



Vaikų piktnaudžiavimo vaistais prevencija

Informacija tėvams

Vaikų piktnaudžiavimas vaistais

Nors tėvai ir stengiasi kalbėtis su savo vaikais apie psichoaktyvias medžiagas, bet dažnai nežino, kad šiandien vaikų piktnaudžiavimas vaistais tapo labai aktualia problema ir kelia ne ką mažesnį pavojų vaikų sveikatai ir gyvybei nei kitos psichoaktyviosios medžiagos¹. Kai kurie vaistai yra priskiriami psichoaktyviosioms medžiagoms ir gali būti pavojingi sveikatai ir sukelti priklausomybę, jei vartojami nesilaikant gydytojo nurodymų bei instrukcijų^{2,3}.

2011 m. daugelyje Europos valstybių atlikto Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimo Europos mokyklose (toliau – ESPAD) rezultatai parodė, kad 13 proc. Lietuvos 15-16 m. amžiaus vaikų (19 proc. mergaičių ir 7 proc. berniukų) bent kartą gyvenime vartojo raminamuosius ar migdomuosius vaistus gydytojui nepaskyrus. Lyginant šių vaistų vartojimą gydytojui nepaskyrus Lietuvos vaikai yra trečioje vietoje tarp visų Europos šalių, kuriose vykdytas ESPAD tyrimas, po Lenkijos (15 proc.) ir Monako (14 proc.), ir jų dalis dvigubai viršija ESPAD vidurkį (6 proc.)⁴ (žr. **1 pav.**). Dvigubai daugiau 15-16 m. Lietuvos vaikų bent kartą gyvenime vartojo raminamuosius ar migdomuosius vaistus gydytojui nepaskyrus nei narkotikus, išskyrus kanapes⁴ (žr. **2 pav.**).

¹ Talking to your kids about prescription drug abuse. http://talkaboutrx.org/documents/samhsa_parent_brochure.pdf

² Prescription Drug Abuse. Topics in Brief. National Institute on Drug Abuse, 2011.

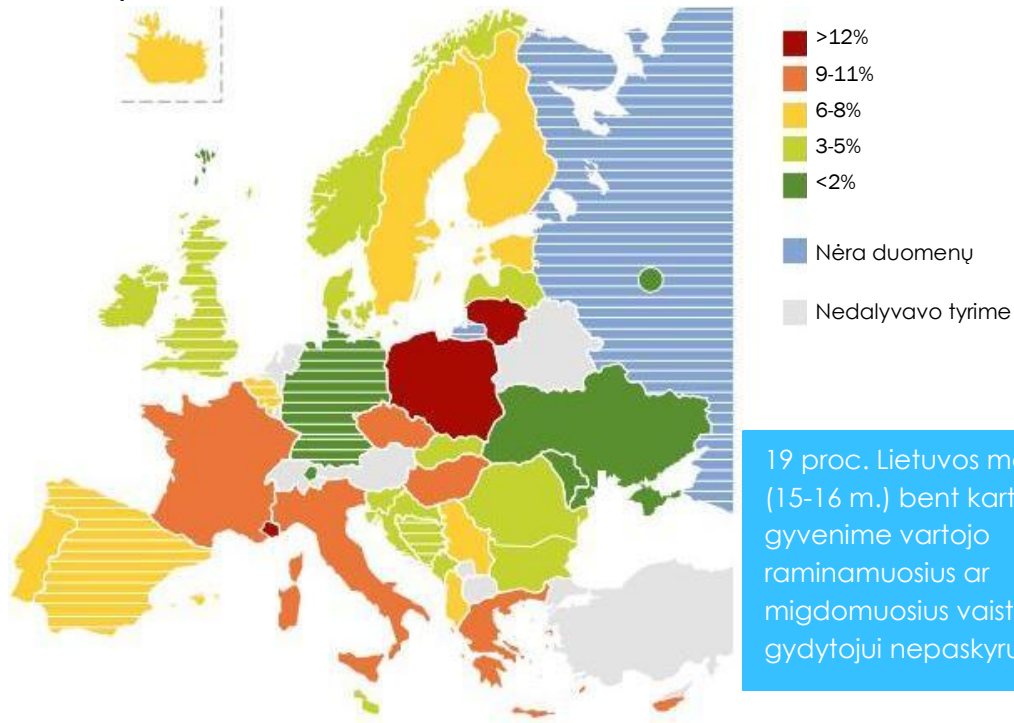
http://www.drugabuse.gov/sites/default/files/prescription_1.pdf

³ Kartu su vaiku. Informacinis leidinys, skirtas tėvams, 2011. <http://www.ntakd.lt/bylos/suvaiku.pdf>

⁴ Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimas Europos mokyklose ESPAD – 2011. Tyrimo Lietuvoje ataskaita.

