

Sugriauk mitus apie
PSICHOAKTYVIAŠIAS
MEDŽIAGAS

NIDA
NATIONAL INSTITUTE
ON DRUG ABUSE

Šiame leidinyje rasite atsakymus į paauglių dažniausiai užduodamus klausimus apie psichoaktyvias medžiagas ir priklausomybę nuo jų. Leidinyje pateikta nemažai naudingos informacijos ir mokslinių tyrimų patvirtintų faktų, kurie sugriauna visuomenėje plačiai paplitusius mitus apie psichoaktyvias medžiagas. Galėsite ne tik sužinoti daug naujo, bet ir patikrinti savo žinias apie psichoaktyvias medžiagas ir priklausomybę nuo jų.

Leidinyje vartojamos sąvokos

Psichoaktyviosios medžiagos – medžiagos, sukeliančios psichikos ir elgesio sutrikimus. Psichoaktyviųjų medžiagų grupei priklauso ne tik narkotinės, psichotropinės, bet ir kitos medžiagos, su kurių vartojimu tiesiogiai ar netiesiogiai galima susidurti kasdieniame gyvenime, - tai alkoholis, tabakas, cheminės medžiagos, raminamieji, migdomieji vaistai.

Narkotinės ir psichotropinės medžiagos (toliau – narkotikai) – į Sveikatos apsaugos ministerijos patvirtintus kontroliuojamų medžiagų sąrašus įrašytos gamtinės ar sintetinės medžiagos, kurios dėl kenksmingo poveikio ar piktnaudžiavimo jomis sukelia sunkų žmogaus sveikatos sutrikimą, pasireiškiantį asmens psichine ir fizine priklausomybe nuo jų, ar pavojų žmogaus sveikatai.



Produkto
laikymo vieta



Produkto
laikymo vieta

Daug paauglių klausia mūsų apie **DRAUGŲ SPAUDIMĄ** vartoti psichoaktyvias medžiagas arba domisi, kodėl žmonės ryžtasi daryti tai, kas jiems žalinga, vien tam, kad pritaptų prie kitų.

Gali būti sunku priimti sprendimus, kurie bendraamžiams gali pasirodyti ne tokie šaunūs. Bet žalingi sprendimai gali sukelti trumpai arba ilgai trunkančias pavojingas pasekmes.

TEMA

Draugų spaudimas

Kodėl žmonės **RŪKO,** nors žino, kad tai jiems žalinga?

Produkto
laikymo
vieta



Žmonės rūko, nes jiems sunku atsisakyti šio įpročio. Rūkyti pradama dėl skirtingų priežasčių, bet dauguma žmonių nesiliauja rūkė dėl vienos priežasties – jie yra priklausomi nuo nikotino. Dauguma žmonių, kurie pradeda rūkyti paauglystėje, dar nesulaukę pilnametystės tampa nuolatiniais rūkoriais.

Tabakas

Raukšlės, prastas burnos kvapas, pageltę dantys, švokštimas, prasmirdę drabužiai...

Ar tikrai nori cigarečių?

