

ATMINTINĖ APIE NARKOTIKUS

Iš švedų kalbos vertė
GINTAUTAS SAULIS

UDK $\frac{613.8}{At29}$

ISBN 9955-613-00-9

PRATARMĖ

Narkomanijos plitimas jaunimo tarpe verčia galvoti apie aktyvesnę pirminę prevenciją šeimose.

Analogiškas darbas nebe pirmus metus sėkmingai dirbamas Švedijoje.

Šioje knygelėje pateikiama apibendrinta aktualiausia šios veiklos medžiaga.

Tėvai ir pedagogai čia ras patarimų, kaip tinkamai diskutuoti su paaugliais apie kvaišalų vartojimo pavojų ir pasekmes, išsamios informacijos apie dažniausiai jau ir mūsų šalyje platinamus narkotikus.

*Šiaulių priklausomybės ligų centro
vyr. gydytojas Elmantas Pranas Zevertas*

TURINYS

Naujoji narkotikų rinka	5
Daugiau bandančių	6
Paaugliai ir narkotikai	8
Dažniausiai pasitaikantys narkotikai	10
Kokią žalą daro narkotikai?	20
Kokie turi būti paauglio tėvai?	23
Kaip galima pastebėti, kad paauglys vartoja narkotikus?.....	33
Klausimai ir atsakymai apie narkotikus	37

NAUJOJI NARKOTIKŲ RINKA

Dabar jūs paauglio tėvai. Patys buvote paaugliai 6-7 dešimtmetyje, kuriam buvo būdingas hiپیų judėjimas su *flower power*, *happenings* ir švelnia muzika. Būtent tada paplito jaunimo narkotikai: kanapės, marihuana ir hašišas.

Šiandien narkotikų pasiūla yra ir didesnė, ir įvairesnė, negu jūsu paauglystės metais. „Senieji“ narkotikai išliko rinkoje, bet nereikia pamiršti, jog šiandieninė marihuana ir hašišas yra 3-4 kartus stipresni lyginant su 6-7 dešimtmečio kvaišalais. Atsirado naujų narkotikų rūšių, pvz. ecstasy, kokainas, rudasis heroinas ir grybai. Vis dažniau piktnaudžiuojama prie narkotikų priskiriamais migdomaisiais ir raminančiais vaistais, pvz. *Rohypnol*, *Stesolid* ir *Valium*. Jie labai mėgiami jaunimo, nes yra pigūs, jų lengva įsigyti. Atsirado svaiginančių priemonių, nepriskiriamų prie narkotikų, tačiau veikiančių smegenis panašiai kaip ir „klasikiniai“ narkotikai. Jie pavadinti fantastiškais, egzotiškais pavadinimais: „*Rainbow serpent*“ (kofeino ekstraktas), „*Fix*“ (ecstasy forma) ir „*Hawaiian Baby Wooderose Seeds*“ (sudėtyje yra LSA, giminingo LSD). Įvairių rūšių grybai irgi tapo populiariais narkotikais. Jiems taip pat priklauso alkoholis ir tabakas.

Naujų narkotikų atsiradimas rinkoje sąlygojo patrauklesnį piktnaudžiavimo narkotikais vaizdą. Dabar jie neleidžiami į veną, o uostomi, rūkomi arba geriama, todėl pirmasis žingsnis į narkomaniją atrodo ne toks baisus. Jaunimas ilgai priešinosi heroino vartojimui. Dabar pardavinėjamas rudasis heroinas yra rūkomas, o ne leidžiamas į veną, ir požiūris į jį keičiasi. Tačiau heroinas yra heroinas, nesvarbu, kaip patenka į organizmą. Jis gali sukelti priklausomybę tiek rūkant, tiek leidžiant į veną.

DAUGIAU BANDANČIŲ

Šiandieninis jaunimas, lyginant su ankstesniu, yra smalsesnis, palankiau vertina narkotikus, tampančius įprastu reiškiniu. Kaip ir 6-7 dešimtmečiais, garsiausios muzikos grupės bei kiti jaunimo dievaičiai populiarina teigiamą narkotikų poveikį. Tuo užsiima spauda, pateikianti narkotikus kaip kažką „šaunaus“. Internete platinamos romantiškos žinutės apie narkotikus.

Vis daugiau jaunimo pabando narkotikų. Kasmet mokyklose atliekamų tyrimų rezultatai rodo, kad 9 kl. mokinių, nors kartą bandžusių narkotikų, skaičius 1986-1990 metais sudarė 3-5%. 1990-1996 metais šis skaičius išaugo nuo 3% iki 8%. Panaši situacija yra daugelyje Europos šalių.

KAIP JAUNIMAS ĮSIGYJA NARKOTIKŲ?

Jaunimui įsigyti narkotikų yra labai lengva, vakarėlių, švenčių metu, diskotekose, klubuose ir kitose jaunimo susibūrimo vietose. Daugelis pradėjo vartoti narkotikus, pavaišinti bendraamžių arba nusipirkę iš draugų. Labai retais atvejais įsigijama iš nepažįstamo žmogaus.

1997 metais mokyklose atliktų tyrimų rezultatai rodo, jog 26% 9 kl. mokinių turėjo galimybę pabandyti narkotikų. 42% atsakė, jog jie pažinojo žmogų, galintį duoti arba parduoti narkotikų.

Internetu galima užsisakyti augalinės kilmės narkotikų ištisą parą. Produktai gali būti pristatomi tokiu būdu:

Šventinė pakuotė Plus: labai vertingas bandomasis pasiūlymas ilgai ir nepamirštamai šventei.

Tu gauni:

2 dėžutes *Love Dove*

1 tūtelę *Fix*

1 pakelį *Hawaiian Baby Woodrose Seeds*

1 pakelį *Rainbow Serpent*

1 pakelį *Trance*

Visa kainuoja tik 498 kronas (apie 240 Lt). Sutaupai 76 kronas, negu pirkdamas preparatus atskirai.

Galioja specialios nuolaidos užsakantiems didelį kiekį. Ši firma taip pat turi „**Dealer Pack**” (perkant už sumą, viršijančią 1000 kronų) ir „**Pusher Pack**” (virš 1500 kronų).

SEKITE INFORMACIJĄ

Ji daug pasako apie pasaulį, kuriame gyvename. Anksčiau ar vėliau jūsų paauglys rizikuoja susidurti su narkotikais: pobūvyje, diskotekoje arba narkotikų jam pasiūlys draugas. Daugelis pabando narkotikų būdami užsienio kelionėse, keliaudami pakeleivingu transportu.

Vadinasi, šiandien yra labai sunku apsaugoti vaiką nuo narkotikų. Tai reiškia, kad jis pats turi įgyti valios nepasiduoti pagundai pabandyti narkotikų. Jūs, tėvai, galite savo paaugliui padėti ugdyti šią valią.

PAAUGLIAI IR NARKOTIKAI

Narkotikus vartojantis paauglys pastebimai pasikeičia. Tačiau ir pati paauglystė reiškia didelius pasikeitimus. Jums lengviau bus pastebėti “nenormalius” pasikeitimus jūsų paauglio elgsenoje, jeigu jūs turėsite žinių ne tik apie narkotikus, bet ir apie paauglio vystymosi ypatumus.

Brendimas yra audringa žmogaus gyvenimo fazė. Ji reikalauja didelių pastangų ir energijos. Vienu metu keičiasi paauglio kūnas, pasireiškia augimo skausmai, mutacija, menstruacijos ir vyksta vidiniai pasikeitimai. Hormonai skatina išorinį augimą ir tuo pačiu suaktyvina seksualumą ir agresiją - varomąsias vystymosi jėgas. Paauglio vidinio vystymosi tikslas yra savojo „aš“, - skirtingo nuo tėvų ir kitų žmonių suradimas. Savasis aš - tai supratimas to, kas aš esu, t.y. paties savęs, kaip kažko pastovaus ir nesikeičiančio priklausomai nuo situacijos, suvokimas.

PAAUGLIAI EKSPERIMENTUOJA

Paauglystės metais atsiranda vakuumas pereinamuoju iš vaikystės į suaugusių gyvenimą laikotarpiu. Senasis santykių su aplinka būdas nustoja galioti, o naujų santykių paieška reikalauja laiko. Čia paauglys eksperimentuoja išbandydamas įvairius vaidmenis. Visi tėvai žino, kad vienu momentu paauglys elgiasi kaip vaikas, o kitu - kaip suaugęs ir galintis atsakyti už save. Sielvarto (dėl prarastos vaikystės) ir vienišumo (namuose niekur nepritampa nei kaip vaikas, nei kaip suaugęs) jausmas yra įprastas.

