

kalai ir skystis elektroninėms cigaretėms. Sparčiai atsirandant vis naujoms psichoaktyviosioms medžiagoms, susiduriama su dideliais sunkumais siekiant įvertinti jų poveikį sveikatai. Daugelis naujų psichoaktyviųjų medžiagų nėra iširtos arba apie jų poveikį žmonėms žinoma nedaug. Šių medžiagų gamintojai sudedamųjų dalių sąraše neretai nurodo ne visas sudėtyje esančias sintetines medžiagas bei jų kiekius. Vartojant nežinomas medžiagas ir nežinomais kiekiais, galimi rimti sveikatos sutrikimai (širdies ritmo, kvėpavimo sutrikimai, haliucinacijos, traukuliai ir kt.), perdozavimas ar net mirtis.



Vaistai. Kai kurie vaistai (pvz., raminamieji, migdomieji, antidepresantai) taip pat priskiriami psichoaktyviosioms medžiagoms ir gali būti pavojingi sveikatai, jei vartojami nesilaikant gydytojo nurodymų bei vaistų vartojimo instrukcijų. Vaistus galima vartoti tik paskyrus gydytojui ir tik kai juos paduoda suaugęs artimas ar šeimos žmogus, ligoninėje – medicinos personalas. Vaistai skiriami labai individualiai ir niekas kitas neturėtų jų vartoti. Vaistų vartojimas ne pagal paskirtį kelia pavojų vaiko sveikatai ir gyvybei. Netinkamas receptinių vaistų vartojimas yra tiesiogiai susijęs ir su kitomis rizikingo elgesio formomis: vaikai labiau linkę vartoti alkoholį, rūkyti kanapes ar vartoti kitus narkotikus. Jei 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). Mokliškai įrodyta, kad asmenys, kurie piktnaudžiauja receptiniais vaistais, gali itin greitai tapti priklausomi ir jiems gresia žymiai didesnė rizika pradėti vartoti narkotikus. Žinant aukštą streso lygį ir nuovargio lygį tarp mokinių, vaistų vartojimo įpročius tarp suaugusių visuomenės narių ir aplinkybes, kaip jauni žmonės gauna receptinių vaistų, itin svarbu tiek mokinius, tiek jų tėvus šviesti apie itin pavojingą šalutinį tokių vaistų vartojimo poveikį, greitą priklausomybės ligos vystymąsi.



Lakiosios medžiagos. Lakiosios medžiagos (klijai, aerozoliai, valikliai ir kt.) yra lengvai prieinamos buityje naudojamos medžiagos. Naudojant šias medžiagas pagal paskirtį bei laikantis nurodytų saugos priemonių, realios grėsmės žmogaus sveikatai jos nesukelia. Tačiau jei jos naudojamos svaiginimosi tikslais, jose esančios veikliosios cheminės medžiagos veikia žmogaus psichiką ir sukelia rimtų sveikatos sutrikimų bei priklausomybę. Visų lakiųjų medžiagų uostymas (inhaliavimas) sukelia apsinuodijimo reiškinius – galvos svaigimą, pykinimą, vėmimą, silpnumą, išsekimą. Lakiosios medžiagos sutrikdo deguonies apykaitą smegenyse, o deguonies trūkumas pažeidžia smegenis, sutrikdo centrinės nervų sistemos veiklą. Į smegenis šios medžiagos, priešingai nei alkoholis, patenka „aplenkdamos“ kepenis ir kitus organus, todėl nuo jų apsvaigstama labai greitai, po kelių įkvėpimų.



Energiniai gėrimai. Energiniai gėrimai yra pavojingi vaikams dėl didelės kofeino, kuris yra psichoaktyvioji medžiaga, koncentracijos. Kofeinas gali būti natūralus, išgaunamas iš įvairių augalų, arba sintetinis. Kofeino yra ne tik kavoje ar energiniuose gėrimuose, bet ir šokolade, kai kuriose arbatose, gaviuosiuose gėrimuose. Kofeino yra ir kai kurių vaistų bei maisto papildų sudėtyje. Paprastai kofeinas suteikia žvalumo, padeda lengviau sutelkti dėmesį, gerina trumpalaikę atmintį, didina fizinį aktyvumą, nes stimuliuoja centri-

nę ir periferinę nervų sistemas. Vartojant kofeiną nuolat ir didesniais kiekiais gali išsivystyti priklausomybė, o nutraukus jo vartojimą – pasireikšti labai nemalonūs abstinencijos simptomai. Ypač pavojinga maišyti energinius gėrimus su alkoholiu, nes galima labai stipriai apsinuodyti (ims pykinti, norėsis vemti, krės drebulys). Energiniai gėrimai stimuliuoja centrinę nervų sistemą, o alkoholis ją slopina. Žmogus subjektyviai nebejaucia, kiek yra apsvaigęs, todėl suvartoja kur kas daugiau alkoholio. To pasekmės – ne tik žalojantis alkoholio poveikis organizmui, kuris gali baigtis alkoholine koma, bet ir traumas, nelaimingi įvykiai.