Priklausomybė

Raukšlės

Katarakta

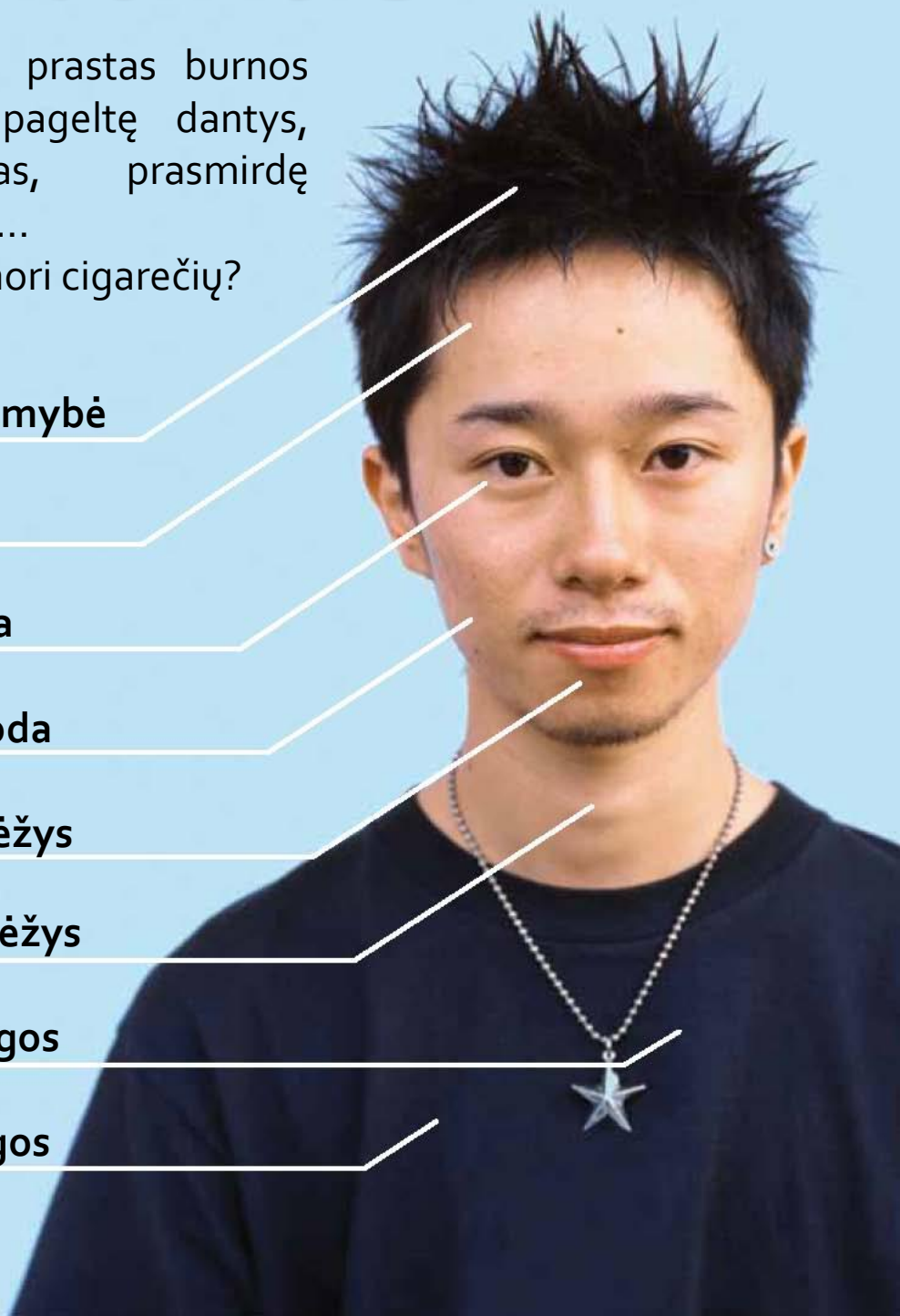
Negraži oda

Burnos vėžys

Gerklės vėžys

Plaučių ligos

Širdies ligos





Dainose ir filmuose esi atakuojamas žinučių apie psichoaktyvias medžiagas.

JAV 2005 m. vykdytas populiariausių dainų tyrimas atskleidė, kad apytiksliai:

1 iš 3

dainų tekstų minimas narkotikų, alkoholio arba tabako vartojimas.

3 iš 4

repo dainų tekstuose minimas narkotikų, alkoholio arba tabako vartojimas.

Be to, iš 90 populiariausių filmų, sukurtų per pastaruosius 20 m., beveik

7 iš 10

filmų vaizduojami rūkantys veikėjai.

1 iš 3

filmų vaizduojami girti žmonės.

Tyrimai rodo, kad paaugliams, kurie filmuose dažnai mato rūkančius aktorius, gresia didesnė tikimybė pradėti rūkyti. Kartais filmuose vaidinantys aktoriai rūko, kad atrodytų susierzinę ir maištingi, bet kartais tai būna tik siekiant pareklamuoti produktą – įsibrauti į Tavo mintis ir piniginę mėgina tabako pramonė. Sužinok faktus ir padaryk išvadas!

Pasyvus rūkymas

Būnant tarp rūkančiųjų ir kvėpuojant tabako dūmais, rūkoma kartu su jais. Toks rūkymas vadinamas pasyviu ir yra ne tik nemalonus, bet ir kenksmingas sveikatai. Pasyvus rūkymas pagreitina nuovargio atsiradimą, pablogina savijautą, mažina darbingumą, gali sukelti įvairius susirgimus.

FAKTAS

**1 valanda prirūkytoje patalpoje =
1 surūkyta cigaretė!**

Valanda, praleista prirūkytoje ir blogai vėdinamoje patalpoje, prilygsta vienos cigaretės surūkymui – iškvėpiamame ore padidėja smalkių kiekis, kraujyje randama junginio, trukdančio deguonies apykaitai, o šlapime – nikotino.

Sugriauk mitus

- **Mitas:** Psichoaktyviosios medžiagos yra žalingos tik tuomet, kai jos vartojamos ilgą laiką
- **Faktas:** Dėl psichoaktyviųjų medžiagų poveikio smegenys organizmui gali siųsti klaidingus signalus. Dėl to psichoaktyviųjų medžiagų pavartojęs žmogus gali nebekvėpuoti, jį gali ištikti širdies smūgis ar koma. Tai gali nutikti net ir pirmą kartą pavartojus psichoaktyviosios medžiagos.
- **Mitas:** Vartoti kramtomąjį ir uostomąjį tabaką yra saugu, nes juos vartojant nesusidaro kenksmingi dūmai
- **Faktas:** Kramtomasis ir uostomasis tabakas gali sukelti burnos ir gerklės vėžį, aukštą kraujo spaudimą ir dantenų problemas. Vartojant kramtomąjį ir uostomąjį tabaką susilpnėja tokie pojūčiai kaip uoslė ir skonis, atsiranda prastas burnos kvapas.

ENERGINIAI GĖRIMAI

yra nealkoholiniai gėrimai, kurių sudėtyje yra **kofeino** ir kitų tonizuojančių medžiagų (taurino, įvairių augalų ekstraktų, B grupės vitaminų).

Energinių gėrimų vartojimas gali sukelti ilgalaikes pasekmes sveikatai, nes sutrinka širdies ir kraujagyslių sistemos funkcijos, dirginama centrinė nervų sistema.

Dažnas energinių gėrimų vartojimas susijęs su epizodinėmis išgertuvėmis, alkoholio vartojimo sąlygotomis socialinėmis problemomis ir priklausomybe nuo alkoholio.

Vartojant **energinių gėrimų ir alkoholio mišinius**, geriantysis tampa mažiau jautrus alkoholio intoksikacijos požymiams. Dėl to padidėja apsinuodijimo alkoholiu, fizinių traumų, kelių eismo taisyklių pažeidimų, seksualinių nusikaltimų rizika. Energinio gėrimo ir alkoholio mišinys gali sutrikdyti vidaus organų veiklą, ypač širdies ir kraujagyslių sistemos.