Paaugliams būdingos „jausmų audros“. Jie neturi sugebėjimų reguliuoti per didelių emocijų ir negali jų priimti kaip vaikai. Gyvenimo ir egzistencijos pavojai staiga iškyla visu savo ryškumu, viskas, kas vyksta aplink jaunuolį ir jo viduje išgyvenama ir suvokiama labai audringai.

Paauglių protestas yra jų išsilaisvinimo proceso dalis, vienas iš bandymo žengti pirmyn, gyvenimo už šeimos ribų suvokimo būdų. Paauglys atsiduria už tėvų įtakos ribų, kad geriau galėtų pats save įprasminti.

Draugai, kompanija irgi panaudojami savęs pabrėžimui bei išsilaisvinimui nuo tėvų. Ten paauglys įgyja galimybę eksperimentuoti savo naujais vaidmenimis ir patikrinti jų tvirtumą.

AŠTUNTA KLASĖ - PASIKEITIMŲ METAS

Jūsų vaikas yra aštuntokas, jam 14 arba 15 metų. Beveik galima garantuoti, kad jis dar nėra bandęs narkotikų. Svarbu nepamiršti, kad daugiau kaip 90% devintųjų klasių mokinių dar nėra bandę narkotikų. Aštuntoje klasėje nebandžiusių yra dar daugiau.

Tuo pačiu mums yra žinoma, kad aštuntoje klasėje vyksta dideli pasikeitimai. Šį laikotarpį mokslininkai yra pavadinę permainų metais.

Jaunimas bando rūkyti ir ragauti alkoholio vedini noro eksperimentuoti - juk tai daro suaugusieji. Daugiau nei 65% devintokų yra nors kartą rūkę ir daugiau nei 75% ragavę alkoholio. Alkoholis yra pats įprasčiausias ir jaunimo, ir suaugusiųjų svaigalas. Jaunimas bando narkotikus vien iš noro eksperimentuoti. Tokio amžiaus paaugliai retai yra pažengę tiek,

kad jau reguliariai vartotų kažkokį narkotiką. Jie bando ir eksperimentuoja su tokiais narkotikais, kurių vėliau atsisako. Labai dažni yra įvairūs mišiniai. Jie maišo *Rohypnol*, *Stesolid* ir *Valium* su alumi. Skausmą malšinančias tabletes (*Alvedon*, *Treo*, *Magnecyl*) maišo su alkoholiu. Kofeino tabletės, nikotino pleistras ir netgi vaistai nuo širdies negalavimų vartojami norint apsisvaiginti. Klausiami, kokių kitų narkotikų, be visiems žinomų, yra bandę, dažniausiai pamini *ecstasy*, *Rohypnol*, vaistus nuo širdies, zippy, amfetamino ir heroino mišinį bei dujinių žiebtuvėlių dujų uostymą. Kartais pamini medžiagas, kurios laikomos nepavojingomis, ir tai rodo paauglių smalsumą, ieškant svaiginamųjų medžiagų.

DAŽNIAUSIAI PASITAIKANTYS NARKOTIKAI

Tai yra alkoholis ir tabakas. Kalbant apie keturiolikmečius-penkiolikmečius reikia pasakyti, jog jie dažniausiai vartoja hašišą, prie narkotikų priskiriamus vaistus, „smart drugs” arba uosto įvairias medžiagas. Tik sulaukę 17-18 metų, susidomi kitomis narkotinėmis medžiagomis: *ecstasy*, amfetaminu, kokainu ir heroinu. Rudasis arba „rūkomasis heroinas” kai kuriuose regionuose sutinkamas ir tarp jaunesnio amžiaus paauglių.

Jums, tėvams, gali būti naudinga žinoti šį tą apie dažniausiai pasitaikančius narkotikus. Net jeigu jaunesnio amžiaus paaugliai retai vartoja tokius narkotikus, kaip *ecstasy* ir kokainą, jie jau paprastai būna girdeję apie juos ir žino, kur galima įsigyti.

KANAPIŲ PREPARATAI - HAŠIŠAS IR MARIHUANA

Kanapės yra bendras pavadinimas hašišui, marihuanai ir taip vadinamam hašišo aliejui, kurie skirtingu būdu gaminami iš augalo *Cannabis Sativa*. Kanapės pagal populiarumą yra antrasis po alkoholio svaigalas.

Kanapės yra psichoaktyvus narkotikas, kuris paveikia smegenis ir psichiką. Dūmuose iš marihuanos cigaretės arba hašišo pypkės yra apie 400 įvairių medžiagų, iš kurių apie 60 yra psichoaktyvios. Psichoaktyviausios medžiagos yra vadinamos THC. Hašišo stiprumas paprastai nurodomas THC kiekiu. THC greitai patenka į kanapės rūkančio žmogaus plaučius. Hašišo sukeltas apsvaigimas (ekstazė) atsiranda po kelių minučių, tęsiasi apie 1 valandą. Praėjus svaiguliui THC ir kitos skilimo medžiagos (metabolitai) išlieka organizme. THC netirpsta vandenyje, bet tirpsta riebaluose. Todėl jos kaupiasi organizme, visų pirma smegenyse, kepenyse ir plaučiuose, iš organizmo pamažu pašalinamos su šlapimu ir išmatomis. Praėjus savaitei po hašišo rūkymo maždaug pusė THC kiekio galima aptikti organizme. Visiškas pašalinimas trunka apie mėnesį.

Kanapės vartojamos nuo neatmenamų laikų ir jų poveikis išsamiai aprašytas grožinėje bei mokslinėje literatūroje, pavaizduotas dailėje bei muzikoje. Rūkančiojo hašišą akys būna paraudusios, nes išsiplečia akių kraujagyslės. Žvilgsnis apsvaigus blizgantis, vėliau - blankus ir pavargęs. Cukraus kiekis kraujyje krinta, dėl to gali atsirasti potraukis saldumynams. Rūkantis hašišą jaučia smarkų troškulį, nes suerzinta gleivinė išdžiūsta.

Nuo hašišo pajuntamas „kaifas“ ir pasitenkinimas. Žmogų vienu metu apima ir susijaudinimo, ir ramybės jausmas. Padidėja pasitikėjimas savimi ir sumažėja susikaustymas. Kvapų, spalvų

ir garsų pojūčiai žymiai sustiprėja. Būtent to ir siekiama. Tačiau kanapių preparatų poveikis yra nenuspėjamas ir pasekmės gali būti liūdnos. Kartais gali atsirasti baimės pilnos fantazijos, pavojaus jausmas. Psichiškai nestabilūs asmenys bei paaugliai, esantys labai jautrioje savo gyvenimo fazėje labiau rizikuoja būti ištikti baimės priepuolių, net jeigu jie rūko tik retkarčiais. Apsvaigus pablogėja judesiai ir mąstymas. Viena iš rimtesnių ilgalaikio hašišo vartojimo pasekmių yra atminties, koncentracijos pablogėjimas. Hašišo pavojingumas priklauso nuo rūkymo kiekio, dažnumo bei trukmės. Ilgalaikio hašišo rūkymo pasekmės yra išsamiai aprašytos. Lytinių hormonų gamyba, imuninė sistema bei ląstelių skilimas sutrinka. Padaugėja susirgimų astma bei alerginių kvėpavimo takų ligų. Ilgai rūkant hašišą atsiranda ir psichologinių pažeidimų.

MIGDOMIEJI IR RAMINANTYS VAISTAI

Dalis narkotikams priskiriamų medikamentų gana pigiai pardavinėjami juodojoje rinkoje. Dažniausiai pasitaikantys yra *Rohypnol*, *Valium*, *Stesolid*, *Librium*, *Halcion*, *Mogadon* ir *Sobril*. Jie priklauso benzodiazepinų grupei, juos išrašo gydytojas nerimo, baimės ir miego sutrikimų gydymui.

Šiuos preparatus vartoja praktiškai visi narkomanai heroino ar hašišo efektui sustiprinti, kaip kitų narkotikų pakaitalą, arba abstinencijai sumažinti. Paskutiniu metu benzodiazepinus pradėjo vartoti paaugliai, kurie tabletes geria su alumi ar kitokiu alkoholiu ekstazės pojūčiui sustiprinti. Šie preparatai labai pavojingi, ypač *Rohypnol*. Pasitaikė apsinuodijimo atvejų, pasibaigusių mirtimi.

