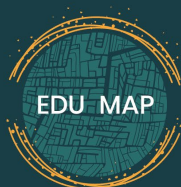


PIKTNAUDŽIAVIMO PSICHOAKTYVIOSIOMIS MEDŽIAGOMIS INFORMACINIS VADOVAS

MOKOMOJI MEDŽIAGA PIKTNAUDŽIAVIMO NARKOTINĖMIS MEDŽIAGOMIS PREVENCIJAI PROJEKTAS



Informacinis vadovas
parengtas pagal **EDU MAP**
projektą
www.edu-map.eu
info@edu-map.eu

Vadovaujama ŽISPB - VšĮ
Žmogiškųjų išteklių
stebėsenos ir plėtros biuro
www.zispb.lt
biuras@zispb.lt

Piktnaudžiavimo psichoaktyviosiomis medžiagomis informacinis vadovas – 1-asis leidimas
Parengta EDU MAP (Šviečiamoji medžiaga, skirta psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijai)
konsorciumo.

EDU MAP projektą finansuoja Europos Komisija. Šio vadovo turinys atspindi tik jį parengusių autorių
požiūrį. Dokumentas negali būti laikomas atspindinčiu Europos Komisijos ar bet kurios kitos Europos
Sąjungos institucijos požiūrį. Europos Komisija ir Agentūra neprisiima jokios atsakomybės už tai, kaip
šis dokumentas gali būti naudojamas.

Projekto Nr: 2021-1-LT01-KA220-SCH-000024288

Padėkos

Šį vadovą parengė EDU MAP projekto konsorciumas, sudarytas iš projekto partnerių organizacijų ir
su jomis susijusių ekspertų. Projekto partnerių organizacijos yra šios: VšĮ Žmogiškųjų išteklių
stebėsenos ir plėtros biuras (Lietuva) (1 skyrius), Austrijos įtraukios visuomenės asociacija (Austrija) (3
skyrius), Mitropolitiko College Anoyi Ekpaideytiki Etairia (Graikija) (5 skyrius), APEC Egitim
Danismanlik Ltd. (Turkija) (6 skyrius), STANDO Ltd (Kipras) (7 skyrius), Kestävän Kehityksen Instituutti
ry (Suomija) (4 skyrius), Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije Soča (Slovėnija) (2
skyrius), Kelmės Kražantės progimnazija (Lietuva).

Leidinio autoriai: Ieva Šimaliūtė-Gaidukevičienė (Lietuva), Asta Trijonienė (Lietuva), Dize Irkad (Kipras),
Direnç Kanol (Kipras) Batuhan Alişoğlu (Austrija), Mounir Ould Setti (Suomija), Zdenka Wltavsky
(Slovėnija), Asli Sicim (Turkija), Konstantina Tsakalou (Graikija).

Vadovą peržiūrėjo šie ekspertai:

Agnė Raubaitė - Eigirdienė, klinikinės psichologijos magistrė

Sofia Rönkkö, BE & MScS - Socialinės pedagogikos tyrėja

Tamara Filipaj, specialiosios ir reabilitacinės pedagogikos magistrė - specialioji raida ir mokymosi
sunkumai

Rynata Alasker, psichologė

Dr. Senol ARSLAN

Meryem Dilek, psichologė

Thomas Theodosiou, klinikinės neurologijos mokslų magistras (NKUA-McGill, exc), psichologijos
bakalauras (UoC), medicinos psichologijos magistras (NKUA)

Konstantina-Argyroula Mavroudea, psichologijos bakalauro laipsnis (Rytų Londono universitetas)



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Turinys

Turinys	1
Įvadas	6
1 I skyrius. Priklausomybė ir piktnaudžiavimas	7
1.1 Kodėl ši problema yra aktuali?	8
1.2 Iš kur atsiranda polinkis į žalingus įpročius?	9
1.3 Kokios grėsmės ir pavojai tyko paaugliams bendraujant su bendraamžiais?	11
1.4 Ką gali ir turi daryti mokykla?	12
1.5 Ką mokytojai gali padaryti, kad išvengtų piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis?	15
1.6 Šaltiniai	17
2 II skyrius. Pagrindinės paauglių piktnaudžiavimo narkotikais priežastys	18
2.1 Įvadas	19
2.2 Kaip atpažinti narkotikų vartojimo požymius paauglystėje?	19
2.3 Ilgalaikės piktnaudžiavimo narkotikais pasekmės paauglystės metais	21
2.4 Narkotikų vartojimo ir piktnaudžiavimo jais prevencija paauglystėje – priemonės	22
2.5 Kaip tėvai gali atpažinti, kad jų nepilnametis vaikas vartoja narkotikus?	24
2.6 Ką darytumėte, jei su tuo susidurtų jūsų vaikas?	24
2.7 Narkotikų testas jauniems žmonėms	25

2.8	Taigi, ar prasminga legalizuoti marihuaną?	25
2.9	Kokios yra galimybės?	26
2.10	Šaltiniai	27
3	III skyrius. Piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis požymiai ir simptomai	28
3.1	Įvadas	29
3.2	Kaip COVID paveikė narkotikų vartojimą ir piktnaudžiavimą?	30
3.3	Kas išduoda, kad jaunuoliai vartoja narkotikus?	31
3.3.1	Kokie yra emociniai ir fiziniai požymiai, kurie parodo, kad paauglys vartoja narkotikus?	31
3.3.2	Į kokius ženklus mokytojas ir mokykla turėtų atkreipti dėmesį, kad pastebėtų piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis atvejį?	33
3.4	Šaltiniai	34
4	IV skyrius. Piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis faktai ir statistika	36
4.1	Įvadas	37
4.2	Kokia kanapių vartojimo padėtis Europoje?	38
4.3	Kokia situacija su alkoholio vartojimu ir piktnaudžiavimu Europoje?	39
4.4	Kokiu mastu kokainas vartojamas Europoje?	41
4.5	Koks MDMA paplitimas Europoje?	43
4.6	Koks amfetaminų paplitimas Europoje?	44
4.7	Kokia opioidų vartojimo padėtis Europoje?	45
4.8	Šaltiniai	45
5	V skyrius. Trumpalaikių ir ilgalaikių piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis padarinių nustatymas	47

5.1	Įvadas	48
5.2	Kokios yra bendros piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis pasekmės?	49
5.3	Kokios yra nelegalių narkotikų vartojimo pasekmės jaunimui?	50
5.4	Kokios yra fizinės piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis pasekmės?	51
5.4.1	Trumpalaikis fizinis poveikis	52
5.4.2	Ilgalaikis fizinis poveikis	53
5.5	Kokios yra kognityvinės ir elgesio pasekmės, susijusios su piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis?	56
5.5.1	Trumpalaikis psichinis poveikis	56
5.5.2	Ilgalaikis psichinis poveikis	57
5.6	Šaltiniai	59
6	VI skyrius. Vaistai be recepto	61
6.1	Kokia yra nereceptinių vaistų rizika?	62
6.2	Kaip išvengti priklausomybės nuo nereceptinių vaistų?	63
6.3	Kas yra šeimos terapija?	64
6.4	Kokią įtaką turi internetas nereceptinių vaistų įsigijimui?	66
6.5	Šaltiniai	67
7	VII skyrius. Reabilitacijos ir priklausomybės gydymo galimybės	69
7.1	Įvadas	70
7.2	Ar įmanoma išgydyti priklausomybę nuo narkotikų?	70
7.3	Kokie galimi priklausomybės nuo narkotikų gydymo būdai?	70
7.4	Kokie yra veiksmingo gydymo principai?	71
7.5	Kaip vaistai ir psichologiniai testavimo prietaisai naudojami gydant priklausomybę nuo narkotikų?	72

7.6	Koks yra elgesio terapijos vaidmuo gydant priklausomybę nuo narkotikų?	75
7.7	Šaltiniai	78

Įvadas

Kalbėdami apie įvairių medžiagų vartojimą, paprastai mes turime omenyje alkoholio, narkotikų ar kitų cheminių medžiagų, kurios gali pakeisti mūsų mąstymą ir jausmus, vartojimą. Kadangi šios medžiagos gali pakeisti mintis ir suvokimą, jos apibūdinamos kaip „psichoaktyvios“ (Greń, Ostaszewski ir Wiczorek, 2022).

Piktnaudžiavimas narkotikais mokykloje apskritai nėra labai dažnas reiškinys. Tai dažniausiai pasireiškia kaip probleminio elgesio dalis, todėl reikėtų stengtis užkirsti kelią tokiam elgesiui. Bet pirmiausia reikėtų išsiaiškinti, kodėl toks elgesys kyla.

Brendimas yra labai sunkus žmogaus gyvenimo etapas. Jo metu keičiasi kūnas, protas ir elgesys. Prasidėjus brendimui paaugliai dažniausiai pirmą kartą paragauja alkoholio, parūko ir išbando kitus draudžiamus dalykus.

Šioje metodologijoje susipažinsite su narkotinių medžiagų piktnaudžiavimu ir būdais, kaip mokytojai, jaunimo ir socialiniai darbuotojai bei kiti specialistai, dirbantys su mokiniais, turėtų šią problemą spręsti.

1 I skyrius. Priklausomybė ir piktnaudžiavimas



Įvairios medžiagos turi skirtingą poveikį ir pavojų kūnui ir protui. Dėl galimos žalos kai kurias legalias medžiagas, pvz., alkoholį ir tabako gaminius, gali vartoti tik suaugusieji. Nelegaliai parduodamos medžiagos visada kels papildomą riziką, nes mes nežinome, kokia yra tikroji šių medžiagų sudėtis. Žmonės vartoja įvairias medžiagas dėl skirtingų priežasčių, o su medžiagų vartojimu susijusi žala gali būti minimali arba net kardinaliai pakeisti vartojančio asmens gyvenimą (Santangelo, Provenzano ir Firenze, 2022).

Alkoholio, tabako ir kitų medžiagų vartojimas yra viena didžiausių paauglystės problemų, nes tai yra laikotarpis, kai vyksta svarbūs fiziniai, emociniai, elgesio ir kiti pokyčiai, lemiantys vienokį ar kitokį gyvenimo būdą (Stangor, Walinga, 2019). Paaugliai yra labai jautrūs savo aplinkai; jie gali lengvai pasiduoti bendraamžių spaudimui ir stereotipams. Viena iš pagrindinių socialinių užduočių tampa savo tapatybės paieška. Neturėdami tinkamos priežiūros ar gerai organizuoto laisvalaikio, paaugliai gali pasimesti, kas jie yra iš tikrųjų, koks jų vaidmuo šiame gyvenime, todėl jie gali pasukti labai netinkamu keliu (Stangor, Walinga, 2019).

Priežasčių, skatinančių paauglius vartoti medžiagas, yra daug: tai gali būti psichologiniai veiksniai, tokie kaip žema savigarba, bendravimo ir kitų socialinių įgūdžių stoka, vienišumas, smalsumas, nuobodulys, noras apsvaigti ir pritapti (Gonzales, 2022).

1.1 Kodėl ši problema yra aktuali?

Piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis tarp jaunimo tampa pavojingu socialiniu reiškiniu: įvairių rūšių psichoaktyvių medžiagų pasiūla ir vartojimas yra plačiai paplitęs visuomenėje.

Palyginti su suaugusiais, jaunimas dažniau eksperimentuoja su įvairiomis medžiagomis ir dėl to jiems vystosi priklausomybė. Įrodyta, kad žmogaus smegenys vystosi iki 20 m. pradžios. Mūsų smegenyse paskutiniai dalykai, kurie išsivysto, yra motyvacija ir emocijos (Giedd, 2008). Kai kurie jaunuoliai bando medžiagas iš smalsumo, tačiau kai kurie tai pasirenka kaip

nusiramavimo ar protesto priemone, nerasdami tinkamos išeities iš keblios situacijos. Todėl, siekiant propaguoti sveiką gyvenimo būdą, svarbu atsižvelgti į emocinius ir socialinius jaunimo poreikius.

Vaikai ir jaunimas ne visada turi reikiamų įgūdžių valdyti save išgyvendami krizes, todėl ieško dvasinio artumo tarp artimų ir mylimų žmonių. Nerasdami pagalbos ir supratimo jie bando gelbėtis visokiais stimulantais – alkoholiu, narkotikais.

Todėl tokiems asmenims yra svarbi aplinkinių pagalba. Labiausiai jiems gali padėti specialiai apmokyti tėvai, mokytojai ir psichologai. Tėvams ir mokytojams svarbu vaiką auklėti taip, kad jis mokėtų atsispirti įvairioms priklausomybėms. Kalbant su mokiniais apie piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis prevenciją, svarbiausia jiems suteikti informacijos ir praktinių žinių apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo riziką, motyvuoti juos keisti įpročius ir draugus, paskatinti kreiptis pagalbos, kai jos reikia.

1.2 Iš kur atsiranda polinkis į žalingus įpročius?

Rizikingas gyvenimo būdas yra stipriai susijęs su kai kurių asmenybės bruožų raiška. Egzistuoja net tam tikri asmenybės tipai, kuriuose dominuojantis bruožas lemia asmenybės gyvenimo būdą ir tam tikrą elgesį. Tokie bruožai gali būti - impulsyvumas, agresyvumas, atvirumas naujiems potyriams, ekstravertiškumas, neramumas ir kt. Taigi kalbant apie polinkio į žalingus įpročius priežastis reikia prisiminti, kad pagrindiniai dalykai, kurie tai sukelia yra tam tikrų asmenybės bruožų dominavimas ir laisvalaikio praleidimo būdas.

Vienas plačiausiai aptarinėjamų klausimų – priklausomybės turinčios paauglių asmenybės savybės. Bandoma išsiaiškinti, ar yra tokių asmenybės bruožų, kurie turi įtakos alkoholio ar kitų narkotikų vartojimui. Sunku atskirti, ar tam tikri asmenybės bruožai yra piktnaudžiavimo priežastis, ar piktnaudžiavimo medžiagomis pasekmė. Dažniausiai minimi šie asmenybės bruožai, turintys įtakos polinkiui į alkoholį ar kitus narkotikus:

- Nerimo ir nesaugumo jausmas, susijęs su tapatybės paieška.
Depresija.
- Psichologinis nebrandumas ir infantiliškumas. Emocinė priklausomybė nuo kitų žmonių.
- Noras išvengti ar ignoruoti problemas, nesugebėjimas jų išspręsti, nerealių sprendimų naudojimas.
- Maištingumas ir impulsyvumas, noras išsiskirti ir neigti nusistovėjusias vertybes. Nepriklausomybės troškimas.
- Malonių potyrių siekimas ir visiškas atsidavimas jiems.
- Nuolatinis nepilnavertiškumo ir nepakankamumo jausmas. Žema savigarba.

Pirmosios pažintys su narkotikais yra labai įvairios. Iki 11 metų alkoholis ir/ar tabako gaminiai bandomi iš smalsumo, nuo 14 - 15 metų motyvacija vartoti narkotikus gali būti dėl „kompanijos“. Dėl to kyla rizika, kad noras pabandyti gali virsti priklausomybe.

Piktnaudžiavimą narkotikais lydi psichologinė priklausomybė. Tai gali būti rūkymas tam tikrose situacijose, pavyzdžiui, susitikus su draugais, pavalgius, patyrus stresą ir pan. Psichologinį narkotikų vartojimo atsiradimą lemia teigiamas socialinis narkotikų prieinamumas, mada, patrauklumas, o tai apsunkina patį pasipriešinimo narkotikams procesą.

Tyrimai rodo, kad vienos rūšies medžiagų vartojimas yra retas, ir daugelis paauglių yra linkę vartoti kelias medžiagas (Moss ir kt., 2014). Todėl alkoholio ir tabako vartojimas gali paskatinti ir nelegalių medžiagų vartojimą.

1.3 Kokios grėsmės ir pavojai tyko paaugliams bendraujant su bendraamžiais?

Kiekvienas žmogaus gyvenimo laikotarpis turi tam tikrų tipinių bruožų, kurie keičia ir formuoja jo asmenybę. Brandimo ir vystymosi procesas tarp vaikystės ir jaunystės yra paauglystė. Paauglystėje vienas iš svarbiausių dalykų yra santykiai su suaugusiais, draugais bei aplinka. Paauglystė – tai susitapatinimo su grupe ir atsiskyrimo krizė. Paauglys turi susitaikyti su tuo, kad tampa suaugęs, ir susirasti savo gyvenimo būdą. Jam reikia prisitaikyti prie visuomenės pokyčių ir naujų pažiūrų.

Paauglystės metu jaunuoliai daug mėgdžioja, bet taip pat siekia ir originalumo bei individualumo. Paaugliams nebeužtenka formuoti savo įvaizdį patiems, todėl jie ieško vietinių ar tolimų herojų, juos garbina ir mėgdžioja ir taip sukuria savo idealą. Imituodami kai kuriuos suaugusiųjų veiksmus, netinkamas tradicijas ir norėdami įsitvirtinti, paaugliai pradeda rūkyti, gerti alkoholinius gėrimus ar svaigintis įvairiomis psichotropinėmis medžiagomis. Pastaruoju metu tapo madinga išbandyti nelegalias narkotines medžiagas. Paauglystėje dažnai atsiribojama nuo suaugusiųjų, susilpnėja tarpusavio santykiai, dėl to kritiškai vertinami suaugusiųjų nurodymai, bandoma atrasti save. Tai laikotarpis, kai paauglys nori būti suaugęs. Manoma, kad tai laikotarpis, kai tėvai suvaržo laisvę ir paaugliai pradeda ieškoti savo vietos gyvenime.

