



ŽALINGŲ ĮPROČIŲ VORATINKLIS KAIP Į JĮ NEPAKLIŪTI?

Priklausomybės gali prasidėti netikėtai ir iš pažiūros nekaltai – tiek nuo įvairių medžiagų, tiek nuo veiklų, kaip lošimai ar technologijos. Kad išvengtume priklausomybių ir išliktume sąmoningi savo pasirinkimuose, verta prisiminti kelis pagrindinius principus:

- **Savęs pažinimas ir emocinė higiena** Stiprūs emociniai išgyvenimai, stresas ar nuobodulys dažnai gali paskatinti žmogų ieškoti būdų „pabėgti“. Atsparumas priklausomybėms prasideda nuo gebėjimo atpažinti savo emocijas ir tinkamai jas valdyti. Emocinė savireguliacija ir streso valdymo įgūdžiai: Ugdant gebėjimą valdyti emocijas ir stresą, paaugliams lengviau atsisakyti priklausomybės, nes jie atranda sveikus būdus, kaip susidoroti su emocinėmis problemomis.
- **Sveikos rutinos kūrimas.** Kai žmogus turi nuolatinį, sveiką užimtumą, priklausomybių rizika mažėja. Fizinė veikla, hobiai, mokymasis naujų įgūdžių ir aktyvios pramogos – tai veiklos, kurios palaiko sveiką gyvenimo būdą. Reguliari dienotvarkė, kurioje yra numatyti laisvalaikio, poilsio ir darbo laikas, padeda nepriklausyti nuo žalingų įpročių. Savęs pažinimas ir savivertė: Paaugliai, geriau suprantantys savo asmenybę, poreikius ir norus, yra labiau linkę atsispirti spaudimui. Mokyklos ir šeimos gali skatinti savęs pažinimą per įvairius mokymus, diskusijas ar užklausinę veiklą. Asmeninių tikslų ir prasmingų interesų puoselėjimas: Skatinimas siekti asmeninių tikslų ir atrasti pomėgius padeda paaugliams suvokti, kad gyvenimas gali būti įdomus ir be svaigalų.
- **Sąmoningas socialinių tinkle ir skaitmeninių įrenginių naudojimas.** Priklausomybė nuo skaitmeninių technologijų ir socialinių tinklų šiandien yra itin dažna. Sąmoningas technologijų naudojimas reiškia griežtesnį laiko skyrimą ir asmenines taisykles.
- **Žinios apie priklausomybes.** Kuo daugiau žmogus žino apie priklausomybių pasekmes ir kaip jos vystosi, tuo sąmoningesnius sprendimus jis gali priimti. Šiandien galima rasti daugybę patikimos informacijos, kuri padeda suprasti, kaip veikia priklausomybės mechanizmai.
- **Ieškoti paramos ir pagalbos.** Nepamirškite, kad kreipimasis pagalbos – tai stiprybės ženklas. Jei pastebite priklausomybės ženklus, nesigėdykite kreiptis į artimus žmones, konsultuotis su psichologu ar dalyvauti palaikymo grupėse. Specialistai gali suteikti svarbių patarimų ir pagalbos.

Pagrindinis dalykas – nebijoti stebėti savęs ir sąmoningai rinktis tai, kas suteikia tikros ilgalaikės naudos bei sveikatą stiprinantį poveikį.

Rūkymas yra viena iš labiausiai paplitusių priklausomybių tarp paauglių, ir tai gali sukelti rimtų sveikatos problemų tiek tuoj pat, tiek ateityje. Paaugliai dažnai pradeda rūkyti dėl įvairių socialinių ir psichologinių priežasčių, tačiau priklausomybė nuo tabako gali formuotis labai greitai ir tapti sunkiai valdomu įpročiu.



Kodėl paaugliai pradeda rūkyti?

Socialinis spaudimas: Paaugliai dažnai rūko, norėdami pritapti prie grupės arba pasirodyti "kiet". Jei jų draugai arba bendraamžiai rūko, jie gali jausti spaudimą prisijungti.

Smalsumas: Paaugliai natūraliai yra smalsūs ir gali norėti išbandyti naujus dalykus, kad pamatytų, kaip tai jaučiasi.



ŽALINGŲ ĮPROČIŲ VORATINKLIS KAIP Į JĮ NEPAKLIŪTI?

Stresas ir emocinis diskomfortas: Rūkymas gali būti naudojamas kaip būdas susidoroti su emocinėmis problemomis, tokiomis kaip stresas, nerimas, depresija ar nesaugumo jausmas.

Reklama ir vaizdiniai modeliai: Reklamos, filmai, muzikos vaizdo klipai ir kiti medijos šaltiniai dažnai romantizuoja rūkymą, rodydami jį kaip suaugusiojo gyvenimo simbolį arba kaip būdą jaustis "laisvam" ir "nepriklausomam".