Nuo benzodiazepinų atsiranda priklausomybė. Nustojus juos vartoti gali atsirasti abstinencijos požymių.

NUSKAUSMINANČIOS PRIEMONĖS

Dalies su receptais parduodamų tablečių nuo skausmo sudėtyje yra kodeino arba morfino. Tokie preparatai kaip *Citodon* ir *Treo Comp* turi kodeino. *Doloxen*, *Distalgesic*, *Doleron* ir *Paraflex comp* sudėtyje yra morfino. Nė vienas iš šių vaistų nėra priskirtas narkotikams, tačiau jie, sumaišyti su alkoholiu, gali sukelti ekstazę. Įsigijami nelegaliai.

Jaunimas eksperimentuoja su be receptų parduodamais vaistais nuo skausmo. Nors jie ir nesukelia ekstazės, šių preparatų perdozavimas yra žymiai pavojingesnis, negu galima įsivaizduoti. Acetilsalicilo rūgštis, aktyvioji *Magnecyl* ir *Treo* medžiaga, gali sukelti sunkius skrandžio kraujavimus. Paracetamolis, kurio esama *Alvedon* ir *Panodil*, gali sukelti ūmius kepenų pažeidimus. Skausmą mažinančių tablečių vartojimas kartu su alkoholiu sukelia sunkius apsinuodijimus.

UOSTYMAS

Uostymas paplitęs tik tarp jaunesnių paauglių ir pasireiškia bangomis. Netikėtai vienoje mokykloje ar gyvenamajame rajone gali atsirasti keletas grupių uostytojų. Viena tokia banga gali pritraukti labai daug paauglių. Po to šis reiškinys pranyksta taip pat netikėtai, kaip ir atsirado. Uostymas - tai lakiųjų medžiagų garų įkvėpimas. Šioms medžiagoms būdinga tai, kad jos greitai

garuoja net kambario temperatūroje. Garai įtraukiami į plaučius giliai įkvepiant. Lakiųjų medžiagų yra įvairiose cheminėse-techninėse medžiagose (benzinas, trichloretilenas, acetonas, dezodorantų balionėliuose esančios dujos). Paskutiniu metu labai išpopuliarėjo dujiniuose žiebtuvėliuose esančios butano dujos. Uostymas yra žaidimas su mirtimi. Riba tarp uostymo sukeltos ekstazės ir sąmonės netekimo yra labai maža. Ekstazės pojūtį sukelia deguonies trūkumas smegenyse. Didesnės dozės gali sukelti sąmonės netekimą ir, blogiausiu atveju, kvėpavimo centro smegenyse paralyžių. Kitas mirtinų atvejų tipas yra profesionalia kalba vadinamas „staigi mirtis dėl uostymo“. Uostant organizmas sunaudoja didelį kiekį adrenalino ir kitų streso hormonų, tai labai apsunkina širdies darbą. Uostantis žmogus patiria stiprų psichinį arba fizinį stresą (tada organizmas gamina dar daugiau streso hormonų) ir jo širdis gali sustoti. Daugelis skiediklių, pvz. benzinas, gali sukelti ilgalaikius smegenų pažeidimus.

„KLUBŲ“ NARKOTIKAI

Paskutiniaisiais metais atsirado nemažai naujų narkotikų. Per trumpą laiką jie pasidarė labai populiarūs kai kuriose jaunimo grupėse kaip klubų narkotikai. *Ecstasy* ir LSD yra šių narkotikų pavyzdžiai. Dar paminėtini yra *poppers*, dizainerių ir “kieti” narkotikai.

Poppers ypač dažni Švedijos klubuose. Tai geltonos spalvos, blogo kvapo skystis, kurio sudėtyje yra arba amylnitrito (kuris anksčiau buvo vartojamas kaip vaistas nuo kraujagyslių spazmų) arba butylnitrito, turinčio silpnesnį poveikį. Įkvepiami skysčio garai arba lašinama ant tabako rūkant. *Poppers* nėra

narkotikas, bet jis priskirtas prie pagal receptus pardavinėjamų vaistų.

Dizainerių narkotikai yra sintetiniai cheminiu būdu pagaminti narkotikai, savo chemine sandara labai panašūs į kitus narkotikus. Jeigu molekulė pasikeičia pakankamai daug, to pakanka, kad naujoji medžiaga pagal įstatymą nebūtų laikoma narkotiku. Kai kurios medžiagos, pardavinėjamos kaip *ecstasy* priklauso šiam dizainerių narkotikų tipui. Daug dizainerių narkotikų tapo populiariais narkomanų aplinkoje.

„Kieti“ narkotikai savo sudėtyje turi įvairių aminorūgščių, žolelių, mineralų ir vitaminų, kurie sąmonę padaro atviresnę, suteikia jėgų ir padaro žmogų „kietesniu“. Tai preparatas, kuris yra taip vadinamoje pilkojoje zonoje tarp narkotikų, sveikatą stiprinančių preparatų ir vitaminų. Jį galima nusipirkti vitaminais prekiaujančiose parduotuvėse, technoklubuose, aerobikos klubuose ir firmose, siuntinėjančiose užsakymus paštu. Jie nelaikomi narkotikais. Vienas iš pavyzdžių yra *Kava kava*. Tai švelniai stimuliuojantis preparatas, galintis sukelti haliucinacijas. Dalis preparatų, platinamų kaip legalūs ir nepavojingi, sukelia labai stiprias ekstazes ir kuo greičiau turi būti priskirti prie narkotikų.

ECSTASY

Pirminis *ecstasy* pavadinimas yra MDMA. Tai sintetiniu būdu pagamintas narkotikas. Jis turi ir stimuliuojančių, ir haliucinacijas sukeliančių savybių. Yra keletas *ecstasy* variantų, pvz. MDA (*Love drug*) ir MDEA (*Eve*). *Ecstasy* pardavinėjamas mažų baltų arba spalvotų tablečių pavidalu. Kartais jos būna papuoštos obuolių, besišypsančio veido, dobilo lapo ar dolerio simbolio

paveikslėliais. *Ecstasy* pardavinėjamas ir kapsulių pavidalu, todėl jį lengva supainioti su amfetaminu.

Įprastam apsvaigimui būdingas energijos padidėjimas, noro bendrauti atsiradimas, laimės jausmas, didelis pasitikėjimas savimi. Iš čia ir *ecstasy* (ekstazė) pavadinimas. Apsvaigimas gali trukti 3-5 valandas, retais atvejais - iki 10 valandų. Nemiga, baimės jausmas, depresija, regėjimo sutrikimai, prakaitavimas, drebulys ir žandikaulių spazmai - tai komplikacijų dėl *ecstasy* vartojimo pavyzdžiai.

Keturiolikmečiai-penkiolikmečiai *ecstasy* paprastai nevartoja, nes jie yra per jauni patekti į klubus ir kavines, kur šio preparato pasitaiko. Dauguma vartojančių *ecstasy* yra 17-18 metų ir vyresni.

LSD

LSD (lysergisyredietylamidas) buvo paplitęs 6-7 dešimtmetyje hipių kultūroje. Narkotiką buvo sunku dozuoti. Apie jį pasklido blogi gandai po to, kai buvo pradėta teigti, jog pabandžiusieji LSD įsivaizdavo galį sustabdyti traukinį ar nusukti nuo aukštų pastatų. 8-tame dešimtmetyje LSD beveik išnyko, tačiau paskutiniaisiais metais vėl tapo populiarius klubų, pobūvių narkotikas.

Dabar LSD pardavinėjamas geriau dozuotose pakuotėse pašto ženkle dydžio spalvingo popieriaus gabaliukų arba ryškių spalvų mikrotablečių pavidalu. LSD priskiriamas haliucinogenų grupei ir vadinamas psichodeliniu narkotiku. Tai sintetinis preparatas. Suvartojus labai mažą dozę, apsvaigimas yra labai stiprus. Labai sunku tiksliai žinoti dozės dydį, todėl lengvai galima suklysti pasirenkant reikalingą dozę.

LSD sukkelto apsvaigimo metu realybės suvokimas smarkiai iškreipiamas. Regėjimas ir klausa labai paaštrėja ir pasikeičia. Patenkama į visai kitą, svajonių, pasaulį. Kartais gali pasikeisti įvairių jutimo organų veikla - įsivaizduojama, kad galima matyti garsą, girdėti spalvas, pajusti garso kvapą. Tai gali sukelti ištirpimo jausmą, todėl apsvaigimas dažnai tapatinamas su psichoze. Organizmui atsistatyti po tokio apsvaigimo prireikia daug dienų, kartais savaičių. LSD haliucinogenų veikimas yra nenuspėjamas, todėl psichines pasekmes sunku numatyti.