Paauglys, kuris nesugeba prisitaikyti klasėje, ieško išeities iš šių konfliktų ir paguodos bendraudamas su draugais, kurie dažnai gali daryti neigiamą įtaką. Atsiskleidžia specifinis paauglių bruožas – priklausomybė nuo grupės. Todėl nenuostabu, kad tokio amžiaus paaugliai dažniausiai pradeda kasdien rūkyti, dažniau vartoja alkoholį, inhaliatorius, trankviliantus (ypač merginos), išbando nelegalius narkotikus. Tokio amžiaus paauglių požiūris į narkotikus jau susiformavęs, nors jis ne visada teisingas. Jie gali pervertinti savo fizinę ir emocinę būseną bei kitą riziką, susijusią su piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis. Todėl šiuo laikotarpiu labai svarbu padėti paaugliui suprasti, kad narkotikų vartojimas ir įvairūs eksperimentai gali sukelti daug problemų, kurios gali turėti didžiulės įtakos jų ateities planams.

Priklausomų santykių formavimasis labai priklauso nuo socialinių žmogaus santykių. Jei žmogus nesulaukia palaikymo, pagalbos, supratimo iš šeimos narių ir draugų ir bendravimas nesuteikia malonumo, tuomet didelė tikimybė, kad susiformuos patologiniai priklausomi ryšiai su įvykiais ir objektais. Natūralūs santykiai grindžiami emociniais ryšiais, pripratimas – emocine izoliacija. Natūralūs santykiai reiškia duoti ir imti, o pripratimas – tik imti. Priklausomybė ima vis labiau valdyti visą žmogaus vidinį pasaulį. Palaipsniui atsiranda gėdos jausmas, mažinantis pasitikėjimą savimi, savikontrolę, savigarbą. Priklausoma asmenybė pradeda kurti tai, ko žmogus iš pradžių vengė – skausmą. Sukurdamas skausmą, jis taip pat sukuria poreikį tą skausmą malšinti, t. y. priklausomybė. Priklausoma asmenybė turi savo jausmus, mąstymą ir elgesį. Jausmai, sukeliantys diskomfortą, yra signalas veikti.

1.4 Ką gali ir turi daryti mokykla?

Narkotikų vartojimo prevencija mokykloje yra vienintelis veiksmingas pirminės prevencijos būdas formuoti reikiamas nuostatas ir ugdyti sveiko gyvenimo įgūdžius, kurie padėtų paaugliui priimti teisingą sprendimą ir suvokti, kad geriau nevertoti.

Pagrindiniai prevencinės veiklos, saugančios visuomenę nuo narkotikų vartojimo ir rizikingo elgesio, tikslai:

- mokyti tėvus, jaunimą, mokytojus, kaip apsaugoti vaikus, paauglius, jaunimą, kad jie nepradėtų vartoti narkotinių ir psichotropinių medžiagų;
- padėti šeimoms ir jaunimui, susiduriantiems su šia problema;
- skatinti teigiamus santykius šeimoje, bendruomenėje ir visuomenėje.

Taip pat mokyklose yra naudinga taikyti kompleksines alkoholio, rūkymo, kitų narkotikų prevencijos programas. Didesnis dėmesys turėtų būti skiriamas šioms veiklos sritims: moksleivių neigiamo požiūrio į narkomaniją formavimas, moksleivių užimtumo didinimas, mokytojų kvalifikacijos kėlimas.

Mokykloje prevencinis ugdymas turi apimti visų klasių mokinius ir turi būti diferencijuojamas pagal amžių. Labai svarbu, kad jaunuoliai žinotų šiuos aspektus:

- narkotikų cheminė sudėtis;
- kaip alkoholis ir narkotikai veikia nervų sistemą, vidaus organus, lytines funkcijas ir kt.;
- koks yra ilgalaikio narkotikų vartojimo poveikis;
- fizinės ir psichinės priklausomybės nuo alkoholio ir narkotikų prasmė;
- kaip alkoholio ir narkotikų vartojimas veikia tam tikrą žmogaus elgesį.

Siekiant apsaugoti paauglius nuo alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo, reikia jiems suteikti žinių ir įgūdžių, kurie padėtų atsispirti socialiniam spaudimui. Konkrečiau, reikėtų tobulinti socialinius įgūdžius (savimonė, gebėjimas bendrauti) ir motyvaciją.

Taip pat būtina jiems suteikti reikiamą informaciją apie narkotines medžiagas, atsižvelgiant į paauglių amžių, realią situaciją bei supažindinti paauglius su narkotinių medžiagų vartojimo pasekmėmis.

Paaugliams yra labai svarbūs elgesio modeliai ir suaugusiųjų emocinė parama. Todėl reikia stiprinti jų motyvaciją, kuri paskatintų juos nevartoti narkotinių medžiagų. Taip pat stengtis, kad jie teiktų prioritetą suaugusiųjų įtakai, o ne bendraamžių, bei skatinti pasitikėjimą ir pasitenkinimą savimi.

Organizuojant prevencinį darbą mokykloje, svarbu atsižvelgti į realią situaciją tiek mieste, tiek pačioje mokykloje. Prevencinės programos turi apimti visas apsaugimo formas – nuo rūkymo ir alkoholio iki stiprių narkotikų. Reikia ugdyti mokinių gebėjimą atsispirti socialiniam spaudimui vartoti narkotines medžiagas. Todėl prevencinės programos turi būti ilgalaikės ir įtraukti patį jaunimą.

Tikėtina, kad kiekvienam mokytojui anksčiau ar vėliau teks susidurti su narkotines medžiagas vartojančiais mokiniais, todėl labai svarbu, kad mokytojas sugebėtų atpažinti tokį mokinį ir galėtų suteikti jam reikiamą

pagalbą. Tačiau tai nėra lengva, mokytojo spėjimus gali patvirtinti arba paneigti tam tikras mokinio elgesys, pvz.: staiga pasikeitusi mokinio nuotaika, apatiškumas, prislėgtumas, neįprastas susierzinimas ar agresija, sumažėjęs susidomėjimas mokslais, sportu ir draugais. Labai svarbu, kad mokytojas žinotų, kas gali suteikti kvalifikuotą pagalbą ir kokių veiksmų imtis įtariant, kad mokinys vartoja narkotikus.

Tam kad piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis prevencija mokyklose būtų efektyvi, reikia, kad vyktų bendradarbiavimas tarp tėvų, mokytojų, policijos, socialinių darbuotojų, psichologų ir kt. Todėl reikia:

- plėtoti vieningą mokinių tėvų bendradarbiavimo praktiką sprendžiant įvairias su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu susijusias problemas, kryptingą tėvų švietimą prevencinėmis temomis: tėvų ir vaikų santykiai, tėvų vaidmuo ugdant svarbius vaikų įgūdžius, bendravimo ypatumai su paaugliais, įspėjamieji požymiai, kad vaikai vartoja narkotikus, ir pagalbos metodai;
- organizuoti tikslingą mokytojų parengimą darbui su piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis prevencija: kelti mokytojų kvalifikaciją, kad jie galėtų tinkamai taikyti prevencijos programas, aprūpinti metodinėmis priemonėmis, kurios padėtų dirbti su mokiniais ir jų tėvais (globėjais);
- vykdyti švietėjišką veiklą bendruomenės pareigūnams apie tėvų ir jaunuolių teisinę atsakomybę vartojant narkotikus.

1.5 Ką mokytojai gali padaryti, kad išvengtų piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis?

Piktnaudžiavimas narkotikais mokykloje apskritai nėra labai dažnas dalykas. Tai dažniausiai pasireiškia kaip probleminio elgesio dalis, todėl reikėtų stengtis užkirsti kelią tokiam elgesiui. Bet pirmiausia reikėtų išsiaiškinti, kodėl toks elgesys kyla.

Brendimas yra labai sunkus žmogaus gyvenimo etapas. Jo metu keičiasi kūnas, protas ir elgesys. Pradėjus brendimui paaugliai dažniausiai pirmą kartą paragauja alkoholio, parūko ir išbando kitus draudžiamus dalykus.

ENNSC mokyklų vaidmenį apibūdina taip:

„Mokyklos ir profesinio rengimo centrai yra svarbi vieta, skirta pasiekti jaunuolius. Jie taip pat gali suteikti galimybių atpažinti rizikos grupei priklausančius asmenis (pvz., tuos, kurie turi silpną impulsų kontrolę) ir su jais bendrauti, ir mokyklos nelankančius asmenis, kuriems kyla didesnė rizika, kad jie pradės vartoti narkotines medžiagas. Mokyklose pagrindinis dėmesys bus skiriamas narkotikų vartojimo prevencijai, taip pat jaunų žmonių asmeninių ir socialinių įgūdžių ugdymui, siekiant palaikyti socializaciją ir apskritai priimti sprendimus. Kai paaugliai tampa savarankiški, jiems kyla

noras dažniau lankytis vakarėliuose, todėl kyla rizika, kad jie dažniau vartos alkoholį ir kitas medžiagas. Todėl svarbu, kad vyresnio amžiaus mokiniai kontroliuotų kiek ir ko vartoja. (ENNSC, 2022)

Yra keletas narkotinių medžiagų vartojimo prevencijos metodų, ypač kai kalbama apie intervenciją mokykloje. Įvairiose Europos šalyse šie metodai skiriasi, tačiau yra nuspręsta, kad informacinės intervencijos nėra labai veiksmingos.

Prevenciniai metodai daugiausia orientuoti į poveikį visai mokinių populiacijai ir personalui. ENNSC mokyklos ir narkotikų ataskaitoje (2022 m.) yra išskiriami šie metodai:

1. universalios prevencijos programos, orientuotos į socialinių įgūdžių ir sprendimų priėmimo ugdymą;
2. mokyklų politika, susijusi su medžiagų vartojimu;
3. intervencijos, kuriomis siekiama sukurti saugią aplinką, kuri būtų palanki mokymuisi ir nustatytų aiškias narkotikų vartojimo taisykles.

Žinoma, labai svarbų vaidmenį atlieka ir tėvų bei bendraamžių įsitraukimas.

Galiausiai visos šios priemonės yra skirtos užkirsti kelią medžiagų vartojimui arba atidėti jo pradžią. Mokyklose pagrindinis dėmesys bus skiriamas medžiagų vartojimo ribojimui arba atidėjimui.

Be visų šių priemonių labai svarbu ugdyti jaunuolių asmeninius ir socialinius įgūdžius, kurie padėtų apsisaugoti nuo vartojimo. Todėl svarbu, kad jaunuoliai mokėtų priimti sprendimus, atsirinkti su kuo bendrauti ir atsisipirti bendraamžių įtakai.

Kai vaikai sulaukia paauglystės, svarbu kontroliuoti jų vartojamų medžiagų kieki, ypač tada, kai jie pradeda lankytis vakarėliuose ir tampa savarankiškesni.

Galų gale reikia naudoti skirtingus metodus, kurie padėtų užkirsti kelią piktnaudžiavimui narkotikais ar bent jau sumažinti jų vartojimą. Tėvai ir mokytojai turi stengtis atpažinti, kurie mokiniai vartoja ir kuo greičiau imtis reikiamų priemonių.

1.6 Šaltiniai

- Giedd, J. N. (2008). The teen brain: insights from neuroimaging. *Journal of adolescent health*, 42(4), 335-343.
- Gonzales, M. (2022). Emotional Intelligence and Adolescent Mental Health. In *Emotional Intelligence for Students, Parents, Teachers and School Leaders* (pp. 295-322). Springer, Singapore.
- Greń, J., Ostaszewski, K., Wieczorek, L., (2022). "It'll Never Be Safe, But You Can Limit the Harms". Exploring Adolescents' Strategies to Reduce Harms Associated with Psychoactive Substance Use. *Substance Use & Misuse*, 57(3), 380-391.
- Methodological publication „TĖVAMS APIE NARKOTIKUS. Kaip apsaugoti vaikus?“, A. G. Davidavičienė, ŠMM, 2001.
- Moss H.B., et al. (2014) Early adolescent patterns of alcohol, cigarettes, and marijuana polysubstance use and young adult substance use outcomes in a nationally representative sample. *Drug Alcohol Depend.*
- Santangelo, O. E., Provenzano, S., & Firenze, A. (2022). Risk Factors for Addictive Behaviors: A General Overview. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6583.
- Stangor, C., & Walinga, J. (2019). 14.3 Adolescence: Developing Independence and Identity. *Introduction to Psychology*.
- Visuomenės sveikata. Paauglių polinkis vartoti alkoholinius gėrimus ir šį poelgį skatinantys veiksniai. *Medicina*. Kaunas, 2005, 41(5).

2 II skyrius. Pagrindinės paauglių piktnaudžiavimo narkotikais priežastys



2.1 Įvadas

Paaugliai, kaip viena pažeidžiamiausių visuomenės grupių, kasdien gali susidurti su įvairiomis problemomis, tokiomis kaip narkotikų vartojimas.

Bendraudami su kitais asmenimis paaugliai iš jų pasiima tam tikras patirtis, vertybes ir elgesio modelius, kuriais remdamiesi kuria ir savo elgesio modelius bei įsitikinimus. Tokie asmenys gali būti bendruomenė ar plačioji visuomenė, kuri turi savo taisykles, normas bei įpročius ir kartais tie įpročiai gali būti žalingi. Lyginant Slovėnijos duomenis su kitomis šalimis nustatyta, kad pusė Slovėnijoje gyvenančių jaunuolių mano, kad jų šalyje yra lengva ar labai lengvai gauti kanapių. Tokią pat nuomonę turi 50% 15-mečių ir beveik du trečdaliai 17-mečių. Taip pat palyginus Slovėnijoje gyvenančių paauglių ir kitų šalių paauglių nuomones, išsiaiškinta, kad pastarieji dažniau įvardija kanapių vartojimą kaip riziką.

Kai kalbame apie piktnaudžiavimą narkotikais, aktualiausia problema tarp 15–18 metų amžiaus yra kanapių vartojimas, kuris yra lengviausiai pasiekiamas ir įperkamas.

2.2 Kaip atpažinti narkotikų vartojimo požymius paauglystėje?

Slovėnijoje, Nacionaliniame visuomenės sveikatos centre, Mariboro regioniniame padalinyje veikia Priklausomybių prevencijos centras (CPO), kuris taiko socialinės gerovės programą, skirtą visiems, turintiems problemų dėl eksperimentavimo ir priklausomybės nuo narkotinių medžiagų. Tėvai ir jaunuoliai gali kreiptis pagalbos, patarimo ir informacijos vieni į kitus.

NVSC (Nacionalinis visuomenės sveikatos centras) tyrimas „Health-related behaviors in the school period (HBSC 2018)“ parodė, kad 20,6% 15-mečių Slovėnijoje bent kartą gyvenime yra bandę kanapes, tuo tarpu kitose šalyse to paties amžiaus jaunuolių, vartojusių bent kartą gyvenime kanapes, buvo „tik“ 13%.

Nerimą kelia ir tai, kad tik 44% Slovėnijoje gyvenančių mokinių reguliarių kanapių vartojimą laiko labai rizikingu. Slovėnija užima žemiausią vietą tarp kitų apklausoje dalyvavusių Europos šalių.

Paaugliai yra pažeidžiami ir lengvai pasiduoda spaudimui. Dažniausiai jie vartoja marihuaną ir rečiau kitas nelegalias medžiagas, tokias kaip kokainas, heroinas, ekstazis.

Skaičiai rodo, kad Slovėnijoje narkotikai yra prieinami jau ankstyvame amžiuje, maždaug 15 metų amžiaus. Nerimą kelia tai, kad narkotikų vartojimas gali sukelti priklausomybę ir rimtų problemų. Tačiau, kaip tėvai turėtų atpažinti požymius, kad jų vaikas vartoja pavojingas medžiagas? „Požymiai, kad jaunuolis vartoja narkotikus, dažniausiai pasireiškia mažais pokyčiais, pavyzdžiui, mieguistumu, vėlavimu į mokyklą, įsipareigojimų pamiršimu, energijos ir motyvacijos stoka, konfliktais su tėvais ar mokytojais. Kambaryje ir/ar rūbuose tėvai gali rasti popieriaus, skirto susukti cigaretes, nežinomų baltų ar rusvų miltelių, aliuminio folijos pėdsakų ir panašiai.

Dar ryškesni yra alkoholio vartojimo požymiai - alkoholio kvapas, koordinacijos ir kalbos sutrikimas, galvos skausmas, nuovargis, blyški išvaizda su tamsiais ratilais ir paraudusiomis akimis, suprastėjusi atmintis, prasta fizinė būklė. Žinoma, minėti požymiai ne visada byloja apie narkotikų ar alkoholio vartojimą, todėl daugiau dėmesio reikėtų skirti pokyčių stebėjimui. Įvairios priklausomybės kelia pavojų paauglių psichofizinei raidai.

Nuolat vartojant narkotikus, atsiranda nukrypimas nuo ankstesnio gyvenimo būdo – daug kartų keičiasi paauglio įsitikinimai, veiklos, draugai, jie užsidaro savyje. Narkotikų vartojimas gali privesti prie narkotikų prekybos ir nusikalstamos veikos – vagystės, sukčiavimas, prostitucija ir panašiai.

Kai tėvai jaučia, kad problemos yra didesnės, nei jie gali išspręsti, jie turėtų kreiptis pagalbos į profesionalias tarnybas. Kvalifikuoti specialistai suteiks reikiamos informacijos, patars, paskirs reikiamą gydymą ir išklausus. Svarbu, kad šeimoje būtų propaguojamas nuoširdus bendravimas, kad paaugliai galėtų saugiai išsipasakoti ir papasakoti daugiau nei tėvai tikisi.

Tėvams, susidūrusiems su nelegalių narkotikų vartojimo problema, rekomenduojama kuo skubiau kreiptis į profesionalias konsultavimo tarnybas, ieškoti informacijos ir kreiptis pagalbos į socialinio darbo centrus, medicinos centrus, narkomanijos gydymo centrus, nevyriausybinės organizacijas, kurios dirba su priklausomybėmis. Šios įstaigos jums suteiks ne tik reikiamos informacijos, bet ir parems, padės sumažinti baimės jausmą.