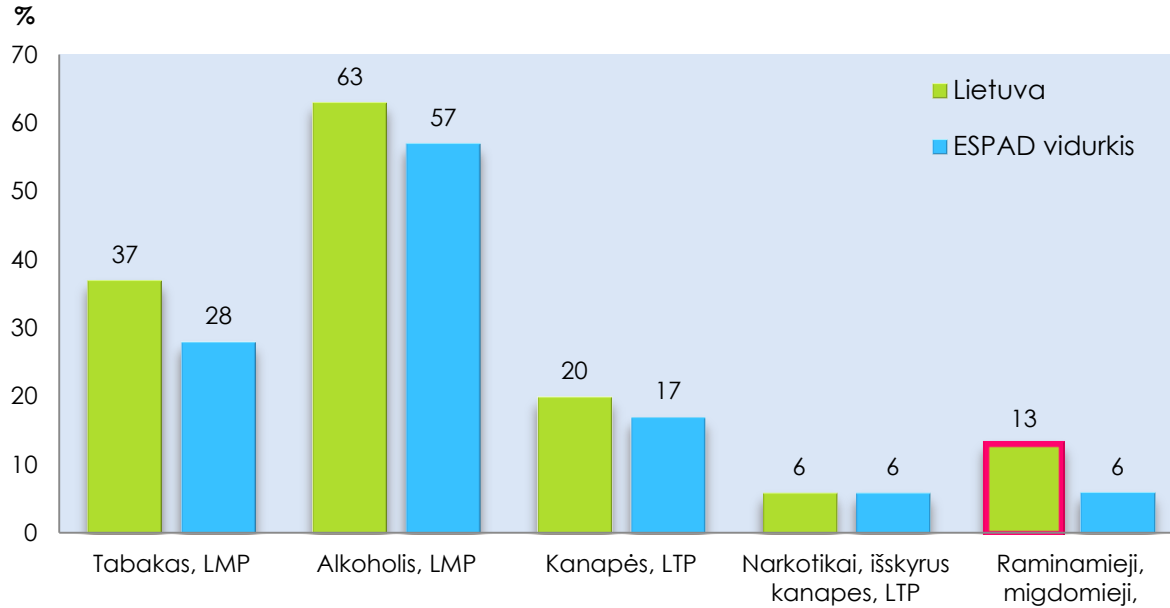
http://www.ntakd.lt/files/Apklausos_ir_tyrimai/ESPAD_2011_ataskaita_SMM.pdf

1 pav. Raminamųjų ar migdomųjų vaistų vartojimas gydytojui nepaskyrus bent kartą gyvenime tarp 15-16 m. vaikų⁴



19 proc. Lietuvos mergaičių (15-16 m.) bent kartą gyvenime vartojo raminamuosius ar migdomuosius vaistus gydytojui nepaskyrus⁴.

2 pav. Įvairių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas Lietuvoje lyginant su ESPAD 2011 vidurkiu⁴



LTP - vartojimas nors kartą gyvenime (angl. lifetime prevalence)

LMP - vartojimas per paskutiniąsias 30 dienų (angl. last month prevalence)

Piktnaudžiavimo vaistais priežastys

Dažniausiai vaikų piktnaudžiavimui vaistais daro įtaką didelė vaistų pasiūla, prieinamumas, klaidingas požiūris ir įvairūs motyvai, skatinantys juos vartoti.

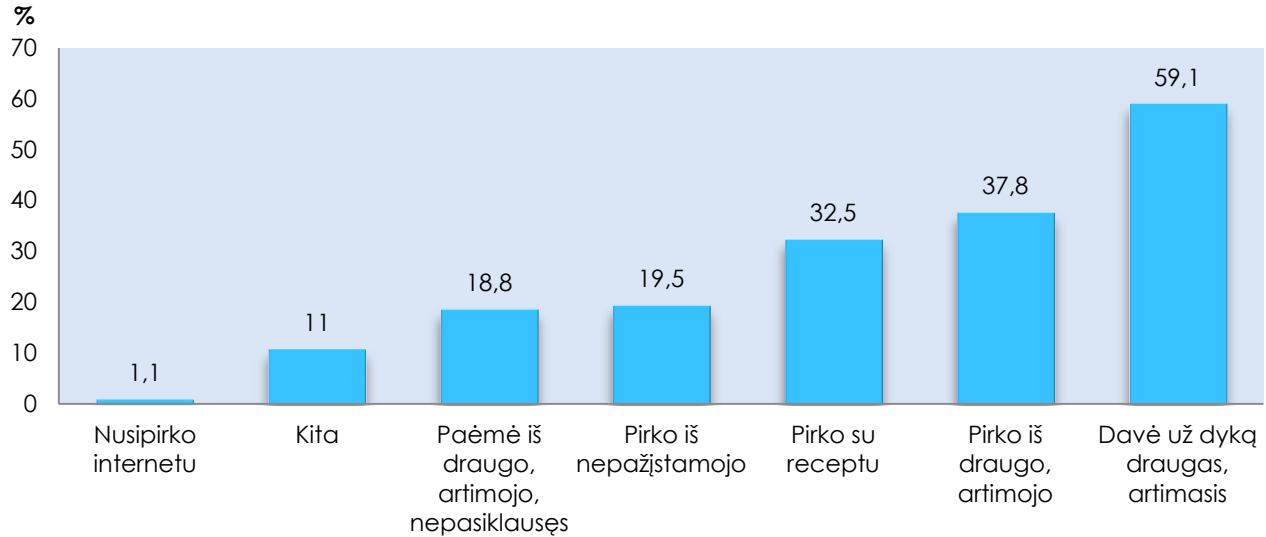
- 1. Pasiūla.** Egzistuoja didžiulė receptinių ir nereceptinių vaistų, kuriais galima piktnaudžiauti, pasiūla⁵. Taip pat visuomenės informavimo priemonėse apstu nereceptinių vaistų reklamos ir informacijos apie jų ypatingą poveikį. Dėl šios priežasties šiandien vaikai apie vaistus žino kur kas daugiau nei jų tėvai ar seneliai būdami jų amžiaus.
- 2. Prieinamumas.** Vaikams nėra taip jau sunku gauti vaistų^{2,5}. Vaistų vaikai gali rasti namų vaistinėje, gauti jų iš draugų, artimųjų ir nepažįstamų asmenų, galiausiai jų galima įsigyti internete. Internetas labai dažnai naudojamas ieškant informacijos apie vaistus. Be to, yra nemažai internetinių parduotuvių, prekiaujančių nereceptiniais vaistais⁵. Net 34 proc. Lietuvos vaikų (15-16 m.), tarp jų net 41 proc. mergaičių ir 26 proc. berniukų, nurodo, kad be vargo įsigytų raminamųjų ar migdomųjų vaistų be gydytojo paskyrimo⁴.