AMFETAMINAS

Amfetaminą ilgą laiką vartojo narkomanai, besileidžiantys narkotikus į veną. Paskutiniu metu amfetaminas pradėtas platinti klubuose, pardavinėjamas kavinėse, diskotekose ir didesnių švenčių metu. Amfetamino tapo lengviau gauti, krito jo kaina, todėl jis pradėjo plisti jaunimo tarpe. Kaip ir *ecstasy*, amfetaminą gana retai vartoja jaunesni paaugliai.

Amfetaminas - stimuliuojanti medžiaga, veikianti centrinę nervų sistemą. Jis pardavinėjamas baltų miltelių pavidalu, kuriuos galima uostyti, ištirpinus vandenyje gerti, leisti į veną. Efektas priklauso nuo dozės ir vartojimo būdo. Pavartojęs amfetamino tampa gyvesnis, šnekus, nepavargsta, jaučiasi žvalus ir „užsuktas“. Sumažėja miego poreikis, neįjuntama nei troškulio, nei alkio. Amfetamino sukeltas apsvaigimas lyginamas su dviejų pakopų raketa. Pirmiausia atsiranda smūgis, po to griūtis, t.y. „atlyginimas“ už trumpą sujungimą smegenų signalų substancijoje, atsiradusį pirmosios fazės metu. Tada pajuntamas didžiulis nuovargis, apatija, didėja jautrumas ir dirglumas.

Daugelis bando slopinti šiuos nemalonius pojūčius kitais narkotikais ir dėl to vartojantys amfetaminą gali patekti į žemyn krintančią narkomanijos ir senkančių jėgų spiralę.

Vartojantiems amfetaminą ilgesnį laiką reikia vis didesnių dozių. Vadinasi, išsivysto priklausomybė. Amfetaminas kenkia daugeliui organų, pvz. širdžiai ir kraujagyslėms. Net ir nuo mažų dozių stiprėja širdies veikla, dažnėja kvėpavimas, pakyla kraujospūdis, išsiplečia vyzdžiai. Tikas, nevalingi veido traukuliai - įprasti amfetamino vartojimo požymiai. Amfetamino vartojimo pasekmės yra labai sunkios.

KOKAINAS

Kokainas yra senas, mitais apipintas narkotikas, kuris ilgą laiką viliojo pasaulio turtinguosius. Kokainas yra brangus narkotikas, labai retai vartoja jaunesni paaugliai. Narkotikas pasitaiko kai kuriose visuomenės grupėse ir vartojamas tik vyresnio jaunimo.

Kokainas yra stimuliuojanti medžiaga, veikianti centrinę nervų sistemą beveik žaibiškai. Vartojantis kokainą jaučia smarkiai padidėjusį pasitikėjimą savimi, nepažeidžiamumą ir jaučiasi vos ne visagalis. Žmogus mano esąs didžiausias, geriausias ir gražiausias.

Nuo pirmųjų kokaino dozių neigiamų pojūčių beveik nejaučiama. Vartojant kokainą reguliariai gali išsivystyti kokaino depresija, - būseną, kuriai būdinga baimė, apatija, koncentracijos ir miego sutrikimai, depresija.

Kokainas - tai balti milteliai, panašūs į fruktozę ar smulkius skalbiamuosius miltelius. Pakuojamas į mažus plastmasinius

pašto ženklams skirtus maišelius, mažus baltus vokelius arba kapsules. Pagrindiniai kokainą vartojančiojo įrankiai yra kišeninis veidrodelis, skutimosi peiliukas ir vamzdelis. Ant veidrodelio peiliuku iš miltelių suformuojamos juostelės, kurios įkvepiamos per vamzdelį. Kokainą galima rūkyti arba leisti į veną. 1 g kokaino užtenka apsisvaiginti 3-4 žmonėms. *Crack* - kristalizuota kokaino forma, įmaišoma į cigarečių ar pypkių tabaką. *Crack* sukelia tokį pat efektą, kaip ir kokainas, bet *Crack*-o sukeltas apsvaigimas yra intensyvesnis ir trumpesnis. Nuo šio preparato vartojimo išsivysto priklausomybė.

HEROINAS

Heroiną daugelis laiko narkomanijos siaubo įvaizdžiu: palūžęs žmogus, per didelė dozė viešajame tualete ir pan. Paskutiniu metu populiarėja rudasis heroinas. Jis dažniausiai yra rūkomas ir vartojantys įsitikinę, kad tai nėra taip pavojinga, kaip leidžiamas į veną heroinas. Tačiau priklausomybė gali išsivystyti ir „tik“ rūkant. Rūkomasis heroinas nesmarkiai plinta tarp jaunimo, ypač didžiųjų miestų priemiesčiuose.

Heroinas, kaip ir morfinas, priklauso opiatų, slopinančiai veikiančių centrinę nervų sistemą, grupei. Jei preparato susileidžiama į veną, apsvaigstama iš karto, užlieja pasitenkinimo banga. Baimė ir neigiamos emocijos užleidžia vietą džiaugsmui, ramybei ir vidinei harmonijai. Toks apsvaigimas trunka tik apie 15 min. Po to narkomanas pereina į būseną, vadinamą „normalia“, trunkančią 3-6 valandas. Vėliau prasideda ilga ir varginanti abstinencija.

Prie visų opiatų labai greitai priprantama. Vos po kelių savaitių organizmas ankstesniam efektui pasiekti pradeda reikalauti vis didesnių dozių. Vadinasi, opiatai sukelia stiprią priklausomybę.

KOKIĄ ŽALĄ DARO NARKOTIKAI?

Paprasto atsakymo į šį klausimą nėra. Priklauso nuo to, kiek suvartojama per kartą, kaip dažnai ir kiek laiko vartojama, koks narkotikas, kada ir kaip jis vartojamas, ar maišomas su kitais narkotikais. Vadinasi, kiekvienas pažeidžiamas individualiai. Daugelio narkotikų poveikis priklauso nuo savijautos ir situacijos. Jautrus žmogus, psichiškai nestabilus ar atsitiktinai išsigandęs patiria didesnį poveikį ir jis pažeidžiamas labiau negu stabiliai besijaučiantis. Kiekvieno narkotiko žala skirtinga, bet visiems narkotikams, taip pat alkoholiui bei tabakui, bendra tai, kad jie veikia smegenis, o tai jau savaime pavojinga. Žalos pavojus didėja priklausomai nuo vartojimo dažnumo. Intensyvus narkotikų vartojimas visada baigiasi kūno ir dvasios sužalojimu. Pavieniai apsvaigimo atvejai retai sukelia rimtesnių pasekmių. Tačiau tai pasitaiko. Pavienis lakiųjų medžiagų uostymo atvejis gali labai sunkiai sutrikdyti sveikatą ir netgi baigtis mirtimi. Taip pat ir vaistai, vartojami kartu su alkoholiu, gali sukelti rimtą apsinuodijimą ir mirtį. Patirti ekstazei nuo LSD ir kokaino reikia labai mažo preparato kiekio ir rizika perdozuoti yra labai didelė. Ecstasy „išjungia” natūralųjį kūno termostatą, todėl dėl fizinės įtampos gali ištikti priepuolis arba šilumos smūgis. Jeigu hašišo ir neįmanoma perdozuoti, kaip heroino arba amfetamino (organizmas sureaguoja į per didelę dozę ir pradeda pykinti), tai

net ir viena kanapių preparato dozė gali rimtai sutrikdyti jautresnių žmonių psichiką.

PRIKLAUSOMYBĖS NUO NARKOTIKŲ ATSIRADIMAS

Daugelis narkotinių medžiagų sukelia fizinę arba psichinę priklausomybę. Kai kurios tai daro labai greitai, pavyzdžiui, tabakas sukelia priklausomybę lygiai taip pat, kaip ir heroinas.

Priklausomybė reiškia, jog visada yra pavojus, kad pradžioje tik eksperimentuojantys, mėginantys narkotikus, vėliau pradės vartoti juos vis dažniau ir dažniau.