Genetiniai ir biologiniai faktoriai: Kai kurie paaugliai gali būti labiau linkę į priklausomybę dėl genetinių arba neurobiologinių veiksnių, kurie daro juos jautresnius nikotinui.

Priklausomybės rizikos

- ✓ **Sveikatos problemos:** Rūkymas sukelia daugybę sveikatos problemų, įskaitant plaučių ligas, širdies ir kraujagyslių problemas, vėžį ir silpną imunitetą. Paauglystėje pradėjus rūkyti, žala organizmui gali kauptis per daugelį metų, nes paaugliai vis dar vystosi fiziškai ir psichologiškai.
- ✓ **Psichologinė priklausomybė:** Nikotinas greitai sukelia priklausomybę. Paaugliams, kurie pradeda rūkyti, gali būti sunku nutraukti šį įprotį, nes rūkymas pradeda tapti kasdienės rutinos dalimi.
- ✓ **Socialinės ir emocinės pasekmės:** Paaugliai, kurie rūko, gali patirti socialinių iššūkių, tokių kaip prasta savivertė, neigiamas įvaizdis arba prastėjanti santykių kokybė su šeima ir draugais.



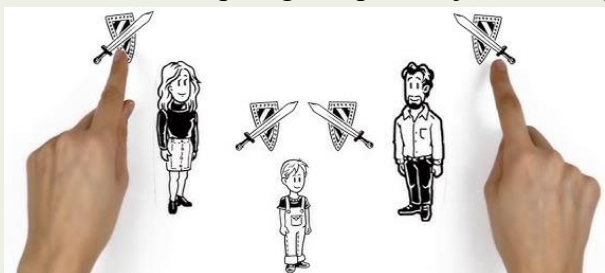
Kaip padėti paaugliams nepapulti į priklausomybės pinkles?

- ✓ **Švietimas ir informavimas:** Paaugliams svarbu suteikti tikslią informaciją apie rūkymo pavojus. Mokyklos, šeimos ir bendruomenės turėtų skatinti sveiką gyvenimo būdą, taip pat pasakyti paaugliams, kokios ilgalaikės pasekmės gali būti dėl rūkymo. Būtina vykdyti edukacines programas, kurios informuoja apie alkoholio, tabako ir narkotikų poveikį sveikatai, smegenų vystymuisi ir gyvenimo kokybei. Programos turėtų būti pritaikytos amžiui, kad paaugliai geriau suvoktų pavojus.
- ✓ **Emociniai ir socialiniai įgūdžiai:** Mokytojai ir mokyklos psichologai gali ugdyti paauglių gebėjimą spręsti problemas, priimti sprendimus ir atsisipirti spaudimui. Šie įgūdžiai padeda jiems lengviau atsisakyti pavojingų medžiagų.
- ✓ **Parama rizikos grupėms:** Paaugliai, patiriantys psichologinių, akademinių ar socialinių sunkumų, dažnai labiau linkę eksperimentuoti su alkoholiu ar narkotikais. Mokykla turi suteikti papildomą pagalbą rizikos grupėms.
- ✓ **Sveiki įpročiai ir alternatyvos:** Skatinkite paauglius rasti sveikų būdų susidoroti su stresu, tokių kaip sportas, kūryba, meditacija, muzikos klausymas ar saviraiška. Kai paauglys turi teigiamų užsiėmimų, jis mažiau linkęs ieškoti nikotino ar kitų žalingų įpročių.



ŽALINGŲ ĮPROČIŲ VORATINKLIS KAIP Į JĮ NEPAKLIŪTI?

✓ *Tėvų ir suaugusiųjų vaidmuo:* Tėvai ir kiti suaugusieji turėtų būti pavyzdžiu, rodyti savo pačių atsakingą požiūrį į rūkymą ir kitus žalingus įpročius. Atviras ir palaikantis bendravimas su paaugliais padeda jiems išvengti klaidingų pasirinkimų ir jaustis vertinamiems.



✓ *Ribų nustatymas ir priežiūra:* Svarbu žinoti, su kuo leidžia laiką paauglys ir kokia jo veikla. Tai padeda užtikrinti, kad vaikai nesusidurs su rizikinga aplinka ir turės aiškias ribas, kurias mažina norą eksperimentuoti su žalingomis medžiagomis

✓ *Pozityvus pavyzdys:* Vaikai mokosi stebėdami suaugusius, todėl tėvai turėtų rodyti sveikos gyvensenos pavyzdį ir laikytis subalansuoto požiūrio į alkoholį, rūkalus ar kitus įpročius.

✓ *Socialinė parama ir prevencijos programos:* Yra įvairių programų ir iniciatyvų, kurios padeda paaugliams atsispirti rūkymo vilionėms. Palaikymo grupės, prevencijos seminarai ir konsultacijos gali būti labai naudingos.

