

PSICHOAKTYVIOS MEDŽIAGOS: KĄ TURI ŽINOTI TĖVAI?



RASEINIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Psichoaktyvios medžiagos veikia smegenis ir keičia mąstymą, nuotaiką, elgesį. Jos gali būti legalios arba nelegalios, bet visada kelia pavojų sveikatai ir gali sukelti priklausomybę.

Jūsų dėmesys, pokalbis ir palaikymas – geriausia apsauga vaikui!



1 KAS TAI?



Psichoaktyvios medžiagos – tai medžiagos, kurios veikia smegenis ir keičia:

- ✓ nuotaiką
- ✓ mąstymą
- ✓ elgesį

TARP JŲ:



narkotinės medžiagos



naujos psichoaktyvios medžiagos („legalūs narkotikai“)



kai kurios vaistai ir buitinės medžiagos

2 KODĖL PAVOJINGA?



Nežinoma sudėtis – didelė perdozavimo rizika



Gretai vystosi priklausomybė



Gali sukelti panikos priepuolius, haliucinacijas, agresiją, širdies ir kvėpavimo sutrikimus



Net vienas pavartojimas gali būti pavojingas gyvybei



Dažnai nežinoma, kas iš tikrųjų vartojama – tai didžiausia rizika!

3 KAIP ATPAŽINTI, KAD VAIKAS GALI VARTOTI?



ELGESIO POKYČIAI

- staigus uždaramas, vengia bendravimo
- dirglumas, nuotaikų svyravimai
- nauja, įtartina draugų aplinka
- melavimas, slaptumas
- prastėjantys mokymosi rezultatai



FIZINIAI POŽYMIAI

- paraudusios akys, išsiplėtę vyzdžiai
- sutrikusi koordinacija
- neįprastas mieguistumas arba hiperaktyvumas
- staigus svorio kritimas
- keistas kvapas nuo drabužių ar kambaryje



APLINKA / DAIKTAI

- neišskūs milteliai, tabletės, kapsulės
- neįprasti paketėliai, folija
- elektroninių cigarečių skysčiai
- paslėpti daiktai kambaryje
- išsaugokite, kas gali padėti – jei yra pakelis, o ne paketis



ATKREIPKITE DĖMESĮ!

Vienas požymis dar nereiškia, kad vaikas vartoja. Tačiau keli požymiai kartu – signalas, kad reikia reaguoti.

4 KĄ DARYTI, JEI ĮTARIATE?



POKALBIS – PIRMAS ŽINGSNIS

- ✓ Kalbėkite ramiai, be kaltinimų.
- ✓ Rinkitės tinkamą laiką.
- ✓ Parodykite, kad jums rūpi, o ne norite nubausti.



IŠKLAUSYKITE

- ✓ Iš klausykite vaiką, neskubėkite kalbėti.
- ✓ Atkreipkite dėmesį į pokyčius.
- ✓ Nepažeiskite vaiko pasitikėjimo ir privatumo.



KREIPKITĖS PAGALBOS

- ✓ Mokyklos specialistai
- ✓ Šeimos gydytojas
- ✓ Priklausomybės ligų specialistai
- ✓ Psichologas



REAGUOKITE LAIKU

Kuo anksčiau pastebėsite – tuo lengviau padėti ir išvengti rimtų pasekmių.



NET JEI NESATE TIKRI – GERIAU PASIKALBĖTI, NEI IGNORUOTI. ANKSTYVAS REAGAVIMAS GALI APSAUGOTI VAIKĄ NUO RIMTŲ PASEKMIŲ!

5 KĄ DARYTI IŠKILUS KRIZEI?



ĮVERTINKITE SITUACIJĄ

Stebėkite vaiko būklę: sąmonę, kvėpavimą, elgesį.



KVIESKITE PAGALBĄ, JEI REIKIA

Nedelsdami skambinkite 112, jei vaikas: nesąmoningas, smarkiai apsvaigęs, agresyvus, sunkiai kvėpuoja ar blogėja būklė.



IŠSAUGOKITE, KAS GALI PADĖTI

Jei yra pakelis, tabletės, skystis – parodykite medikams. Tai gali padėti nustatyti medžiagą ir suteikti pagalbą.



NEDUOKITE ALKOHOLIO AR VAISTŲ TIKĖDAMIESI SUMAŽINTI POVEIKĮ

Nebandykite gydyti patys – kreipkitės į specialistus.



112

SKUBI PAGALBA –
vienu numeriu!

6 KAIP KALBĖTIS SU VAIKU?

- ✓ Pirmiausia iš klausykite, o tik tada kalbėkite.
- ✓ Klauskite atvirai ir nuoširdžiai.
- ✓ Domekitės vaiko pasauliu.
- ✓ Aiškiai išsakykite savo poziciją.

Venkite:

- ✗ moralizavimo ir grasinimų
- ✗ nekritikuokite ir nebauskite



Stebėkite.
Nepažeiskite vaiko pasitikėjimo ir privatumo!

6 TYRIMAI



Galima naudoti greituosius narkotikų testus (pvz., šlapimo testus).



Dėl išsamesnio įvertinimo rekomenduojama kreiptis į gydymo įstaigą.



Ne visada galima nustatyti tiksliai medžiagą.

7 KUR KREIPTIS PAGALBOS?



MOKYKLOS SPECIALISTAI

Visuomenės sveikatos specialistai, socialinis pedagogas, psichologas.



SVEIKATOS PRIEŽIŪRA

Šeimos gydytojas, psichikos sveikatos centras, priklausomybės ligų specialistai.



Nebijokite kreiptis – pagalba yra pirmas žingsnis sprendimo link.



ŽINODAMI – APSAUGOME



BENDRAUDAMI – SUPRANTAME



PADĖDAMI – STIPRINAME



KARTU GALIME APSAUGOTI VAIKUS

Rūpinkimės vaikų sveikata kartu!

