

Priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo žala

Psichoaktyviosioms medžiagoms priskiriamos tokios medžiagos, kurios veikia žmogaus psichiką ir sukelia sveikatos ir elgesio sutrikimus. Psichoaktyviųjų medžiagų grupei priklauso ne tik narkotinės, psichotropinės medžiagos, bet ir kitos medžiagos, su kurių vartojimu vaikai ir suaugusieji tiesiogiai ar netiesiogiai gali susidurti kasdieniame gyvenime – tai alkoholis, tabakas, cheminės medžiagos, raminamieji, migdomieji vaistai. Psichoaktyviosios medžiagos ypač pavojingos vaikams.

Kodėl vaikai gali pradėti vartoti psichoaktyviasias medžiagas? Jiems gali turėti įtakos įvairūs rizikos veiksniai, kurie gali juos paskatinti eksperimentuoti ir pamėginti vartoti psichoaktyviasias medžiagas. Priklausomybės išsivystymui turi įtakos ne tik socialinė aplinka, bet ir biologinės asmens savybės – lytis, amžius, psichikos sveikata, paveldimumas. Mokslininkai pabrėžia, kad būtent paauglystėje padidėja psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo rizika, kadangi šiame amžiaus tarpsnyje susiduriama su emocinėmis, nuotaikos, mitybos problemomis, neurozės reiškiniais, netgi asmenybės sutrikimais, pasitaiko depresijos atvejų, bandymų žudyti. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas dažnai laikomas savotiška reakcija į brendimo laikotarpiu kylančius sunkumus, konfliktus bei frustracijas. Kartais vartojimas siejamas su negebėjimu prisitaikyti bei vaikystėje išryškėjusiomis asmenybės anomalijomis. Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas komplikuoja jau esamus sunkumus ir sukelia naujų bėdų. Kuo jaunesniame amžiuje pradėdamos vartoti psichoaktyviosios medžiagos, tuo didesnė piktnaudžiavimo bei priklausomybės tikimybė.

Svarbu tinkamai ir tikslingai organizuoti vaikų užimtumą, ugdyti jų gyvenimo įgūdžius, formuoti jų vertybines nuostatas, sveiką gyvenseną, parengti vaikus suaugusiųjų gyvenimui, išmokyti juos kritiškai mąstyti, pažinti save, įveikti stresą, įvairių būdų, kaip atsispirti bendraamžių spaudimui vartoti psichoaktyviasias medžiagas. Nors mokykloje moksleiviai gauna nemažai žinių apie psichoaktyviųjų medžiagų prevenciją ir poveikį, tačiau vis dėlto svarbiausias yra tėvų vaidmuo. Pradėti kalbėtis su vaiku apie tabako, alkoholio bei narkotikų žalą reikėtų nuo pat vaikystės ir ankstyvos paauglystės. Labai svarbu, kad apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą daugiausiai informacijos vaikas gautų iš savo tėvų ar kitų jam artimų suaugusiųjų asmenų, nes bendraamžiai gali suteikti klaidingų žinių. Dauguma psichologų tėvams pataria – užuot bandžius vaiką apsaugoti nuo galimų sunkumų, mokyti jį patį juos įveikti. Itin svarbu, kad vaikas pasitikėtų savo tėvais, nes priešingu atveju, kalbėjimasis įvairiais klausimais bus neveiksmingas.

Kalbantis apie narkotikų vartojimo pasekmes, būtinas atvirumas ir nuoširdumas. Pagarbiai atsakinėkite į vaikui kylančius klausimus. Norėdami įgyti vaiko pasitikėjimą, gerbkite jį patį ir jo jausmus, domėkitės jo svajonėmis bei pomėgiais. Dėmesys ir laikas, praleistas kartu su vaiku yra prasmingiausia investicija į gerų tarpusavio santykių puoselėjimą. Itin svarbu ugdyti vaiko pasitikėjimą savimi. Vaikas turi žinoti ir jausti, kad ir kas jam atsitiktų, kad ir kaip jis pats pasielgtų, jūs, tėvai, jo neatstumsite. Tuomet jis drąsiai išsakys savo sunkumus ir laiku galėsite jam padėti. Tėvai turėtų vaiką išmokyti pasakyti tvirtą „ne“, kad jis gebėtų atsilaikyti prieš neigiamą bendraamžių įtaką, daromą spaudimą. Žinoma, ypač svarbu rodyti patiems gerą pavyzdį. Suraskite daugiau galimybių patys su juo pabūti drauge. Skatinkite savo vaiką turiningai leisti laisvalaikį (sportas, muzika, dailė ir kt.), tuomet mažiau kils pagundų domėtis žalingais įpročiais. Taip pat domėkitės su kuo jūsų vaikas leidžia laisvalaikį, stenkitės susipažinti su jais. Šeimos rate aiškiai apsitarkite galiojančias taisykles. Labai svarbu, kad tos taisyklės neprieštarautų pačių tėvų elgesiui. Kai bus aiškios leistino elgesio ribos, vaikas suvoks, kad jas peržengęs sulauks tėvų tam tikros reakcijos.

Psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumas, visiems vaikams būdingas smalsumas, noras pasijusti suaugusiam gali paskatinti kvaišalus išbandyti. Eksperimentuoti vilioja ir noras apsvaigti, pajusti malonumą. O narkotikai tikrai nėra vaikų išradimas. Patys suaugusieji parodo jiems įvairius svaiginimosi būdus. Prieš pradėdami pokalbį su vaikais apie narkotikus, tėvai privalo prisiminti,

kokiais būdais jie patys stengiasi įveikti kasdienio gyvenimo stresus, kaip pakelia sau nuotaiką ir kaip pailsi. Kriškaitai įvertinus savo svaigiųjų medžiagų vartojimo įpročius, laisvalaikio leidimo bei pramogavimo būdus, daug lengviau kalbėti apie tai su savo vaiku. Vieni pamėgina psichoaktyvių medžiagų iš smalsumo, norėdami patirti naujų pojūčių, nuotykių, įdomiai praleisti laiką, kiti – norėdami pabėgti nuo asmeninių problemų, emocinių sunkumų, nesėkmių mokykloje, treči – kad patirtų pasitenkinimą ir pasijustų lygūs tokių pat vartojančiųjų grupėje. Kartais psichoaktyvių medžiagų vartojimas susijęs su kitais socialinės dezadaptacijos požymiais – rūkymu, alkoholio vartojimu bei mokymosi nesėkmėmis. Psichoaktyvių medžiagų griebiamasi ir tuomet, kai sutrinka tarpusavio santykiai ir yra anksčiau patirti įvairios kilmės adaptacijos sunkumai. Ypač svarbu atkreipti dėmesį į nesklandumus mokykloje bei šeimos gyvenime, nes būtent šie artimieji turi saugoti vaiką nuo priklausomybių grėsmės. Paaugliai linkę rizikuoti, nepaisyti pavojaus. Atsargumas nebūdingas paaugliams. Jiems nerūpi tiesioginės piktnaudžiavimo pasekmės – grėsmė perdozuoti, užsikrėsti ligomis, nei netiesioginės – tapti priklausomam, patirti nesėkmes mokykloje, neįgyti specialybės. Nes palyginti su neigiamomis pasekmėmis, riziką keliantis elgesys teikia daugiau pasitenkinimo, nes paauglys galiausiai pripažįstamas bendraamžių grupėje, tampa nepriklausomas nuo tėvų. Taigi jaunimas, kuris turėtų sudaryti sveikiausią visuomenės dalį, dėl alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo tampa sveikatos rizikos grupe.

Šiandien akivaizdu, jog alkoholis yra labiausiai paplitusi psichoaktyvioji medžiaga. Jaunajai kartai kalbant turime akcentuoti, jog jaunesniame amžiuje psichoaktyviųjų medžiagų poveikis besivystančioms smegenims kur kas žalingesnis. Ankstyvas alkoholio vartojimas gali sąlygoti piktnaudžiavimą psichoaktyviosiomis medžiagomis ir priklausomybės ligos išsivystymą ateityje. Vartojant alkoholį, jis patenka į kraują ir skverbiasi į visus organus bei ląsteles, jis apnuodija organizmą. Vaikus alkoholis dėl jų organizmo ypatumų veikia visai kitaip – net maža alkoholio dozė vaikui gali sukelti sunkias komplikacijas. Netgi vienintelis išgėrimas gali turėti lemtingų pasekmių. O tabako rūkymas yra vienas iš pagrindinių daugelio plaučių ligų ir lėtinės obstrukcinės plaučių ligos, bronchinės astmos bei plaučių vėžio rizikos veiksnių. Rūkantieji lėtiniu bronchitu serga 5,5 karto, o plaučių vėžiu – 10 kartų dažniau nei niekada nerūkiusieji. Tabako dūmuose be nikotino yra dar 400 įvairių kitų medžiagų, kurios taip pat itin kenksmingos žmogaus sveikatai. Dervos ir nikotinas kenkia širdies ir kraujagyslių sistemai, sukeldami iki 30 proc. mirčių nuo kraujotakos sistemos ligų. Neparūkę žmonės ima justti nerimą, galvos skausmus, juos kankina nemiga, krečia drebulys, prakaituoja. Priklausomybė tokia stipri, kad žmogus suprasdamas sveikatos problemas, negali lengvai šio įpročio atsisakyti. Nikotinas veikia ne tik psichiką, bet ir kvėpavimo takų, kraujotakos, virškinimo, imuninę bei lytinę sistemas. Rūkymas silpnina ir uoslę bei skonį, blogina klausą, greitina senėjimo procesus, atsiranda pastovus kosulys. Rūkantieji kenkia ne tik savo, bet ir aplinkinių sveikatai (pasyvus rūkymas). Kuomet pasirenkami rūkyti žolių mišiniai, tada organizmas nuodijamas dar labiau nei tabakas. Juos rūkant gali būti pažeidžiamos kepenys, inkstai. Kalbant su jaunu apie vaistus, reiktų jiems paaiškinti, kad kai kurie raminamieji, migdomieji vaistai irgi priskiriami psichoaktyviosioms medžiagoms ir gali būti ypatingai pavojingi sveikatai. Ypač, jei jie vartojami be gydytojo leidimo ir siekiant apsisvaiginti. Toks vartojimas yra neteisėtas. Vaistų vartojimas ne pagal paskirtį, kelia pavojų vaiko sveikatai ir gyvybei, vaikai gali apsinuodyti jais.