Taip pat daug galime nuveikti informuodami jaunuolius, susipažindami juos su piktnaudžiavimo narkotikais ir alkoholiu pasekmėmis. Šį darbą turėtų atlikti tėvai ir mokytojai. Tačiau jie neturėtų įkyriai aiškinti, kaip jie nepitaria narkotikų vartojimui, o atvirai ir sąžiningai paaiškinti apie šį reiškinį ir parodyti savo palaikymą. Tačiau visada kyla bendraamžių spaudimo rizika ir tėvams bei mokytojams reikia tai suvaldyti. Jie tai gali padaryti skatindami paauglius tobulėti bei kritiškai mąstyti. Įrodinėjimas, kad paauglio draugai yra toksiški nieko nepakeis.

2.3 Ilgalaikės piktnaudžiavimo narkotikais pasekmės paauglystės metais

Autoriai teigia, kad tikrinant paauglius dėl priklausomybės sindromo galima nustatyti, kuriems asmenims yra didžiausia rizika juo susirgti. Tiems, kuriems gresia priklausomybės sindromas arba kurie jau turi jo simptomų, yra pavojinga skirti opioidinius skausmą malšinančius vaistus ir kai kuriuos raminamuosius ir migdomuosius vaistus, kurių sudėtyje yra veikliųjų medžiagų, turinčių didelę priklausomybės išsivystymo riziką. Todėl prieš skiriant vaistus, reikia kruopščiai patikrinti paciento riziką susirgti priklausomybės sindromu.

Autoriai pabrėžia, kad atsižvelgiant į šias išvadas ir planuojant tolimesnius tokio pobūdžio tyrimus, būtina atkreipti dėmesį į opioidinių vaistų vartojimo dažnumo kitimą ir dėl to kilusią opioidų krizę. Pagrindinės silpnybės, aptiktos tyrimo metu yra tai, kad per mažai dėmesio buvo skiriama asmenų grupėms, kurioms labiausiai gresia priklausomybės sindromo išsivystymas. Taip yra todėl, nes į tyrimą nebuvo įtraukti mokyklos nebaigę mokiniai ir tie, kurie

turėjo ryškiausius požymius susirgti priklausomybės sindromu, pirmieji pasitraukė iš tyrimo. Remdamiesi informacija, autoriai daro išvadą, kad asmenys, kurie paauglystėje praneša apie sunkius priklausomybės sindromo simptomus, augdami tiesiog neatsikrato šių įpročių. Todėl mokyklose turėtų būti skiriamas mokymas, kuris paskatintų mokinius mažinti vartojimą ir jo visai atsisakyti.

2.4 Narkotikų vartojimo ir piktnaudžiavimo jais prevencija paauglystėje – priemonės

Baimė, tabu, diskomfortas, skubotos išvados ir perdėjimas - tai jausmai ir elgesys, kurie atsiranda išgirdus apie narkotikus.

Tyrimai rodo, kad mokslo metų pradžioje tėvai labiausiai nerimauja dėl to, ar vaikas nepateks į blogą kompaniją, nepradės vartoti alkoholio ir narkotikų. Su šia problema susiduria beveik 50% tėvų, kurių vaikai eina į pradines klases, ir 30% tėvų, kurių vaikai mokosi 5-12 klasėse. Jų baimė yra realių faktų, kurie aptariami toliau, rezultatas.

Tėvų baimę galima iš dalies pateisinti. Pastaruoju metu didėja vaikų, išbandžiusių bet kurią narkotinę medžiagą, skaičius, be to, tyrimai rodo, kad amžiaus riba, kai asmuo pirmą kartą pabando narkotikus, mažėja. ESPAD 2003 m. Slovėnijoje atliktas tyrimas rodo, kad būdami penkiolikos metų daugiau nei 90% vaikų išbandė alkoholį kaip legalų narkotiką, o 28% vaikų bandė bet kurį iš draudžiamų narkotikų. Tačiau mūsų nuomone, tėvų baimė yra kiek perdėta, nes duomenys taip pat rodo, kad dauguma jaunuolių, kurie bandė, pavyzdžiui, alkoholį ar marihuaną, vėliau jų nebevartojo arba nepradėjo vartoti kitų pavojingų narkotinių medžiagų. Kita vertus, kai kurių tyrimų duomenys rodo, kad kuo jaunesnis asmuo vartoja marihuaną, tuo didesnė tikimybė, kad vėliau gyvenime jis pradės vartoti kitas narkotines medžiagas.

Tėvams trūksta žinių apie įvairias narkotikų rūšis, jų poveikį ir kenksmingumą. Jie apie tai žino daug mažiau nei jų vaikai.

Dauguma mano, kad jaunuoliai išbando narkotikus, nes kiti, pavyzdžiui, prekeiviai ar bendraamžiai, įtikina arba verčia juos tai daryti. Tačiau dažnai prie to priveda paprastas smalsumas.

Tyrimai rodo, kad bendraamžių spaudimas, kaip narkotikų vartojimo priežastis, dažnai yra pervertinamas. Jaunuoliai dažnai pasirenka narkotikus vartojančius draugus arba savo elgesį, susijusį su narkotikais, priskiria kitiems.

Marihuanos vartojimas gali sukelti priklausomybę, tačiau marihuana gali būti naudinga medicininiams tikslais. Visų pirma būtina atskirti vaikus ir suaugusiuosius. Pirmieji vis dar yra intensyvaus psichologinio ir fizinio vystymosi periode, todėl marihuanos vartojimas jiems gali turėti daug neigiamų pasekmių. Tyrimai rodo, kad yra ryšys tarp marihuanos vartojimo paauglystėje ir vėlesnio psichikos sveikatos problemų išsivystymo. Marihuanos vartojimas gali sukelti trumpalaikės atminties ir koncentracijos problemų. Nustatyta, kad marihuaną vartojantys mokiniai dažniau nebaigia mokyklos, turi prastesnius akademinis rezultatus ir nedirba. Tačiau tokios sunkios pasekmės gali kilti tik tuomet, jei paauglys dažnai vartoja marihuaną. Tai nėra taikoma asmenims, kurie marihuaną vartoja dėl medicininių tikslų.

Vaikai ir paaugliai apie heroiną žino daug dalykų, kurių jų tėvai nežino arba nenori žinoti. Rašytojo William S. Burroughs, kuris pats nemažą dalį savo gyvenimo praleido kaip narkomanas, romanas „Junkies“ atskleidžia, kad reikia daug laiko, kad žmogus taptų priklausomas, tačiau jei jis negauna reikiamos dozės, noras vartoti mažėja. Tyrimai, kuriuos atliko amerikiečiai ir skandinavai patvirtina šią išvadą.

Stereotipai, kuriuos laikome savaime suprantamais, paprastai neatspindi visos tiesos. Tyrimai rodo, kad heroiną vartojantys asmenys, gali nustoti jį vartoti tik pasitelkę savo valią. Tačiau reikia nepamiršti, kad vartojimas, piktnaudžiavimas, priklausomybė ir gebėjimas nustoti vartoti narkotikus yra susiję su asmens asmenybės bruožais, aplinkybėmis, kuriomis jis vartojo narkotikus, priežastimis ir amžiumi, kada tai atsitiko pirmą kartą.

Kai kurie specialistai akcentuoja genetiką, kiti – auklėjimo stiliaus svarbą šeimoje, treči – smalsumą ir bendraamžių spaudimą. Tačiau sunku trumpai

atsakyti į klausimą, kodėl kas nors nusprendžia vartoti narkotikus. Kiekvienas asmuo turi skirtingas priežastis ir istorijas.

2.5 Kaip tėvai gali atpažinti, kad jų nepilnametis vaikas vartoja narkotikus?

Skaitydami įvairią medžiagą apie simptomus, turbūt dažniausiai randate šiuos: raudonos arba blizgančios akys, apetito stoka arba per didelis apetitas, greiti nuotaikos pokyčiai, odos problemos, išsiplėtę arba susiaurėję vyzdžiai, atminties ar susikaupimo problemos, vienatvė arba konfliktų paaštrėjimas, susidomėjimas ar per didelė euforija. Šių požymių ar simptomų yra daug, tačiau problema ta, kad jie gali kilti ir iš kitur. Tai gali būti pirmieji viruso ar gripo simptomai, hormoniniai pokyčiai ar paauglystei būdingi elgesio pokyčiai. Turime atkreipti dėmesį į vaiko pokyčius, ypač jei požymių yra daugiau, bet neperdėti. Žinoma, situacija tampa sudėtingesnė, jei kartu su šiais ženklais tėvai pastebi ir staiga dingstančius pinigus, jei vaiko kambaryje randa injekcinių adatų ir lašintuvų, popierių, skirtų cigarečių sukimui, alaus butelių, įvairių tablečių, klijų tūtelių. Taip pat įtarimų gali kilti, kai vaikas, pavyzdžiui, nemoka bendrauti, keistai juda ir pan.

2.6 Ką darytumėte, jei su tuo susidurtų jūsų vaikas?

Jei pastebėjote, kad jūsų artimoje aplinkoje vaikai ar jaunuoliai įtartinais pasikeitė, pirmiausia su juo pasikalbėkite, pabendraukite ir bandykite imtis veiksmų. Kartais tėvai nemato tam tikrų požymių arba nepripažįsta problemų. Jei tėvai atvirai kalbasi su vaiku įvairiomis temomis, kartais nemato pagrindo tiesiai jo paklausti, kodėl jis laiko tam tikrus daiktus savo kambaryje. Žinoma, santykiai šeimose yra labai skirtingi, o asmenys skiriasi vienas nuo kito. Bendro recepto nėra, tačiau galime pabrėžti, kad tėvai turėtų stengtis kuo mažiau panikuoti, tikrinti faktus ir pasirinkti tinkamą momentą pokalbiui. Pavyzdžiui, jei vaikas ką tik paragavo marihuanos, nėra jokios priežasties iš to daryti tragediją.

2.7 Narkotikų testas jauniems žmonėms

Tyrimo rezultatai rodo, kad paaugliai, kurie yra išbandę narkotikų, yra geriau socialiai prisitaikę nei tie, kurie niekada nieko nebandė. Ar iš to galime daryti išvadą, kad jaunam žmogui eksperimentuoti su narkotikais yra visiškai normalu?

Tyrimas griauna stereotipą, kad narkotikus vartoja tik prasčiau prisitaikę, nusikaltę ir integracijos į visuomenę problemų turintys jaunuoliai. Kai kurie autoriai kalba apie narkotikų vartojimo normalizavimą. Jie sako, kad anksčiau narkotikų vartojimas buvo priskiriamas socialiai remtiniems gyventojams, o šiandien taip nebėra, nes narkotikus vartoja beveik visi. Todėl narkotikai yra populiarūs ir tarp paauglių. Svarbu paminėti, kad Australijoje, kai kuriose knygoje yra nurodoma, kad jaunuoliai, vartojantys narkotikus, yra normalus reiškinys, bet, žinoma, jis yra nepageidautinas. Tai siejama su tuo, kad jaunimas daug tyrinėja, užmezga įvairius santykius, daug ką išbando, o vėliau viso to atsisako.

2.8 Taigi, ar prasminga legalizuoti marihuaną?

Dažniausiai yra sakoma, kad negalima vartoti narkotikų dėl neigiamo jų poveikio, ypač jauniems žmonėms. Tačiau kai kuriose šalyse yra taikomos išimtytys.

Olandijoje veikia kontroliuojamo pardavimo sistema. Akivaizdu, kad ši priemonė negali užkirsti kelio nepageidaujama marihuanos vartojimui tarp jaunų žmonių. Tačiau nepaisant to, kad marihuana yra prieinamesnė, Olandijoje jaunuoliai mažiau ją vartoja nei kitų šalių jaunuoliai. Tiek politikoje, tiek akademinėje bendruomenėje vyksta diskusijos ar reiktų ir kitoms šalims taikyti šį modelį. Kiekviena pusė turi savų argumentų, tačiau faktas yra tas, kad kai 1976 m. Olandijoje buvo leista kontroliuoti marihuanos pardavimą, vartotojų skaičius išaugo, bet vėliau vėl sumažėjo ir stabilizavosi. Tyrimai rodo, kad Olandijoje žmonės rečiau vartoja marihuaną nei asmenys, gyvenantys JAV, kur galioja griežtos draudimo taisyklės. Psichodelinių vaistų naudojimo

terapijai pavyzdys: <https://psychedelic.support/resources/how-psychedelics-can-help-with-addiction/#:~:text=Ketamine%20is%20another%20psychedelic%20that%20shows%20promise%20for,among%20people%20who%20are%20not%20trying%20to%20quit.>

Marihuana nežudo smegenų ląstelių, tačiau piktnaudžiavimas ja gali būti žalingas. Marihuana pati savaime yra neuroprotekcinė, o tai reiškia, kad ji apsaugo smegenis nuo tam tikrų ligų:

<https://www.sabinaholistichealth.org/blog-3/how-marijuana-protects-the-brain-cannabis-and-neuroprotection.>

2.9 Kokios yra galimybės?

Įvairiais laikais visuomenės skirtingai interpretuoja narkotikų poveikį, todėl ir skirtingai juos draudžia. Praėjusio amžiaus pradžioje beveik visus šiandien draudžiamus vaistus buvo galima nusipirkti vaistinėse, gydytojai juos išrašydavo kaip vaistus. Psichoanalizės tėvas Zigmundas Froidas buvo nuolatinis kokaino vartotojas. Įdomu pastebėti, kad kol JAV buvo draudžiamas narkotikų vartojimas, tol nebuvo su narkotikais susijusių nusikaltimų, mirčių nuo perdozavimo, o narkotikus daugiau ar mažiau vartojo tik vidurinioji klasė. Ar galima teigti, kad šios problemos iškilimas buvo draudimas, ar tiesiog šiandieninė visuomenė yra jautresnė tokiam gyvenimo būdai nei anksčiau?

Neabejotina, kad šiais laikais esame jautresni tam tikru lygmeniu, tačiau duomenys vis dar rodo, kad anksčiau gydymo paklausos tarp vartotojų nebuvo. O tai, žinoma, nereiškia, kad nebuvo žmonių, kuriems reikėjo gydymo. Geri socialiniai įgūdžiai gali būti matuojami skirtingomis skalėmis ir skirtingais rezultatais vartotojo ir visuomenės požiūriu. Problema iškyla tada, kai asmuo pradeda nepaisyti savo įsipareigojimų. Tačiau tiesa ir tai, kad kažkada žmonės gyveno kitaip, ir reikalavimai jiems buvo skirtingi. Skirtingi buvo ir šeimų bendravimo modeliai bei ribos, kas leistina ir ko neleistina.

2.10 Šaltiniai

- Špela Zupan, PROBLEMATIC TEENAGER, 2, 16/12/2021
- McCabe SE, Schulenberg JE, Schepis TS, McCabe VV, Veliz PT. Longitudinal Analysis of Substance Use Disorder Symptom Severity at Age 18 Years and Substance Use Disorder in Adulthood. JAMA Network Open. 2022;5(4):e225324. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2022.5324
- DROGE, Maja Čepin Čander, September 16, 2006
- Marie Hasty, RN, How Psychedelics can help with Addiction, April 15, 2022 <https://psychedelic.support/resources/how-psychedelics-can-help-with-addiction>
- How Marijuana protects the brain, Medical Marijuana Research and Resources — Sabina Holistic Health, [sabinaholistichealth.org](https://www.sabinaholistichealth.org) <https://www.sabinaholistichealth.org/blog-3/how-marijuana-protects-the-brain-cannabis-and-neuroprotection>

3 III skyrius. Piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis požymiai ir simptomai



3.1 Įvadas

Toliau yra nagrinėjama piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis tema, jos požymiai ir simptomai, todėl labai svarbu suprasti dabartinius faktus ir skaičius.

Narkotikų rinka yra žinoma dėl nuolatinių naujovių. Pastaraisiais metais ši rinka smarkiai išaugo, todėl atsirado vis daugiau įvairių medžiagų. 2020 m. Europos Sąjungoje buvo išmontuota daugiau nei 350 narkotikų gamybos įrenginių. Tai rodo, kad Europos Sąjunga šiuo metu turi didelę reikšmę, nes gamina tam tikrus vaistus ir tenkina ne tik vidaus, bet ir pasaulinę rinką (ENNSC, 2022).

Praėjusiais metais daugiau nei 22 milijonai suaugusiųjų europiečių vartojo kanapes, todėl jos vėl tapo dažniausiai vartojama medžiaga. Antrąją vietą užima stimulantai. Remiantis ENNSC, „*Apskaičiuota, kad per pastaruosius metus 3,5 mln. suaugusiųjų vartojo kokainą, 2,6 mln. MDMA ir 2 mln. amfetaminą. Per pastaruosius metus apie 1 milijonas europiečių vartojo heroiną ar kitą neteisėtą opioidą. Nors opioidų vartojimo paplitimas yra mažesnis nei kitų narkotikų, opioidai vis dar sudaro didžiausią žalos, priskiriamos neteisėtų narkotikų vartojimui, dalį. 2020 m. Europos Sąjungoje buvo nustatyta, kad trys ketvirtadaliai žmonių perdozavo nuo opioidų, sumaišytų su kitomis medžiagomis.*“ (ENNSC, 2022).

Šie skaičiai sumažėjo COVID-19 pandemijos pradžioje dėl socialinio atsiribojimo, pasienio kontrolės priemonių ir apskritai visos situacijos. Neilgai trukus buvo galima pastebėti, kad Europos narkotikų rinka atsigavo taip pat greitai, kaip ir krito. Iš dalies tai tikriausiai taip pat susiję tuo, kad vis labiau populiarėja narkotikų pirkimas per socialinius tinklus ir užšifruotas paslaugas (ENNSC, 2022).