Yra žmonių, kurie priklausomybę sukeliančius migdomuosius vaistus gali vartoti ilgus metus ir nedidinti dozės. Taipogi yra žmonių, galinčių retkarčiais pobūviuose parūkyti hašišo, bet netapti priklausomais nuo jo. Mes taip pat žinome, kad yra žmonių, negalėjusių atsispirti pagundai ir tapusių priklausomais nuo narkotikų. Problema yra ta, kad iš anksto negalima žinoti, kuriai grupei žmogus priklauso.

NARKOTIKŲ ŽALA PAAUGLIAMS

Vienareikšmiai ir tvirtai galima teigti, jog narkotikai didesnę žalą daro jaunesniam organizmui. Paauglys dar nėra subrendęs, smegenys ir kiti kūno organai nevisiškai išsivystę. Jis dar nėra susiformavęs kaip žmogus ir stovi ties vaikystės ir suaugusiųjų pasaulio riba.

Pabandykime akimirksniui palyginti ekstazės jausmą su tuo, ką mes žinome apie paauglio vystymąsi. Visi narkotikai sukelia apsvaigimą (tai ir yra svarbiausia jų vartojimo priežastis). Apsvaigimas iškreipia tikrovę ir suteikia vidinę ramybę.

Nesaugumo, kaltės jausmai, prislėgta nuotaika ir įvairių nepriteklių skausmas susilpninamas svaigalais. Būtent dėl šito paaugliai neturėtų vartoti nei alkoholio, nei kitų narkotinių medžiagų. Paaugliai turi trapų vidinį pasaulį, nes jų identitetas šiuo metu tik formuojasi. Paaugliai dabar yra aktyvioje socialinio vystymosi fazėje, kontaktuodami su kitais suaugusiais, mokydami, pratindami, dirbti jie bando surasti savo socialinį vaidmenį visuomenėje.

Šios vystymosi užduotys daugeliui yra sunkios, jie jaučiasi pasimetę tarp visų vidinių ir išorinių reikalavimų, yra susirūpinę, neramūs ir netgi išsigandę. Svarbiausia, jie jaučiasi nesaugiai ir nejaučia vidinio stabilumo. Daugelis paauglių turi pereiti šį asmenybės išsibalansavimo etapą.

Taigi, apsvaigimas suvokiamas kaip išsivadavimas iš skausmingų vystymosi fazių paauglystėje, tačiau jis sukelia pavojų „įsimylėti“ narkotikus ir tapti priklausomu nuo jų. Paaugliui gali pasirodyti, jog tokiu būdu surastas savo problemų sprendimas. Didžiausias vartojimo pavojus slypi tame, jog narkotikai jaunuoliui tampa vienu iš vystymosi uždavinių sprendimo būdų.

Tada gali atsitikti taip, jog paauglio vystymasis sustos, jis taps vaikiškas, nesavarankiškas ir priklausomas. Aktyvumas, užsispyrimas, agresyvumas - būtinos vystymosi sudėtinės dalys, - bus nuslopintos. Paauglio protestas užgęs ir realybę pakeis svaigalų iškreipti vaizdiniai.

KOKIE TŪRI BŪTI PAAUGLIO TĒVAI?

Kokie tėvai būtų, jie yra svarbiausi asmenys paauglio gyvenime. Paaugliams reikia ir jie nori gauti pagalbos iš tėvų, nors to aiškiai neparodo. Jūs, tėvai, esate geriausi savo vaiko žinovai. Niekas kitas nepažįsta jūsų vaiko taip, kaip jūs. Niekam kitam taip nerūpi jūsų vaikas, kaip jums.

Jūs negalite savo vaikui suteikti kitos vaikystės, tačiau jūs galite jam suteikti laimingą paauglystę, o tai yra geriausias būdas apsisaugoti nuo narkotikų.

MEILĖ, APRIBOJIMAI IR PAGARBA

Permainos, kurias patiria jūsų paauglys, verčia keistis ir jus pačius. Išskyla sunkesni auklėjimo uždaviniai, kuriuos turite tinkamai atlikti. Jūs turite keisti savo santykius su vaiku.

Tai sunkus uždavinys, tačiau jo sudėtingumo nereikia perdėti. Iš esmės, tai tas pats uždavinys, kurį jūs jau turėjote ankstyvaisiais vaikystės metais - suderinti meilę, apribojimus ir pagarbą.

Būdami kūdikio tėvais kasdien, dažnai apie tai net nesusimastę, jūs mylėjote, gerbėte savo vaiką ir ribojote jo norus. Neleidote vaikui daryti to, kas gali būti pavojinga, mokėte vaiką kontroliuoti savo agresyvumą ir tvardėte provokuojančius savo protrūkius. Skirtumas tas, kad paaugliui reikia nurodyti apribojimus, bet tuo pačiu suteikti jam reikiamą laisvę tobulėjimui.

Čia tėvai gali patekti į keblią situaciją. Kokie yra galimi apribojimai? Ar visus poreikius reikia toleruoti? Kiek tolerantišku reikia būti?

KONTAKTŲ SVARBA

Jūsų kontaktas su paaugliu yra svarbiausias įrankis, padėsiantis nustatyti, kiek laisvės galima suteikti paaugliui. Artimi kontaktai suteikia vaikui stiprų pagrindą po kojomis, tuo pačiu jums suteikia galimybę greitai pastebėti, kas vyksta. Niekada nepraraskite kontakto - stenkitės neatitrūkti vieni nuo kitų.

Jeigu paauglys nustato atstumą (tai reikia priimti) nereiškia, kad kontaktas gali nutrūkti. Paauglys (kaip ir mažas vaikas) vystosi šuoliais, du žingsniai pirmyn ir vienas atgal. Vieną dieną paauglys nori didesnio atstumo, o kitą, gal kiek šiurkštakai, nori artumo. Negalima praleisti tokių momentų. Stenkitės priimti paauglio pasiūlymus kartu aktyviai praleisti laisvalaikį.

AR GERSIME ARBATOS...?

Pusė vienuolikos vakaro ir jūs pavargę. Klausimas apie arbatos gėrimą kartu (kaip būdavo anksčiau) pasiekia jus dažniausiai tada, kai jūs labiausiai pavargę arba labai užsiėmę kažkuo kitu.

Paauglio signalai apie pageidaujimą kontaktą kartais būna nepastebimi. Dažniausiai apie tai pasakoma pusė lūpų ir probėgomis. Pasistenkite nepraleisti galimybių pasikalbėti net ir tada, kai esate labai pavargę ar užsiėmę.

NUSTATYKITE APRIBOJIMUS PATYS SAU

Paauglio poreikis nustatyti ribas gali būti vertinamas kaip įžeidžiantis ir provokuojantis. Paauglio kritika tėvų atžvilgiu lyg savireguliuojantys sviediniai tiksliai pasiekia taikinį.

Niekas jūsų paauglio nepažįsta geriau už jus, tačiau ir jūsų pačių niekas nepažįsta geriau už jūsų paauglį. Jūsų silpnosios pusės metams bėgant buvo labai tiksliai pastebėtos. Dalį kritikos jūs, ko gero, galite pakęsti.

Tačiau paaugliui negalima leisti jūsų žeisti. Pakęsti opoziciją ir kritiką nereiškia nusileisti savo paaugliui. Jeigu pasijutote įžeisti ar supykę, reikia susitvardyti ir įveikti save.

Savo pykčiu jūs parodote du dalykus. Pirma, aiškiai duodate suprasti, kas jums nepriimtina, kokios yra jūsų ribos. Antra, jūs taip pat parodote, kad įveikiate atakas, nenusileidžiate ir laikotės savo. Abu šie dalykai teikia paaugliui saugumo.

KAŲ REIŠKIA „NUSTATYTI RIBAS“?

Paauglys atsiduria audringo proceso kūryje, kur viskas apvirsta aukštyn kojom ir viskas tampa nebe savaime suprantamu dalyku. Kadangi vidinės ribos dar nėra susiformavusios, reikalingos išorinės ribos. Aiškumas sukuria saugumą. Tada paauglys žino, kas vyksta ir ko iš jo tikimasi.

Nustatyti ribas nereiškia neigiamai atsakyti į paauglio teikiamus pasiūlymus. Ribos nekuriamos vien dėl to, kad būtų galima įrodyti patiems sau kokie puikūs tėvai esame ar patys norime turėti ramų vakarą. Ribos turi būti nustatomos tik paauglio labui.