Kofeino perdozavimo požymiai

Centrinė nervų sistema:

- dirglumas, irzlumas,
- nerimas,
- nekantrumas,
- pasimetimas,
- kliesčiai,
- galvos skausmas,
- nemiga

Raumenys:

- traukuliai, tikai,
- virpėjimas, drebulys
- pervargimas

Plaučiai:

- padažnėjęs kvėpavimas

Inkstai:

dažnas šlapinimasis, dehidratacija

Akys:

- blyksėjimai, raibuliavimas

Ausys:

- skambėjimas ausyse

Oda:

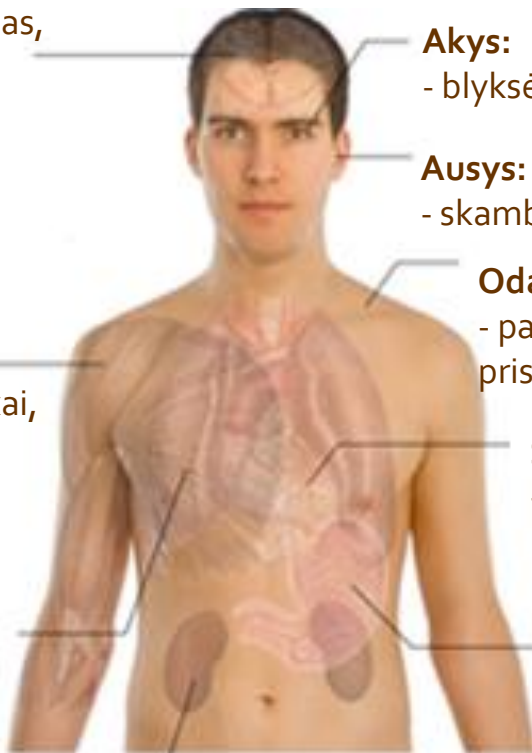
- padidėjęs jautrumas prisilietimams

Širdis:

- nereguliarus, pagreitėjęs širdies ritmas

Skrandis:

- pilvo skausmai,
- pykinimas,
- vėmimas (su krauju)