3.2 Kaip COVID paveikė narkotikų vartojimą ir piktnaudžiavimą?

Specialistai išsiaiškino, kad MDMA ir ekstazio vartojimas pandemijos metu sumažėjo, o kanapių vartojimas išaugo. Kadangi neliko naktinio gyvenimo, nenuostabu, kad tokie narkotikai, kaip MDMA ir ekstazis nebuvo taip dažnai vartojami. 2021 m. kovo–balandžio mėn. 30 šalių (21 ES ir 9 ne ES) vykdyta European Web apklausa parodė keletą faktų:

„93% teigė, kad per pastaruosius 12 mėnesių jie dažniausiai vartojo kanapes. Kitos dažnai vartotos nelegalios narkotinės medžiagos buvo MDMA/ekstazis (35%), kokainas (35%) ir amfetaminas (28%). Maždaug trečdalis respondentų (32%) nurodė vartoję daugiau kanapių ir 42% vartoję mažiau MDMA/ekstazio. Apklausa atskleidė, kad penktadalis (20%) respondentų per pastaruosius metus vartojo LSD, 16% vartojo naujas psichoaktyviasias medžiagas (NPS), o 13% – ketaminą. Heroiną vartojo 3%. Nors mėginys, kuriame buvo pranešta apie heroino vartojimą, buvo nedidelis, daugiau nei ketvirtadalis šių respondentų (26%) nurodė šį narkotiką vartoję daugiau per tiriamąjį laikotarpį“ („Latest European Web Survey on Drugs Finds Cannabis and Ecstasy Use Most Impacted by COVID-19 | [www.Emcdda.europa.eu](http://www.emcdda.europa.eu)“)

Apklausa rodo aiškų ryšį tarp izoliacijos COVID-19 pandemijos metu ir narkotikų vartojimo, nors ne visų nelegalių medžiagų suvartojimas išaugo. Remiantis kita apklausa „Comportamentos Aditivos em tempos de COVID: alterações no consumo de drogas ilícitas. Resultados do Inquérito Online Europeu sobre Drogas – Padrões de Consumo Portugal 2021“, išaugusį

narkotinių medžiagų vartojimo kiekį galima sieti su didesniu streso lygiu. Įdomu tai, kad daugiausiai streso patyrė tie, kurie jau vartojo narkotines medžiagas. Žmonės, kenčiantys nuo priklausomybės ir pažeisti psichologiškai, fiziškai ir socialiai, pažymėjo, kad jų vartojimas per COVID-19 pandemiją išaugo. Tai reiškia, kad situacija dėl narkotinių medžiagų vartojimo prieš pandemiją pablogėjo.

3.3 Kas išduoda, kad jaunuoliai vartoja narkotikus?

Paaugliai dažnai gali nepastebėti pasekmių, kurias narkotikų vartojimas gali turėti jų kūnui ir psichinei sveikatai. Svarbu mokėti pastebėti požymius ir simptomus, kurie išduoda, kad žmogus vartoja narkotikus.

Turnbridge yra organizacija, kuri vykdo psichinės sveikatos ir piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis gydymo programas ir įvardija šiuos fizinius ir emocinius simptomus kaip neabejotinus paauglių narkotikų vartojimo požymius, apie kuriuos turėtų žinoti tėvai ir mokytojai:

Organizacijos puslapyje galima rasti šeimų atsiliepimus apie programas

3.3.1 Kokie yra emociniai ir fiziniai požymiai, kurie parodo, kad paauglys vartoja narkotikus?

- Fizinės išvaizdos pokyčiai: kiti mokiniai gali pastebėti, kad mokinys nesilaiko higienos normų ar nejprastai pakeitė savo stilių.
- Staigūs pokyčiai socialinėje aplinkoje: galima pastebėti, kad pasikeitė kai kurie draugai, ir mokinys nelinkęs pristatyti šių naujų draugų savo artimam draugų ratui. Pablogėja santykiai su klasės draugais ir mokytojais.
- Atsiranda nepaaiškinami nuotaikų svyravimai ir elgesio pokyčiai: pastebima, kad mokinys yra emociškai nestabilus ir jo nuotaika gali

labai greitai subjurti. Jis/ji dažnai ginasi, demonstruoja neigiamą požiūrį, elgiasi agresyviai ir paranojiškai.

- Jautrumas ir nemokėjimas priimti kritiką: mokinys gali per daug reaguoti į jam skirtą kritiką arba rimtą bandymą pasikalbėti. Todėl pradeda maištauti.
- Atsiskyrimas: mokinys nustoja reguliariai kalbėti apie savo asmeninį gyvenimą, ypač su artimiausiais žmonėmis, ir gali nustoti kreiptis pagalbos į mokytojus.
- Depresija: mokinys gali pasirodyti nelaimingas ir gana nemotyvuotas.
- Slapukavimas: mokytojai gali jausti, kad mokinys kažką slepia. Paklaustas, pateikia netiesioginius atsakymus ir ieško begalės pasiteisinimų. Gali vengti egocentriškų diskusijų.
- Letargija ir didelis nuovargis: mokinys atrodo pavargęs ir galite pastebėti, kad pasikeitė jo miego įpročiai.
- Staigūs svorio pokyčiai.

(„25 Signs of Teen Drug Use | Turnbridge“)

Mark Shandow (2019) teigia, kad vieni iš akivaizdžiausių ir dažniausiai pasitaikančių požymių ir simptomų, kurie išduoda, kad mokinys vartoja narkotikus, yra šie:

- Kraujo pasruvusios akys, išsiplėtę vyzdžiai
- Dažnas kraujavimas iš nosies, užsikūšusi nosis, kosulys, nesibaigiantis troškulys
- Stiprus galvos skausmas, sloga, prakaitavimas, pykinimas, vėmimas, didelis nuovargis, miego trūkumas

- Keistos mėlynės ar įpjovimai, paraudęs veidas
- Keistas elgesys, pavyzdžiui, nervinis tikas, perdėtas rankų ir veido glostymas

3.3.2 **Į kokius ženklus mokytojas ir mokykla turėtų atkreipti dėmesį, kad pastebėtų piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis atvejį?**

- Susidomėjimo mokyklos veiklomis praradimas: mokinys gali nebeįsitraukti į veiklas mokykloje ir būti su klasės/mokyklos draugais bei dalyvauti mokyklos veikloje. Be to, mokinys nebeatlieka namų darbų ir nebeįsitraukia į popamokinių veiklų (sporto, būrelių ir pan.).
- Blogėjantys pažymiai – galite pastebėti, kad mokinio pažymiai staiga nukrito.
- Aplaidumas – mokinys gali praleisti pamokas, atsitiktinai neatvykti į mokyklą arba nuolat vėluoti į mokyklą.
- Nuolatinis skolinimasis ar pinigų prašymas: mokinys dažnai gali prašyti draugų pinigų. Taip pat galite pastebėti, kad mokinys su savimi nešiojasi per daug grynųjų pinigų.
- Mokyklos taisyklių nesilaikymas: mokinys gali nesilaikyti mokyklos taisyklių ir susikurti savas. Mokinys gali nepaisyti mokytojo taisyklių ir gauti nuolatinės bausmės.
- Melas arba vengimas sakyti tiesą: mokinys gali neduoti tikslių atsakymų į užduodamus klausimus.
- Vagystės: mokiniai gali pasigesti savo asmeninių daiktų ar pinigų.

- Klasėje galite atrasti neįprastų indų, pakuočių, maišelių ar sėklų, taip pat mokinys su savimi gali nešiotis cigarečių sukimo popierių ir žiebtuvėlį.
- Miegojimas pamokų metu.
- Mokinys neinformuoja savo tėvų apie susirinkimus, konferencijas ir kitus mokykloje vykstančius renginius.
- Sunku sukonzentruoti dėmesį.

Visus šiuos požymius galime suskirstyti į 4 kategorijas:

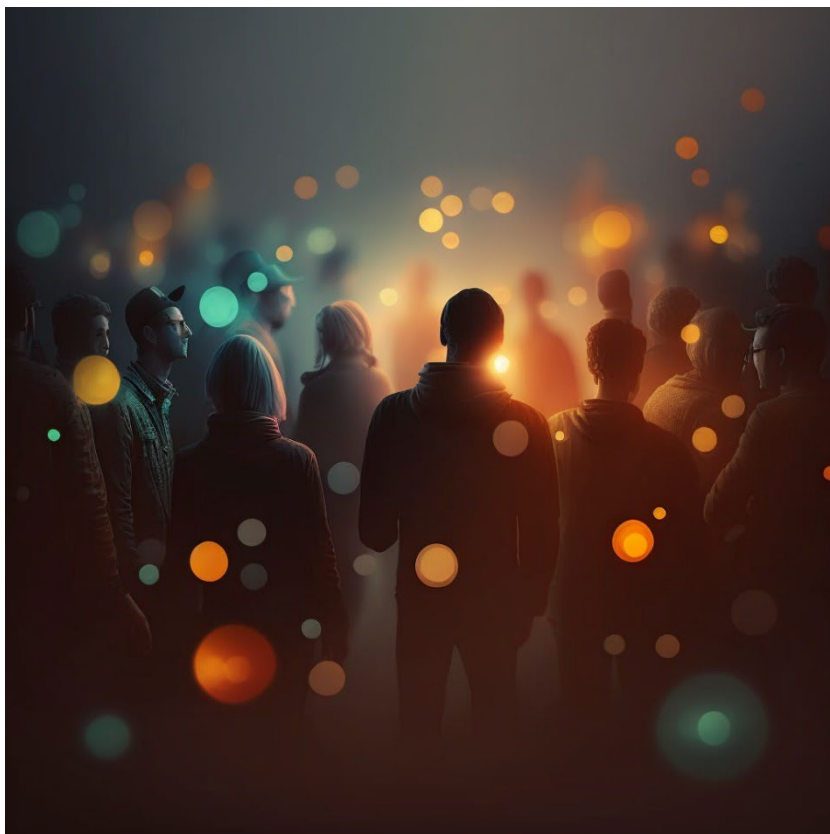
1. Tarpasmeninių santykių pokyčiai
2. Perdėtas asmeninės erdvės saugojimas
3. Drastiški nuotaikų svyravimai
4. Problemos, susijusios su mokykla

3.4 Šaltiniai

- Comportamentos Aditivos em tempos de COVID: alterações no consumo de drogas ilícitas. Resultados do Inquérito Online Europeu sobre Drogas – Padrões de Consumo Portugal 2021 (2021), Carapinha, Ludmila, Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências.
https://www.emcdda.europa.eu/system/files/attachments/14346/EuropeanWebSurvey2021_PortugalAC.pdf
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2022), European Drug Report 2022: Trends and Developments, Publications Office of the European Union, Luxembourg.

- https://www.emcdda.europa.eu/publications/edr/trends-developments/2022_en
- EMCDDA, (2022), Latest European Web Survey on Drugs Finds Cannabis and Ecstasy Use Most Impacted by COVID-19 | www.emcdda.europa.eu, [Accessed: 18.08.2022] https://www.emcdda.europa.eu/news/2022/1/latest-european-web-survey-drugs-finds-cannabis-and-ecstasy-use-most-impacted-covid-19_en
 - Turnbridge (2016), 25 Signs of Teen Drug Use | Turnbridge, [Accessed: 17.08.2022] <https://www.turnbridge.com/news-events/latest-articles/signs-of-teen-drug-use/#>
 - Schools and drugs: health and social responses, (2022), www.emcdda.europa.eu, EMCDDA home page | www.emcdda.europa.eu https://www.emcdda.europa.eu/publications/mini-guides/schools-and-drugs-health-and-social-responses_en
 - Shandrow, Mark, (2019), How Teachers Can Determine If Their Students Are Drug Abusers – Asana Recovery [Accessed: 18.08.2022] <https://asanarecovery.com/how-teachers-can-determine-if-their-students-are-drug-abusers/>
 - <https://cursus.edu/en/24381/spotting-drug-and-alcohol-use-among-students-a-guide-for-teachers> <https://positivechoices.org.au/teachers/how-teachers-can-guide-students-against-drug-use>

4 IV skyrius. Piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis faktai ir statistika



4.1 Įvadas

„Global Burden of Disease“ tyrimo duomenimis (2019 m.), daugiau nei 16% visų 10–24 metų europiečių mirčių yra susijusios su narkotikų, įskaitant alkoholį, vartojimu. Tačiau šio nesveiko elgesio pasekmės gali atsispindėti ilgalaikėje perspektyvoje, kai padidėja lėtinių ligų rizika ir sutrumpėja gyvenimo trukmė.

Nelegalių narkotinių medžiagų vartojimo ir įsigijimo paplitimas ir toliau yra didelis visose Europos šalyse. Apskaičiuota, kad maždaug 83,4 mln. (29%) 15–64 metų Europos piliečių praneša, kad bent kartą per savo gyvenimą vartojo neteisėtą medžiagą. Vyrų ir moterų santykis yra 5:3.

Nagrinėjant įvairius duomenis apie narkotinių medžiagų vartojimą nustatyta, kad kanapės yra labiausiai paplitęs neteisėtas narkotikas, o daugiau nei 22 milijonai suaugusiųjų europiečių teigia, kad per pastaruosius metus bent kartą vartojo kanapių. Stimuliantai, t. y. kokainas ir amfetaminas, yra antroje vietoje pagal nelegalių narkotikų vartojimą Europos Sąjungos (ES) šalyse. Net 3,5 mln. europiečių pranešė vartoję kokainą. Įdomu tai, kad 2021 m. narkotinė medžiaga, kurią mažiausiai žmonės vartojo yra opioidai, tačiau juos vartojančių žmonių skaičius siekia net 1 mln.

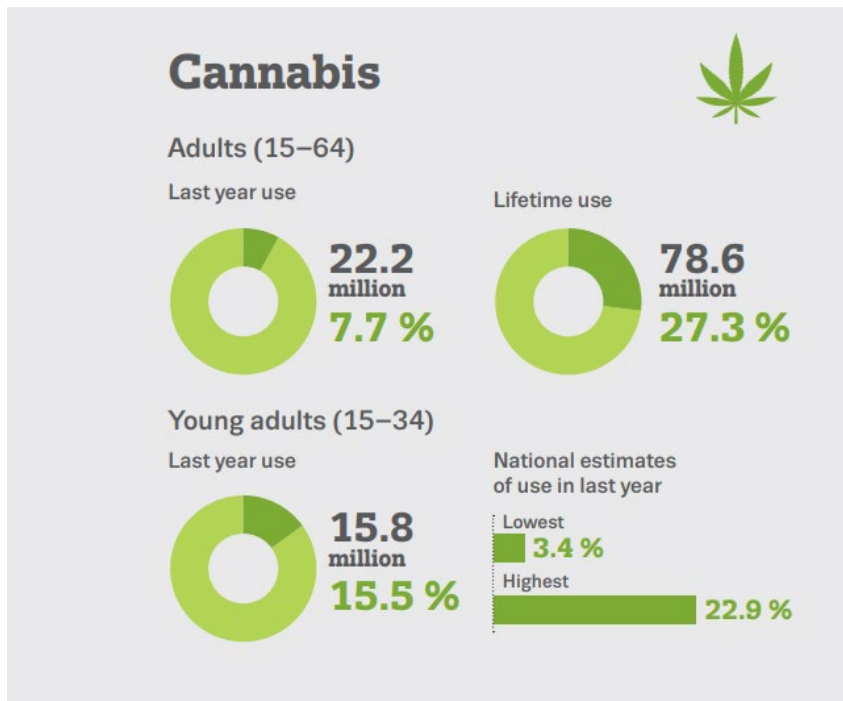
Dėl apribojimų, nustatytų siekiant kontroliuoti COVID-19 pandemiją, visoje ES šiek tiek sumažėjo neteisėtų narkotikų, ypač kokaino ir MDMA, vartojimas. Tai buvo akivaizdu pirmaisiais karantino mėnesiais. Nepaisant to, pandemijos poveikis narkotikų vartojimui buvo laikinas, nes žmonės susitelkė tik į pandemiją ir nepastebėjo kitų svarbių dalykų. Šiuo metu, kai apribojimų beveik nebeliko, narkotikų vartojimas grįžta į senas vėžes.

Remiantis duomenimis, yra nustatyta, kad opioidai nėra dažniausiai vartojamas narkotikas, tačiau žmonės dažniausiai miršta perdozavę būtent šio narkotiko. Taip yra todėl, nes žmonės dažnai vienu metu vartoja kelis narkotikus, kurie kartais pavojingai sąveikauja tarpusavyje. Piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis gali sukelti ne tik mirtį, bet ir įvairias socialines, ekonomines ir

visuomenės sveikatos problemas, įskaitant nedarbą, benamystę, psichinės sveikatos problemas, savęs žalojimą, ir nusikalstamumą.

4.2 Kokia kanapių vartojimo padėtis Europoje?

Daugiau nei 22 milijonai Europoje gyvenančių suaugusiųjų (15–34 m.) praneša apie kanapių vartojimą, todėl ši medžiaga ir toliau užima pirmąją vietą pagal neteisėtų narkotikų vartojimą. 2021 m. apie 15,8 mln. šios amžiaus grupės europiečių teigė vartoję kanapes. Iš jų net 9 mln. (19,1%) yra 15–24 metų amžiaus. Nustatyta, kad kanapes labiau vartoja vyrai – 48 mln. ir kiek mažiau vartoja moterys – 31 mln. ES piliečių, vartojusių narkotikus, procentas įvairiose ES šalyse labai skiriasi – pavyzdžiui, Maltoje narkotikus yra vartoję - 4,3%, o Prancūzijoje - 44,8%.



Šaltinis: European Drug Report: Trends and Developments 2022

Kanapių vartojimo paplitimas ES šalyse skiriasi, nes kiekviena iš jų turi skirtingą politiką ir reglamentas, susijusius su narkotinių medžiagų vartojimu. Pavyzdžiui, Švedijoje politika yra griežta ir žmonėms yra draudžiama vartoti narkotikus, o kitose šalyse – Liuksemburge ir Maltoje, įstatymai yra švelnesni ir žmonės gali vartoti narkotikus pramoginiiais tikslais. Maltoje namuose žmonės gali auginti ne daugiau kaip keturis kanapių augalus.