✓ *Skatinti atsakomybę:* Paaugliams, kurie jau pradėjo rūkyti, svarbu kalbėti apie atsakomybę už savo pasirinkimus ir sveikatą. Psichologinė pagalba gali padėti jiems suvokti priklausomybės pobūdį ir rasti būdus, kaip ją įveikti.

Paauglystė yra svarbus gyvenimo etapas, kai formuojasi įpročiai ir vertybės, o narkotinių medžiagų vartojimas gali tapti rimta priklausomybės problema. Svarbu, kad paaugliai gautų teisingą informaciją apie žalingų medžiagų pavojus ir kad aplinka būtų palanki sveikiems pasirinkimams. Palaikymas iš šeimos, draugų, mokytojų ir specialistų gali būti esminis žingsnis siekiant išvengti priklausomybės nuo rūkymo ir užtikrinti paauglio gerovę ateityje.

Efektyvi priklausomybių prevencija paaugliams yra bendras šeimos, mokyklos ir visuomenės darbas, reikalaujantis dėmesio, komunikacijos ir įvairiapusės pagalbos, kad jauni žmonės turėtų reikiamų žinių, įgūdžių ir palaikymo atsispirti priklausomybei.

REKOMENDACIJOS TĖVAMS KODĖL SVARBU KALBĖTIS SU VAIKAIS APIE PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS IR JŲ VARTOJIMĄ?

- Vis daugiau jaunuolių vartoja psichoaktyvias medžiagas (alkoholį, tabaką ir jo gaminius, narkotikus), atsiranda naujų, itin pavojingų medžiagų, kurios vienos ar mišiniuose kelia riziką sveikatai ar net gyvybei.
- Pradėtas tėvų pokalbis su vaikais apie psichoaktyvias medžiagas turi didelės įtakos vaikų vertybėms, įsitikinimams ir elgesiui, padeda jiems priimti labiau apgalvotus, sveikatai palankius ir atsakingus sprendimus.
- Atviras ir pagarbus bendravimas su vaikais tokia tema stiprina tarpusavio ryšį vaiko pasitikėjimą suaugusiaisiais, suteikia saugumo jausmą kalbėtis visomis temomis
- Faktais, o ne moralizavimu pagrįstas tėvų kalbėjimas su vaikais apie psichoaktyvias medžiagas ir jų vartojimo riziką yra paveikus ir neskatina pabandyti yra mitas.

KAIP GALITE PASIRUOŠTI POKALBIUI?

- ✓ Pasidomėkite apie psichoaktyvias medžiagas, kad Jūsų žinios būtų tikslesnės, kad geriau suprastumėte esamą situaciją (informacijos galite rasti <https://askritiskas.lt/nuo-a-iki-z/> ; www.kaveikiavaikai.lt).



ŽALINGŲ ĮPROČIŲ VORATINKLIS KAIP Į JĮ NEPAKLIŪTI?

- ✓ Pritaikykite vaiko amžiui tinkantį žodyną psichoaktyviųjų medžiagų tema. Kalbėkite paprastais, tiesiais sakiniais, o ne užuominomis. Pasidomėkite, gal jau buvo kalbama apie tai ugdymo įstaigoje ar tarp bendraamžių.
- ✓ Atraskite tinkamą laiką ir vietą pokalbiui. Svarbu kalbėtis ramioje, niekieno netrukdomoje erdvėje namuose ar kitoje aplinkoje. Parinkite laiką, kai nereikia niekur skubėti ar turėti pokalbį telefonu.
- ✓ Apgalvokite, kaip pakviesite vaiką pokalbiui. Tai darykite drąsiai ir ramiai įvardydam, kad Jums rūpi vaiko žinios, nuostatos ir elgesys, susijęs su psichoaktyviosiomis medžiagomis, neišgąsdinkite vaiko.
- ✓ Apgalvokite, kaip reaguosite, jei Jūsų vaikas prisipažins, kad jau yra bandęs psichoaktyviųjų medžiagų. Nuo Jūsų reakcijos priklausys, ar vaikas ateityje norės kalbėtis šia tema. Pasistenkite suvaldyti emocijas ir jokia būdu nenutraukite pokalbio.
- ✓ Nusiteikite, kad galite ir nežinoti atsakymo į vaikui rūpimą klausimą ar jaustis, kad pokalbis nėra lengvas jums abiem. Nežinomus atsakymus galite atrasti drauge, o sunkių jausmų nereikia slėpti, apie juos pasikalbėti taip pat svarbu – tai skatina abipusį atvirumą.

KAIP PRADĖTI POKALBĮ?