Jūsų pačių ir jūsų paauglio labui geriausia, jeigu jūs galite ribas nustatyti elgdamiesi ramiai. Jeigu paauglys kiek šurkštoku tonu jums pasako, kad su visu būriu važiuos į diskoteką, jūs turite parodyti teigiamą reakciją ir pasiūlyti: “Tai šaunu. Aš galiu atvažiuoti automobiliu po diskotekos jūsų pasiimti”. Toks pasiūlymas yra ribų nustatymas - bet teigiamu būdu.

IŠKLAUSYKITE PAAUGLĮ

Nėra geresnio būdo palaikyti kontaktus su paaugliu, kaip jį išklausti, domėtis vaiko pasauliu. Tai reiškia, jog reikia pažinti paauglio draugus, draugų tėvus ir jo aplinką.

Kas vyksta laisvalaikio centruose? Kas į juos renkasi? Ar ten įdomu? Kokias diskotekas paaugliai lanko, ką veikia susitikę namuose vienas pas kitą, kokios muzikos klausosi? Kokios popžvaigždės populiariausios dabar? Kokie drabužiai populiariausi?

Nėra garantijos, kad vaikas jums tai papasakos, bet jeigu parodysite tikrą susidomėjimą (ne vien tik dėl kontrolės), jūs daug sužinosite apie paauglio aplinką. Po to jums bus lengviau nuspręsti, kokio laipsnio laisvę galite suteikti, o paauglys savo ruožtu supras, kad jūsų sprendimai yra apgalvoti ir pagrįsti.

GERBKITE PAAUGLIO IEŠKOJIMUS

Paauglio laisvėjimo bei ieškojimų procese svarbūs yra draugai. Dalinė paauglio poreikių išraiška taip pat yra jaunimo kultūra ir viskas, kas į ją įeina, įskaitant specialius drabužius, šukuosenas ir muzikos stilių. Jis siekia savo sferos, savo ypatumų. Svarbu, kad tėvai atsižvelgtų į jaunimo ieškojimus ir jokių būdu nepasijuoktų iš jų idealų. Turite priimti faktą, kad jūsų gražuolė duktė pasidarė bjaurią šukuoseną ir nešioja suplyšusius džinsus. (Niekada nekelkite nereikalingų konfliktų, patausokite save būtiniausiems.)

Tačiau pakantumas neturi išaugti į narkotikų toleravimą. Narkotikų romantika, būdinga, pavyzdžiui, ir naujiems ir seniems

muzikos stiliams yra pražūtinga jaunimui. Mūsų, suaugusiųjų, pareiga paaiškinti jaunimui narkotikus šlovinančius elementus ir aiškiai parodyti savo poziciją. Labai svarbu nepradėti neigti visko, kas susiję su jaunimo kultūra. Jeigu taip padarytume, sukurtume didelę prarają tarp mūsų ir paauglių. Jeigu pasisektų to išvengti, atsirastų puikios prielaidos nuoširdžiai pasikalbėti.

BŪKITE ŠALIA

Vidinis paauglio pasaulis keičiasi. Kuo daugiau dėmesio skirkite tam, kad išorinis pasaulis būtų kuo pastovesnis. Jūs esate svarbiausios konstantos paauglio gyvenime, todėl jo akyse turėtumėte išlikti pastovūs, elgtis įprastai ir visada būti pasiruošę ateiti į pagalbą - bet tik tada, kai jam to reikia. Būvimas paauglio tėvais yra savotiškas budėjimas užkulisiuose visada pasiruošus ateiti į pagalbą.

Pasistenkite nemiegoti, kai jūsų paauglys grįžta iš diskotekos ar draugo gimtadienio. Kaip pavargę būtumėte, atsikelkite valandėlei, pasišnekėkite, pasiteiraukite, ką jie veikė, ar patiko pobūvis.

STENKITĖS ŽINOTI, KUR YRA JŪSŲ PAAUGLYS

Daugelis paauglių reikalauja leisti jiems tvarkytis gyvenimą savo nuožiūra, būti su kuo nori, grįžti namo kada nori. Įpratinkite visus šeimos narius pasisakyti, kur jie yra ir ką veikia, kada grįš namo. Minimaliausias tėvų uždavinys būtų visada žinoti kur ir su kuo yra vaikas.

Ar jums tai girdėta ...

- tylėjimas
- uždarytos durys
- trenkimas durimis
- garsi muzika
- nerimas

Arba tai ...

- „nežmoniškai pavargęs”
- „tu beviltiškas”
- „einu su draugais pasivaikščioti”
- „sutvarkysiu kambarį grįžęs”

Ne visada lengva būti paauglio tėvais, bet įdomu ir dėkinga. Pasistenkite atskirti savo asmenines problemas, kilusias dėl besikeičiančio paauglio elgesio, ir galimas problemas, su kuriomis susiduria pats paauglys.

KĄ GALI PADARYTI PAAUGLIO TĖVAI?

Tėvų pareiga užtikrinti paaugliui laisvą nuo narkotikų paauglystę. Draudimas vartoti narkotikus negali būti diskutuojamas su paaugliu (įstatymai draudžia bet kokį narkotikų vartojimą). Šis draudimas turi liesti visus narkotikus, įskaitant alkoholį ir tabaką. Beveik visi paaugliai pirmą kartą narkotikų pabando išgėrę alkoholio. Beveik visi rūkantys hašišą rūko ir tabaką. Nepradėję rūkyti tabako paaugliai turi vidinį barjerą prieš hašišą.

Mes žinome, jog yra ryšys tarp įvairių tipų narkotikų. Nors kartą pabandę narkotikų jaunuoliai vartoja daugiau alkoholio, rūko ir yra vartoję vaistus didesniais kiekiais palyginus su niekada

nebandžiusiais. Mes taip pat žinome, kad eksperimentavimas, pavyzdžiui, tabaku, gali padidinti priklausomybės riziką nuo kitų, pavojingesnių, narkotikų. Tėvų tvirta pozicija alkoholio ir tabako atžvilgiu yra labai svarbi. Rūkymo tyrimų rezultatai rodo, kad svarbią reikšmę jaunimo pradėjimui rūkyti turi tai, ar tėvai leidžia vaikams rūkyti. Šeimose, kuriose tėvai draudžia tai, pradedančių rūkyti jaunuolių procentas žymiai mažesnis. Tai liečia ir tas šeimas, kuriose tėvai rūko. Vadinasi, tėvai, net patys rūkydami, turi dideles galimybes įtakoti savo vaikų pomėgį rūkyti.

NIEKADA NESIŪLYKITE SAVO VAIKUI ALKOHOLIO

Dalis tėvų mano, jog jie savotiškai kontroliuoja savo vaikų pomėgį gerti siūlydami jiems alkoholio namuose. Kiti nedraudžia jaunuoliams taurelės namuose norėdami išmokyti juos gerti „kultūringai“. Tačiau tyrimai patvirtina priešingą rezultatą - jaunuoliai, kuriems namuose buvo siūloma alkoholio, geria dažniau ir daugiau, nei tie, kuriems tėvai draudė. Todėl niekada nesiūlykite savo paaugliams alkoholio, juo labiau tabako. Stenkitės daryti viską, apsaugodami paauglį nuo svaigalų. Jeigu jums pristinga argumentų, vadovaukitės įstatymu. Draudžiama pirkti alkoholį nepilnamečiams. Jau keletą metų galioja įstatymas, draudžiantis jaunesniems nei 18 metų pirkti tabaką.

REGULIARIAI TIKRINKITE NAMŲ VAISTINĖLĖS TURINĮ

Eksperimentuodami keturiolikamečiai-penkiolikamečiai vartoja narkotines medžiagas, kurių vėliau palaiptai atsisako.

Migdomieji, raminamieji ir skausmą malšinantys vaistai yra tai, ką jie gali rasti namuose. Šių vaistų mišiniai su alkoholiu labai pavojingi. Suaugusieji retai pasidomi, kiek *Treo* ar *Alvedon* yra namų vaistinėleje. Dar rečiau pasidomime vyno butelių kiekiu namuose arba kiek viskio turėtų būti likę butelyje.

Jeigu namuose turite „eksperimentinio“ amžiaus paauglį, būtinai tikrinkite namų vaistinėle. Nereikalingus vaistus geriausia gražinkite į vaistinę. Taip pat nepamirškite tikrinti namuose esančio alkoholio arba cigarečių.