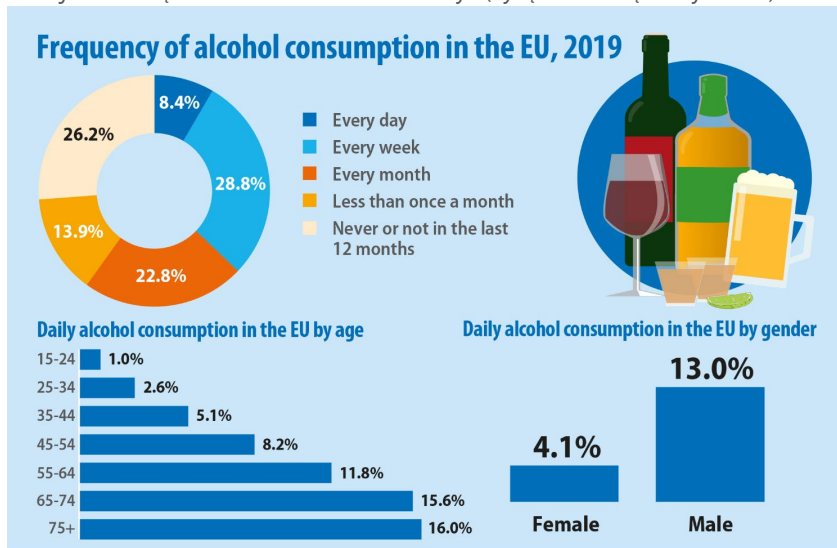
Kai Europoje buvo sušvelninti įstatymai, susiję su narkotikų vartojimu, buvo pradėti gaminti nauji kanapių produktai. Be klasikinės formos – rūkymo, šie nauji kanapių produktai gali būti naudojami kaip maisto ir kosmetikos sudedamoji dalis. Nepaisant kanapių formų skirtumų, jos poveikis daugiausia priskiriamas Δ -9-t-tetrahidrokanabinoliui (THC), kurio galima daugiausiai rasti kanapių žieduose ir dervoje. Ši psichoaktyvi molekulė jungiasi prie 1 tipo kanabinoidų receptorių (CB1) centrinėje nervų sistemoje, todėl, be kitų funkcijų, ji gali keisti apetitą ir skausmo suvokimą. Priešingai nei praeityje, kai vaistažolėse buvo daugiau THC, kanapių dervos šiais laikais yra žymiai stipresnės (21 %, palyginti su 11 %). Nepaisant šio THC koncentracijos padidėjimo, abiejų kanapių formų sąnaudos yra beveik vienodos.

Europoje sparčiai plinta kanapių produktai su žema tetrahidrokanabinolio (THC) koncentracija. Šiais produktais galima prekiauti, tačiau juose yra neteisėtų medžiagų – sintetinių kanabinoidų. Šios medžiagos yra laikomos visaverčiais, stipriais CB1 receptorių agonistais, todėl jų poveikis žmogaus elgesiui ir psichikai yra stipresnis nei dalinio THC agonisto.

4.3 Kokia situacija su alkoholio vartojimu ir piktnaudžiavimu Europoje?

Apskaičiuota, kad 2019 m. trys ketvirtadaliai ES suaugusiųjų vartojo alkoholį per pastaruosius 12 mėnesių, o beveik 9% – kasdien. Nustatyta, kad šis kasdienis alkoholio vartojimas didėja su amžiumi. Dažniausiai (t. y. kasdien) alkoholį vartojo mažiausiai 15–24 metų amžiaus žmonės. Pagal lytį - vyrai

vartojo alkoholį kasdien dažniau nei moterys (vyrų ir moterų santykis 3:1).



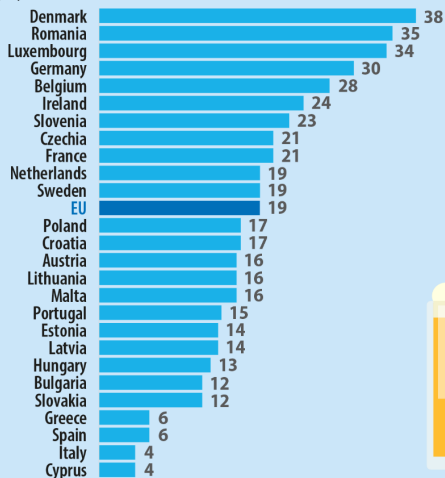
ec.europa.eu/eurostat

Vidutiniškai visose ES šalyse kas penktas suaugęs žmogus vartoja alkoholį kiekvieną dieną. Pagal tai, kiek žmonių kiekvieną dieną vartoja alkoholį ES šalyse, Portugalija užima pirmą vietą. Po jos yra kaimyninė šalis Ispanija, kurioje kasdien 13% žmonių vartoja alkoholį, trečioje – Italija (12,1%). Mažiausiai per parą alkoholio suvartojama Latvijoje ir Lietuvoje – apie 1%.

Daugiausiai suaugusiųjų, kurie bent kartą per mėnesį gausiai išgeria (60 g gryno etanolio), yra Danijoje - 38%, o mažiausiai Kipre ir Italijoje – 4%.

Prevalence of heavy episodic drinking at least once a month, 2019

(%)



Note: Finland data not available.

ec.europa.eu/eurostat 



4.4 Kokių mastu kokainas vartojamas Europoje?

Kokainas laikomas antruoju dažniausiai vartojamu nelegaliu narkotiku Europoje po kanapių. Apskaičiuota, kad kokainą bent kartą gyvenime vartojo apie 14 mln. ES piliečių, o 3,5 mln. 15–64 metų amžiaus žmonių pasisakė neseniai vartoję kokainą (tai pačiais metais). Daugiausiai kokaino vartoja jauni suaugusieji (14–35 m.) – tais pačiais metais jų buvo maždaug 2,2 mln. Šios medžiagos naudojimo lygis visoje ES yra nevienodas. Nors jo vartojimo paplitimas ir toliau didelis Europos pietuose ir vakaruose, atrodo, kad rinka juda į rytus. Šios medžiagos prieinamumą Europoje taip pat galima įrodyti konfiskuotais kiekiais. Pavyzdžiui, 2020 m. ES šalyse iš viso buvo sulaukyta apie 213 tonų kokaino –

Belgijoje (70 t.), Nyderlanduose (49 t.) ir Ispanijoje (37 t.). Didžioji dalis šių sulaukytų kiekių į Europą buvo gabenami jūriniais laivybos konteineriais, o pagrindinės įvežimo vietos buvo Rytų Europa ir Turkija.

Cocaine

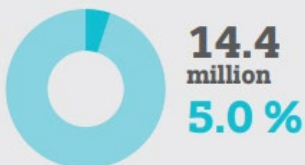


Adults (15–64)

Last year use



Lifetime use



Young adults (15–34)

Last year use



National estimates of use in last year

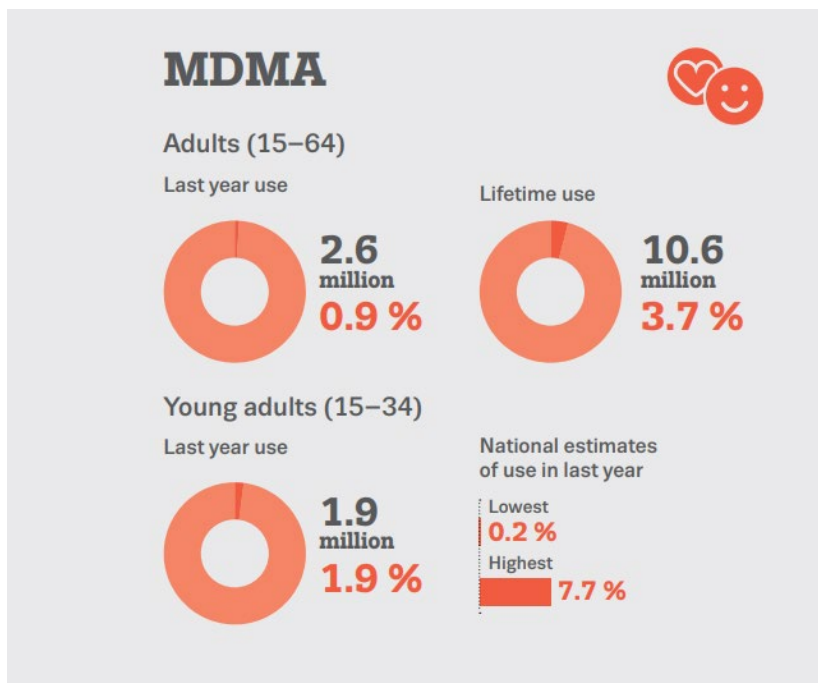


Šaltinis: European Drug Report: Trends and Developments 2022

Nors kokaino rinka per pirmuosius COVID-19 pandemijos mėnesius šiek tiek sumažėjo, kiek vėliau jo vartojimas vėl išaugo ir sugrįžo į senas vėžes. Per pastaruosius dešimt metų išaugo šio vaisto veiksmingumas, bet ir, atitinkamai, toksiškumas bei perdozavimo rizika. Ši tendencija vystosi be kartu kylančių kainų.

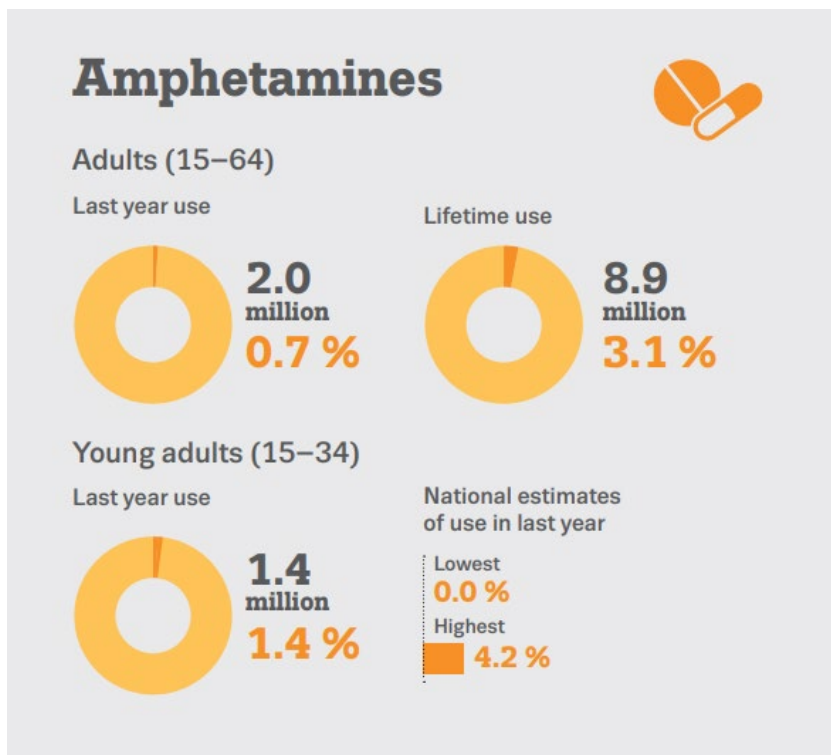
4.5 Koks MDMA paplitimas Europoje?

MDMA tai žodžio *metilendioksimetamfetaminas* santrumpa. Psichiką stimuliuojančios medžiagos (stimuliantai) – tai yra tokios medžiagos, kurios stimuliuojančiai veikia centrinę nervų sistemą. Medicinoje ir psichiatrijoje yra stimuliantų, naudojamų sveikatos tikslais, tačiau jie dažnai naudojami ir rekreaciniais tikslais dėl euforinio poveikio. Pagrindinis MDMA poveikis daugiausia susijęs su serotonino, noradrenalino ir dopamino išsiskyrimo stimuliavimu. Kalbant apie MDMA vartojimo paplitimą, 2021 m. jį vartojo 2,6 mln. 15–64 metų europiečių. Trys ketvirtadaliai (1,9 mln.) šių vartotojų buvo nuo 15 iki 34 metų. Apskaičiuota, kad visą gyvenimą MDMA vartojo 3,7% (10,6 mln. vartotojų) suaugusių ES gyventojų. 2021 m. MDMA vartojimas įvairiose ES šalyse svyravo nuo 0,2% iki 7,7%.



4.6 Koks amfetaminų paplitimas Europoje?

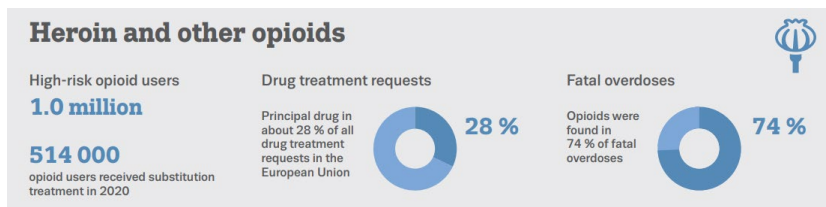
Palyginti su kanapėmis ir kokainu, amfetaminų vartojimas yra šiek tiek mažesnis – 2021 m. tik 2 milijonai 15–64 europiečių vartojo amfetaminą. Nustatyta, kad tais pačiais metais amfetaminą vartojo 70% (1,4 mln.) paauglių ir jaunų suaugusiųjų iki 34 metų amžiaus. Didžiausias amfetamino suvartojimo lygis buvo Austrijoje ir Kroatijoje. 2020 m. beveik 1,8% suaugusiųjų pranešė vartoję amfetaminą praėjusiais metais.



4.7 Kokia opioidų vartojimo padėtis Europoje?

Opioidai yra narkotikų klasė, kuri apima heroiną ir sintetinius vaistus, tokius kaip fentanilis, oksikodonas, kodeinas ir morfinas. Bendras nelegalių opioidų vartojimo lygis augo visose ES šalyse, nors jis išlieka daug mažesnis nei kitų nelegalių medžiagų. 2020 m. vidutiniškai

1 milijonas ES gyventojų (0,34 % visų ES gyventojų) pranešė apie jo vartojimą. Nepaisant riboto vartojimo, nelegalūs opioidai yra vaistai, sukeltys daugumą mirties atvejų, susijusių su piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis. Pavyzdžiui, opioidai buvo aptikti beveik 75% visų mirtinų perdozavimo atvejų, kurių toksikologija Europoje žinoma. Be to, nuo ketvirtadalio iki trečdaliao visų prašymų gydytis nuo narkotikų ES buvo susiję su piktnaudžiavimu opioidais.



Šaltinis: European Drug Report: Trends and Developments 2022

4.8 Šaltiniai

- European Commission – Eurostat Data Browser. Health Determinants, alcohol consumption 2020-2021.

https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/explore/all/popul?lang=en&subtheme=hlth.hlth_det.hlth_alc&display=list&sort=category&extensionId=HLTH_EHIS_AL1E_custom_1178136

- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. European Drug Report: Trends and Developments 2022. Accessed August 25, 2022. https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/14644/TDA_T22001ENN.pdf
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. Statistical Bulletin 2022. emcdda.europa.eu. Accessed August 25, 2022. https://www.emcdda.europa.eu/data/stats2022_en
- GBD 2019 Risk Factors Collaborators. Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. The Lancet. 17 October 2020. doi:10.1016/S0140-6736(20)30752-2.

5 V skyrius. Trumpalaikių ir ilgalaikių piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis padarinių nustatymas



5.1 Įvadas

Piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis gali sukelti daugybę pasekmių, kurios gali turėti įtakos vartotojų fizinei ir psichinei sveikatai bei elgesiui. Ilgą laiką vartojant narkotikus, alkoholį ar bet kokias kitas toksiškas medžiagas, trumpalaikis poveikis gali virsti ilgalaikiu, o į galimų padarinių sąrašą yra įtraukiama ir mirties galimybė. Nuolatinis medžiagų vartojimas gali sukelti tokių pokyčių, kurių jau nebepavyks atitaisyti.

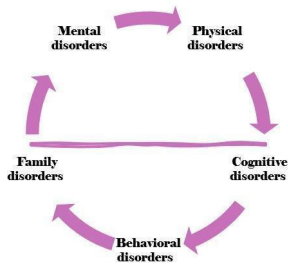
Kalbant apie pasekmes jaunimui, nelegalių medžiagų vartojimas yra susijęs su tokiais reiškiniais kaip polinkis mesti studijas, socialinė atskirtis, atsirbojimas nuo šeimos, neteisėta veikla ir nusikalstamumas, taip pat neraštingumas. Šie veiksniai prisideda prie psichikos nestabilumo, kuris gali pasireikšti įvairiais būdais, įskaitant savižudybę.

Priklausomybė nuo narkotinių medžiagų taip pat gali sukelti įvairias ligas ir sutrikimus, pavyzdžiui, plaučių hipertenzija, plaučių edema, aspiracinė pneumonija, bakterinė pneumonija, tuberkuliozė, hepatitas B, C ir D, ūminis ir lėtinis inkstų pažeidimas, intersticinis nefritas ir glomerulonefritas. Gali atsirasti įvairių organų funkcijų sutrikimų, padidėti kraujospūdis ir širdies susitraukimų dažnis, taip pat neigiamas poveikis kūno išvaizdai.

Galiausiai, narkotinių medžiagų vartojimas gali turėti elgesio ir kognityvinių padarinių, pavyzdžiui, fizinę prievartą, lėtinį nerimą ir sprendimų priėmimo sutrikimus.

Apibendrinant galima pasakyti, kad tiek trumpalaikis, tiek ilgalaikis poveikis, kurį gali sukelti piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis, yra pavojingas bei gali kelti tiesioginę grėsmę gyvybei.