⁵ Talking to kids about prescription drug abuse. <http://www.iowa.gov/odcp/images/pdf/Parentskids.pdf>

Užsienio šalių tyrimai rodo, kad vaikams lengviausia įsigyti receptinių vaistų iš draugų ir rasti namų vaistinėlėse^{1,6} (žr. 3 pav.).

3 pav. 12 klasės mokinių receptinių vaistų įsigijimo būdai, JAV (galimi keli pasirinkimo variantai)⁶



Šaltinis: Mičigano universitetas, Ateities stebėsenos tyrimas, 2010⁶.

⁶ „Get the facts“ Prescription drug abuse on college campuses. A resource kit for America's college campuses. <http://www.talkaboutrx.org/documents/GetTheFacts.pdf>

3. Požiūris. Kadangi vaistus skiria gydytojai, vaikams dažnai atrodo, kad piktnaudžiauti vaistais nepavojinga ar mažiau pavojinga nei kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis^{2,5}. Šitokį požiūrį skatina ir kiti veiksniai: verslo pramonė pabrėžia plačias vaistų pasirinkimo galimybes, o ne neigiamas šių vaistų vartojimo ne pagal paskirtį ir piktnaudžiavimo jais pasekmes. Svarbu suprasti, kad vaistų vartojimas siekiant nuo jų apsvaigti yra ne ką saugesnis pasirinkimas nei piktnaudžiavimas alkoholiu ar narkotikais⁵.

4. Įvairūs motyvai. Nors kai kurie vaikai piktnaudžiauja vaistais siekdami pasijusti geriau ar apsvaigti, kai kurie, ypač studentai, kad galėtų lengviau susidoroti su kasdieniais uždaviniais ir juos slegiančiais sunkumais: sumažintų stresą ar nerimą, pakeltų nuotaiką; geriau mokytusi: nemiegotų kiaurą naktį ir galėtų rašyti darbus ar lengviau susikauptų per pamokas ar paskaitas, ypač kai jos vyksta vakare; pagerintų savo fizinius sugebėjimus ir padidintų ištvermę⁶.

Nesvarbu kas paskatina piktnaudžiauti vaistais, toks elgesys yra pavojingas ir gali turėti rimtų neigiamų pasekmių: gali išsivystyti priklausomybė, gresia perdozavimas ar net mirtis^{2,6}.



Piktnaudžiavimo vaistais pasekmės

1-4 lentelėse pateikti įvairių vaistų rūšių, kuriomis piktnaudžiuojama dažniausiai, aprašymai ir galimos neigiamos jų vartojimo pasekmės.

1 lentelė. Raminamųjų, migdomųjų vaistų poveikis ir galimos piktnaudžiavimo jais pasekmės

Vaistų rūšis	RAMINAMIEJI, MIGDOMIEJI
Skirti gydyti	Raminamieji ir migdomieji vaistai skiriami asmenims, kuriuos kankina nerimas, įtampa, panikos priepuoliai, nemiga ^{7,6} .
Poveikis organizmui	Slopina centrinės nervų sistemos veiklą ⁶ , sukelia mieguistumą, lėtina mąstymą.
Piktnaudžiavimo pasekmės	Paskyrus raminamųjų, migdomųjų vaistų pirmosiomis dienomis dažnai jaučiamas mieguistumas, judesiai gali būti nekoordinuoti. Pavartojus didesnę dozę šių vaistų kalba būna nerišli, prasideda haliucinacijos, lengvai prarandama sąmonė. Ilgesnį laiką vartojant raminamuosius, migdomuosius vaistus gali reikėti didesnių dozių tam pačiam poveikiui pasiekti (išsivysto tolerancija) ^{2,7, 8} . Nuolatinis vartojimas gali sukelti

⁷ Prescription drugs: abuse and addiction. Research report series. National institute on drug abuse, 2011.