TEMA

Alkoholis

Vairavimo

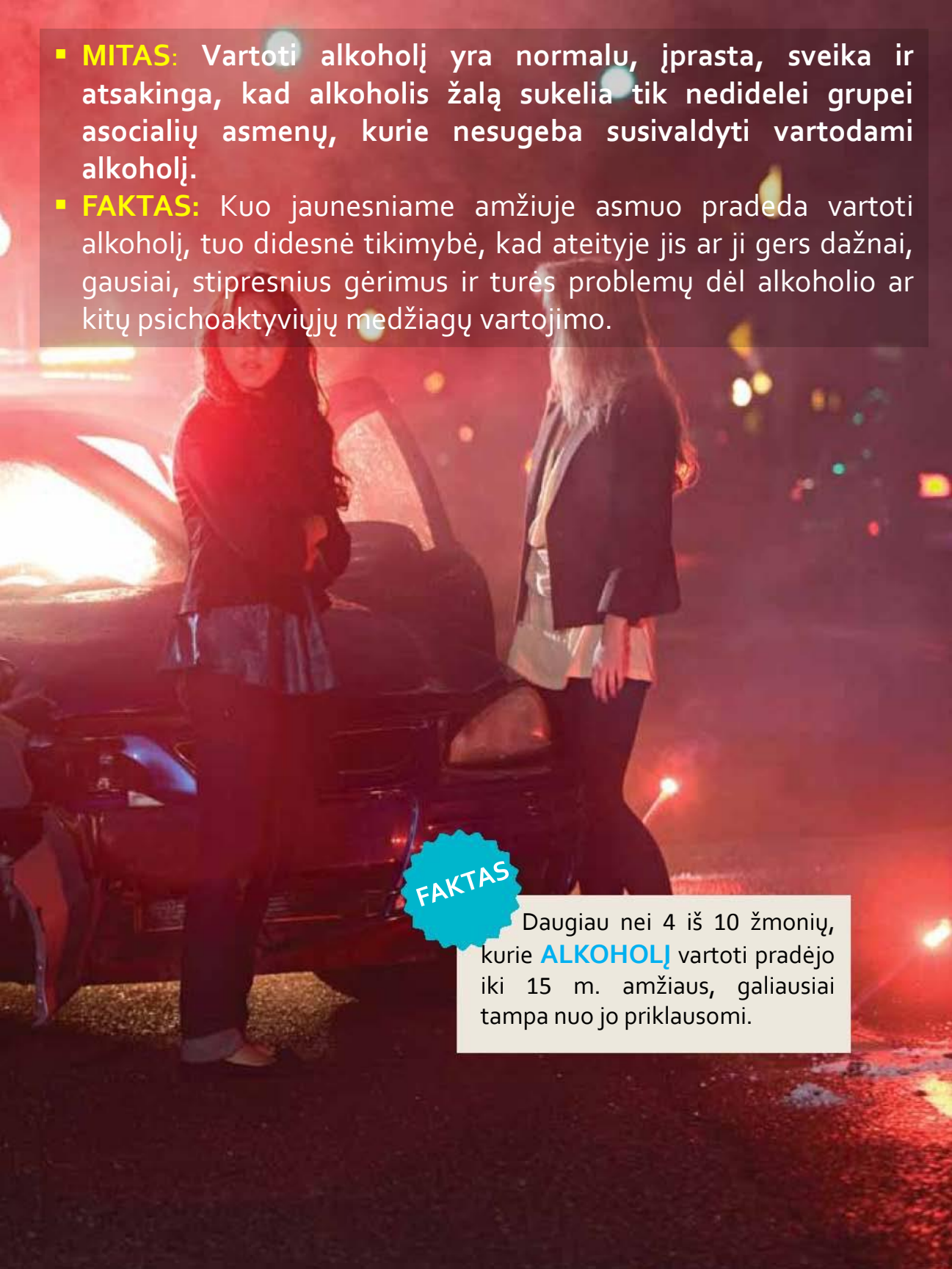
IŠGĖRUS

pasekmės gali būti tragiškos

Alkoholio vartojimas bet koku kiekiu padidina nelaimingo įvykio riziką, todėl alkoholio vartojimas nulemia visų transporto priemonių ir visų eismo dalyvių saugumą. Nelaimės keliuose dėl neblaivių vairuotojų kaltės paprastai įvyksta todėl, kad išgėrę vairuotojai linkę rizikingai elgtis: viršyti greitį, neprisiegti saugos diržų, nenaudoti šalmų ir t.t.

Lietuvoje 2011 m. neblaivių asmenų sukeltose avarijose buvo sužeisti 785 asmenys, dar 67 asmenys žuvo (tai 23 proc. visų kelių eismo įvykiuose žuvusių asmenų).

- **MITAS:** Vartoti alkoholį yra normalu, įprasta, sveika ir atsakinga, kad alkoholis žalą sukelia tik nedidelei grupei asocialių asmenų, kurie nesugeba susivaldyti vartodami alkoholį.
- **FAKTAS:** Kuo jaunesniame amžiuje asmuo pradeda vartoti alkoholį, tuo didesnė tikimybė, kad ateityje jis ar ji gers dažnai, gausiai, stipresnius gėrimus ir turės problemų dėl alkoholio ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.



FAKTAS

Daugiau nei 4 iš 10 žmonių, kurie **ALKOHOLĮ** vartoti pradėjo iki 15 m. amžiaus, galiausiai tampa nuo jo priklausomi.



TEMA

Pasekmės sveikatai

ŽIV

– tai žmogaus imunodeficito virusas. ŽIV sukelia AIDS – įgytą imunodeficito sindromą, pasireiškiantį įvairiomis infekcijomis, navikais ir kitomis ligomis. ŽIV patekęs į žmogaus organizmą naikina baltuosius kraujo kūnelius, imuninėje sistemoje kontroliuojančius infekcijas. ŽIV infekcijai progresuojant imuninė sistema palaipsniui silpsta ir organizmas tampa nepajėgus apsiginti nuo infekcijų ar ligų.

Užsikrėsti ŽIV galima ir per nesaugius lytinius santykius. Apsvaigus nuo alkoholio ar narkotikų būna sunkiau mąstyti blaiviai, todėl gali elgtis rizikingai ir pamiršti saugų seksą. Taip nutiko ir merginai, vardu Kim. Paspaudęs šią nuorodą gali perskaityti jos istoriją (anglų k.):

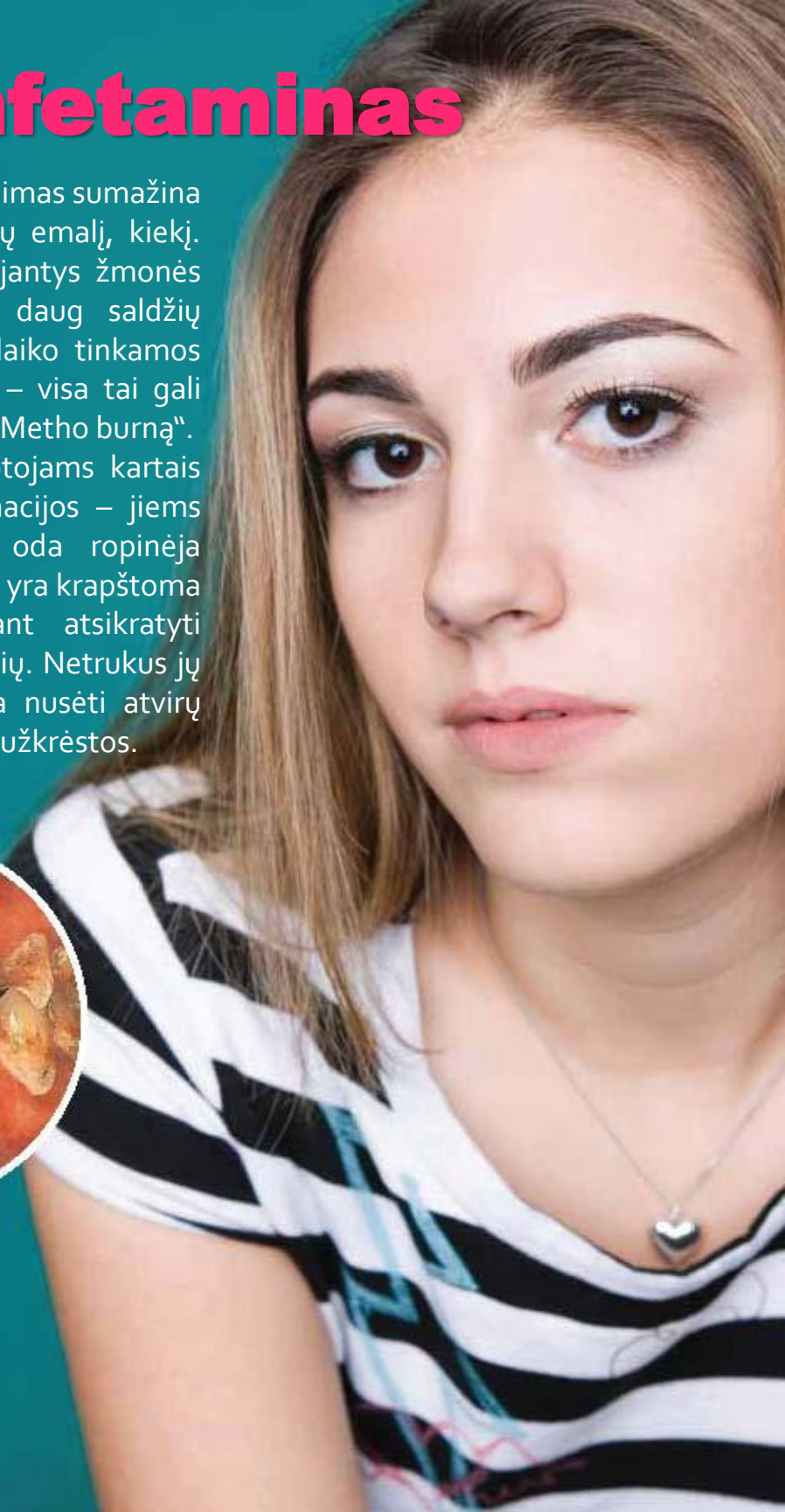
www.hiv.drugabuse.gov/english/webisodes/theParty.html