PAŽINČIŲ RATAŽ SUDARYKITE NELAUDAMI PROBLEMAS

Vienas iš būdų įveikti argumentą „visiems kitiems galima...“ yra užmegzti pažintį su paauglio draugais ir jų tėvais. Taip jūs tikrai galėsite sužinoti, kas yra leidžiama kitiems. Bendravimas su kitais tėvais, mokytojais ir laisvalaikio bei jaunimo įstaigų darbuotojais yra vienas iš geriausių būdų pasirengti galimai problemai. Prireikus bus nesunku į pagalbą pasikviesti kitus suaugusius.

KELKITE REIKALAVIMUS MOKYKLAI

Apsilankykite mokyklų informaciniuose susitikimuose, kur kalbama apie narkotikus. Padiskutuokite, ką gali padaryti jūsų vaiko mokykla: daugiau dėmesio skirti švietimo klausimams, organizuoti tėvų budėjimą mieste ar steigti geresnes patalpas jaunimo laisvalaikiui? Jeigu mokykla pasiektų visiško tabako atsisakymo, tai jau būtų didelis laimėjimas.

Mokykla privalo sudaryti vietos darbo planą, kuriame aiškiai būtų išdėstytos nuostatos tabako, narkotikų, pamokų praleidinėjimo, nusikalstamumo klausimais. Tėvai turi teisę reikalauti, kad planas būtų vykdomas praktiškai ir mokykla jo laikytųsi.

BOIKOTUOKITE VIETINIUS PREKEIVIUS, PARDAVINĖJANČIUS PAAUGLIAMS ALŲ IR RŪKALUS

Keturiolikamečiai-penkiolikamečiai dažniausiai geria pusiau stiprų alų. Kartais jo nuperka vyresnieji draugai, tačiau per dažnai ir patys nepilnamečiai gali gauti alaus silpniau kontroliuojamose benzino kolonėlėse, maisto prekių parduotuvėse. Per daug prekeivių parduoda tabaką jaunesniems nei 18 metų paaugliams. Išgirdę, kad parduotuvė pardavinėja alkoholį ar tabaką nepilnamečiams, galite apie tai pasikalbėti su parduotuvės savininku (juk tai įstatymo pažeidimas) ar informuoti savivaldybę. Pakalbėkite apie tai tėvų susirinkime su kitais tėvais, kad apie tai žinotų kuo daugiau žmonių.

Naminė ir kontrabandinė degtinė - dar viena problema. Ši nelegali (ir palyginus pigi, tačiau abejotinos kokybės) degtinė perkama daugiau išgeriančių ir jaunimo.

PASIKALBĖKITE SU PAAUGLIU APIE NARKOTIKUS

Bendraukite su paaugliu, kai tik pasitaiko tinkama proga: kartu žiūrėdami televizijos laidą apie narkotikus, skaitydami straipsnį laikraštyje ar informacinį biuletinį. Palieskite šią temą

nuoširdžiai susidomėję, nesistengdami tik informuoti paauglį apie narkotikus (tai dažniausiai atrodo banaliai). Kalbėdami apie tai, kas jums tikrai įdomu, įgysite paauglio pasitikėjimą.

KAŲ REIKĖTŲ PASAKYTI?

Išsiaiškinkite, ką pats paauglys žino arba yra girdėjęs apie narkotikus. Iš pradžių geriausiai kalbėti trečiuoju asmeniu. Ar jis arba ji yra girdėję apie kažką, kas vartoja narkotikus? Ar mokykloje kas nors vartoja narkotikus? Ar mokytojai ką nors apie tai žino? Ar kas nors iš draugų yra bandęs narkotikų? Ar paauglys apie narkotikus sužinojo mokykloje? Raskite laiko išklaudyti, ką jūsų vaikas nori pasakyti. Pasiremkitės šiuo pokalbiu diskutuodami apie jūsų pačių požiūrį į įvairius narkotikus.

Patys papasakokite, ką žinote apie narkotikus. Remkitės faktais ir neperdėkite pavojų (tai labai lengvai pastebima). Nepamirškite, kad jaunimą vilioja būtent teigiamos narkotikų savybės. Kas gali atsitikti ilgai vartojant narkotikus, vaikams dar nerūpi ir jiems tai neįdomu.

Jaunimas visada domisi faktais. Apklausų rezultatai rodo, jog mokiniai pirmiausia nori žinoti, kas vyksta organizme vartojant narkotikus. Neglaistykite tiesos apie jūsų pačių potraukį alkoholiui ar tabakui arba patyrimą narkotikų srityje (tai labai lengvai pastebima). Jeigu pats rūkote, turėtumėte pasidalinti patirtimi, kas tai yra priklausomybė.

Būkite konkretus. Pasakykite, kad vartoti narkotikus draudžiama ir jeigu policija sulaukys už narkotikų vartojimą, būsi įtrauktas į nusikaltimų registrą, o tai apsunkins, pavyzdžiui, vairuotojo pažymėjimo gavimą. Papasakokite, kaip visi narkotikai

(įskaitant alkoholį ir tabaką) žaloja smegenis ir psichiką, nuo kai kurių galima prarasti savikontrolę.

Papasakokite taip pat, kad tyrimai rodo, jog jaunimas mano, kad draugai rūko ir geria daugiau, negu yra iš tikro. Tai, savo ruožtu, skatina ir juos rūkyti bei gerti daugiau, negu to nori. Tyrimai taip pat parodė, kad atskiras individas mano, kad jis geria pagerinti savijautai, o kiti geria norėdami „nuskandinti savo bėdas“.

Karina yra 14-metės Sofijos mama. Tėvų susirinkime vienas mokytojas papasakojo apie narkotikų vartojimo mokykloje tyrimus. Daugelis aštuntos klasės mokinių nurodė, jog yra bandę rūkyti hašišą. Grįžusi namo Karina papasakojo Sofijai apie tėvų susirinkimą ir apie atliktą tyrimą. Iš neilgo pokalbio paaiškėjo, jog Sofija labai gerai žinojo situaciją mokykloje. Būrelis mokinių pradėjo rūkyti hašišą, kurį įsigijo iš vyresnio buvusio šios mokyklos mokinio. Karina iš Sofijos sužinojo apie rūkiusiuosius, informavo mokyklą, ši pranešė tėvams. Vėl buvo sušauktas tėvų susirinkimas. Susivieniję tėvai labai greitai įveikė hašišo rūkymą.

KAIP GALIMA PASTEBĖTI, KAD PAAUGLYS VARTOJA NARKOTIKUS?

Jums nepasiseks pamatyti savo paauglio apsvaigusio. Pirmuosius bandymus jie padaro ne namuose. Dažniausiai tėvai susiduria su svaiginimosi pasekmėmis. Tada jūsų paauglys yra nepanašus į save: yra pavargęs, atrodo abejingas ir vangus.

ANKSTYVIEJI POŽYMAI

Jeigu paauglys tęsia eksperimentus ir pradeda vartoti narkotikus reguliariai, jūs tai pastebėsite. Anksčiau ar vėliau išryškės vienas ar keli iš šių pokyčių:

- pradeda skambinti nauji, nepažįstami draugai, o senieji lyg pradingsta;
- paslaptingi nutylėjimai apie draugus ir apie tai, ką jie veikia vakarais;
- nauji idealai ir mąstymo būdas, nebedomina ankstesnieji pomėgiai;
- blogėja rezultatai mokykloje;
- paauglys sunkiai susikoncentruoja, vangumas, uždarumas;
- neramus miegas, košmarai, lengvai susierzinantis diena;
- nuovargis rytais, pamokų praleidinėjimas;
- nepasiekiamas, visada skubantis;
- išleidžia neįprastai daug pinigų.

Atskirai paimti šie požymiai nėra įrodymas, kad paauglys vartoja narkotikus. Tačiau jų visuma jau gali duoti įspėjamą ženkla. Pirmasis signalas, kad jūsų vaikas vartoja narkotikus slypi jūmyse. Tai jūsų nerimas, silpnas nepasitenkinimas santykiais ir tuo, kad kažkas yra ne taip. Visos pastangos rasti bendrą kalbą yra bergždžios. Instinktyviai jaučiate, kad paauglio vystymosi eiga tapo nenormali. Šį nerimą jūs turite priimti rimtai.

PASTEBĖJUS, KAD PAAUGLYS VARTOJA NARKOTIKUS

Mažai tikėtina, kad paauglys ateis pats ir papasakos apie savo eksperimentavimą, pavyzdžiui, narkotikais. Jeigu taip atsitiktų, žinokite, kad jūs esate geri tėvai. Paaugliai (kaip ir maži vaikai) išsipasakoja tik tai, ką, jų manymu, tėvai gali ramiai priimti. Jeigu yra nors mažiausia rizika, kad tėvai užsipuls ar pradės sielotis, paauglys apie savo reikalus nieko nepasakos. Taip atsitiks visada, kai jūs per jautriai sureaguosite.

