

## Tėvams apie narkotikus. Kaip apsaugoti vaikus?

Narkotinės medžiagos – tai gamtinės ar sintetinės medžiagos, kurios dėl kenksmingo poveikio ar piktnaudžiavimo jomis sukelia sunkų žmogaus sveikatos sutrikimą, pasireiškiantį psichine ir fizine priklausomybe.

Remiantis apklausų duomenimis, galima teigti, kad pastaruoju metu narkotikus pradeda vartoti 12-15 metų paaugliai. Šis laikotarpis ypatingas tuo, kad jo metu sparčiai vyksta paauglių brendimas, organizmą veikia hormoninės audros, keičiasi paauglių charakteris. Šio amžiaus paaugliai linkę neklausyti, konfliktuoti su tėvais ir mokytojais, daug ką daryti priešingai, kopijuoti savo "dievukus" ir pilnai atsiduoti šiek tiek vyresnių draugų įtakai. Tai sunkus laikotarpis paauglio ir jo tėvų gyvenime, kuriame nemažai klaidų padaro abi pusės. Tėvai dažnai kaltina vaikus nedėkingumu, tėvų negerbimu, akiplėšiškumu ir pan., taiko įvairias bausmes, o paaugliai priešinasi tėvų konservatyvumui. Šiuo tėvų ir vaikų konflikto dažnai pasinaudoja narkotikų prekeiviai ir siūlo vaikams pabandyti narkotikų. Apsimetę viską suprantančiais paauglių draugais, pirmą dozę dažniausiai pasiūlo veltui. Kaip parodė apklausos, mažiausiai apie narkotikus, jų poveikį ir vartojimo priežastis žino tėvai, todėl dažnai, užuot išsiaiškinę ir ieškoję kontaktų su savo paaugliais, atstumia juos.

Specialistų nuomone, šiandien ypatingai svarbu informuoti ir mokyti tėvus, kad jie daugiau žinotų apie pačius narkotikus, jų pavartojimo požymius ir sugebėtų laiku užkirsti tam kelią. Tačiau, kaip rodo patirtis, labai sunku visus tėvus surinkti į mokykloje vykstančius tėvų susirinkimus. Daugelis tėvų sunkiai dirba ir neturi laiko eiti į paskaitas. Todėl nėra kito būdo, kaip pasiekti tėvus, kaip laikas nuo laiko siųsti jiems atitinkamai paruoštą, pritaikytą šiam laikmečiui ir jų vaikų amžiui informaciją apie narkotikus.

### Ar Jūsų vaikas vartoja narkotikus?

Pirmiausia, jeigu jums kilo įtarimas, kad jūsų vaikas vartoja narkotikus, reikia pamėginti tai išsiaiškinti, remiantis netiesioginiais požymiais.

Apžiūrėkite vaiko kambarį, kuprinę, rūbus. Galbūt rasite ką nors neįprasto: neaiškių tablečių ar miltelių, aprūkusių folijos gabaliukų, rūkomojo popieriaus, mažyčių šokolado įpakavimo likučių, švirksčių, adatų, apdegusių šaukštą, tuščių buteliukų, kišenėse išbirusių neaiškaus augalo sėklų ar susmulkintos žolės degtukų dėžutėje. Stebėkite vaiką, ar nepasikeitė jo charakteris, elgesys, santykiai su aplinkiniais.

Jeigu vaikas dažnai rūko marihuaną, gali kristi į akis sutrikęs miego režimas, nuolatinis nuovargis, apatija, išsiblaškymas, kartais išplėsti vyzdžiai, padidėjęs apetitas, ypač saldumynams, nuo rūbų sklindantis specifinis kvapas.

Jeigu vaikas diskotekoje pavartojo Extazy ar kitus amfetaminus, kitą dieną jis gali būti dirglus, neramus, agresyvus; kartais užaina isteriškas kikenimas, greitakalbė, mąstymo sutrikimai, vaikas be paliovos geria vandenį, daug rūko, kartais dreba rankos.

Jeigu jaunas žmogus eksperimentuoja su heroinu (rūko, uosto, leidžiasi į veną), jūs pastebėsite labai pasikeitusį vaiko elgesį, keistą žvilgsnį, dažną mieguistumą, blizgančias akis, po vartojimo labai susiaurėjusias, o kitą dieną labai išsiplėtusius vyzdžius. Tai - pats stipriausias narkotikas, kurio užtenka parūkyti kelis kartus, kad atsirastų priklausomybė.