Metamfetaminas

Metamfetamino vartojimas sumažina seilių, saugančių dantų emalį, kiekį. Metamfetaminą vartojantys žmonės taip pat linkę gerti daug saldžių gazuotų gėrimų, nesilaiko tinkamos higienos, trina dantis – visa tai gali sukelti taip vadinamą „Metho burną“. Metamfetamino vartotojams kartais kyla šiurpulių haliucinacijos – jiems atrodo, kad po jų oda ropinėja vabzdžiai. Tuomet oda yra krapštoma arba kasoma, siekiant atsikratyti įsivaizduojamų vabzdžių. Netrukus jų veidas ir rankos būna nusėti atvirų žaizdų, kurios gali būti užkrėstos.



Priklausomybė nuo metamfetamino išsivysto labai greitai ir vartotojams reikia vis didesnių dozių.



Sugriauk mitus

- **Mitas:** Vartoti kelias psichoaktyvias medžiagas vienu metu yra nepavojinga
- **Faktas:** Psichoaktyviųjų medžiagų maišymas ir kelių medžiagų vartojimas vienu metu gali būti ypač pavojingas ir net kainuoti gyvybę.
- **Mitas:** Jei žmogus nebejaučia narkotinės ir psichotropinės medžiagos poveikio, vadinasi medžiaga jau pasišalino iš organizmo
- **Faktas:** Narkotinės ir psichotropinės medžiagos gali būti organizme dar ilgai po to, kai žmogus nebejaučia jų poveikio ir jaučiasi įprastai. Pavyzdžiui, kokainas gali būti randamas organizme po savaitės, o kanapės – po keturių savaitių, net jei šios medžiagos buvo vartotos tik vieną kartą.

Žinai, kad pavartojęs narkotikų būni

APSVAIGĘS,

**bet kaip jų vartojimas veikia Tavo
smegenis?**

Įvairių narkotikų poveikis yra skirtingas. Bet **visų narkotikų vartojimas veikia smegenis** – dėl to gali jausti euforiją arba būti prislėgtas, aktyvesnis arba tingesnis, gali matyti ar girdėti tai, ko iš tiesų nėra.

Dažnas narkotikų vartojimas gali pakeisti su malonumo pojūčiu susijusius smegenyse vykstančius procesus taip, kad nepavartojęs narkotikų jausiesi vangus ir prislėgtas. Galiausiai tokie kasdieniai džiaugsmai, kaip laisvalaikio leidimas kartu su draugais ar žaidimas su šunimi, tavęs daugiau nebedžiugins.

