

## Psichoaktyviosios medžiagos ir svarbūs faktai

**Psichoaktyviosioms medžiagoms** priskiriamos tokios medžiagos, kurios veikia žmogaus psichiką ir sukelia sveikatos bei elgesio sunkumus. Šių medžiagų grupei priklauso ne tik narkotinės, psichotropinės medžiagos, bet ir alkoholis, nikotinas, kofeinas, raminamieji, migdomieji vaistai. Žemiau pateikiama svarbi informacija apie kiekvieną iš jų.



**Alkoholis.** Tai toksiška, psichoaktyvi ir priklausomybę sukelianti medžiaga. Yra nustatytas ryšys tarp alkoholio vartojimo ir burnos, stemplės, ryklės, gerklų, kepenų, storžarnos (gaubtinės ir tiesiosios) ir krūties vėžio išsivystymo. Kuo daugiau suvartojama alkoholio, tuo didesnė rizika susirgti vėžiu. Pasaulio sveikatos organizacija akcentuoja, jog saugaus alkoholio vartojimo lygio nėra – vėžio rizika atsiranda net ir vartojant mažus alkoholio kiekius.

Jauname amžiuje alkoholio vartojimas gali ypač pakenkti fiziniam ir protiniam vystymuisi. Kol jaunuolio smegenys dar galutinai nesusiformavusios, alkoholis gali jas lengvai pažeisti, o pažeidimai gali būti ilgalaikiai ir negrįžtami. Alkoholio poveikiui ypač jautrios smegenų žievės skiltys, atsakingos už mokymuisi svarbius procesus: samprotavimą, planavimą, kalbėjimą, emocijas, problemų sprendimą, vaizdinę atmintį, prisiminimų išsaugojimą, garsų atpažinimą bei kalbos suvokimą. Alkoholio vartojimas sutrikdo atminties procesus. Todėl labai svarbu, jog Mokyklos bendruomenė dirbtų alkoholio vartojimo prevencijos srityje, nes tokiu būdu gali būti išsaugojama gera mokinių fizinė ir psichikos sveikata, pasiekiami geresni jų mokymosi rezultatai, mažiau praleidžiama pamokų. Bendraujant su mokiniais ypač svarbu perteikti žinutę, kad net ir vienintelis išgėrimas gali turėti lemtingų pasekmių: būtent išgėrus neretai pasitaiko nelaimingų atsitikimų kelyje ir vandenyje, traumų, sužalojimų, didėja savižudybės, nusikalstamos veikos, seksualinės prievartos, užsikrėtimo lytiškai plintančiomis ligomis rizika ir kt. Įvairių tyrimų duomenimis, ankstyvas alkoholio vartojimas gali sudaryti sąlygas piktnaudžiavimui kitomis

psichoaktyviosiomis medžiagomis ir priklausomybės nuo jų išsivystymui ateityje.