SUBSTANCE ABUSE LONG-TERM & SHORT-TERM EFFECTS



5.2 Kokios yra bendros piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis pasekmės?

Piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis yra reiškinys, susijęs su daugybe pasekmių socialiniame ir psichiniame žmogaus gyvenime. Jaunuliai gali pradėti vartoti narkotikus ar kitas priklausomybę sukeliančias medžiagas, dėl „baimės praleisti“ (FOMO – baimė praleisti kažką įdomaus ir svarbaus). Be to, ši baimė gali sukelti daugybę psichologinių ar psichinės sveikatos sutrikimų, galinčių sukelti precedento neturinčius ir sunkius žmogaus egzistencijos padarinius.

Remiantis Psichikos sutrikimų diagnostikos ir statistikos vadovu, „*Medžiagų vartojimo sutrikimai yra simptomai, atsirandantys nuolat vartojant medžiagą, nepaisant to, kad tai jums sukelia tam tikrų problemų*“. Nuolatinis nelegalių medžiagų vartojimas gali išprovokuoti priklausomybės reiškinį, t. y. nesugebėjimą kontroliuoti medžiagų vartojimo, o tolerancija – tai reiškinys, kai norint pajusti tą patį poveikį, reikia didinti vartojamos medžiagos kiekį.

Tai reiškia, kad piktnaudžiavimo narkotikais pasekmės gali būti socialinės, fizinės ar psichologinės.

5.3 Kokios yra nelegalių narkotikų vartojimo pasekmės jaunimui?

Pasaulio sveikatos organizacija išreiškė didėjančią susirūpinimą dėl jaunuolių, vartojančių narkotines medžiagas. Apskritai, piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis yra susijęs su polinkiu mesti mokslus, taip pat su žemais rezultatais mokykloje ar universitete. Pranešama, kad paaugliai, vartojantys narkotikus, alkoholį ar bet kokias kitas medžiagas, yra linkę atsiriboti nuo socialinės aplinkos ir atitrūkti nuo mokyklos ar akademinės veiklos. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, 5% jaunesnių nei 30 metų žmonių mirčių sukelia piktnaudžiavimas alkoholiu.

Nelegalių medžiagų vartojimas yra susijęs su šeimos irimu, nes tai dažnai yra pernelyg didelė našta smurtautojų tėvams. Taip pat padidėjęs nelegalių medžiagų vartojimo lygis kartu su šeimos irimu yra siejamas su nelegaliu vartojančio asmens elgesiu.

Priklausomybė nuo narkotinių medžiagų gali privesti prie neteisėtų ar nusikalstamų veiksmų. Tai pat narkotinių medžiagų vartojimas yra viena iš nedarbo ir neraštingumo priežasčių. Šie veiksniai gali būti koreliuojami su mintimis apie savižudybę, nes vartotojas mano, kad gyvybė neturi reikšmės. Šis psichinis nestabilumas gali būti susijęs su nestabilių asmeninių santykių vystymusi arba neapsaugotais lytiniais santykiais, ypač tarp paauglių. Narkotikų vartojimas gali padidinti pavojingo seksualinio elgesio ir vėliau rimtų lytiškai plintančių ligų tikimybę.

5.4 Kokios yra fizinės piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis pasekmės?



Remiantis tyrimais, piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis gali įvairiai paveikti žmogaus organizmą. Gali atsirasti šie pokyčiai:



Kai lėtinis piktnaudžiavimas trunka ilgą laiką, trumpalaikiai fiziniai padariniai taps ilgalaikiais žmogaus kūno ir smegenų pokyčiais. Piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis gali turėti esminių pasekmių sveikatai, įskaitant mirtį dėl perdozavimo.

5.4.1 Trumpalaikis fizinis poveikis

alkoholis

- koordinacijos sutrikimai
- pagreitinėjęs širdies plakimas
- odos ar veido paraudimas
- galvos svaigimas
- pykinimas ir vėmimas
- galima hipotermija
- galima koma

metamfetaminai

- padidėjęs budrumas ir fizinis aktyvumas
- sumažėjęs apetitas
- padažnėjęs kvėpavimas
- padidėjęs arba nereguliarus širdies plakimas
- padidėjęs kraujospūdis
- padidėjusi temperatūra

kokainas

- susiaurėjusios kraujagyslės
- išsiplėtę vyzdžiai
- padidėjusi kūno temperatūra, širdies plakimas ir kraujospūdis
- galvos skausmas
- pilvo skausmas ir pykinimas
- nepastovus ir smurtinis elgesys
- širdies smūgis
- insultas
- traukuliai
- koma

benzodiazepinai

- neaiški kalba
- galvos svaigimas
- problemos su judėjimu
- sulėtėjęs kvėpavimas
- sumažėjęs kraujospūdis
- išdžiuvusi burna
- niežulys
- pykinimas
- vėmimas
- sulėtėjęs kvėpavimas ir širdies ritmas

tabakas ir niktinas

- padidėjęs kraujospūdis
- padažnėjęs kvėpavimas
- padidėjęs širdies susitraukimų dažnis

tabakas arba niktinas

- labai padidėjusi rizika susirgti vėžiu – plaučių vėžiu dėl rūkymo, burnos vėžiu dėl kramtymo
- lėtinis bronchitas
- emfizema
- širdies lios
- leukemija
- katarakta
- pneumonija

5.4.2 Ilgalaikis fizinis poveikis

Dažniausiai vartojamų narkotikų ir galimo ilgalaikio fizinio poveikio, kurį sukelia medžiagų vartojimo sutrikimas – MSV, pavyzdžiai:



Nuolatinis narkotinių medžiagų vartojimas gali turėti ilgalaikių pasekmių sveikatai. Šis poveikis priklauso nuo to, kokią narkotinę medžiagą vartojate, kokį kiekį ir kiek laiko.

Kalbant apie fizinės pasekmės, piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis gali paskatinti savęs žalą. Asmuo gali pradėti pjaustyti ar deginti savo kūną. Taip pat narkotinių medžiagų vartojimas gali sukelti problemų centrinėje nervų sistemoje, įskaitant susijaudinimą, drebulį, sumišimą ar nerimą. Vartojantis asmuo gali susirgti hepatitu, ŽIV ir AIDS, embolija, insultu bei kitomis širdies ir kraujagyslių, smegenų ir kepenų ligomis. Gali pasireikšti plaučių hipertenzija arba edema, aspiracinė pneumonija, bakterinė pneumonija, tuberkuliozė, hepatitas B, C ir D, ūminis ir lėtinis inkstų pažeidimas, intersticinis nefritas arba glomerulonefritas. Apskritai piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis pablogina savijautą ir gali privesti prie mirties. Kalbant apie psichinę sveikatą, vartojančiam asmeniui gali

pasireikšti depresija, raidos sutrikimai, apatija, abstinencija ir kiti psichosocialiniai sutrikimai.

Vartojant narkotines medžiagas atsiranda abstinencijos simptomų, nes yra stimuliuojama centrinė nervų sistema. Pastebėta, kad piktnaudžiavimas heroinu daugiausia susijęs su funkcinų organų, tokių kaip smegenys ir kepenys, sunaikinimu, o asmenys, vartojantys heroiną, kokainą ir amfetaminą dažniau serga plautine hipertenzija ir širdies bei kraujagyslių ligomis.

Manoma, kad rūkymas yra labiausiai paplitusi priklausomybė, nes jis gali sukelti daugybę sutrikimų, netgi mirtį. Rūkaliai turi 22% daugiau galimybių mirti nuo plaučių vėžio nei nerūkantieji. Ilgą laiką rūkantys žmonės gali pajauti krūtinės skausmą, pasunkėjusį kvėpavimą bei pradėti kosėti, taip pat padidėja rizika susirgti vėžiu ir mirti. Rūkantys žmonės **dažniausiai suserga šiais vėžio tipais:**

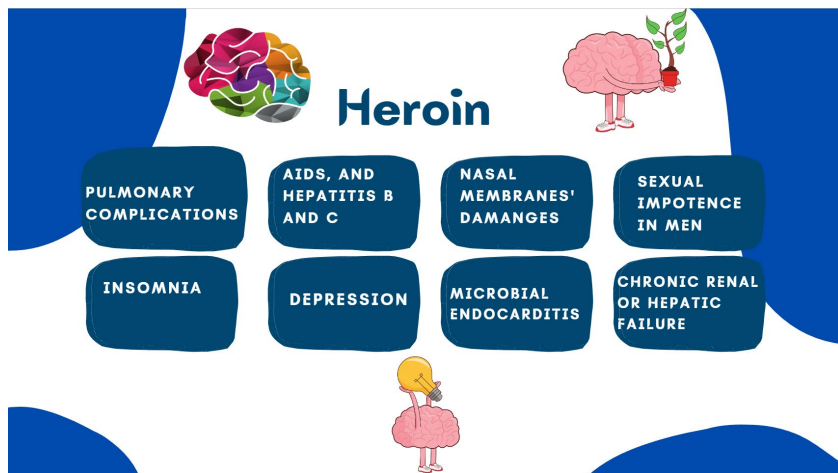
- Gerklų vėžys
- Burnos vėžys
- Stemplės vėžys
- Inkstų vėžys
- Kasos vėžys
- Šlapimo pūslės vėžys
- Skrandžio vėžys

Rūkymas taip pat yra susijęs su Buergerio liga, kuri atsiranda, kai kraujagyslės yra pažeistos nuo nikotino. Verta paminėti, kad rūkymas nėštumo metu gali turėti daug pasekmių, tokių kaip persileidimas arba ankstyva vaisiaus ar embriono mirtis. Paskutinis, bet ne mažiau svarbus dalykas yra tai, kad tabako vartojimas gali sukelti širdies ir kraujagyslių ligas, kurios gali privesti ir prie mirties.

Ilgalaikis piktnaudžiavimas **heroinu** gali sukelti šiuos simptomus:

- Plaučių komplikacijos
- AIDS ir hepatitas B ir C
- Nosies membranų pažeidimai

- Vyrų impotencija
- Nemiga
- Depresija
- Indokarditas
- Lėtinis inkstų ar kepenų nepakankamumas



Kokainas gali sukelti:

- Lėtinė sloga, kraujavimas iš nosies, nosies pertvaros perforacija
- Anoreksija ir didelis svorio kritimas
- Miego sutrikimai
- Aritmijos, hipertenzija, širdies nepakankamumas, kardiomiopatija, miokardo infarktas
- Sunku susikaupti
- Lytinio potraukio sumažėjimas, impotencija
- Esant nėštumui gali įvykti persileidimas, kraujavimas, priešlaikinis gimdymas, gali gimi negyvas vaisius ir atsirasti fizinių deformacijų
- Stresas
- Panikos priepuoliai

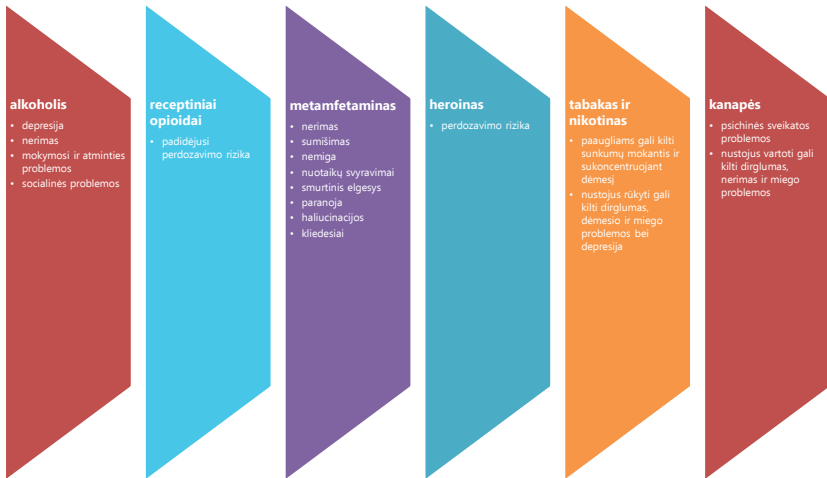
- Depresija ir mintys apie savižudybę
- Psichozė
- Socialinės problemos dėl smurtinio ir agresyvaus elgesio

5.5 Kokios yra kognityvinės ir elgesio pasekmės, susijusios su piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis?

5.5.1 Trumpalaikis psichinis poveikis



5.5.2 Ilgalaikis psichinis poveikis



Piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis gali sukelti nenuspėjamų pasekmių, susijusių su **elgesio ir nuotaiikos pokyčiais**. Pavyzdžiui, asmuo, turintis priklausomybę nuo narkotikų, greičiausiai nustos dalyvauti visuomeniniame gyvenime ir atsisakys socialinių pareigų. Piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis yra susijęs su disinhibicijos teorija, kuri daro įtaką smegenų žievei. **Disinhibicijos teorija** – tai reiškinys, kai alkoholio vartojimas nuslopina motyvaciją ir apsunkina sprendimų priėmimą. Nuo alkoholio priklausomas asmuo gali prarasti kontrolę dėl suvartoto kiekio arba nutraukti svarbią veiklą. Taigi, priklausomybė gali užkirsti kelią santykiams su socialine aplinka, nes daugelis priklausomybę turinčių asmenų praneša, kad jiems trūksta meilės, draugystės, vilties, pagalbos ir jie atsiriboją nuo visuomenės. Tai reiškia, kad priklausomybė šiems žmonėms yra problemų šaltinis, tačiau tas problemas jie slopina vartodami alkoholį arba

narkotikus. Jie mano, kad gėrimas, rūkymas ir narkotinių medžiagų vartojimas jiems padės pralinksėti ir atsipalaiduoti.

Nustatyta, kad *„piktnaudžiavimą narkotikais ir priklausomybę geriausiai paaiškina narkotikų stiprinamasis poveikis“*. Narkotikai turi didelį poveikį smegenų dopamino sistemai, nes jis kontroliuoja emocines reakcijas ir skatina priklausomybės troškimą, suteikdamas nuolatinę emocinį „atlygį“. Pakartotinis narkotikų vartojimas sukelia smegenų priekinės žievės, kuri yra atsakinga už kognityvinės veiklos reguliavimą, pavyzdžiui, sprendimų priėmimą, atsako slopinimą, planavimą, atmintį ir kt., sutrikimus. Neurologų teigimu, piktnaudžiavimas narkotikais yra ne tik farmakologinė liga, bet ir elgesio sutrikimas, nes priekinėje skiltyje atliekamos kognityvinės operacijos daro įtaką sprendimui piktnaudžiauti narkotikais. 1992 m. neuromokslininkas Antoine Bechara mokslinėje konferencijoje paaiškino, kad priekinės žievės pažeidimas yra susijęs su sprendimų priėmimo gebėjimų pažeidimu. Bechara apskaičiavo, kad pacientai, turintys sprendimų priėmimo sutrikimų, negali nustoti vartoti narkotikų.

Kalbant apie piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis pasekmes elgesiui, verta paminėti, kad piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis gali turėti įtakos šeimos narių santykiams. Pavyzdžiui, yra nemažai vaikų, patiriančių kokią nors fizinę ar seksualinę prievartą dėl tėvų piktnaudžiavimo alkoholiu. Fizinė prievarta – tai visų formų netinkamas elgesys, dėl kurio gali atsirasti fizinių sužalojimų, pavyzdžiui, sumušimų, lūžių ar nudegimų. Priklausomybę turintys tėvai negali suteikti savo vaikams pagrindinių dalykų - maisto, drabužių ar, dar blogiau, pastogės, ir dažnai jie gali pradėti seksualiai priekabauti. Piktnaudžiavimas narkotikais ir alkoholizmas sukelia psichologinių pasekmių, pavyzdžiui, nerimo sutrikimus, ypač fobijas ir neurozes, tokias kaip socialinė fobija, panikos atakos, agorafobija, specifinė fobija ir generalizuotas nerimo sutrikimas.

Kalbant apie piktnaudžiavimą narkotinėmis medžiagomis, buvo nustatyta, kad piktnaudžiavimas alkoholiu ar heroinu gali neigiamai paveikti smegenis ir jų funkcijas, o tai gali privesti prie neurodegeneracinių ligų, tokių kaip Alzheimerio liga ir senatvinė demencija. Piktnaudžiavimas alkoholiu,

benzodiazepinai, tabaku ir kanapėmis gali padidinti demencijos riziką. Tyrimai rodo, kad tie, kurie vartoja benzodiazepinus, turi 1,7 karto didesnę tikimybę susirgti demencija nei tie, kurie jų niekada nevartojo.

5.6 Šaltiniai

- Abdullahi, A. M., Musa, A., & Sarmast, T. (2019). Substance Abuse: A Literature Review of the Implications and Solutions. *Researchgate.Net*. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Abba-Musa-Abdullahi/publication/344584135_Substance_Abuse_A_Literature_Review_of_the_Implications_and_Solutions/links/5f81afc7a6fdccfd7b55614d/Substance-Abuse-A-Literature-Review-of-the-Implications-and-Solutions.pdf
- Carpenter, S. (2001, June). *American Psychological Association*. Retrieved from Cognition is central to drug addiction: <https://www.apa.org/monitor/jun01/cogcentral#:~:text=Cognition%20is%20central%20to%20drug%20addiction%20Recent%20research,likely%20setting%20the%20stage%20for%20addiction%20and%20relapse>.
- Dykes, G., & Casker, R. (2021). Adolescents and substance abuse: the effects of substance abuse on parents and siblings. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 224–237. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1908376>
- Hartney, E. (2022, August 25). verywell . Retrieved from DSM 5 Criteria for Substance Use Disorders: <https://www.verywellmind.com/dsm-5-criteria-for-substance-use-disorders-21926>.
- Kolb, B., & Whishaw, I. Q. (2015). *Fundamentals of Human Neuropsychology*. Worth Publishers.
- Kolb, B., & Whishaw, I. Q. (2015). *Fundamentals of Human Neuropsychology*. Worth Publishers.
- Medical News Today . (2022, June 19). Retrieved from What are the effects of drug abuse?:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/effects-of-drug-abuse#summary>

- P., B., & Robbe Mathias, A. C. (2012). Cognitive-Behavior Therapy for Substance Abuse. In Standard and Innovative Strategies in Cognitive Behavior Therapy. InTech. <https://doi.org/10.5772/30007>
- Pinel, J. P. (2013). *Biopsychology*. Pearson.
- Sahu, K. K., & Sahu, S. (2016). Substance Abuse Causes and Consequences. *Bangabasi Academic Journal*, 9(5), 52–58.