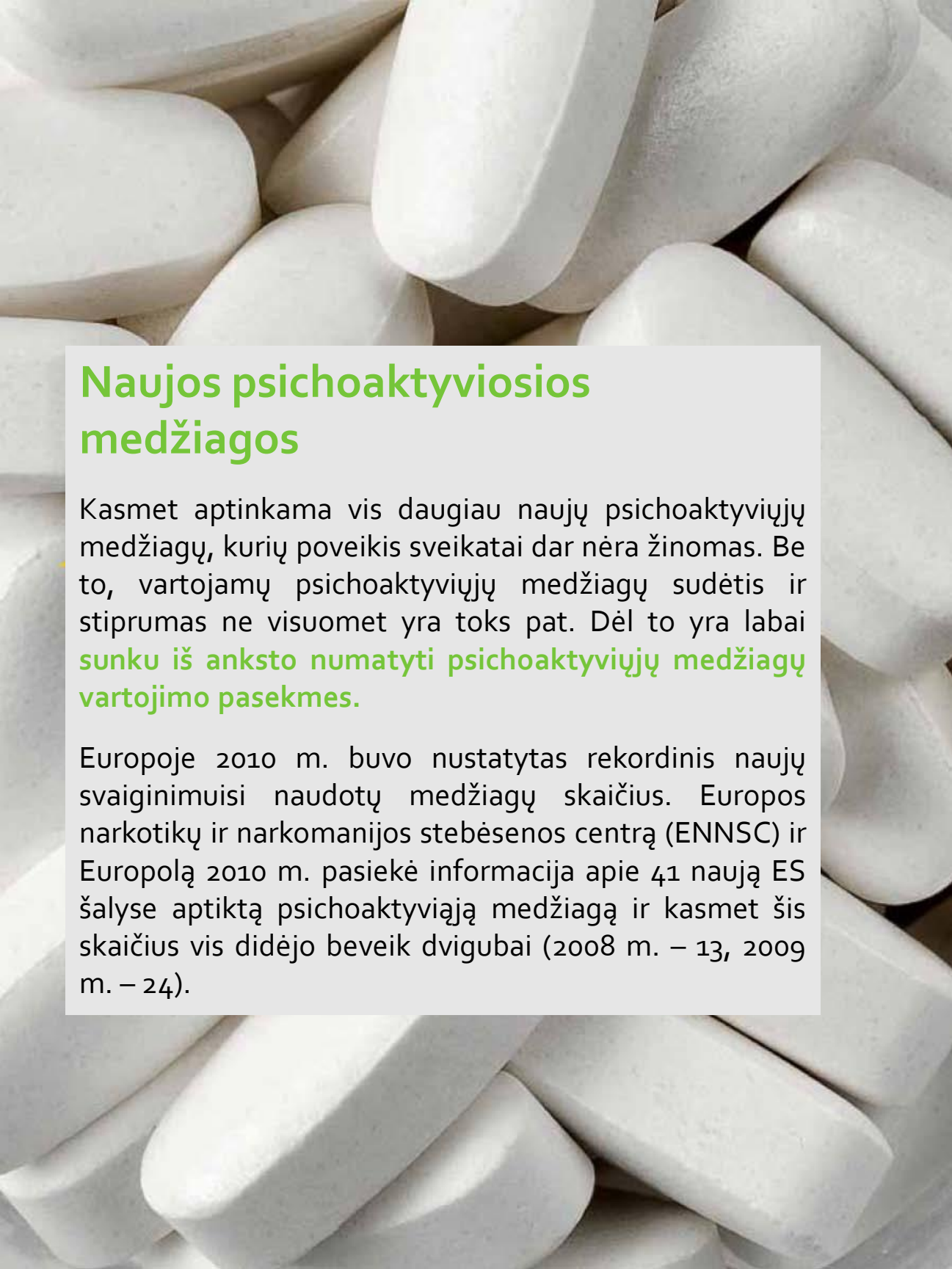
Ilgą laiką vartojant narkotikus pasikeičia įpročiai, suprastėja atmintis ir mąstymo gebėjimai, dėl to gali būti sunkiau mokytis. Pavyzdžiui, neigiamas kanapių poveikis dėmesiui, atminčiai, išmokimui ir motyvacijai gali tęstis keletą dienų, o kartais net savaitių – ypač, kai rūkoma nuolatos. Kanapes rūkantys moksleiviai gauna prastesnius pažymius ir yra dažniau išmetami iš mokyklos.

Pasitikrink žinias

1. Narkotikų vartojimas paveikia smegenis, nes jų cheminė struktūra yra panaši į natūralių smegenyse esančių medžiagų, kurios vadinamos:
 - A. Neuronais
 - B. Aksonais
 - C. Neuromediatoriais
 - D. Dendritais
2. Lakiųjų medžiagų vartojimas gali pažeisti smegenis paveikdamas riebalinį audinį, vadinamą:
 - A. Mielinu
 - B. Noradrenalinu
 - C. Kaktine (frontaline) žieve
 - D. Polineuropatija

Sugriauk mitus

- **Mitas:** Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas netrukdo vairuoti
- **Faktas:** Psichoaktyviosios medžiagos neigiamai veikia gebėjimą vairuoti transporto priemonę. Pavartojus kai kurių psichoaktyviųjų medžiagų sutrinka koordinacija, sulėtėja reakcija, suprastėja atmintis, tampa sunku priimti teisingus sprendimus, gali raibuliuoti akyse. Visa tai kelia didelį pavojų vairuojant, tiek sau, tiek aplinkiniams.
- **Mitas:** Jei nėščioji vartoja psichoaktyvias medžiagas, jos organizmas apsaugo mažylį
- **Faktas:** Psichoaktyviosios medžiagos neigiamai veikia mažylio fizinę ir psichinę sveikatą taip pat ar net stipriau nei jo besilaukiančios mamos. Dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo nėštumo metu vaikas gali žūti arba gimti neišnešiotas.



Naujos psichoaktyviosios medžiagos

Kasmet aptinkama vis daugiau naujų psichoaktyviųjų medžiagų, kurių poveikis sveikatai dar nėra žinomas. Be to, vartojamų psichoaktyviųjų medžiagų sudėtis ir stiprumas ne visuomet yra toks pat. Dėl to yra labai **sunku iš anksto numatyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pasekmes.**

Europoje 2010 m. buvo nustatytas rekordinis naujų svaiginimuisi naudotų medžiagų skaičius. Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centrą (ENNSC) ir Europolą 2010 m. pasiekė informacija apie 41 naują ES šalyse aptiktą psichoaktyviąją medžiagą ir kasmet šis skaičius vis didėjo beveik dvigubai (2008 m. – 13, 2009 m. – 24).

Sugriauk mitus

- **Mitas:** Draugų parduodami narkotikai yra be priemaišų
- **Faktas:** Kadangi narkotikai yra neteisėti, joks pirkėjas nežino, kokios yra jų tikrosios sudėtinės dalys.

Atsisakyti vartoti psichoaktyviasias medžiagas

yra lengviau, kai turime stiprias vertybes ir pasitikime savimi.

