

# INFORMACIJA TĖVAMS IR GLOBĖJAMS

## NEPILNAMEČIŲ SVAIGINIMASIS DUJOMIS. SVARBU ŽINOTI!

Pastaruoju metu Klaipėdos mieste stebimas ir fiksuojamas nepilnamečių svaiginimosi dujomis iš žiebtuvėlių suaktyvėjimas. Žinoma, svaiginamasi ir kitais inhaliантаis, ne tik dujomis, tačiau dujos yra lengviausiai prieinamos. Patikimų šaltinių duomenimis, dažniausiai svaiginamasi dujomis didžiuosiuose prekybos centruose ar net prekybos salėse, kur galima rasti žiebtuvėlių. Specialistams ši situacija kelia didelį nerimą – tokio pobūdžio svaiginimasis gali sukelti daugybę sveikatos problemų.

Neretai apsvaigę nuo inhaliантų vaikai patenka į ligoninę, o kai kuriems, deja, šis nekaltas „žaidimas“ baigiasi mirtimi. Atsižvelgiant į susidariusią situaciją, būtina imtis visų įmanomų priemonių, padedančių stabdyti šią vaikų sveikatą žalojančią elgseną.

### TRUMPAI APIE INHALIANTUS

**Inhaliantai:** klijai, dujos, aerosoliai, benzinas, eteris, skiedikliai.

**Vartojimas:** kvėpuojama, uostoma.

**Poveikis** (priklauso nuo to, kokia medžiaga vartojama):

- euforija,
- nuotaikos svyravimai,
- agresyvus elgesys,
- haliucinacijos,
- vėmimas,
- alpimas,
- galvos svaigimas,
- sutrikusi koordinacija,
- pagirios – galvos skausmai,

**NELEGALIŲ PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMAS YRA NETEISĖTAS IR VISADA PAVOJINGAS!!! DĖL NELEGALIOS PREKYBOS IR NEŽINOMOS SUDĖTIES, TAIP PAT NEPAKANKAMŲ IR PRIEŠTARINGŲ MOKSLINIŲ TYRIMŲ NEJMANOMA TIKSLIAI NUMATYTI POVEIKIO IR GALIMOS ŽALOS SVEIKATAI.**

**SPRENDŽIANT VAIKŲ PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PROBLEMĄ, SUSITELKTI TURI TĖVAI, GLOBĖJAI, POLICIJA, PREKYBOS CENTRŲ DARBUOTOJAI (NES VAIKAI LEIDŽIA LAIKĄ PREKYBOS VIETOSE), PEDAGOGAI IR KITI SPECIALISTAI, ESANTYS ARTI VAIKŲ.**

nuovargis, dirglumas, prasta savijauta, liūdesys, kartais raudonas bėrimas aplink burną.

### Pasekmės sveikatai:

- didelė perdozavimo rizika,
- širdies smūgio rizika,
- koma ar staigi mirtis,
- kvėpavimo centro slopinimas, rizika uždusti (net jeigu tai daroma pirmą kartą),
- ilgalaikis inhaliантų vartojimas gali paveikti raumenų veiklą, kepenis ir inkstus, jeigu vartojama daugiau nei 10 metų, galima sutrikusi smegenų veikla,
- didžioji dalis inhaliантų yra degūs, o tai dar viena rizika sveikatai.

### KAIP ATPAŽINTI, KAD VAIKAS GALIMAI VARTOJA INHALIANTUS?

Atminkite – šie požymiai nėra garantija, kad vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas. Išmintingi tėvai turi gebėti pastebėti juos, bet nedaryti skubotų išvadų ir tinkamai pasikalbėti su vaiku.

#### • Nuotaikos svyravimai.

Paauglystėje nuotaikos svyravimai įprastas reiškinys, tačiau psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas juos gali smarkiai padidinti. Kai paauglys grįžta namo po nakties, praleistos su draugais, atkreipkite dėmesį į elgesį ir nuotaiką. Ar jis garsiai ir nemandagiai kalba, o gal isteriškai juokiasi? O gal jis staiga tapo niūrus, uždaras ir neįprastai nuvargęs?