6 VI skyrius. Vaistai be recepto



Kai kurių vaistų nuo lengvų ligų galima įsigyti be recepto. Šie vaistai vadinami „be recepto“ nereceptiniais. Vaistų pardavimo be recepto tikslas – kad žmonės paprastas ligas gydytųsi patys namuose, nesikreipdami į gydytoją. Pavyzdžiui, paprastus skausmą malšinančius vaistus ir vaistus nuo kosulio galima įsigyti tiesiogiai vaistinėse, prekybos centruose ir kitose parduotuvėse. Kai kurie nereceptiniai vaistai, pvz., akių lašai, taip pat parduodami be recepto, tačiau jiems reikia vaistininko priežiūros.

Nereceptinių vaistų, į kuriuos nacionalinės ir tarptautinės bendrovės daug investavo pastaruosius 5 metus, sąrašas plečiasi. Tačiau yra asmenų, kurie teigia, kad prekyvimas nereceptiniais vaistais sukels tam tikrų problemų. Plečiantis nereceptinių vaistų rinkai, kyla rizika, kad išaugs ir narkotinių medžiagų vartojimas, todėl pareigūnai imasi priemonių, norėdami užkirsti tam kelią. Vaistininkai taip pat stengiasi sutrukdyti nesąmoningam vartojimui. Norint įtraukti į sąrašą vaistus, reikia atsižvelgti į dozes, kainą ir veikliąją medžiagą. Šiuo metu nereceptinių vaistų sąrašė yra paprasti skausmą malšinantys vaistai, maisto papildai ir šalutinio poveikio neturintys produktai, tokie kaip vitaminai, odos kremai ir žarnyno veiklą reguliuojančios medžiagos.

6.1 Kokia yra nereceptinių vaistų rizika?

Visi vaistai turi vienokį ar kitokį šalutinį poveikį. Nesąmoningas nereceptinių vaistų vartojimas gali kelti pavojų jūsų gyvybei. Turkijos sveikatos ministerija nurodo, kad pastaraisiais metais nereceptinių narkotikų vartojimas tarp paauglių didėja. Nereceptinių narkotikų vartojimas tarp jaunimo retkarčiais naudojamas kaip pramoga. Todėl plečiasi kai kurių nelegalių narkotikų pasiūla ir vartojimas. Tai gali atverti kelią jaunų žmonių priklausomybei.

Niekas nenori gyventi skausme, ir, laimei, šiandien turime įvairių vaistų, kurie padeda malšinti skausmą. Tačiau daugelis rizikuoja susirgti priklausomybe, nes vartoja vaistus per ilgai. Priklausomybe nuo vaistų atsiranda tada, kai asmuo tą patį vaistą vartoja per ilgai ir norint, kad poveikis išliktų tas pats, organizmas prašo jo vis daugiau. Nustojus vartoti vaistus, asmuo pradeda prakaituoti, svaigsta galva, atsiranda nerimas ir dusulys bei stiprus skausmas.

Dar didesnį nerimą kelia tai, kad kai kurie skausmą malšinantys vaistai gali padaryti jūsų kūną jautresnį skausmui. Jei vartojate skausmą malšinančius vaistus ir jaučiate skausmą, jūsų instinktas yra gerti daugiau nuskausminamųjų, o tai gali sukelti priklausomybę.

Netgi „paprasti“ skausmą malšinantys vaistai, tokie kaip paracetamolis, ar priešūždegiminės tabletės, pavyzdžiui, ibuprofenas ar naproksenas, gali sukelti priklausomybę, jei vartojate juos bent tris kartus per savaitę tris mėnesius. Tačiau tabletės, kuriose yra kodeino, yra daug blogesnės. Vartojant du kartus per savaitę tris mėnesius ar ilgiau, jie gali sukelti galvos skausmus, kuriuos yra labai sunku sustabdyti.

Tyrimas parodė, kad priklausomybės nuo nereceptinių vaistų vystymasis dažniausiai yra ignoruojamas. Tyrėjai pastebėjo, kad trys jų pacientai turi priklausomybę nuo Nurofen plus.

6.2 Kaip išvengti priklausomybės nuo nereceptinių vaistų?

Jei vartojate skausmą malšinančius vaistus dėl ilgalaikės ligos, nenustokite jų vartoti iš karto. Tačiau jei reguliariai vartojate vaistus nuo trumpalaikio skausmo, turėtumėte užduoti sau keletą klausimų.

Ar reguliariai vartojate vaistus ilgiau nei tris mėnesius? Jei taip, ar tiksliai žinote, kiek skausmą malšinančių vaistų išgeriate per dieną? Ar kada nors išgėrėte didesnę dozę nei nurodyta? Manote, kad jau išgėrėte visus vaistus, o receptas vis dar galioja? Ar „skolinatės“ vaistų iš kitų žmonių, įskaitant savo sutuoktinį, nes jums atrodo, kad pritrūksite vaistų?

Susidoroti su skausmu nėra lengva. Jei į kurį nors iš šių klausimų atsakėte „taip“, kreipkitės į gydytoją. Galbūt jums reikės apsilankyti pas fizioterapeutą ar pas kitą gydytoją.

Nepirkite receptinių vaistų iš interneto. Jei radote internetinį tiekėją, kuris siūlo parduoti receptinius vaistus be recepto, prisiminkite, kad jie parduoda padirbtus vaistus. Jų naudojimas gali rimtai pakenkti sveikatai.

Bendruomenės psichologai siekia užkirsti kelią priklausomybei tarp jaunų žmonių. Atsižvelgiant į asmens išsilavinimą, patirtį ir pageidavimus, jie gali dirbti švietėjais, profesoriais, programų vadovais, konsultantais, politikos kūrėjais, vertintojais ir tyrėjais bendruomenės organizacijose, universitetuose ar vyriausybiniuose organizacijose, siekdami pagerinti psichinę sveikatą ir bendruomenės gerovę. Šiuo tikslu galima atlikti nacionalines apklausas siekiant išsiaiškinti jaunuolių elgesį, susijusį su narkotikų vartojimu, antisocialų elgesį, seksualinį elgesį, depresiją, mitybos įpročius.

6.3 Kas yra šeimos terapija?

Šeimos terapija yra gydymo būdas, skirtas padėti spręsti problemas, kurios turi įtakos šeimos psichinei sveikatai ir funkcionavimui. Terapija gali padėti atskiriems šeimos nariams užmegzti tvirtesnius santykius, pagerinti bendravimą ir valdyti konfliktus. Pagrindiniai šeimos terapijos tikslai yra sukurti geresnę namų aplinką, išspręsti šeimos problemas ir suprasti unikalias problemas, su kuriomis gali susidurti šeima.

Šeimos terapijos tipai

Yra keletas šeimos terapijos rūšių. Pagrindinės yra šios:

Sisteminė šeimos terapija. Šios terapijos tikslas – padėti žmonėms panaudoti savo santykių stipriąsias puses psichikos sveikatos problemoms įveikti.

Funkcinė šeimos terapija. Tai trumpalaikis gydymas, dažnai taikomas jauniems žmonėms, kurie netinkamai elgiasi, smurtauja ir vartoja narkotines medžiagas. Tai padeda paaugliams ir šeimoms ieškoti sprendimų, kartu stiprinant pasitikėjimą ir pagarbą kiekvienam asmeniui.

Naratyvinė šeimos terapija. Šio tipo terapijoje šeimos nariai yra skatinami papasakoti savo istoriją, kad suprastų, kaip ši patirtis formuoja tai, kas jie yra ir

kaip jie yra susiję su kitais. Išgirdę šiuos pasakojimus šeimos nariai gali pradėti žiūrėti į problemas objektyviau, nei tiesiog matyti dalykus per siaurą objektyvą.

Psichoedukacija. Šio tipo terapija yra skirta padėti šeimos nariams geriau suprasti psichinės sveikatos būklę. Žinodami daugiau apie vaistus, gydymo galimybes ir savipagalbos būdus, šeimos nariai gali veikti kaip darni sistema.

Palaikomoji šeimos terapija. Šio tipo terapija orientuota į saugios aplinkos kūrimą, kurioje šeimos nariai gali atvirai dalytis tuo, ką jaučia, ir gauti paramos iš savo šeimos.

Piktnaudžiavimo nereceptiniais vaistais prevencija: kaip saugiai laikyti ir išmesti

Išsirinkus nereceptinį vaistą nuo skausmo svarbu jį tinkamai laikyti – kur, kaip ir ką daryti, kad vaikai jų nerastų, ir kaip elgtis, kai jų nebereikia. Turėtumėte rasti vietą, kurioje saugiai galėtume laikyti vaistus. Paprastai geriausia vaistus laikyti vėsioje ir sausoje vietoje, pavyzdžiui, prieškambario spintelėje ar virtuvės spintelėje. Laikant vonios kambaryje, juos gali sugadinti karštis ir drėgmė. Jei pastebėjote, kad vaistų galiojimo laikas pasibaigė, jie pakito, tuomet vaistų nevertokite.

Jei turite mažų vaikų, visus vaistus ir vitaminus laikykite atokiai ir nepastebimoje vietoje. Nelaikykite vaistų ar vitaminų ant stalo stalviršio, kriauklės ar bet kokios lengvai pasiekiamos vietos. Jei vaistus laikote piniginėje, krepšyje ar palte, juos taip pat padėkite ten, kur vaikai nepasiektų. Visada sandariai uždarykite dangtelius ir po kiekvieno naudojimo vaistus padėkite į vietą.

Jei vaistų nuo skausmo galiojimo laikas baigėsi arba jums jų nebereikia, būtinai juos išmeskite, kad jų nevirtotų kiti asmenys. Daugumą nereceptinių vaistų galima išmesti į šiukšliadėžę, nebent vaistų etiketėje yra nurodyti kiti sunaikinimo būdai. Jei vaistus leidžiama išmesti į šiukšliadėžę, sumaišykite juos su kažkuo nepatraukliu, pavyzdžiui, kačiukų kraiku ar kavos tirščiais, kad juos radęs asmuo nenorėtų jų gerti.

Patarimai, kaip saugiai naudoti nereceptinius skausmą malšinančius vaistus

Nevartokite daugiau nei rekomenduojama dozė.

Vienu metu vartokite tik vieną vaistą su ta pačia veikliąja medžiaga (žr. pakuotės etiketę).

Vartodami šiuos vaistus venkite alkoholio.

Vartokite NVNU užkandžio metu.

Žolelių, nereceptinių ir receptinių vaistų derinimas gali sukelti kelių vaistų sąveiką ir galimą neigiamą šalutinį poveikį. Jei vartojate kitus vaistus, prieš pradėdami vartoti naujus nereceptinius vaistus, pasitarkite su savo sveikatos priežiūros paslaugų teikėju arba vaistininku.

Jei pasireiškia bet koks šalutinis poveikis, kreipkitės į gydytoją.

Visus vaistus laikykite vaikams ir naminiams gyvūnėliams nepasiekiamoje vietoje.⁸

6.4 Kokią įtaką turi internetas nereceptinių vaistų įsigijimui?

Dažnai žmonės receptinius vaistus vartoja ne medicinos reikmėms ir tai kelia pavojų. Šiems žmonėms kyla rizika susižaloti, perdozuoti ir tapti priklausomiems. Internetinės vaistinės siūlo nereceptinius vaistus, kurie yra prieinami visiems, turintiems interneto ryšį. Skausmą malšinantys vaistai yra dažniausiai perkami vaistai.

Receptinių vaistų vartojimas ne medicinos tikslais yra antra pagal dažnumą neteisėtų narkotikų vartojimo forma.

Internetu parduodami nereceptiniai vaistai yra pavojingi, nes mes nežinome, kokia iš tikrųjų yra jų sudėtis, kokių medžiagų pardavėjai į juos primaišo. Todėl reikia užkirsti tam kelią.

Išvada: nesąmoningas ir nereikalingas vaistų vartojimas Turkijoje, kaip ir visame pasaulyje, turi didelį poveikį visuomenės sveikatai ir gydymo išlaidoms. Neracionalus narkotikų vartojimas yra dažnas, ypač vyresnio amžiaus pacientams. Turkijoje 40-60% senyvo amžiaus pacientų vartoja nereceptinius vaistus, vaistus nuo skausmo ir vitaminus. Reikia informuoti žmones apie nereceptinių vaistų vartojimo šalutinį poveikį bei didinti jų sąmoningumą.

6.5 Šaltiniai

1. <https://www.nhs.uk/conditions/medicines-information/>
2. <https://www.kocaelieo.org.tr/duyuru/recetesiz-ilac-halk-sagligini-tehlikeye-atmak-demektir-recetesiz-ilaca-hayir-7664>
3. <https://www.saglik.org.tr/post/agri-kesici-bagimlilik-konusunda-endiselenmeli-misiniz>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5303004/>
5. Watanabe, T., Ogai, Y., Koga, T., Senoo, E., Nakamura, K., Mori, N., & Ikeda, K. (2009). Assessment of Japanese Stimulant Control Law Offenders Using the Addiction Severity Index—Japanese Version: Comparison with Patients in Treatment Settings. *International journal of environmental research and public health*, 6(12), 3056-3069.
6. Ford, C., & Good, B. (2007). Over the counter drugs can be highly addictive. *BMJ*, 334(7600), 917-918.
7. <https://www.indyturk.com/node/273946/sa%C4%9Flik/eczac%C4%B1lardan-internette-sat%C4%B1lan-ikinci-el-ila%C3%A7lar-ile-i%C3%A7in-uyar%C4%B1-%C3%B6l%C3%BCm-sa%C3%A7%C4%B1p-su%C3%A7>
8. <https://blog.ufhealthjax.org/2021/09/23/navigating-over-the-counter-medications-to-manage-pain/>
9. <https://www.researchgate.net/publication/232583418> The role of the community psychologist in the 21st century

10. <https://www.verywellmind.com/family-therapy-definition-types-techniques-and-efficacy-5190233>

7 VII skyrius. Reabilitacijos ir priklausomybės gydymo galimybės



7.1 Įvadas

Priklausomybė nuo narkotikų yra rimta fiziologinė ir psichologinė būklė (Nacionalinis priklausomybių nuo narkotikų institutas). Tai sudėtingas sutrikimas, galintis paveikti beveik visas žmogaus veiklas namuose, darbe, mokykloje ir bendruomenėje. Tačiau šį sutrikimą galima išgydyti. Šiame skyriuje yra pateikiami gydymo būdai: tinkamas tablečių vartojimas, skiepijimas, šeimos paslaugos, motyvaciniai pokalbiai, meno terapija, sodininkystės terapija ir kt. (Stockings ir kt., 2016).

7.2 Ar įmanoma išgydyti priklausomybę nuo narkotikų?

Taip, bet tai nėra lengva. Žmonės negali tiesiog nustoti vartoti narkotikų, nes priklausomybė yra lėtinė liga. Daugumai pacientų reikalinga ilgalaikė arba pakartotinė priežiūra, kad jie visiškai nustotų vartoti narkotikus ir pasveiktų.

Priklausomybės gydymas turi padėti asmeniui atlikti šiuos veiksmus:

- Susilaikyti nuo narkotikų vartojimo ir
- išmokti gyventi be jų

7.3 Kokie galimi priklausomybės nuo narkotikų gydymo būdai?

Yra daug būdų, kaip sėkmingai gydyti priklausomybę nuo narkotikų:

Ilgalaikis stebėjimas, siekiant išvengti atkryčio (pablogėjimo po pagerėjimo). Šis būdas apima: konsultacijas, vaistų vartojimą, taikomas programas, naudojamas gydyti abstinencijos simptomus gydyti arba lavinti įgūdžius. Taikant ilgalaikį stebėjimą reikia įvertinti ir gydyti psichikos sveikatos problemas, pavyzdžiui, depresiją ir nerimą (Garland ir Howard, 2018).

Norint, kad gydymas būtų sėkmingas, reikia skirtingų priežiūros priemonių bei individualizuotos gydymo programos. Kartais gali prireikti psichikos sveikatos paslaugų. Tolesnė priežiūra gali apimti bendruomenės ar šeimos atkūrimo paramos sistemas.

7.4 Kokie yra veiksmingo gydymo principai?

Remiantis moksliniais tyrimais, bet kurios veiksmingos gydymo programos pagrindas turėtų būti sudarytas remiantis šiais aspektais (Hammond, 2017):

- Priklausomybė yra sudėtinga, bet gydoma liga, kuri turi įtakos smegenų funkcijoms ir elgesiui.
- Nėra vieno gydymo, kuris tiktų visiems.
- Žmonės turi turėti galimybę nedelsiant gauti gydymą.
- Veiksmingas gydymas atitinka visus paciento poreikius, o ne tik tai, kad jis/ji vartoja narkotikus.
- Labai svarbu gydytis ilgą laiką.
- Dažniausiai taikomos gydymo formos yra konsultavimas ir kitos elgesio terapijos.
- Vaistai dažnai yra svarbi gydymo dalis, ypač kai jie derinami su kitais gydymo būdais.
- Elgesio keitimas.
- Gydymo planai turi būti reguliariai peržiūrimi ir keičiami, kad atitiktų kintančius paciento poreikius.
- Gydymo metu reikia spręsti daugybę įvairių galimų psichikos sutrikimų.
- Pirmasis gydymo etapas – detoksikacija.

- Gydymas nebūtinai turi būti savanoriškas, kad veiktų tinkamai.
- Vaistų vartojimas gydymo metu turi būti nuolat stebimas.