Parodykite susidomėjimą ir rūpestį. Pasakykite vaikui, kad Jums labai svarbu pasikalbėti su juo psichoaktyviųjų medžiagų tema, nes tai aktualus ir nerimą keliantis klausimas, ypač dažnai minimas žiniasklaidoje įvardijant apsinuodijimus ar nelaimes.

KAIP TĖSTI POKALBĮ?

- ✓ *Klauskite ir atidžiai klausykite.* Uždavę klausimą sulaukite atsakymo ir neskubinkite pokalbio. Suteikite galimybę vaikui išreikšti savo mintis, būkite supratingi, nesmerkite ir nekritikuokite. Supraskite ir atjauskite, kad kalbėti gali būti neįauku.
- ✓ *Gerbkite tai, ką sako vaikas, ir neneikite.*
- ✓ *Informuokite vaiką apie psichoaktyvias medžiagas, jų*

įvairovę ir su vartojimu susijusias rizikas – tai nepaskatins vartoti.

- ✓ *Kalbėkite faktais paneigdami dažniausius mitus.* Paneigti mitus galite ir kartu skaitydami patikimą informaciją, pavyzdžiui: <https://askritiskas.lt/mitai-faktai/>
- ✓ *Išlikite ramūs, venkite vertinti, teisti ir konstatuoti tik faktus.* Daugumai vaikų ir jaunuolių bauginančios pasekmės susirgti priklausomybės liga atrodo labai tolimos ir nesusijusios su jų elgesiu. Baimės jausmas retai skatina vaikus keisti savo elgesį, todėl geriau kalbėti apie pasekmes tik pavartojus (apsinuodijimas, psichozės atsiradimas, pavojai dėl saugumo ir pan.).
- ✓ *Leiskite vaikui žinoti, kad esate pasiruošę jam padėti bet kokioje situacijoje.*
- ✓ *Užtikrinkite galimybę vaikui pasikalbėti apie savo emocijas.* Leiskite paaugliui suprasti, kad visi jų patiriami jausmai yra tinkami ir svarbūs ir visais jais gali su Jumis dalintis. Tai padeda ugdyti savigarbą, ieškoti pagalbos ar patarimų.





ŽALINGŲ ĮPROČIŲ VORATINKLIS KAIP Į JĮ NEPAKLIŪTI?

KAIP BAIGTI POKALBĮ?

Padėkokite vaikui, kad pasikalbėjo su Jumis. Net jeigu pokalbis nevyko taip, kaip tikėjotės, Jūsų dėkingumas primins vaikui, koks jis Jums svarbus.

Drąsinkite vaiką pranešti apie situacijas, kurios kelia nerimą. Pranešimas apie neįprastai besielgiantį draugą ar nepažįstamą, pavartojus psichoaktyviųjų medžiagų, gali išgelbėti gyvybę.

Jeigu Jūsų vaikas ar šeimos narys turi alkoholio ar narkotikų vartojimo problemų (arba jas įtariate), nedvejodami ieškokite pagalbos!

Policijos Departamento prie VRM tel. (0 5) 272 5372

Lietuvos kriminalinės policijos biuro Narkotikų kontrolės valdybos tel. 0 800 20808

LPF Krizių prevencijos centras – 0 635 55277, el. p. info@prevencija.lt

Teikia konsultacijas alkoholizmo ir narkomanijos klausimais

„Jaunimo linija“ – 0 800 28888, <http://www.jaunimolinija.lt/internetas>

Pagalbą teikia: savanoriai www.jaunimolinija.lt

„Vaikų linija“ – 116 111 Darbo laikas: 11.00-21.00 kasdien

„Linija Doverija“ – 0 800 77277

Linija skirta paaugliams ir jaunimui. „Linija Doverija“ darbą organizuoja: Asociacija „Vaiku ir jaunimo socializacijos centras“ (tel. 0 606 51054, el. p. char_m_@hotmail.com)

„Klausučio šalis“ – <http://www.vaikulinja.lt> Pagalba teikiama vaikams, paaugliams. Į laiškus per 2-3 dienas atsako savanoriai konsultantai.

„Vilties linija“ — <http://www.viltieslinija.lt>, vilties.linija@gmail.com

„Pagalbos moterims linija“ – pagalba@moteriai.lt Pagalba teikiama moterims ir merginoms.

Į laiškus per 3 dienas atsako „Pagalbos moterims linijos“ savanorės konsultantės.

Daugiau informacijos ieškoti Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos tarnybų asociacijos internetiniame puslapyje <http://www.klausau.lt>



Informacijos šaltinis: Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas;

<https://kaveikiavaikai.lt/tema/vaikai-ir-psichoaktyviosios-medziagos-kaip-kalbeti-apie-tai/>

Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Sabina Stugienė el. paštas: sabina.stugiene@sveikatos-biuras.lt, mob. +37067250587