Jeigu vaikas bus pavartojęs LSD ar kito haliucinogeno, gali prasidėti sunkios haliucinacijos, nerišli kalba, juokas ar verksmas, psichopatinis elgesys, paniškos baimės priepuoliai ir pan. Visi šie išvardinti požymiai - tik sąlyginiai, kurių buvimas ar nebuvimas negali patvirtinti ar atmesti diagnozės, šie simptomai priklauso nuo suvartoto narkotikų kiekio, vartojimo būdo, preparato grynumo, vaiko amžiaus ir pan.

Tikslesnį atsakymą, ar jūsų vaikas vartojo narkotikų, gali suteikti laboratorinė analizė vienkartiniais testais ar pokalbis su specialistu. Vienkartinių testų galite įsigyti vaistinėse. Tyrimus galima atlikti patiems namuose.

Šiandien vaikai daugiausia svaiginasi rūkomu heroinu, marihuana, amfetaminais, todėl tyrimą geriausia pradėti nuo šių narkotikų. Visos narkotinės medžiagos žmogaus organizme išsilaiko 3-5 paras (heroinas, opiatai), kai kurios dvi savaites (amfetaminai), ar net kelis mėnesius (marihuana). Šlapimą galima laikyti šaldytuve tris paras (narkotinės medžiagos išlieka). Jeigu paauglys ar jaunuolis pabandė narkotikų ir blogai jaučiasi, tėvai turėtų suteikti jam skubią pagalbą.

Apsinuodijimas gali pasireikšti labai įvairiai. Pagalbą reikėtų teikti atsižvelgiant į apsinuodijimo pobūdį ir, svarbiausia, pačiam likti ramiam, nesiblaškyti ir nesutrikti. Jei paauglys ar jaunuolis įsitempęs, panikuoja, reikėtų jį nuraminti, paaiškinti, kad savijauta netrukus pagerės, liepti giliai ir lėtai kvėpuoti. Jei yra galimybė, pritemdykite šviesą. Jei paauglys ar jaunuolis labai apsnūdęs, reikia jį nuraminti, negąsdinti, nebarti, neraginti ir neversti ką nors daryti. Negalima duoti kavos. Jei savijauta negerėja, paguldykite jį ant šono ir kvieskite greitąją pagalbą.

Jei paauglys ar jaunuolis netenka sąmonės, skubiai guldykite jį ant šono, kad nepaspringtų vemdamas ir neuždustų, ir kvieskite greitąją pagalbą. Kol ji atvyks, stebėkite kvėpavimą, o prireikus darykite dirbtinį kvėpavimą (burna į burną). Jokiu būdu nepalikite vaiko vieno, budėkite šalia, laikykite jį šiltai, bet ne per karštai.

Svarbu išsiaiškinti, ką paauglys ar jaunuolis vartojo. Apžiūrėkite, ar nėra narkotinių medžiagų likučių ar kitokių daiktų. Rastus kvaišalų likučius reikia atiduoti greitosios pagalbos medikams.

Gerbiami tėveliai, tik mūsų visų suderinti veiksmai šiandien gali apsaugoti mūsų vaikus nuo grėsmingos nelaimės - narkomanijos. Be Jūsų pagalbos šios problemos neišspręs nei mokytojai, nei gydytojai, nei policininkai. Jūsų pareiga šiuo sunkiu laikmečiu - patiems daug žinoti apie narkotikus ir pradėti kalbėtis šiomis temomis su vaikais. Iš Jūsų lūpų sklindanti ta pati informacija apie narkotikų pavojų bus daug veiksmingesnė už daugelį paskaitų. Vaikai supras, kad tėvai myli savo vaikus, bijo juos prarasti, todėl taip jaudinasi ir rūpinasi, kad jie nepatektų į narkomanijos pinkles.

### **Pagrindinės priežastys, nulemiančios narkotikų vartojimą:**

- blogi santykiai su tėvais,
- tėvų skyrybos,
- konfliktai su mokytojais,
- draugų spaudimas,
- nelaiminga meilė,
- nesugebėjimas atsispirti grupės įtakai,
- svaiginimasis alkoholiu,
- klaidingos žinios apie narkotikus.