• **Melas.** Gal Jūsų paauglys negali tiksliai papasakoti, ką ir su kuo veikia, kodėl neatlieka paskirtų darbų? Gal jis atsisako duoti telefono numerį draugo tėvų, kurie, anot jo, bus namuose vykstant vakarėliui? Arba jis grįžo namo vėliau,

### KODĖL VAIKAI BANDO PSICHOAKTYVIĄS MEDŽIAGAS?

- **Bandymas užsimiršti** patiriant spaudimą ar patyčias mokykloje, išgyvenant tėvų konfliktus ar skyrybas, norint pabėgti nuo kylančių nemalonių jausmų.
- **Nuobodulys.** Vartojant psichoaktyvias medžiagas tikimasi nekasdienių, malonių potyrių.
- **Pasitikėjimo savimi paieškos.** Dažnai paaugliai jaučiasi nejaukiai bendraudami su bendraamžiais ir mano, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas padės jiems labiau pasitikėti savimi.
- **Siekis pritaipiti.** Paaugliai mano, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas leis jiems pritaipiti prie bendraamžių ir būti „kietiems“. Neretai sunku būti kitokiam ir pasipriešinti tam, ką daro kiti.

negu buvote sutarę, ir beria begalę pasiteisinimų, kodėl užtruko.

- **Nebeįdomu.** Anksčiau buvęs geras mokyns dabar mokosi praščiau, nors akivaizdžios priežasties nematote. Vaikas tvirtina, kad nieko nenutiko, bet jis nelanko pamokų, skiria mažiau laiko namų darbams ir mėgstamai veiklai. Jums skambina mokytojai, treneriai, teigdami, kad vaikas nebelanko pamokų, būrelių arba atėjęs neberodo susidomėjimo.
- **Draugai, keliantys įtarimą.**

Atkreipkite dėmesį, ar Jūsų vaiko draugai nėra vyresni, mažiau tėvų prižiūrimi ir rečiau lankantys mokyklą. Paauglys tokius savo draugus gali matyti kaip „kietesnius“. Stebėkite šiuos draugus, kad jie nepadarytų Jūsų paaugliui žalos.

**TYRIMAI RODO, KAD DAUGIAU NARKOTINES MEDŽIAGAS VARTOJUSIŲ MOKINIŲ AUGO ŠEIMOSE, KURIOSE TĖVAI RŪKĖ BEI VARTOJO ALKOHOLŲ, TODĖL LABAI SVARBU ATKREIPTI DĖMESĮ Į TAI, KOKS PAVYZDYS RODOMAS ŠEIMOJE.**

### KUR KREIPTIS PAGALBOS?

- **Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras** ([www.sveikatosbiuras.lt](http://www.sveikatosbiuras.lt)). Ankstyvosios intervencijos programa vaikams ir jaunimui, kurie turi eksperimentavimo su psichoaktyviomis medžiagomis (išskyrus tabaku) ar nereguliarus jų vartojimo patirtį, kurie dar nėra priklausomi. Daugiau informacijos: mob. tel. 8 640 93 341, el. p. [koordinatorius@sveikatosbiuras.lt](mailto:koordinatorius@sveikatosbiuras.lt).
- **BĮ Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba** ([www.klaipedosppt.lt](http://www.klaipedosppt.lt)). Daugiau informacijos: tel. (8 46) 342 253, mob.

tel. 8 699 10201, el. p. [klaipedosppt@gmail.com](mailto:klaipedosppt@gmail.com).

- **Labdaros ir paramos fondas „Dvasinės pagalbos jaunimui centras“** ([www.dpjc.lt](http://www.dpjc.lt)). Daugiau informacijos: tel. (8 46) 360411, (8 46) 360018, mob. tel. 8 674 03450, el. p. [info@dpjc.lt](mailto:info@dpjc.lt).
- **Klaipėdos priklausomybių ligų centras** ([www.rplc.lt](http://www.rplc.lt)). Daugiau informacijos: mob. tel. 8 464 15025, el. p. [registratura.klaipeda@rplc.lt](mailto:registratura.klaipeda@rplc.lt).
- **Labdaros ir paramos fondas „Dienvidis“**

([www.dienvidis.lt](http://www.dienvidis.lt)). Daugiau informacijos: mob. tel. 8 613 97894, el. p. [info@dienvidis.lt](mailto:info@dienvidis.lt).

- **Nemokamos anoniminės konsultacijos telefonu:**

» **Tėvų linija**, tel. 8 800 900 12.

» **Jaunimo linija**, tel. 8 800 288 88.

*Čia dirbantys konsultantai gali padėti pasiruošti pokalbiui su savo vaiku, rasti kitų tinkamų sprendimų, sužinoti apie tolesnės pagalbos galimybes Jūsų gyvenamojoje vietoje.*