<http://www.drugabuse.gov/sites/default/files/rprescription.pdf>

⁸ Raminamieji / antidepresantai. http://www.ntakd.lt/visuomene/raminamieji_antidepresantai.html

	<p>psichologinę ir fizinę priklausomybę, jei vartojimas staiga sumažinamas ar nutraukiamas gali pasireikšti abstinencijos simptomai^{2,7}. Kadangi visų raminamųjų ir migdomųjų vaistų poveikis pasižymi centrinės nervų sistemos slopinimu, nutraukus jų vartojimą gali pasireikšti grįžtamieji simptomai. Bandant nutraukti įprastinių dozių vartojimą, jaučiamas nerimas, baimė, panika, nemiga. Gali prasidėti traukuliai. Abstinencija kur kas sunkesnė nei nuo heroino ir negydoma gali baigtis mirtimi⁸.</p> <p>Jeį vaikas bent kartą gyvenime piktnaudžiavo raminamaisiais, migdomaisiais vaistais, savižudybės rizika padidėja net 3,3 karto (vartojant alkoholį savižudybės rizika padidėja 1,5 karto, kanapes – 1,4 karto, kitus narkotikus – 2,4 karto)⁹.</p>
<p>Vartojimas kartu su kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis, kitais vaistais</p>	<p>Vartoti raminamuosius ir migdomuosius vaistus kartu su kitais vaistais saugu tik gydytojui paskyrus⁷. Itin pavojinga raminamuosius, migdomuosius vaistus maišyti su alkoholiu – tuomet jų poveikis sustiprėja ir yra sunkiai prognozuojamas⁸. Raminamųjų, migdomųjų vaistų vartojimas kartu su šiomis medžiagomis (ypač alkoholiu) gali sutrikdyti širdies ritmą, sulėtinti kvėpavimą ir net baigtis mirtimi⁷.</p>

⁹ Hohes Suizidrisiko bei Konsum psychoaktiver Substanzen, 2013. <http://www.drugcom.de/topthema/?sub=153>

2 lentelė. Opioidinių analgetikų poveikis ir galimos piktnaudžiavimo jais pasekmės

Vaistų rūšis	OPIOIDINIAI ANALGETIKAI
Skirti gydyti	Opioidiniai analgetikai yra vaistai, malšinantys skausmą ⁷ . Jie skiriami esant vidutiniam ir stipriam skausmui, gali būti skiriami po operacijos ⁶ .
Poveikis organizmui	Kai vartojami pagal gydytojo nurodymus, opioidiniai analgetikai veiksmingai ir saugiai malšina skausmą. Opioidiniai analgetikai blokuoja skausmo signalus, todėl ši informacija nepasiekia smegenų ⁶ , veikia smegenų sritis, kurios kontroliuoja emocijas ir mažina skausmingų dirgiklių poveikį ⁷ .
Piktnaudžiavimo pasekmės	Piktnaudžiavimas opioidiniais analgetikais gali apsunkinti kvėpavimą ir sukelti mirtį ^{2,6,7} . Tinkamai kontroliuojamas trumpalaikis opioidinių analgetikų vartojimas retai sukelia priklausomybę. Bet nuolatinis vartojimas (kai vartojama kelis kartus per dieną kelias savaites ir ilgiau), ilgalaikis vartojimas ar piktnaudžiavimas opioidiniais analgetikais gali sukelti priklausomybę ⁷ . Šie vaistai veikia tuos pačius receptorių kaip ir heroinas. Kai kurie asmenys teigia perėję nuo nuskausminamųjų vaistų prie heroino ² . Staiga sumažinus dozę ar nutraukus vaistų vartojimą gali pasireikšti abstinencijos simptomai: nuovargis, raumenų ir kaulų skausmai, nemiga, viduriavimas, pykinimas ir vėmimas, šaltkrėtis, pašiurpusi oda, nevaldomi kojų judesiai ⁷ . Siekiant stipresnio poveikio kartais opioidiniai analgetikai vartojami

Vartojimas kartu su kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis, kitais vaistais

kitokiais būdais, pavyzdžiui, švirksčiami. Opioidų švirksčimasis padidina užsikrėtimo ŽIV ir kitomis infekcinėmis ligomis riziką dėl nesterilių medicininių priemonių naudojimo ar dalijimosi jomis. Opioidinių analgetikų vartojimas padidina užsikrėtimo infekcinėmis ligomis riziką dar ir dėl to, kad veikia mąstymą ir sprendimų priėmimą². Piktnaudžiavimas jais didina ir savižudybės riziką¹⁰.

Opioidus vartoti kartu su kitais vaistais yra labai pavojinga ir galima tik gydytojui paskyrus ir tik taip, kaip jis nurodė. Paprastai jų negalima vartoti kartu su psichoaktyviosiomis medžiagomis, kurios slopina centrinę nervų sistemą, nes tokie deriniai didina rimtų kvėpavimo sistemos sutrikimų, keliančių grėsmę žmogaus gyvybei, riziką⁷. JAV atliktas tyrimas atskleidė, kad 7 iš 10 paskutiniųjų klasių moksleivių, kurie piktnaudžiauja receptiniais opioidais, bent kartą per praėjusius metus vartojo juos kartu su kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis, paprastai kanapėmis ir alkoholiu. Vartojant receptinius opioidus kartu su kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis 8 kartus padidėja rizika piktnaudžiauti kanapėmis¹¹.

