

- **Ekstazis** stipriai stimuliuoja centrinę nervų sistemą, tad jį vartojantys žmonės gali elgtis labai aktyviai. Asmuo, pavartojęs ekstazio, tampa daug emocingesnis, jaučia stiprų norą bendrauti, ilgai ir intensyviai šokti. Tačiau vartojant šį narkotiką padidėja perkaitimo ir dehidracijos tikimybė. Ekstazio vartojimas gali sukelti kepenų, inkstų ir širdies ligas. Vartojant reguliariai gali pasireikšti nerimas, panikos priepuoliai, paranoja, išsivystyti depresija ir asmenybės pasikeitimai.



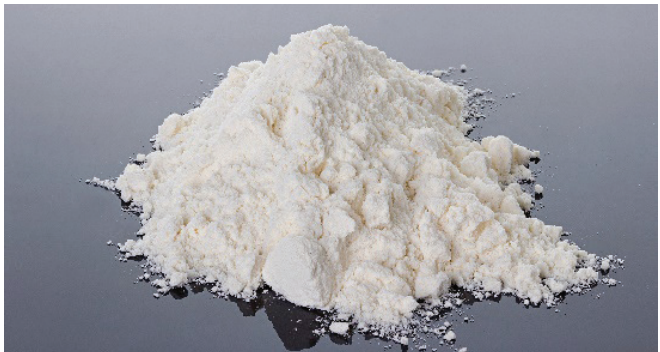
- **Amfetaminas** – sintetinis centrinės nervų sistemos stimulatorius, kuris mažina miego poreikį, suteikia budrumo, skatina nemotyvuotą drąsą. Pagal veikimo mechanizmą amfetaminas panašus į centrinę nervų sistemą veikiančius preparatus, ypač antidepresantų grupę. Vartojant amfetaminą dažnai neišvengiama šalutinio poveikio – haliucinacijų. Amfetaminas gali sukelti traukulius, sąmonės praradimą, komą, netgi mirtį, o svarbiausia – amfetaminas negrįžtamai žaloja smegenis. Amfetaminą vartojantys žmonės tampa agresyvūs, dažnai įsivelia į konfliktus, į daugelį dalykų reaguoja rizikuodami sveikata ar net gyvybe.



- **Metamfetaminas** yra stipresnį poveikį turinti amfetamino atmaina. Tikimybė, kad pirmą kartą jo pavartojęs žmogus taps priklausomas, iš visų narkotinių medžiagų didžiausia. Metamfetaminas nualina žmogaus organizmą, žmogus praranda apetitą, jį kankina nemiga, išsivysto

psichoze. Apsvaigę nuo metamfetamino asmenys gali tapti itin agresyvūs ir pavojingi aplinkiniams. Su šio narkotiko vartojimu yra siejama nemažai žmogžudysčių ir savižudybių.

- Narkotikų sudėtyje esančios **priemaišos** taip pat gali sukelti didelį pavojų vartojančiojo sveikatai (ypač besivystančiam vaiko ir paauglio organizmui), o dažnai ir gyvybei. Asmenys, nežinodami, ką vartoja, gali mirtinai apsinuodyti net nuo pirmosios dozės. Kaip rodo konfiskuotų narkotikų sudėties tyrimai, siekiant pelno, narkotikai gaminami su vis didesnėmis neaiškios kilmės sintetinių medžiagų priemaišomis. Pagal sudėtį amfetaminas ir ekstazis yra patys negryniausi narkotikai. Dėl neaiškių sudėtinių dalių amfetamino ir ekstazio vartojimas neretai tampa savotiška loterija, nes nė vienas vartotojas negali žinoti, ką jis iš tiesų vartoja ir kokius šalutinius poveikius tai gali sukelti. Be to sintetiniai narkotikai neretai vartojami kartu su kanapėmis ar alkoholiu, taip dar labiau padidinant žalingą poveikį sveikatai.



- ▲ **Kokainas.** Vartojant kokainą, euforija apima jau po kelių minučių, todėl kokainu gundomi net paaugliai (ypač turtingų tėvų atžalos, nes toks pomėgis svaigintis nėra pigus). Šiuo narkotiku galima svaigintis ne tik jį uostant, bet ir rūkant, geriant, tepant kokaino pastos ant dantenu, švirksčiant į veną. Po pirmos dozės palaima trunka apie 20–30min. Įkvėpus nedaug kokaino, suaktyvėja žmogaus elgesys, judesiai tampa labiau koordinuoti. Padažnėja kvėpavimas, širdies ritmas, pakyla temperatūra ir kraujo spaudimas. Pasibaigus narkotiko poveikiui žmogus jaučiasi labai pavargęs, prislėgtas. Norėdamas nugalėti blogą nuotaiką, jis turi didinti kokaino dozę. Vartojant kokainą didelėmis dozėmis, gali kamuoti drebulys, nevalingi judesiai, apimti nerimas, depresija, kankinti galvos skausmai. Perdozavus kokaino sutrinka psichika, žmogų kankina persekiojimo manija, gali sustoti širdis, prasidėti konvulsijos ar kvėpavimo takų paralyžius.