Apsisprendžiant, kaip elgtis ir kas gali nutikti, svarbu iš anksto numatyti tokios situacijos galimybę ir apgalvoti, kaip joje pasielgsi. Tuomet bus lengviau nepasimesti ir priimti teisingą sprendimą.

Be to, **kartojant** kokį nors veiksmą, šiuo atveju – atsisakant, stiprėja smegenų ryšiai ir kaskart tampa vis lengviau atsisakyti. Atsisakymas pamažu tampa įpročiu. Tad visų pirma reikia išmokti paprasčiausiai atsakyti „**ačiū, bet ne**“.

Gali atrodyti, kad bendraamžiai Tavo atsakymą labai sureikšmins, bet tai tikrai mažai tikėtina.





Sugriauk
mitus

- **Mitas:** Psichoaktyviosios medžiagos mažina stresą ir padeda žmonėms įveikti problemas
- **Faktas:** Psichoaktyviosios medžiagos tik leidžia jas vartojančiam žmogui laikinai negalvoti apie užgriuvusias bėdas. Deja, šių medžiagų poveikiui pasibaigus problemos niekur nedingsta, o kartais jų net padaugėja. Egzistuoja daug veiksmingesni būdai įveikti problemas. Visuomet gali paprašyti ir draugų, artimųjų ar kitų žmonių patarimų ir pagalbos.

Ar kanapių vartojimas sukelia

PRIKLAUSOMYBĘ?

Taip. Visų rūšių narkotikai per ilgesnį ar trumpesnį laiką gali sukelti priklausomybę, visi jie taip pat gali tapti mirties priežastimi.

Pastovus narkotikų vartojimas veda prie tolerancijos ir vis didesnių narkotikų dozių poreikio, siekiant pajusti malonumą. Tai ir sukelia priklausomybę, kuri verčia narkotikų vartotoją vėl ir vėl ieškoti narkotikų ir juos vartoti. Priklausomybė narkotikams sugriauna asmens savikontrolę ir galimybę priimti teisingus sprendimus.

Priklausomybės nuo kanapių ar kitų narkotikų vartojimo tikimybė yra skirtinga kiekvienam žmogui. 1 iš 11 kanapes vartojančių žmonių tampa nuo jų priklausomas.





TIKRA
ISTORIJA

Norėdamas lengviau įveikti iškylančius sunkumus

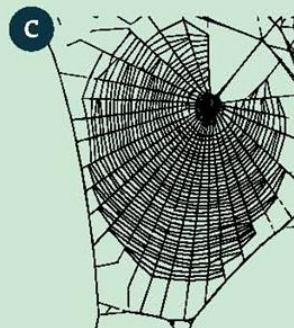
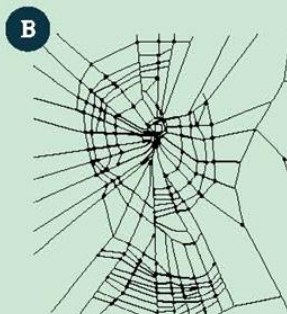
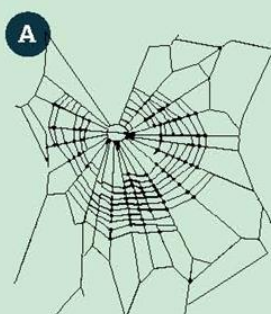
Albis svaiginosi narkotikais kelis kartus per dieną jau nuo 13 m. amžiaus. Kartą jis nuėjo į mokyklą apsvaigęs nuo narkotikų ir buvo iš jos išmestas. „Aš negalėjau susikaupti. Mano dėmesys sumažėjo, jaučiausi prislėgtas“. Po priklausomybės nuo narkotikų gydymo Albis pripažino savo problemas ir susirado naujų draugų, kuriuos jis vadina „gerais“. Kaip jis pats sako: „Dabar aš jaučiuosi ir save vertinu žymiai geriau. Nebesijaučiu aptingęs“.

Pasitikrink žinias

1. Kurią smegenų dalį veikdamas kanapių vartojimas gali pabloginti mokymąsi ir atmintį?

- A. Hipokampą (Amono ragą).
- B. Smegenų kamieną.
- C. Regimąją smegenų žievės sritį.
- D. Visas aukščiau išvardintas dalis.

2. Kurį iš šių voratinklių numezgė voras, kuriam nebuvo duota narkotikų?



3. Kuris narkotikas yra „lengvas“?

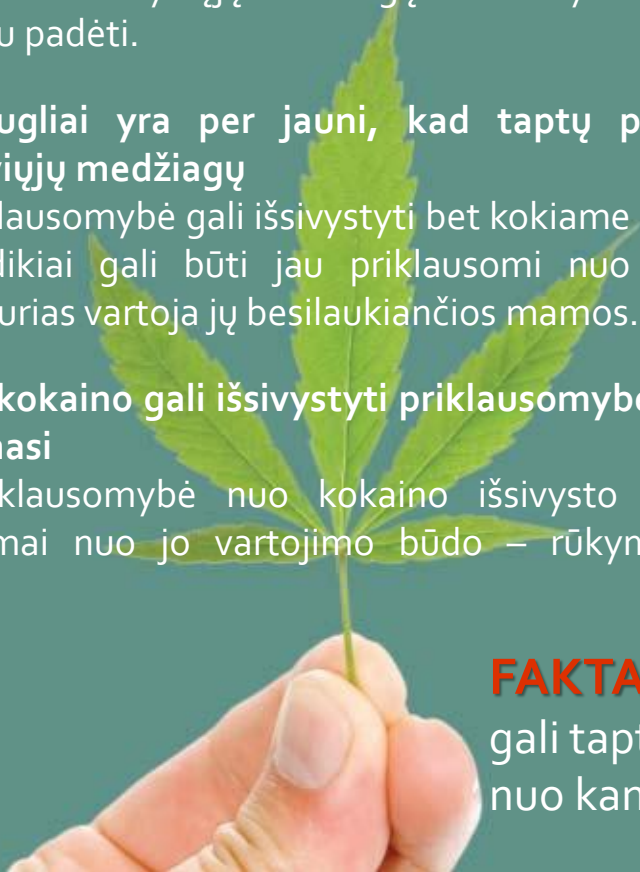
- A. Amfetaminas
- B. Kanapės
- C. Ekstazis
- D. Visi aukščiau išvardinti narkotikai
- E. „Lengvi“ narkotikai neegzistuoja

