

## Psichoaktyvios medžiagos pagal poveikį skirstomos :

**Psichiką stimuliuojančios medžiagos (stimuliantai)** yra tokios medžiagos, kurios stimuliuojančiai veikia centrinę nervų sistemą (kokainas, krekas, ekstazi, amfetaminai, nikotinas, kofeinas).

**Psichiką slopinančios medžiagos (depresantai)** slopina centrinę nervų sistemą, daro ją mažiau veiklią (alkoholis, heroinas, inhaliantai, raminamieji vaistai, anestetikai).

**Haliucinogeninės medžiagos** pakeičia suvokimą, mąstymą bei jausmus taip, kad vartotojas pradeda girdėti ir matyti įvairius dalykus (LSD, haliucinogeniniai grybai, dideli marihuanos kiekiai). Haliucinogeninių medžiagų sukelti pokyčiai gali būti identiški psichikos sutrikimų požymiams.

**Nikotinas.** Pirmiausiai nikotinas sustiprina širdies plakimą, dėl to žmogus pasijunta žvalesnis. Vėliau žmogus pajunta nuovargį, apima slogi nuotaika.

**Kokios psichoaktyvių medžiagų vartojimo pasekmės?** Narkotikai pažeidžia smegenis, paveikia jų funkcijas, reakciją į supantį pasaulį. Dėl šios priežasties medžiagos ir vadinamos psichoaktyviomis medžiagomis – medžiagomis, kurios veikia smegenis ir psichiką. LPI bei ŽIV dažniausiai plinta nesaugių lytinių santykių metu, apsvaigus nuo alkoholio ar kitų psichoaktyvių medžiagų.

## Svarbu žinoti, kad:

- suteikiant jaunimui detalią informaciją apie psichoaktyvių medžiagų pasigaminimo bei vartojimo būdus, galima paskatinti jų smalsumą ir norą išbandyti;

- pavojinga išreikšti nuomonę, esą narkotikų vartojimas yra neatsiejama paauglystės dalis (tokius teiginius, kaip „visi jaunuoliai tai išbando“);

- buvusio narkomano dalyvavimas bendraamžių švietimo pratybose (priklausomai nuo to, koks jo pranešimo turinys) gali sudaryti įspūdį jauniems žmonėms, kad priklausomybė nuo narkotikų yra lengvai išgydoma;

- netinka išsakyti neigiamą požiūrį į narkotikų vartotojus. Tokių pratybų tikslas yra išugdyti neigiamą požiūrį į narkotinių medžiagų vartojimą. Priklausomybe sergantis asmenys neturi būti atstumiami, jiems reikia pagalbos;

- piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis (narkomanijos, alkoholizmo, rūkymo) prevencija yra ilgas procesas. Vienkartinės paskaitos ar kita trumpalaikė veikla nėra efektyvios priemonės.

### Parengta pagal:

[www.ntakd.lt](http://www.ntakd.lt)

<http://www.bendraamziai.lt>

### **Kontaktai:**

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras  
Taikos pr. 76, LT – 93200 Klaipėda  
Tel. / Faks. (8 46) 23 47 9  
El. p. [visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt](mailto:visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt)  
<https://www.facebook.com/biuras>

## PSICHOAKTYVIOS MEDŽIAGOS: INFORMACIJA TĖVAMS

**Psichoaktyvi medžiaga** – tai bet kokia medžiaga, kurią vartoja žmonės, kad pakeistų savo elgesį, mąstymą ar emocinę būseną.

**Alkoholis ir tabakas** – taip pat psichoaktyvios medžiagos.



*90 procentų priklausomybių prasideda paauglystės laikotarpiu.*

## Kaip patikrinti ar asmuo vartoja psichoaktyvias medziagas?

Vienas iš pagrindinių psichotropinių medžiagų pašalinimo iš organizmo kelių – su šlapimu, todėl daugumos psichotropinių medžiagų vartojimas nustatinėjamas tiriant šlapimą. Ar žmogus vartoja narkotikus, galima patikrinti priklausomybės ligų centruose. Pats paprasčiausias ir tinkamas namų sąlygoms yra vienpakopis imuninis tyrimas, atliekamas testais (jų galima įsigyti vaistinėse su atlikimo instrukcija).

## Kaip kalbėti su vaiku apie narkotikus?

Kiekvienas vaikas individualus, todėl ir kalbėjimas su kiekvienu vaiku yra skirtingas. Pirmiausia ką gali padaryti tėvai – rodyti tinkamą pavyzdį vaikams. Pvz., jei tėvai vartoja alkoholį, rūko, o jiems sako, kad “vaikams negalima”, išlieka didelė tikimybė, kad ir vaikai pradės vartoti alkoholį, rūkyti. Ne mažiau svarbus ir tėvų bendravimas su vaikais, skyrimas jiems pakankamai dėmesio, laisvalaikio kartu leidimas. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas išleido leidinius, skirtus tėvams ( Daugiau informacijos: <http://www.ntakd.lt>)



## Pagrindiniai įspėjamieji narkotinių medžiagų vartojimo ženklai:

- Abejingumas mokslams, pomėgiams, seniems draugams
- Apetito praradimas ir liesėjimas
- Bėgimas iš pamokų
- Dideli ir staigūs pokyčiai (nuotaikų, elgesio, pažangumo ir pan.)
- Melas ir vagystės
- Milteliai, kapsulės, tabletės ir pan.
- Nauji, dažnai vyresni draugai
- Neįprasti kvapai, dėmės ar žymės ant kūno, rūbų
- Nesirūpinimas savo išvaizda
- Nepastovi nuotaika
- Nesugebėjimas susikaupti
- Nuolatinis nuovargis
- Pinigų švaistymas arba skolinimasis
- Žmonių šalinimasis, uždarumas

Būtina atkreipti dėmesį į tai, kad šie įspėjamieji ženklai gali būti susiję ne vien su narkotikų vartojimu. Jie gali liudyti apie tai, kad moksleivis turi kitų problemų – linksta į nusikalstamą elgesį, serga depresija, galvoja apie savižudybę ir pan .

### Naudingos nuorodos:

[www.ntakd.lt](http://www.ntakd.lt)

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas

[www.drugfree.org](http://www.drugfree.org)

Naudinga informacija (anglų kalba)

## KUR KREIPTIS PATARIMO ?

Jaunimo telefoninės pagalbos tarnybos  
Pagalba telefonu [www.klausau.lt](http://www.klausau.lt) :

### Telefonai:

Vaikų telefono linija : 8 800 11111

Jaunimo linija : 8 800 28888

Rusakalbių linija: 8 800 77277

Vilties linija : 8 800 17000

Profesionali psichologinė pagalba telefonu : 8 800 76260

Pagalbos moterims linija : 8 800 66366

### Klaipėdos ligoninės AIDS kabinetas:

Liepojos g. 41, Klaipėda

Tel.: (8 46) 396608

Darbo laikas:

I-V 8 - 16.

### Klaipėdos priklausomybės ligų centras:

Tel.: (8 46) 415025

Taikos pr. 46, 5802 Klaipėda

El.paštas: [kplc@klaipeda.omnitel.net](mailto:kplc@klaipeda.omnitel.net)