¹⁰ Kuramoto, S.J., et al. Suicidal Ideation and Suicide Attempt Across Stages of Nonmedical Prescription Opioid Use and Presence of Prescription Opioid Disorders among U.S. Adults. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 2012, 73(2), p. 178-184. <http://www.drugabuse.gov/news-events/nida-notes/2013/03/thoughts-suicide-may-persist-among-nonmedical-prescription-opiate-users>

¹¹ Teens Mix Prescription Opioids with Other Substances. JAV nacionalinis priklausomybių nuo narkotikų institutas. http://www.drugabuse.gov/sites/default/files/teens-prescript-opioids_0.pdf

3 lentelė. Stimuliatorių poveikis ir galimos piktnaudžiavimo jais pasekmės

Vaistų rūšis	STIMULIATORIAI
Skirti gydyti	Stimuliais gydoma narkolepsija (miego sutrikimas), aktyvumo ir dėmesio sutrikimas ^{2,6} .
Poveikis organizmui	Stimuliuojančiai veikia centrinę nervų sistemą, didina budrumą, dėmesingumą, spartina kvėpavimą ⁷ , dėl pakilusio kraujospūdžio ir pagreitėjusio širdies ritmo jaučiamas energijos antplūdis ⁶ .
Piktnaudžiavimo pasekmės	Piktnaudžiavimas stimuliatoriais gali turėti trumpalaikes ir ilgalaikes neigiamas pasekmes sveikatai: sukelti stiprų nerimą, psichozę, traukulius, sukelti širdies ir kraujagyslių ligas ² . Nuolatinis piktnaudžiavimas kai kuriais stimuliatoriais gali sukelti stiprų priešiškumo jausmą, paranoją ar net psichozę. Vartojant dideles stimuliatorių dozes gali smarkiai pakilti kūno temperatūra ir sutrikti širdies ritmas. Piktnaudžiaujant stimuliatoriais gali išsivystyti priklausomybė. Nutraukus stimuliatorių vartojimą pasireiškia tokie abstinencijos simptomai kaip nuovargis, depresija, miego režimo sutrikimai ⁷ .
Vartojimas kartu su kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis, kitais vaistais	Stimuliatorių nereikėtų vartoti kartu su kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis ir kitais vaistais, nebent juos paskyrė gydytojas. Vartojant stimulatorius ir nereceptinius vaistus nuo peršalimo gali sutrikti širdies ritmas ir pakilti grėsmingai aukšta kūno temperatūra ⁷ .

4 lentelė. Vaistų nuo peršalimo, kosulio poveikis ir galimos piktnaudžiavimo jais pasekmės

Vaistų rūšis	VAISTAI NUO PERŠALIMO, KOSULIO, kurių sudėtyje yra dekstrometorfano
Skirti gydyti	Vaistai, skirti kosuliui, peršalimo, gripo simptomams numalšinti, kurių sudėtyje yra dekstrometorfano (kosulį slopinanti medžiaga).
Poveikis organizmui	Nors dekstrometorfanas yra labai veiksmingas gydant kosulį, visada reikia atkreipti dėmesį į tinkamos dozės parinkimą, nes perdozavimas gali būti labai pavojingas ar net mirtinas ¹² .
Piktnaudžiavimo pasekmės	Didelėmis dozėmis vartojamas vaistas dažnai sukelia haliucinacijas, o tai gali paskatinti jais piktnaudžiauti ¹³ . Siekdami apsvaigti nuo šių vaistų vaikai kartais pavartoja 25 ar net 50 kartų didesnę dozę nei rekomenduojama ¹² . Piktnaudžiavimas vaistais nuo peršalimo, kosulio, kurių sudėtyje yra dekstrometorfano, gali sukelti panikos priepuolius, atminties problemas, suprastėjusį regėjimą, skrandžio skausmus, pykinimą, vėmimą, aukštą kraujo spaudimą, padažnėjusį širdies ritmą, rankų ir kojų pirštų nutirpimą, mieguistumą, galvos svaigimą ir skausmus, karščiavimą, odos niežulį ir bėrimą, sąmonės praradimą ¹² .
Vartojimas su kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis, kitais vaistais	Yra daug vaistų formų, kurių nerekomenduojama maišyti su narkotikais ar alkoholiu, bet dekstrometorfano atveju tai išties labai aktualu. Atlikti moksliniai tyrimai rodo, kad toks maišymas neišvengiamai sukels neigiamas pasekmes sveikatai ¹³ .

¹² Home 2 homeroom. Preventing teen cough medicine. http://radar.boisestate.edu/pdfs/H2H_presentation.pdf

¹³ Dekstrometorfano pavojai. <http://www.beligu.lt/index.php?aid=883>

Piktnaudžiavimas receptiniais vaistais ne tik kelia didelį pavojų asmens sveikatai, bet yra susijęs ir su kitomis rizikingo elgesio formomis⁶. Mokslininkai pastebi, kad asmenims, kurie piktnaudžiauja receptiniais vaistais, gresia žymiai didesnė rizika pradėti vartoti narkotikus⁷.