**Tabako gaminiai.** Rūkymas yra vienas iš pagrindinių daugelio plaučių ligų, taip pat ir lėtinės obstrukcinės plaučių ligos, bronchinės astmos ir plaučių vėžio rizikos veiksnių. Rūkomo tabako dūmuose, be nikotino, dar yra iki 400 įvairių kitų medžiagų (dervos, anglies monoksido ir kt.), kurios yra labai kenksmingos žmogaus sveikatai. Deja, jauni žmonės dažnai nesusiimašo apie neigiamas pasekmes savo organizmui, ligų tikimybę, kurios jiems atrodo labai tolimos. Visgi pradėjus rūkyti iškart juntama daugybė šalutinių poveikių, jaučiami nemalonūs kvėpavimo ir nervų sistemos sutrikimų simptomai: pakilęs kraujo spaudimas, galvos skausmas ir svaigimas, nemiga, nerimas, drebulys, nuovargis, burnos ir gerklės gleivinės sudirginimas, krūtinės skausmas ir spaudimas, sausas kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas, peršalimo simptomai, raumenų ir sąnarių skausmas, sutrikęs virškinimas, išsausėjusi oda ir daug kitų neigiamų simptomų. Taip pat rūkymas silpnina uoslę ir skonio pojūtį, blogina klausą, greitina senėjimą – ilgainiui trupa dantys, pagelsta oda. Rūkymas nesiderina su sportu, nes rūkant kraujas blogiau aprūpina organizmą deguonimi. Greitai einant, bėgant ar lipant laiptais rūkančiam pradeda trūkti oro. Rūkant organizmas gauna ir rūkymo priklausomybę sukeliančio nikotino. Jaunuoliai, pradėję rūkyti ankstyvame amžiuje, turi didesnę tikimybę tapti priklausomais nuo nikotino ir rūkyti būdami suaugę. Jaunam žmogui priklausomybė nuo nikotino išsivysto greičiau nei suaugusiajam, ji gali išsivystyti per kelias savaites, net tada, kai surūkomo tik kelios cigaretės per dieną. Ilgalakis rūkymas galiausiai lemia įvairių vėžio rūšių, pavyzdžiui, gerklų, plaučių, skrandžio, kepenų, išsivystymą. Su cigaretės dūmais patekęs į organizmą nikotinas veikia galvos smegenyse esančius kvėpavimą ir širdies darbą reguliuojančius centrus. Dėl to padažnėja širdies susitraukimai, pakyla kraujospūdis. Todėl rūkančius žmones tris kartus dažniau ištinka širdies infarktas.

Naujus iššūkius visuomenės sveikatai kelia palyginti neseniai atsiradę ir sparčiai išpopuliarėję naujoviški tabako gaminiai, tokie kaip elektroninės cigaretės ir kaitinamojo tabako gaminiai. Šie gaminiai naujus vartotojus, ypač jaunos, traukia įvairiais skoniais, išskirtiniu dizainu ir prietaisų funkcijomis. Apie ilgalaikę naujoviškų tabako gaminių žalą mokslininkai dar nežino pakankamai, bet gamintojai rinkai šiuos gaminius pristato kaip „saugesnę alternatyvą“ įprastoms tabako gaminiams ar priemonę, galinčią padėti mesti rūkyti. Tarp jaunimo vyrauja nuostata, jog elektroninės cigaretės ir garinimas yra nekenksmingi. Elektroninės cigaretės neskleidžia dūmų taip, kaip įprastos cigaretės, todėl jos gali atrodyti saugesnės, tačiau daugelis „kvapiuosiuose“ elektroninių cigarečių skysčiuose esančių cheminių medžiagų gali neigiamai paveikti vartotojų ir kitų garus įkvėpiančių asmenų sveikatą. Be to, daugelis žmonių užsisako elektronines cigaretes internetu iš užsienio, tokiu atveju produktų ženklimas nereguliuojamas. Tai reiškia, kad gaminiuose, parduodamuose kaip „be nikotino“, iš tikrųjų gali būti nikotino. Europos respiratologų draugijos (ERS) 2019 m. publikacijoje teigiama, jog jokie alternatyvūs nikotino tiekimo produktai nėra patvirtinti kaip veiksmingos priemonės norint mesti rūkyti, tam trūksta patvirtinančių įrodymų. Bet koks rūkymas yra žalingas, todėl žmonės turėtų visiškai mesti rūkyti, o ne ieškoti „sveikesnių“ alternatyvų.



▲ **Kaitinamieji tabako gaminiai** – tai naujai atsirandanti tabako gaminių klasė, kuri yra pateikiama kaip potencialiai saugesnė ar kelianti mažesnes rizikas. Kaitinamųjų tabako gaminių pavyzdžiai yra: „HEETS“, „EVO“, „NEO“ – specialiai sukurtos vienkartinės tabako kaitinamosios lazdelės, kurios yra šildomos kaitinamuoju įrenginiu, kaip „iQOS“ iš Philip Morris International (PMI), „Ploom“ iš Japan Tobacco International, „glo“ iš British American Tobacco. Yra keturi kaitinamojo tabako įrenginių tipai, priklausomai nuo to, koku būdu yra kaitinamas tabakas,