Alkoholio ir tabako vartojimą pastebėti lengviau negu narkotikų. Jeigu jūs supratote, kad paauglys vartoja narkotikus, vadinasi tai tęsiasi jau kurį laiką. Tai rimta priežastis sureaguoti.

NEPASIDUOKITE PANIKAI

Nesvarbu, kaip jūs pastebėjote, kad paauglys vartoja narkotikus, bet sureaguoti būtina. Narkotikai nėra normalus paauglio vystymosi bruožas. Nėra jokios priežasties panikuoti, reikia pabrėžti situacijos rimtumą. Negalima apsimesti nemačius ir galvoti, kad tai tik vienintelis kartas, savaime praeis. Jūsų paaugliui reikia padėti baigti eksperimentus.

ŽIŪRĖKITE Į PRIEKĮ, O NE ATGAL

Nepradėkite ieškoti priežasčių praeityje. Tai vis tiek nepadės. Neieškokite savo ar paauglio klaidų. Tai sukelia kaustantį kaltės jausmą ir bejėgiškumą. Paaiškinimas gali slypėti dabartyje, o sprendimą galima rasti jūsų veiklume ir susidomėjime.

PASIKALBĖKITE SU PAAUGLIU

Nedelsdami sėskite ir pasikalbėkite su savo paaugliu apie susidariusią padėtį. Nenukrypdami į kaltinimus, aiškiai leiskite suprasti, kad šeimoje narkotikai netoleruojami. Dalis tėvų, bijodami prarasti trapius ryšius su vaiku, nekelia jokių reikalavimų. Tokia nereikli pozicija nepadeda paaugliui mesti narkotikų. Patikėkite, kad jausminis ryšys išliks, santykiai su vaiku nesusilpnės ir nenutrūks nuo to, kad išsakysite savo prieštaravimus.

Papasakokite apie savo nerimą ir jo priežastis. Pasistenkite sužinoti visas narkotikų vartojimo aplinkybes. Ar jis priklauso kokiam grupei paauglių? Kas į grupę įeina? Kur jie gauna narkotikų? Kokius narkotikus vartoja? Kur jie gauna pinigų narkotikams? Aiškumas jums padės rasti idėjų, kaip nutraukti narkotikų vartojimą.

Būkite labai konkretūs kalbėdami su savo paaugliu. Aiškiai išsakykite savo ateities reikalavimus, kokių veiksmų imsitės ir kaip kontroliuosite padėtį.

NEIZOLIUKITE SAVĘS

Pasistenkite per ilgai nespręsti problemos vieni. Paprastai būna lengviau, kai šalia yra dar kas nors mažiau artimas su paaugliu. Bendraukite su kitais tėvais. Jūsų paauglys nėra vienas su narkotikais. Visada yra draugų, vartojančių narkotikus. Gali būti, kad grupė, kuriai priklauso jūsų paauglys, pasuko ne tuo keliu, ir bendras visų tėvų susidomėjimas būtų stiprus pasipriešinimas. Pasikvieskite ką nors iš mokytojų - klasės vadovą

arba kitą žmogų, turintį autoritetą tarp paauglių. Po to visi tėvai tokiu būdu kalbasi su savo vaikais. Svarbu, kad visi tėvai daro beveik tą patį vienu metu.

Jeigu jūs patys negalite sužinoti, kas yra kiti grupės nariai, kreipkitės į mokytojus, laisvalaikio ir jaunimo centrų darbuotojus. Pastarieji paprastai žino apie egzistuojančias grupes, jų susirinkimo vietas ir pomėgius.

Nepamirškite informuoti savo paauglio, su kuo jūs palaikote ryšius ir kokių priemonių imatės. Priešingu atveju išskyla pavojus, kad jis arba ji pasijus atstumti ir jūsų ryšiai gali nukentėti.

KLAUSIMAI IR ATSAKYMAI APIE NARKOTIKUS

Pokalbyje su savo paaugliu jūs turite būti pasiruošę atsakyti į klausimus apie jūsų pačių patirtį tabako ir alkoholio, o gal ir narkotikų, vartojimo srityje. Nėra prasmės sakyti pusę tiesos. Būkite sąžiningi ir pasidalinkite savo patirtimi. Jūsų paauglys užduos daugybę klausimų. Keletą iš šių klausimų ir atsakymų, aptartų knygutėje aukščiau, su nurodytais puslapiais pateikiame čia.

KOKIĄ ŽALĄ DARO NARKOTIKAI?

Niekas negali atsakyti kiek jie yra pavojingi būtent jūsų paaugliui. Labai daug faktorių nulemia rezultata. Reakcija į narkotikus priklauso nuo savijautos, asmeninių savybių, situacijos, narkotikų tipo ir nuo suvartotos dozės. Tačiau bendrai tariant narkotikai yra pavojingesni jaunesnio amžiaus paaugliams. Žr. 21 psl.

JUK HAŠIŠAS NĖRA PAVOJINGESNIS UŽ ALKOHOLĮ ?

Kiekvieni narkotikai yra žalingi ir nėra prasmės tokiu būdu jų lyginti. Bet, jeigu jau norima palyginti, reikia pasakyti, kad hašišas nuo alkoholio skiriasi daugybe savybių. Alkoholis tirpsta vandenyje, o tai reiškia, jog nuodai iš organizmo pašalinami gana greitai - 20 centilitrų per valandą. Kanapių preparatai tirpsta riebaluose ir kaupiasi organizme. Per savaitę iš organizmo pašalinama apie pusė dozės. Reguliariai rūkant hašišą organizmas niekada nuo jo nebeišsivalo. Žr. 11 psl.

AR GALIMA MIRTI NUO HAŠIŠO?

Nuo hašišo rūkymo nemirštama, bet žūstama per nelaimingus atsitikimus, į kuriuos patenka apsvaigęs nuo hašišo žmogus.

ECSTASY JUK YRA NEPAVOJINGAS?

Jeigu vartoji *ecstasy*, reiškia vartoji narkotikus. *Ecstasy* gali būti pagamintas iš įvairių narkotikų mišinio. Niekada negalima žinoti iš kokių ir kokiomis proporcijomis. Dar nėra tiksliai žinomos *ecstasy* vartojimo pasekmės, tačiau smegenų pažeidimo ir priklausomybės atsiradimo pavojus toks pat didelis, kaip ir vartojant kitus narkotikus. Žr. 15 psl.

JUK RŪKOMASIS HEROINAS NĖRA TAS PATS KAIP PAPRASTAS HEROINAS?

Rūkomasis heroinas yra lygiai toks pat kaip ir paprastas heroinas. Heroinas, ir rūkomas, ir leidžiamas į veną labai greitai sukelia priklausomybę. Žr. 19 psl.

KAS YRA RAVE?

Rave - tai didelės diskotekos, kur jaunimas valandų valandas šoka pagal techno arba ambientinę muziką. Dažniausiai jos vyksta didelėse patalpose, groja tranki muzika, stiprūs prožektoriai bei dūmų efektai. Masiškumas yra svarbus komponentas. Šokama kolektyviai - visi šoka su visais. Daugelis lankytojų yra 18 metų ir vyresni. Dažniausiai galioja 16 metų riba. Dauguma tokių pobūvių vyksta su policijos leidimu. Tai reiškia, jog policija turi teisę apsilankyti ir kontroliuoti. Tėvams pravartu žinoti, jog dauguma jaunimo, mėgstantys *rave* diskotekas visiškai nevartoja narkotikų. Bet nereikia užsimerkti prieš faktus, kai tokiose šventėse retkarčiais pasitaiko narkotikų.

KAS YRA ANABOLINIAI STEROIDAI?

Anaboliniai steroidai - tai vyriški lytiniai hormonai, galintys padėti greitai išauginti raumenis. Jie paveikia visą hormoninę sistemą, o tai labai pavojinga negalutinai subrendusiam jaunimui. Steroidai sustabdo griaučių augimą, ir paauglys nustoja augęs.

Švedijos Vekšio miesto „Navet“ centro susisteminta medžiaga.
Vertėjas Gintautas Saulis.
Korektorė Svetlana Vilimienė.

Tiražas 500 egz. Užsakymo Nr. 6642.
Išleido ir spausdino AB spaustuvė „Titnagas“,
Vasario 16-osios g. 52, 5419 Šiauliai.