Vaikai, kurie piktnaudžiauja vaistais siekdami ne apsvaigti, o tam, kad lengviau susikauptų ir pagerintų mokymosi rezultatus, paprastai nemano, kad šitoks jų elgesys yra neteisėtas ar rizikingas⁶.

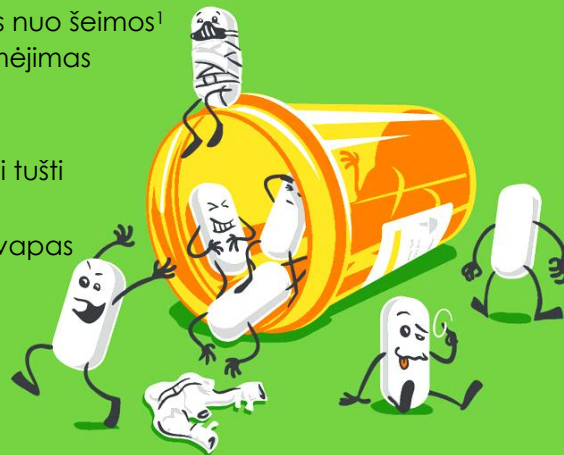


Kolumbijos universiteto Nacionalinio priklausomybių ir piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis centro duomenimis, vaikai, piktnaudžiuojantys receptiniais vaistais, dukart labiau linkę vartoti alkoholį, penkis kartus labiau linkę rūkyti kanapes, 12 kartų labiau linkę vartoti heroiną, penkiolika kartų - ekstazį ir net 21 kartą labiau linkę vartoti kokainą. Ypač pavojinga kai vaikai receptinius vaistus maišo kartu su alkoholiu ir narkotikais¹⁴.

¹⁴ Under the Counter: The Diversion and Abuse of Controlled prescription drugs in the U. S. The National Center on Addiction and Substance Abuse (CASA) at Columbia University, 2005.

PIKTNAUDŽIAVIMO VAISTAIS POŽYMIAI:

- Vaistų vartojimas dažniau ar didesnėmis dozėmis nei gydytojas nurodė⁶
- Nenumaldomas troškimas vartoti vaistus⁶
- Nuovargis, raudonos, tarsi stiklinės akys, pasikartojantys sveikatos sutrikimai¹
- Staigi nuotaikų kaita, irzlumas, neigiamas požiūris, asmenybės pokyčiai, pomėgių praradimas^{1,12}
- Slapukavimas, užsisklendimas, atsiribojimas nuo šeimos¹
- Sumažėjęs ar, atvirkščiai, perdėtas susidomėjimas mokslais, užduotais namų darbais^{1,12}
- Iš namų vaistinėlės pradingę vaistai^{1,12}
- Šiukšliadėžėje ar vaiko kambaryje randami tušti vaistų buteliukai, dėžutės ar lapeliai¹²
- Neįprastas cheminių medžiagų ar vaistų kvapas vaiko kambaryje¹²
- Internete ieškota informacijos apie vaistus, jų poveikį¹²



Tėvų vaidmuo

Tėvų įtaka vaikų priimamiems sprendimams yra labai didelė. Gilindami savo žinias ir skirdami laiko pokalbiui su vaikais apie piktnaudžiavimą vaistais, tėvai gali padėti vaikams priimti teisingus sprendimus ir puoselėti sveikatą⁵. Vaikams, kurie iš tėvų sužino apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pavojų, kyla 50 proc. mažesnė tikimybė vartoti psichoaktyvias medžiagas nei tiems vaikams, kurių tėvai nemoko apie šių medžiagų keliamą pavojų. Deja, tik trečdalis tėvų kalba su savo vaikais apie piktnaudžiavimo vaistais keliamus pavojus¹.

Kalbėti su vaikais apie vaistus yra taip pat svarbu, kaip ir apie tabaką, alkoholį ar narkotikus. Nors dauguma patarimų tėvams, kaip kalbėti apie šias medžiagas su savo vaikais yra panašūs, bet pradėti pokalbį apie vaistus gali būti keblu. Vis dar neįprasta tėvams galvoti apie šeimos vaistinėlę ar internetą kaip psichoaktyviųjų medžiagų galimo vartojimo šaltinius. Kalbama ne apie vaikus, netyčia sumaišiusius vaistus ar suvartojusius netinkamą dozę, o apie sąmoningą piktnaudžiavimą vaistais siekiant nuo jų apsvaigti. Kai vaistai vartojami šiuo tikslu, jie ne ką mažiau pavojingi nei narkotikai⁵.

Pirmieji vaikams siūlomi narkotikai dažniausiai yra tablečių formos. Juos siūlant sakoma, kad tai vaistai ar vitaminai. Dauguma mažų vaikų žino, kad vaistai ir vitaminai nekenkia sveikatai, todėl neretai ryžtasi juos išbandyti. Tai atskleidžia, kad mūsų vaikai nežino vaistų vartojimo taisyklių.

Pirmieji pokalbiai su vaiku apie psichoaktyviasias medžiagas ir turi būti pokalbiai apie vaistus bei tinkamą jų vartojimą¹⁵.