Svarbu žinoti, kad dažniausiai svaiginamasi lakiosiomis organinėmis cheminėmis medžiagomis. Šiai grupei priskiriamos cheminės medžiagos ir preparatai gana plačiai naudojami buityje: klijai, aerozoliai, lakai, benzinas, dezodorantai, skiedikliai ir kt. Jei šios medžiagos naudojamos svaiginimosi tikslais, jose esančios veikliosios cheminės medžiagos veikia žmogaus psichiką ir sukelia rimtus sveikatos sutrikimus bei priklausomybę. Dažniausiai lakiąsias organines medžiagas uosto 12-16 metų paaugliai, bet neretai pasitaiko ir jaunesnių nei 10 metų vaikų. Šių medžiagų naudojimas ne pagal paskirtį itin pavojingas žmogaus, o ypatingai vaiko organizmui. Visų

šių medžiagų uostymas sukelia apsinuodijimo reiškinius – galvos svaigimą, pykinimą, vėmimą, silpnumą, išsekimą. O deguonies trūkumas pažeidžia smegenis, sutrikdo centrinės nervų sistemos veiklą. Šios medžiagos pažeidžia vidaus organus, gali tapti įvairių nervų sistemos sutrikimų priežastimi, skatina odos ligas, kenkia lytinei funkcijai, sukelia impotenciją ir netgi vėžį. Sutrikus psichikai, susergama galvos smegenų ligomis, pasireiškiančiomis atminties, intelekto bei jausmų kontrolės sutrikimais. Lakiųjų medžiagų uostymas gali sukelti haliucinacijas, košmarus, artėjančio pavojaus, mirties baimę, tad vartotoją apima nerimas, panika, depresija, atsiranda minčių apie savižudybę.

O narkotikai taipogi veikia psichiką, sukelia psichikos bei elgesio sutrikimus, pažeidžia tam tikras organizmo sistemas. Ilgesnį laiką vartojant narkotikus vystosi psichologinė ir fiziologinė priklausomybė – yra sudėtinga nutraukti narkotikų vartojimą. Ilgalaikis narkotikų vartojimas pakenkia smegenų veiklai, o priklausomų nuo narkotikų asmenų smegenų vaizdo tyrimai rodo fizinius smegenų sričių pakitimus, kurios atsakingos už žmogaus sprendimų priėmimą, mokymąsi, atmintį ir elgesio kontrolę. Asmenys, nežinodami, ką vartoja, gali mirtinai apsinuodyti net nuo pirmosios dozės. Siekiant pelno, narkotikai gaminami su vis didesnėmis neaiškios kilmės sintetinių medžiagų priemaišomis. Kalbėti su vaikais apie narkotikus rekomenduojama nuo 11 metų. Akcentuojant, jog visi narkotikai yra itin kenksmingi sveikatai, jie veikia psichiką, sukelia priklausomybę, žlugdo asmenybę, tad saugiausia-jų nevirtoti. Suaugusieji su vaikais apie alkoholį, tabaką, vaistus gali kalbėtis nuo šešerių metų amžiaus. O informaciją apie atskirus narkotikus pateikti vaikams reikia atsižvelgiant į vaiko amžių, kad tai nesukeltų vaiko susidomėjimo.

Nepamirškime, jog požiūris į psichoaktyviasias medžiagas bei nuostatos pradeda formuotis ankstyvoje vaikystėje ir siejasi su požiūriu į vaistus, nuskausminimo priemones, tad tiesiog būtina propaguoti nerūkymo, negėrimo, nesisvaiginimo madą. Realybė tokia, kad geriantys ar rūkantys paaugliai dažniau griebiasi psichoaktyviųjų medžiagų nei šių įpročių neturintys. Kitaip tariant, legalių svaigalų vartojimas paruošia dirvą ir nelegalioms psichoaktyviosioms medžiagoms. Tėvų pavyzdys turi parodyti, kad tabletė, cigaretė, alkoholio taurelė nėra tinkamos priemonės kilusiems sunkumams spręsti. Įveikti stresą, pailsėti galima ir be cheminių priemonių. Sėkmės mums visiems drauge to siekiant.

Remiantis literatūra ir informaciniais šaltiniais paruošė
Pasvalio rajono savivaldybės Švietimo pagalbos tarnybos
psichologė Simona Stapulionienė