kad nikotinas patektų į vartotojo plaučius. Vartojant šio tipo cigaretes, tabakas įkaitinamas iki 250–350 laipsnių Celsijaus ir sukuriamas įkvėpiamas tabako aerosolis. Tabakas kaitinamas, bet ne deginamas, todėl nėra pelenų, nereikia ugnies ir nėra dūmų. Kaitinamojo tabako įrenginiai kaitina tabaką žemesnėje temperatūroje, todėl kinta kenksmingų medžiagų koncentracija ir cheminių medžiagų sudėtis. Šiuo metu nėra įrodymų, kad kaitinamieji tabako produktai yra mažiau kenksmingi nei įprasti tabako gaminiai. Juose yra cheminių medžiagų, kurių nėra tradicinių cigarečių dūmuose, todėl jos gali turėti poveikį sveikatai. Taip pat šių gaminių dūmuose randama kancerogenų, o nikotinas, išskiriamas iš kaitinamojo tabako įrenginių, žmogaus organizme pasiekia panašią koncentraciją, kaip ir tradicinės cigaretės. Svarbu akcentuoti, kad šiuo metu nėra pakankamai įrodymų, jog šie gaminiai būtų mažiau kenksmingi nei cigaretės, o susirūpinimą kelia tiek ilgalaikis, tiek trumpalaikis kaitinamųjų tabako gaminių poveikis tiek juos vartojančio asmens, tiek aplinkinių sveikatai.



▲ **Elektroninės cigaretės.** Pirmosios elektroninės cigaretės buvo užpatentuotos tik 2003 metais. Todėl Pasaulio sveikatos organizacija bei tabako kontrolės organizacijos skatina elgtis apdairiai ir susilaikyti nuo elektroninių cigarečių vartojimo, nes galimos žalingos jų vartojimo pasekmės dar pakankamai neištirtos. Elektroninių cigarečių sudėtyje esantis nikotinas sukelia priklausomybę, o dėl jų „patogaus“ vartojimo priklausomybė gali išsivystyti greičiau ir būti stipresnė negu rūkant tradicines cigaretes. Elektroninių cigarečių naudojimas supažindina vartotojus su tradiciniais rūkymo būdais, tokiais kaip įkvėpimas, iškvėpimas ir net cigaretės laikymas. Taip pat vyrauja nuostata, jog nėra ryšio tarp elektroninių cigarečių vartojimo ir pradėjimo rūkyti įprastoms cigaretėms. Tačiau įrodymai rodo, kad jauni žmonės, vartojantys elektronines cigaretes, vėliau pradeda rūkyti tradicines cigaretes. Moksliniai tyrimai rodo, jog elektroninių cigarečių sudėtyje yra gausu įvairių termiškai neatsparių organinių dalelių, kurios kaiti-

nant skyla į įvairias toksines medžiagas, kaip: acetaldehidas, akroleinas ir formaldehidas, kurie yra stiprūs kvėpavimo takų dirgikliai ir žinomi kancerogenai. Nesvarbu, ar tai būtų elektroninės cigaretės, ar tradicinės cigaretės, nuolatinis jų vartojimas sukelia pasekmes: blogą burnos kvapą, blogą kūno ir drabužių kvapą, padidėjusį arba sumažėjusį apetitą, odos problemas, didina spuogų atsiradimą, sumažėjusius fizinius pajėgumus sportuojant (greitai pavargstama, sunku kvėpuoti). Su laiku pasekmės gali blogėti ir atsirasti rimtų sveikatos problemų: dantų ir dantenų problemų, žaizdų skrandyje, širdies problemų, plaučių pažeidimų, išsivystyti plaučių, gerklės, skrandžio ar prostatos vėžys. Pabrėžiama, jog elektroninėse cigaretėse esantis skystis gali būti papildytas įvairiomis papildomomis medžiagomis. Pastaruoju metu neretai pasitaiko atvejų, kai elektroninė cigaretė yra užpildoma nelegaliomis medžiagomis. Elektroninė cigaretė tampa perdavimo būdas bet kokios medžiagos, priklauso nuo to, kuo ji užpildoma. Elektroninė cigaretė gali būti užpildyta vaistais, vitaminais, narkotinėmis medžiagomis. Elektroninių cigarečių vartotojai gali patys bandyti pakeisti šio skysčio sudėtį ar mėginti jį pasigaminti. Nikotino ir kitų sudedamųjų dalių kiekio keitimo bei maišymo su alkoholiu ar narkotinėmis medžiagomis pasekmės gali būti sunkiai nuspėjamos. Tai yra viena pavojingiausių ir tarp jaunimo gana dažnai pasitaikanti situacija, todėl tokių atvejų prevencijai itin svarbu apie rizikas kalbėtis su mokiniais, jų tėvais.