Sugriauk mitus

- **Mitas:** Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas yra asmens apsisprendimas
- **Faktas:** Nors pačioje pradžioje asmuo pats nusprendžia ir pasirenka vartoti psichoaktyviąją medžiagą, bet ilgainiui išsivysto stiprus ir sunkiai valdomas troškimas vartoti atitinkamą medžiagą. Priklausomybė yra ne pasirinkimas, o vartojimo pasekmė, kurią sunku įveikti be kitų pagalbos.
- **Mitas:** Gali nustoti vartojęs psichoaktyvias medžiagas kai tik to panorėsi
- **Faktas:** Dėl itin nemalonių abstinencijos simptomų, nenugalimo troškimo vartoti psichoaktyvias medžiagas ir buvimo tarp žmonių, kurie jas vartoja, gali būti labai sunku nustoti vartojus atitinkamą psichoaktyviąją medžiagą. Laimei yra specialistų, kurie pasiruošę tau padėti.
- **Mitas:** Paaugliai yra per jauni, kad taptų priklausomi nuo psichoaktyviųjų medžiagų
- **Faktas:** Priklausomybė gali išsivystyti bet kokiame amžiuje. Net dar negimę kūdikiai gali būti jau priklausomi nuo psichoaktyviųjų medžiagų, kurias vartoja jų besilaukiančios mamos.
- **Mitas:** Nuo kokaino gali išsivystyti priklausomybė tik tuomet, jei jį švirkščiamasi
- **Faktas:** Priklausomybė nuo kokaino išsivysto labai greitai ir nepriklausomai nuo jo vartojimo būdo – rūkymo, uostymo ar švirkštimosi.

FAKTAS:

gali tapti priklausomas nuo kanapių vartojimo



Ar **gydymas ir reabilitacija** iš tiesų veiksmingi?

Kodėl žmonės taip dažnai po gydymo vėl pradeda vartoti psichoaktyvias medžiagas?

Priklausomybės ligų gydymas ir reabilitacija užtrunka – ne tik smegenys turi prisitaikyti, bet taip pat reikia iš naujo mokytis socialinių įgūdžių bei pakeisti laisvalaikio įpročius, kad būtų išvengta psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. Pagalvok, kaip sunku žmonėms, norintiems numesti svorio. Jie išmėgina skirtingas dietas, kurį laiką sportuoja, numeta kelis kilogramus ir netrukus vėl tiek pat priauga... kol pajėgia padaryti ilgalaikius pokyčius, padedančius kontroliuoti jų svorį.

Panašiai yra ir su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo nutraukimu – gali prireikti kelių gydymo ciklų ir ilgos socialinės-psichologinės reabilitacijos.



AR
ŽINOJAI?

Egzistuoja skirtingi priklausomybės ligų gydymo būdai, galintys atitikti specifinius asmens poreikius. Apie gydymo būdus ir reabilitaciją Lietuvoje gali sužinoti daugiau užsukęs į šias interneto svetaines:

www.ntakd.lt

www.narkomanija.lt

www.vplc.lt

www.vpsc.lt



NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS



Kuo užsiima Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas?

Pagrindinis narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento (NTAKD) veiklos tikslas – dalyvauti formuojant valstybės politiką narkotikų, tabako, alkoholio kontrolės ir narkomanijos prevencijos srityse bei pagal kompetenciją organizuoti valstybės politikos įgyvendinimą ir ją įgyvendinti. Daugiau informacijos ir naudingos medžiagos rasite www.ntakd.lt

Kuo užsiima JAV Nacionalinis priklausomybių nuo narkotikų institutas?

JAV Nacionalinis priklausomybių nuo narkotikų institutas (angl. National Institute on Drug Abuse – NIDA) yra didžiausias visame pasaulyje vykdomų piktnaudžiavimo narkotikais ir priklausomybės ligų tyrimų rėmėjas. Instituto tikslas – geriau suprasti, kas ir kodėl vartoja narkotikus bei kaip narkotikų vartojimas veikia smegenis ir kūną. Tai leis sukurti naujas prevencijos strategijas ir veiksmingiau gydyti priklausomybės ligas. Apsilankyk NIDA interneto svetainėje adresu: www.drugabuse.gov

„Drugs: shatter the myths“

NIH leidinys nr. 10-7589

Išleistas 2010 m. spalį, atnaujintas 2011 m. balandį.

Į lietuvių kalbą 2012 m. išvertė ir adaptavo Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas (NTAKD), www.ntakd.lt.

Galite nevaržomai atsispausdinti tiek šio leidinio kopiją, kiek tik pageidaujate