, Tyrimo ataskaita, 2020.
9. Europos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos kokybės standartai. Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras, Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2013.
10. Vaikai seka tėvų pavyzdžiu. Informacinis leidinys tėvams apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją, Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2015.
11. Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimas Nr. 437 „Dėl Vaikų, vartojančių narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, nustatymo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“.
12. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos įsakymas Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“.
13. Švietimo įstaigų vaidmuo vykdant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ankstyvąją intervenciją. Metodinės rekomendacijos. Higienos institutas, 2018.
14. Schools and drugs: health and social responses. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. 2022. Prieiga per internetą: https://www.emcdda.europa.eu/publications/mini-guides/schools-and-drugs-health-and-social-responses_en
15. Mano vaikas vartoja. Pagalba sau – Emocinės sveikatos link. Prieiga per internetą: <https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/mano-vaikas-vartoja/>
16. Vaikai seka tėvų pavyzdžiu. Informacinis leidinys tėvams apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir azartinių lošimų prevenciją. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2017.
17. Sveikatos priežiūrą mokyklose vykdančių visuomenės sveikatos specialistų funkcijų, vykdomų pagal visuomenės sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašą, metodinės rekomendacijos, MB Audito projektai, 2020.
18. Psichoaktyviosios medžiagos: tendencijos ir pokyčiai 2022. Metinis pranešimas. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2022.
19. Valantieji S. ir kt. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa mokinių tėvams: metodinės rekomendacijos mokyklų ir globos įstaigų vadovams, pedagogams, specialistams. Vilnius, 2018.
20. National Institute on Drug Abuse (NIDA). What is drug addiction?, 2020. Prieiga per internetą: <https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drug-misuse-addiction>

21. World health organisation. No level of alcohol consumption is safe for our health, 2023. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/europe/news/item/28-12-2022-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health>
22. Benjamin O Anderson et al. Health and cancer risks associated with low levels of alcohol consumption. The Lancet Public Health, 2023.
23. World health organisation. Alcohol and cancer in the who european region. An appeal for better prevention, 2020. Prieiga per internetą: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336595/WHO-EURO-2020-1435-41185-56004-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
24. World health organisation. Tobacco: E-cigarettes, 2022. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes>
25. United Nations Office on Drugs and Crime. Peer to peer. Using peer to peer strategies for drug abuse prevention, 2003. Prieiga per internetą: https://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook_peer_english.pdf
26. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos įsakymas Nr. V-1268/ 1122070ISAK00V-1268 „Dėl pritarimo rekomendacijoms dėl poveikio priemonių taikymo netinkamai besielgiantiems mokiniams“.