7.5 Kaip vaistai ir psichologiniai testavimo prietaisai naudojami gydant priklausomybę nuo narkotikų?

Vaistai ir prietaisai gali būti naudojami siekiant palengvinti abstinencijos simptomus, išvengti atkryčio išvengti ir gydyti kitas egzistuojančias ligas.

- **Abstinencija**: detoksikacijos metu (detoksikacija yra fiziologinis ar medicininis toksinų medžiagų pašalinimas iš gyvo organizmo) vaistai ir prietaisai gali padėti nuslopinti abstinencijos simptomus. Kartu su terapija turi būti vartojami vaistai. Detoksikacija nėra visas gydymas, tai greičiau pirmasis proceso žingsnis. Pacientai, kurie po detoksikacijos negauna papildomo gydymo, paprastai vėl pradeda vartoti narkotikus. Remiantis vienos gydymo įstaigos tyrimo duomenimis, atliekant detoksikaciją beveik 80% atvejų buvo naudojami vaistai (SAMHSA, 2014). 2017 m. lapkričio mėn. Maisto ir vaistų administracija (FDA) patvirtino, kad reikia naudoti elektroninį stimuliavimo įrenginį NSS-2 Bridge, kuris padeda sumažinti opioidų nutraukimo simptomus. Šis prietaisas, nešiojamas už ausies, siunčia elektros impulsus, kad stimuliuotų specifines smegenų nervus. Be to, 2018 m. gegužės mėn. FDA patvirtino lofeksidiną – neopioidinį vaistą, skirtą opioidų nutraukimo simptomams palengvinti (Harvey ir kt., 2020).

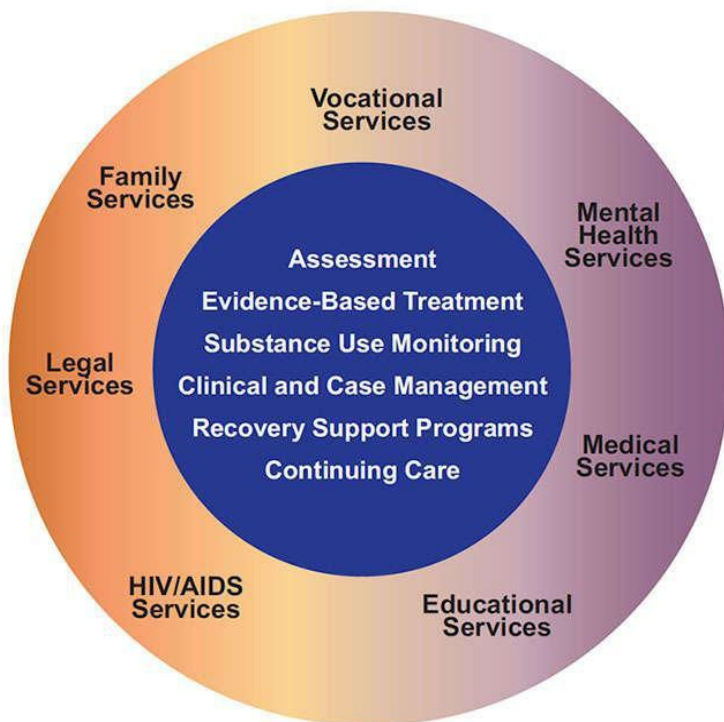
- **Recidyvo prevencija:** vaistai gali padėti pacientams atkurti normalią smegenų veiklą ir sumažinti potraukį. Yra vaistų, skirtų gydyti priklausomybę nuo opioidų (heroino, receptinių skausmą malšinančių vaistų), taip pat nuo tabako (nikotino) ir alkoholio. Kuriami kiti vaistai, skirti gydyti priklausomybę nuo stimuliantų (kokaino, metamfetamino) ir kanapių (marihuanos) (Politi, 2020).

Žmones, kurie vartoja kelias medžiagas, reikia gydyti nuo visų priklausomybių

- **Opioidai:** priklausomybei nuo opioidų gydyti naudojamas metadonas (Dolophine, Methadose), buprenorfinas (Suboxone, Subutex, Probuphine, Sublocade) ir naltreksonas (Vivitrol). Metadonas ir buprenorfinas slopina abstinencijos simptomus ir mažina potraukį, veikdami tuos pačius smegenų taškus kaip heroinas ir morfijus (Harvey, 2020).
- **Tabakas:** nikotino pakaitalai yra įvairių formų, įskaitant pleistrus, purškalus, gumą ir pastiles. Šias prekes galima įsigyti be recepto. Jungtinių Valstijų Maisto ir vaistų administracija (FDA) patvirtino du receptinius vaistus priklausomybei nuo nikotino gydyti: bupropioną (Zyban) ir varenikliną (Chantix) (Treatment Approaches for Drug Addiction, 2006).
- **Alkoholis:** šią priklausomybę galima gydyti trim vaistais (Müller, 2016):
 - a) **Naltreksonas** slopina opioidinius receptorius, kurie yra susiję su maloniu alkoholio poveikiu ir potraukiu alkoholiui.

- b) **Acamprosate (Campral)** gali palengvinti ilgalaikius abstinencijos simptomus, tokius kaip nemiga, nerimas, nerimastingumas ir disforija (paprastai bloga savijauta arba piktumas). Jis gali būti veiksmingesnis pacientams, kenčiantiems nuo sunkios priklausomybės.
- c) **Disulfiram (Antabuse)** neleidžia suskaidyti alkoholio. Acetaldehidą kaupiasi organizme, sukeldamas nemalonius simptomus, tokius kaip paraudimas (kaistantis veidas ir raudonis), pykinimas ir nereguliarus širdies plakimas.

Geriausios gydymo programos siūlo terapijų derinį, kad atitiktų kiekvieno paciento poreikius.



7.6 Koks yra elgesio terapijos vaidmuo gydant priklausomybę nuo narkotikų?

Elgesio terapija padeda pacientams:

- keisti savo požiūrį ir elgesį, susijusį su narkotikų vartojimu arba gyvenimo įgūdžių gerinimu
- toliau taikyti kitus gydymo būdus, pvz.: vartoti vaistus.

Pacientai gali būti gydomi įvairiomis sąlygomis, naudojant įvairius metodus.

Ambulatorinis elgesio gydymas apima daugybę programų, skirtų pacientams, kurie reguliariai kreipiasi į savo konsultantus. Daugumą programų sudaro individualios arba grupinės konsultacijos dėl narkotikų vartojimo, arba abi. Programos, teikiančios elgesio terapiją:

Family Crisis Intervention Program (FCIP): piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis turi neigiamą poveikį šeimoms visame pasaulyje, o piktnaudžiaujantis asmuo gali patirti tiesioginę žalą ir pavojų. Šeimos nariams gali būti labai sunku susitaikyti su vartojančio šeimos nario elgesiu. Todėl norėdami tinkamai įsikišti, pirmiausia turite nustatyti, ar tai nepakenks šeimai (Al Channa ir kt., 2012).

Kognityvinė elgesio terapija (KET): pagrindinė KET esmė yra minčių, jausmų ir elgesio sąveika tokiu būdu, kad kiekvienas daro įtaką kiekvienam ir yra įtakojamas kitų. Pavyzdžiui, jūsų mintys ir elgesys daro įtaką jūsų jausmams, o jausmai – jūsų mintims ir elgesiui. Ši koncepcija įgalina pacientą pagerinti neigiamą aspektą, atkreipiant dėmesį į kitus du (Noel ir kt., 2013). Pavyzdžiui, dirbdami su jaunais žmonėmis terapeutai gali sutelkti dėmesį į mintį, kaip narkotikai suteiks man malonumą, į jausmus, tokius kaip laimė, atsirandanti vartojant narkotikus, ir į elgesį, pavyzdžiui, bandymus vartoti narkotikus. Naudodami KET, psichologai stengiasi didinti supratimą apie minčių, jausmų ir elgesio ryšį, kad jauni žmonės geriau suvoktų, kaip jų mintys ir jausmai veikia jų elgseną vartojant narkotikus.

Motyvacinis interviu: motyvacinis interviu yra psichoterapinis metodas, kuriuo siekiama atitolinti asmenį nuo neryžtingumo ar netikrumo ir rasti motyvacijos priimti teigiamus sprendimus ir siekti užsibrėžtų tikslų. Penki pagrindiniai motyvacinio interviu stiliai: empatijos išreiškimas, argumentų vengimas, pasipriešinimas, neatitikimų nustatymas ir saviveiksmingumo skatinimas (Li ir kt., 2016).

Priklausomybės gydymas, pagrįstas dėmesingu įsisąmoninimu: MBI iš tikrųjų moko praktikos, sukeliančios dėmesingo įsisąmoninimo būseną. Ji apibrėžiama kaip sąmonės būseną, leidžianti individui įsisąmoninti (pilnai suvokti) savo patirtį tuo pat metu, kai ji vyksta be vertinimo kiekvieną gyvenimo akimirką. Tai apima pažinimą, emocijas, pojūčius ir suvokimą, nesusitelkiant į praeitį ar ateitį. Buvo pasiūlyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktika apimtų du pagrindinius komponentus: sutelktą dėmesį ir atvirą stebėjimą (Garland ir kt., 2018).

Racionalaus emocinio elgesio terapija (REET): racionalaus emocinio elgesio terapija (REBT) gali padėti atpažinti neigiamas mintis ir kovoti su savęs naikinimo jausmais. REET tikslas – padėti suvokti, kad racionalaus mąstymo galia yra jūmyse ir nepriklauso nuo išorinių situacijų ar stresorių (Li ir kt., 2016).

Nenumatytu atveju valdymas (CAV): nenumatytų atvejų valdymo terapijoje pagrindinis dėmesys yra skiriamas teigiamam elgesiui (pvz., blaivumas), teikdama apčiuopiamą atlygį. Nacionalinio piktnaudžiavimo narkotikais instituto duomenimis, šis gydymo būdas buvo sėkmingai naudojamas kovojant su atkryčiu (Yiu ir kt., 2021).

12 žingsnių programa: tai grupinės terapijos rūšis, kurios pagrindinis tikslas pripažinti, kad priklausomybė turi neigiamų pasekmių, kurios gali būti socialinės, emocinės, dvasinės ir fizinės. Tokio tipo terapijoje pirmiausia vyksta priėmimas, vėliau yra pereinama į pasidavimą aukštesnėms jėgoms ir galiausiai dalyviai pradeda reguliariai dalyvauti grupės susitikimuose. Pavyzdžiui, tokiuose renginiuose, kaip „Anoniminiai alkoholikai“ vyksta grupiniai susitikimai, kurių metu vyksta diskusijos ir savitarpio palaikymas (Granö ir kt., 2016).

Dialektinė elgesio terapija: tai naudinga pacientams, kurie stengiasi sureguliuoti savo emocijas ir turi minčių apie savižudybę ar savęs žalojimą. Pacientai yra skatinami išsakyti savo blogas mintis ir jausmus tam, kad galėtų juos įveikti (Granö ir kt., 2016).

Matricos modelis: matricos modelis padeda pacientams išlaikyti abstinenciją. Jis dažniausiai naudojamas padėti žmonėms atsigauti nuo priklausomybės nuo metamfetamino ar kokaino. Terapeutas elgiasi kaip mokytojas ar treneris, puoselėdamas teigiamus santykius su pacientu ir skatindamas keisti elgesį. Terapeutas skatina paciento orumą ir savivertę, vengdamas konfrontacinio bendravimo. Į matricos modelį įeina narkotikų vartojimo testavimas (Lauzière ir kt., 2022).

Akių judesių desensibilizacija ir pakartotinis apdorojimas: šio tipo terapija sumažina trauminių prisiminimų sukeltą kančią ir potrauminio streso sutrikimo simptomus. EMDR terapija padeda pacientams iš naujo apdoroti trauminius prisiminimus, kad jie būtų mažiau skausmingi. Prisimindamas trauminį įvykį, pacientas atlieka išorinius akių judesius. Procedūros metu smegenys susieja atmintį su mažiau kankinančiais jausmais (Hammond, 2017).

Gyvūnų terapija: gyvūnai naudojami daugeliui priklausomybės gydymo būdų. Žirgų terapija yra viena populiariausių terapijų su gyvūnais. Nežodiniai žirgų signalai suteikia grįžtamąjį ryšį. Pacientai mokosi suprasti savo emocijas ir kaip elgtis su neigiamomis emocijomis, tokiomis kaip nusivylimas ir baimė (Treatment Approaches for Drug Addiction, 2016).

Muzikos terapija: remiantis muzikos terapijos tyrimais nustatyta, kad dainų rašymas skatina teigiamus pokyčius, grojimas būgnais padeda atsipalaiduoti, šokiai – sumažina stresą, nerimą ir depresijos simptomus. Remiantis „Drug and Alcohol Review“ tyrimu, muzikos terapija siejama su paciento noru dalyvauti gydyme (Hammond, 2017).

Meno terapija: pacientai išreiškia save piešdami, tapydami ir lipdydami. Pacientai piešia tada, kai jaučia didelį stresą ir piešiniuose dažnai vaizduoja įvykius, kurie nutiko, kai jie vartojo narkotines medžiagas (Hammond, 2017).

Sodininkystės terapija: sodininkystė ir kita su augalais susijusi veikla yra sodininkystės terapijos dalis, kuriai vadovauja apmokytas terapeutas. Tyrimais įrodyta, kad sodininkystės terapija, dar vadinama sodo terapija ir terapine sodininkyste, pagerina kritinį mąstymą, dėmesio sutelkimą, mažina stresą ir nerimą bei didina socialinę integraciją (Politi ir kt., 2017).

7.7 Šaltiniai

- Alatawi Khader K., et al. (2022). "Drug Detection Tests and the Important Factors and Effects of the Development of Addiction." *Journal of King Saud University – Science*, 34 (5). p. 102093. <https://doi.org/10.1016/j.jksus.2022.102093>.
- Al Channa M., et al. (2012) "A Programme Evaluation of the Family Crisis Intervention Program (FCIP): Relating Programme Characteristics to Change." *Child & Family Social Work*, 19 (2), pp. 225–236., <https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2012.00896.x>.
- Garland Eric L., & Matthew Howard O. (2018). "Mindfulness-Based Treatment of Addiction: Current State of the Field and Envisioning the next Wave of Research." *Addiction Science & Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1186/s13722-018-0115-3>.
- Granö N., et al. (2016) "Community-Oriented Family-Based Intervention Superior to Standard Treatment in Improving Depression, Hopelessness and Functioning among Adolescents with Any Psychosis-Risk Symptoms." *Psychiatry Research*, 237, pp. 9–16., <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.01.037>.
- Kehle-Forbes Shannon M., et al. (2016) "Study Design, Interventions, and Baseline Characteristics for the Substance Use and Trauma Intervention for Veterans (Strive) Trial." *Contemporary Clinical Trials*, 50, pp. 45–53., <https://doi.org/10.1016/j.cct.2016.07.017>.
- Politi M., et al. (2020) "Traditional Use of Banisteriopsis Caapi Alone and Its Application in a Context of Drug Addiction Therapy." *Journal of Psychoactive Drugs*, 53 (1), pp. 76–84., <https://doi.org/10.1080/02791072.2020.1820641>.

- Lauzière J., et al. (2022) "Cultural Safety as an Outcome of a Dynamic Relational Process: The Experience of Inuit in a Mainstream Residential Addiction Rehabilitation Centre in Southern Canada." *Qualitative Health Research* 32 (6), pp. 970–984., <https://doi.org/10.1177/10497323221087540>.
- Li, L., et al. (2016) "Effectiveness of Motivational Interviewing to Reduce Illicit Drug Use in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Addiction* 111 (5), pp. 795–805., <https://doi.org/10.1111/add.13285>.
- Fernandes, L. & Mokwena, K.E. (2016). The role of locus of control in nyaope addiction treatment. *South African Family Practice*, 58 (4). 153-157, DOI: 10.1080/20786190.2016.1223794.
- Müller, U., et al. (2016). Nucleus Accumbens Deep Brain Stimulation for Alcohol Addiction – Safety and Clinical Long-term Results of a Pilot Trial. *Pharmacopsychiatry*, 49 (4), 170-173. doi: 10.1055/s-0042-104507
- Noel, X., Brevers, D., & Bechara, A. (2013). A triadic neurocognitive approach to addiction for clinical interventions. *Front. Psychiatry*, Retrieved from: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00179>
- National Institute on Drug Abuse. (n.d.). Retrieved from: <https://nida.nih.gov/publications/principles-drug-addiction-treatment-research-based-guide-third-edition/drug-addiction-treatment-in-united-states>
- Harvey Laura M., et al. (2020) "Psychosocial Intervention Utilization and Substance Abuse Treatment Outcomes in a Multisite Sample of Individuals Who Use Opioids." *Journal of Substance Abuse Treatment*, 112, pp. 68–75., <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2020.01.016>.
- Hammond, C. (2017). Treatment Strategies for Substance Use Disorders in Adolescents: A Clinical Review, *Psychiatric Times*, 34 (6). Retrieved from: <https://www.psychiatristimes.com/view/treatment-strategies-substance-use-disorders-adolescents-clinical-review>
- Beck B. et al., (2017). Supplemental Material for Systematic Review of Smart Recovery: Outcomes, Process Variables, and Implications for

Research. *Psychology of Addictive Behaviors*.

<https://doi.org/10.1037/adb0000237.supp>.

- "Treatment Approaches for Drug Addiction." (2006). PsycEXTRA Dataset. <https://doi.org/10.1037/e597452007-001>.
- Stockings, E., Hall, W. D., Lynskey, M., Morley, K. I., Reavley, N., Strang, J., ... & Degenhardt, L. (2016). Prevention, early intervention, harm reduction, and treatment of substance use in young people. *The Lancet Psychiatry*, 3(3), 280-296.
- Yiu, Hin Wall, et al. (2021) "A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial Interventions Aiming to Reduce Risks of Suicide and Self-Harm in Psychiatric Inpatients." *Psychiatry Research*, 305. p. 114175., <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.1141>