### **Kaip atpažinti vaiką, vartojantį narkotines medžiagas?**

Kad Jūsų vaikas vartoja narkotines medžiagas, galima įtarti, jei:

- dažna ir staigi nuotaikų kaita;
- vaikas tampa uždaras, prislėgtas, pavargęs;
- tampa priešiškas, nebendrauja ir dažnai nesilaiko šeimos taisyklių, ryšiai su šeima silpnėja;
- atsiranda naujų ir įtartinių, dažnai vyresnių draugų;
- negali susikaupti, pablogėja atmintis;
- blogiau mokosi, tampa abejingas mokyklai, darbui;
- pradeda praleidinėti pamokas;
- tampa abejingas pomėgiams, nebesidomi veikla, kurią mėgo iki šiol;
- pasikeičia miegas: naktį kamuoja nemiga, dieną vaikas mieguistas;
- prarandamas apetitas;
- nepasako, kur eina, ką veikia, slepia savo buvimo vietą;
- atsiranda neįprastų kvapų, dėmių ar žymių ant kūno, drabužių;
- randate įtartinių miltelių, kapsulių, tablečių;
- paraudonavusios vaiko akys, išsiplėtę ar sumažėję vyzdžiai, slogos reiškiniai, veido

- paraudimas ar pabalimas;
- švaisto pinigus, skolinasi, iš namų dingsta pinigai ar daiktai;
- vaikas dažniau meluoja;
- kyla neįprasta susierzinimas ir agresija.

### **Ką daryti? Kaip elgtis?**

Pasiruoškite ilgam ir sunkiam darbui;

- nesmerkite ir nekaltinkite vaiko;
- domėkitės vaiko gyvenimu;
- aptarkite elgesio normas;
- būkite pasiruošę vaiko pasipriešinimui;
- nesiimkite spręsti narkotinių medžiagų vartojimo problemos vieni;
- nesigriebkite prievartos;
- susitarę su vaiku, nuvykite į medicininę įstaigą atlikti vaiko kraujo ir šlapimo tyrimų;
- susipažinkite su vaiko draugais;
- kreipkitės į žmones ar įstaigas, kuriose galima gauti kvalifikuotą pagalbą ir paramą.

Svarbiausia – ramiai pasikalbėti su vaiku. Galima patiems atlikti narkotinių medžiagų vartojimo tyrimą namuose, tereikia nusipirkti vienkartinę testą vaistinėje. Paramos ir pagalbos kreipkitės į specialistus!!!

### **Kur kreiptis įtarus, kad vaikas vartoja narkotikus?**

1. Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba, Debreceno g. 41, tel.8-46-342253
2. Klaipėdos priklausomybės ligų centras, Taikos per. 46, tel.8-46-415025, el. paštas: kplc@kplc.lt
3. Klaipėdos Galinio Pylimo PSC, Galinio pylimo g. 3a, 8-46-343318
4. Jaunimo linija, tel.880028888, www.jaunimolinija.lt (visą parą)
5. Vilties linija, psichologinė pagalba suaugusiems, tel. 880060700, www.kpsc.lt (visą parą)

### **Tėvai padės vaikams išvengti narkotikų, jei:**

- mylės ir bus prisirišę prie augančio savo vaiko;
- įves tvirtą ir teisingą bausmę;
- suteiks vaikui galimybę išreikšti jausmus ir mintis;
- sukurs palankias sąlygas teigiamai patirčiai įsigyti namuose ir mokykloje;
- sukurs stabilią atmosferą šeimoje;
- bus pakantūs vaiko klaidoms;
- formuos priešiškas nuostatas į alkoholį ir narkotikus;
- padės vaikams rasti alternatyvą narkotikams, skatindami jų polinkius ir interesus;
- praleis daugiau laiko su vaikais;
- visada išklausys, parems ir padrąsins.

Pagal: vyr. socialinę pedagogę Ž. Michailovą, Vilnius, Lietuvos AIDS centro psichologą K. Dragūnevičių, Iš G. Davidavičienės knygelės: „Tėvams apie narkotikus. Kaip apsaugoti vaikus?“

Sveikatos priežiūros specialistė Gražina Povilaitienė