Patarimai tėvams

Kalbėti apie vaistus rekomenduojama su vaikais nuo šešerių metų amžiaus³.

Kalbant su vaikais apie vaistus reikėtų aptarti šiuos aspektus:

- gydantį tinkamai vartojamų vaistų poveikį organizmui,
- netinkamai vartojamų vaistų žalingas pasekmes organizmui,
- piktnaudžiavimą vaistais¹⁶.

Sukurkite saugią ir atvirą aplinką savo vaikui, kad jis galėtų nesivaržydamas kalbėti jam rūpimomis temomis. Skatinkite vaiką klausti jūsų pačių arba gydytojų apie galimą neigiamą šalutinį skiriamų vaistų poveikį, kaip jo išvengti ir kaip elgtis jam pasireiškus. Galite paprašyti ir vaiko gydytojo pakalbėti su vaiku apie tinkamo ir atsakingo vaistų vartojimo svarbą¹.

¹⁵ Bulotaitė L. Cigaretės, alkoholis ir narkotikai: knygelė ikimokyklinukų ir pradinukų tėvams, auklėtojams ir mokytojams. Vilnius, 2003, p. 7-8.

¹⁶ Metodinės rekomendacijos. Mokytojo knyga alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programai įgyvendinti. 2009, p. 34-35.

http://www.smm.lt/ugdymas/docs/ALKOHOLIO_TABAKO_IR_KITU_SCREEN.pdf

Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro patvirtintoje „Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programoje“ (Žin., 2006, Nr. 33–1197) nurodoma, kad jau **ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikams** reikia padėti suprasti, kaip augti sveikam ir saugiam, išvengti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir kito rizikingo elgesio, ugdyti gebėjimus suprasti savo sveikatos būklę, atsargiai elgtis su vaistais. Minėtoje programoje nurodoma, ką ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai turi žinoti, gebėti, kokie įgūdžiai ir vertybinės nuostatos turėtų būti ugdomi psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo atžvilgiu (žr. **5 lentelė**)¹⁷.

5 lentelė. Ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų pasiekimai, žinios, gebėjimai, įgūdžiai ir vertybinės nuostatos¹⁷

Pasiekimai	Žinios	Gebėjimai / įgūdžiai	Vertybinės nuostatos / požiūris
Žino, kad vaistai vartojami tik sergant. Supranta, kodėl negalima imti jokių vaistų be tėvų ar gydytojų nurodymų. Žino galimus pavojus dėl neatsargaus vaistų vartojimo.	Sveikata ir sveikatos stiprinimo būdai (fizinis aktyvumas, vitaminai ir t.t.) Netinkamo vaistų vartojimo pasekmės.	Ugdomi gebėjimai suprasti savo būseną, savijautą ir kreiptis pagalbos į suaugusiuosius, kai jaučiasi blogai.	Ugdoma nuostata sveikai gyventi ir elgtis atsakingai su vaistais. Formuojamas atsakingas požiūris į sveikatą.

¹⁷ Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa.
<http://ntakd.lt/visuomene/files/2006-03-17-ISAK-494%282%29.doc>

Svarbu plėsti **pradinio amžiaus (1-4 klasių) vaikų** supratimą apie sveikatą ir jos tausojimą, vaistų, poveikį sveikatai, ugdyti jų gebėjimus elgtis saugiai ir atsakingai (galvoti apie poelgių pasekmes, vengti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir pavojingų situacijų), skatinti nuostatas sveikai gyventi, elgtis drausmingai ir laikytis taisyklių, vengti ir netoleruoti žalingų įpročių (žr. **6 lentelė**)¹⁷.

6 lentelė. Pradinio amžiaus (1-4 klasių) vaikų pasiekimai, žinios, gebėjimai, įgūdžiai ir vertybinės nuostatos¹⁷

Pasiekimai	Žinios	Gebėjimai / įgūdžiai	Vertybinės nuostatos / požiūris
Geba paaiškinti, kaip gyventi sveikai. Numato, kokiais atvejais nedelsiant reikia kreiptis į gydytoją. Žino, kad vaistus galima imti tik iš tėvų, gydytojų ir/ar kitų sveikatos priežiūros specialistų.	Vaistų poveikis organizmui. Kaip stiprinti organizmą ir išvengti ligų.	Ugdomi gebėjimai suprasti savo būseną, savijautą ir kreiptis pagalbos į suaugusiuosius, kai jaučiasi blogai.	Ugdoma nuostata sveikai gyventi ir elgtis atsakingai su vaistais, augalais, grybais.

Stebint, kaip kartais suaugusieji elgiasi su vaistais (be gydytojo konsultacijos patys įsigyja vaistų ir juos vartoja, išgeria vaistų, rekomenduotų kaimyno, nepraėjus galvos ar danties skausmui geria tabletę po tabletės), vaikams susiformuoja klaidingas supratimas apie vaistų vartojimą^{15,16}. Todėl į vaistus žiūrėkite rimtai, rodykite pavyzdį savo vaikui ir visuomet tinkamai vartokite tiek receptinius, tiek ir nereceptinius vaistus⁵. Jei vartojate gydytojo nepaskirtus vaistus, vadovaukitės vaistininko rekomendacijomis arba vaistų vartojimo instrukcija. Prieš pradėdant vartoti vaistus, būtina

perskaityti informacinį lapelį ir vaistą vartoti tik taip kaip nurodyta, stebėti ar nėra šalutinio poveikio (pvz.: kaip vaistas veikia vairavimo gebėjimus)³.