▲ **Kiti sintetinio nikotino gaminiai (nikotino maišeliai, pagalvėlės, kaičiosios lazdelės ir pan.).** Sintetinis nikotinas yra e-skysčio pavidalo, jis naudojamas elektroninėse cigaretėse. JAV rinkoje yra 98 gaminiai, kuriuose naudojamas sintetinis nikotinas. Tai nikotino maišeliai, nikotino dantų krapštukai ir pan. Nikotino pagalvėlės yra nelegalios Lietuvoje. Tokie gaminiai negali būti platinami, nes iki šiol tai buvo daroma klaidinant vartotojus – jie buvo pristatomi kaip per burną vartojami nikoti-

no turintys gaminiai, kurie gali padėti mesti rūkyti, o savo dizainu imituojantys oraliniam vartojimui skirtus tabako gaminius „snus“. Šiuose gaminiuose nėra tabako, bet yra nikotino, kuris yra ūmiai toksiškas. Nikotinas gali paveikti smegenų vystymąsi ir pažeisti smegenų dalis, kurios kontroliuoja dėmesį, mokymąsi, nuotaiką ir impulsų kontrolę, formuoja polinkį į priklausomybę. Joks vaikas ar jaunuolis neturėtų vartoti nikotino, nes jis sukelia priklausomybę ir gali pakenkti besivystančioms smegenims. Nėra duomenų, rodančių, kad nikotino maišeliai yra saugus ar veiksmingas būdas mesti rūkyti. Ilgalaikis nikotino maišelių poveikis sveikatai vis dar nežinomas. Šalutinis vartojimo poveikis gali būti dantenų dirginimas, burnos skausmas, žagsėjimas, pykinimas. Taip pat vartojant šiuos produktus yra didelė perdozavimo rizika.



▲ **Naujos psichoaktyviosios medžiagos.** Europos Parlamento ir Tarybos direktyva (ES) 2017/2103 nurodo, kad nauja psichoaktyvioji medžiaga (toliau – NPS) – grynos formos medžiaga ar medžiagos preparatas, kuriems netaikoma nei 1961 m. Jungtinių Tautų bendroji narkotinių medžiagų konvencija su pakeitimais, padarytais 1972 m. protokolu, nei 1971 m. Jungtinių Tautų psichotropinių medžiagų konvencija, tačiau kurie gali kelti riziką sveikatai arba socialinę riziką, panašią į medžiagų, kurioms taikomos tos konvencijos, keliamą riziką. NPS savo kelią į rinką randa reklamuojamos kaip natūralūs ar legalūs produktai, parduodami internetinėje prekyboje arba specializuotose parduotuvėse. Dažniausiai NPS įsigijami internetu kaip jau seniai žinomų narkotikų pakaitalas, tačiau parduodami kaip maisto papildai, vaistai, buitinės priemonės („odos valikliai“), cheminiai reagentai moksliniams tyrimams, augalų trąšos ar teisėtos prekės, tikslingai nurodant, kad produktas neskirtas žmonėms vartoti. Šios medžiagos parduodamos ir vartojamos kaip tabletės, kristalai, impregnuoti lapeliai („markutės“), suktinės, žoliniai mišiniai, milteliai, druskos ir pan. Rinkoje pasirodo ir neįprastos formos NPS, pavyzdžiui, nosies purš-