Narkotikai. Tai 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 psichologine ir fizine priklausomybe nuo jų, ar pavojų žmogaus sveikatai. Taigi, narkotikai veikia psichiką, sukelia psichikos ir elgesio sutrikimų, pažeidžia įvairias organizmo sistemas. Ilgesnį laiką vartojant narkotikus vystosi priklausomybė, dėl kurios tampa sunku nutraukti narkotikų vartojimą.



▲ **Kanapės.** Tai Lietuvoje dažniausiai vartojamas narkotikas. Kaip ir daugumos kitų narkotikų, kanapių vartojimas neigiamai veikia mąstymą. Dėl to gali padidėti rizikingo elgesio ir jo neigiamų pasekmių tikimybė. Nuolatinis kanapių vartojimas yra susijęs su įvairiais psichikos sveikatos sunkumais: depresija, nerimu, mintimis apie savižudybę ir asmenybės sutrikimais. Viena dažniausiai minimų psichologinių pasekmių yra susidomėjimo ir motyvacijos užsiimti net tomis veiklomis, kurios prieš tai teikė didžiulį malonumą, praradimas. Palyginus bendraamžių situaciją, kanapes vartojantys mokiniai gauna prasčiau pažymius ir dažniau nebaigia Mokyklos. Dėl kanapių veikliųjų medžiagų poveikio taip pat sutrinka koordinacija ir pusiausvyra. Dėl to gali suprastėti pasiekimai sporte. Vaikai ir paaugliai prade-

da vartoti kanapes dėl įvairių priežasčių: smalsumo, noro maištauti ar pritapti prie socialinės grupės. Kai kurie turi narkotikus vartojančių draugų, raginančių ir juos daryti tą patį. Reikia pripažinti, kad šiuo metu didelę įtaką pabandyti kanapių turi ir plačiai tarp jaunų žmonių paplitęs klaidingas mitas, kad „kanapės – lengvas narkotikas“. Narkotikų skirstymas į „lengvuosius“ (kanapės, ekstazis) ir „sunkiuosius“ (heroinas, kokainas) neturi jokio pagrindo. Visų rūšių narkotikai per ilgesnį ar trumpesnį laiką gali sukelti priklausomybę. Kartais paaugliai narkotikus vartoti pradeda tikėdamiesi lengviau išspręsti įvairias problemas, sumažinti įtampą, depresiją, pamiršti nemaloniais emocijas, nepasitenkinimą santykiais su tėvais ar bendraamžiais. Bet iš tiesų, apsvaigus nuo narkotikų jaučiama euforija yra paprasčiausias problemų, iššūkių vengimas. Šis laikinas atsitraukimas gyvenimo situacijos ar savijautos ne tik negerina, bet ją veikia neigiamai.



▲ **Sintetiniai narkotikai.** Lietuvoje tokie sintetiniai narkotikai, kaip amfetaminas ir metamfetaminas, ekstazis, pagal paplitimą yra po kanapių ir pamažu tampa klubinės kultūros dalimi. Šie narkotikai paprastai vartojami savaitgalio pramogų metu, su draugais namuose, lankantis naktiniuose klubuose, baruose, kitose jaunimo pasilinksminimo vietose. Sintetiniai narkotikai stimuliuoja centrinę nervų sistemą. Jų pavartojęs žmogus gali elgtis labai aktyviai ir nepavargdamas šokti valandų valandas. Fiziniai apsvaigimo nuo sintetinių narkotikų požymiai yra šie: išsiplėtę akių vyzdžiai, patankėjęs, nereguliarus pulsas, aukšta kūno temperatūra ir prakaitavimas, išdžiūvusi burna, konvulsijos ir epilepsijos priepuoliai (perdozavus), drebulys, raumenų trūkčiojimas, iškreipta veido mimika, negalėjimas ramiai išbūti vienoje vietoje. Paprastai apsvaigimo nuo sintetinių narkotikų požymiai tėvų yra sunkiai užfiksuojami, nes tęsiasi vos kelias valandas. Vis dėlto, vartojant sintetinius narkotikus, ilgai atsiranda didelis nuovargis, nervingumas, irzlumas, nepastovus minčių srautas, nenuosekli kalbėsena, nerimas ir panika.