Vaistų vartojimo taisyklės

Kiekvienoje šeimoje būtina nusistatyti aiškias vaistų vartojimo taisykles.

Vaikai turi įsisavinti šias pagrindines taisykles:

- Vaistai – ne maistas ir ne gėrimas, tad sveikas žmogus jų nevartoja.
- Vaistai turi gydomųjų galių, tačiau turi ir pašalinį neigiamą poveikį, todėl vartojami tik susirgus.
- Vaistai gali būti vartojami tik paskyrus gydytojui; jie skiriami labai individualiai ir niekas kitas neturėtų jų vartoti, gydytis pačiam – žalinga.
- Reikia gerti tik tiek vaistų, kiek nurodė gydytojas.
- Vaikai neturėtų vartoti jokių vaistų be suaugusiųjų priežiūros ir leidimo, galima gerti tik tuos vaistus, kuriuos duoda mama, tėtis arba gydytojas.
- Reikia atsisakyti draugų ir nepažįstamų vaikų bei suaugusiųjų siūlomų vaistų^{4,15,16}.



Vaistų laikymo namuose taisyklės

Deja, dauguma suaugusiųjų pamiršta pagrindines vaistų laikymo taisykles. Daugelyje namų vaistų galima rasti virtuvės, prieškambario ar vonios kambario spintelėse, ant tualetinio stalelio, rankinėse ar kišenėse. Vaistai vaikui lengvai prieinami ir jis gali užsimanyi ti jų paragauti, be to, formuojasi vaiko supratimas, kad tai – būtinas namuose ir buityje daiktas, kaip pavyzdžiui, dantų šepetėlis, ar nosinė¹⁵.

Pagrindinės vaistų laikymo namuose taisyklės:

- Vaistai turi būti laikomi vaistinėse¹⁵.
- Vaistinėls turi būti rakinamos (deja, vaikui „neprieinamų“ vietų namuose beveik nėra)¹⁵.
- Visuomet žinokite, kokių vaistų turite namuose, galite susirašyti jų pavadinimus ir kiekius. Pasvarstykite, ar vaikas galėtų piktnaudžiauti kuriais nors vaistais¹.
- Venkite receptinių vaistų atsargų kaupimo¹. Nereikia laikyti namuose neberekalingų vaistų likučių (užsilikusių pakuotėje 2–3 tablečių ar žirnelių)¹⁵. Nedelsiant ir tinkamai sunaikinkite nebevartojamus ar pasibaigusio galiojimo vaistus. Minėtais klausimais galite pasikonsultuoti su vaistininku^{1,5}.



Kur kreiptis pagalbos, jei vaikas piktnaudžiauja vaistais ar jais apsinuodijo?

Vaikui apsinuodijus vaistais būtina kviesti **greitąją pagalbą** ar nuvežti vaiką į artimiausią sveikatos priežiūros įstaigą. Pagalba vaikams teikiama sveikatos priežiūros įstaigų reanimacijos, toksikologijos skyriuose.

Konsultacijas bei gydymo paslaugas vaikams dėl psichikos ir elgesio sutrikimų, vartojant psichoaktyvias medžiagas, teikia **psichikos sveikatos centrai** ir **priklausomybės ligų centrai**, kurių kontaktus rasite interneto svetainėje <http://ntakd.lt/gydymas>.

Priklausomybės ligų centruose gydymo bei psichologinės socialinės reabilitacijos paslaugos vaikams dėl psichikos ir elgesio sutrikimų vartojant psichoaktyvias medžiagas yra nemokamos.



Taip pat skaitykite

Daugiau informacijos apie psichoaktyvias medžiagas, jų poveikį, žalą, pasekmes bei patarimų tėvams rasite knygelėje „**Kartu su vaiku**“ (<http://www.ntakd.lt/bylos/suvaiku.pdf>).

Leidinyje „**Kanapės: faktai, kuriuos turėtų žinoti tėvai**“ pateikiami atsakymai į tėvų dažniausiai užduodamus klausimus, aktualūs faktai ir tyrimų rezultatai apie Lietuvoje labiausiai paplitusį narkotiką – kanapes (<http://www.ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Nida.pdf>).

„**Patarimai, padėsiantys apsaugoti jūsų vaiką nuo tabako**“ - kiekvienas tėvas nori, kad jo vaikas užaugtų sveiku ir laimingu žmogumi. Rūpinatės savo vaiko sveikata ir norite užtikrinti, kad jis būtų saugus ir pasirinktų sveiką gyvenimo būdą. Vienas iš svarbiausių jūsų vaiko pasirinkimų bus - ar pradėti vartoti tabako gaminius (<http://www.ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Patarimai.pdf>).

Taip pat siūlome apsilankyti Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento svetainėje www.ntakd.lt ir tėvams skirtoje rubrikoje http://www.ntakd.lt/visuomene/tevam_prevencija.html.