Rizikos ir apsauginiai veiksniai, lemiantys psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą

Nagrinėjant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastis pastebima, jog neįmanoma išskirti vienos priežasties, kuri lemtų tokių medžiagų vartojimą ir priklausomybės nuo jų atsiradimą. Jei taip būtų, visuomenė galėtų kontroliuoti šią ligą, tačiau taip nėra. Priklausomybę nuo psichoaktyviųjų medžiagų sukelia daugybė įvairių tarpusavyje susijusių priežasčių. Kiekvienu konkrečiu atveju šių veiksnių pasiskirstymas gali būti nevienodas. Polinkį vartoti psichoaktyvias medžiagas gali lemti šie veiksniai:

- ▲ **asmeninės savybės ir elgesys** (amžius, lytis, sveikatos problemos (organizmo toleravimo lygis, įvairios traumos, lėtinės ligos, galvos smegenų sutrenkimai ir kt.), tam tikras mąstymas, elgsena ir (ar) jausmai, trukdantys siekti geros psichikos sveikatos ir (ar) psichologinės gerovės);
- ▲ **aplinkos veiksniai** (alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumas jaunimui, prevencinių programų, kitų veiklų neįgyvendinimas arba netinkamas įgyvendinamas (pvz.: vykdomos ne mokslu grįstos prevencinės programos, nekompetentingi specialistai ir t.t.));
- ▲ **socialiniai ir ekonominiai veiksniai** (tinkamų žinių, nuostatų į alkoholio, narkotikų ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą stoka visuomenėje, nenoras mokytis, pozityvių socialinių ryšių (su šeima, draugais ir kt.) vystymo stoka, draugystė su psichoaktyvias medžiagas vartojančiais bendraamžiais ir kt.);

JAV Nacionalinis priklausomybių nuo narkotikų institutas (angl. National Institute on Drug Abuse – NIDA) išskiria šias psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastis:

- ▲ **siekiant malonių pojūčių.** Daugelis vartojamų psichoaktyviųjų medžiagų sukelia stiprų malonumo jausmą. Po pradinio euforijos pojūčio lydi kiti poveikiai, kurie priklauso nuo narkotiko rūšies. Pavyzdžiui, jei vartojamas stimuliantas, kaip kokainas, jo vartojimas yra lydimas jėgos, pasitikėjimo savimi ir padidėjusios energijos pojūčio. Priešingai, opioidų,

tokių kaip heroinas, sukeltą euforiją lydi atsipalaidavimo ir pasitenkinimo jausmas;

- ▲ **geresnei savijautai.** Kai kurie žmonės, kurie kenčia nuo streso, depresijos, socialinio nerimo, pradeda vartoti psichoaktyvias medžiagas, norėdami sumažinti nemalonius jausmus. Stresas gali turėti didelę įtaką psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pradžiai ir piktnaudžiavimui jais, taip pat asmens, sveikstančio nuo priklausomybės, atkryčiui;
- ▲ **gebėjimų gerinimui.** Noras kai kuriems asmenims padidinti ar pagerinti savo protinius ar fizinius gebėjimus gali būti pradinio eksperimentavimo ir tolesnio psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastimi;
- ▲ **tenkinant smalsumą ir patiriant socialinį spaudimą.** Šiuo atžvilgiu dėl stiprios bendraamžių įtakos ypač pažeidžiami paaugliai, nes bendraamžių spaudimas gali būti itin stiprus. Jie daugiau linkę į rizikingą elgesį, kuris jiems yra nepatirtas ir jaudinantis. Paaugliai, negavę pakankamai dėmesio šeimoje, neturi savo tvirtų nuostatų, tinkamų gyvenimo įgūdžių ir tampa labiau priklausomi nuo bendraamžių įtakos, kuri gali būti jiems pražūtinga.

Kuo daugiau rizikos veiksnių vaiko aplinkoje, tuo yra didesnė tikimybė, kad jis pradės vartoti šias medžiagas, todėl labai svarbu laiku juos pastebėti ir tinkamai reaguoti. Žemiau esančioje schemoje pavaizduoti rizikos bei apsauginiai veiksniai (1 lentelė), susiję su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu.

Pozityvi socialinė aplinka, kurioje vaikas auga, moko, leidžia laiką su bendraamžiais, gali stiprinti atsisakymo vartoti psichoaktyvias medžiagas įgūdžius, t. y. sumažinti rizikos veiksnių įtaką. Rizikos ir apsauginiai veiksniai lemia asmens gebėjimą sėkmingai prisitaikyti aplinkoje, pozityviai reaguoti ir rasti išeitį iš keblios situacijos. Todėl svarbu, jog Mokykloje būtų siekiama ugdyti vaikų sveiką gyvenimo būdą, jų gyvenimo įgūdžius, neigiamą požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą.

1 lentelė. Rizikos ir apsauginiai veiksniai

Rizikos veiksniai	Apsauginiai veiksniai
Asmens savybės	
<ul style="list-style-type: none"> • Psichikos sveikatos sunkumai; • Silpni socialiniai įgūdžiai; • Tam tikros asmenybės savybės (žema savivertė, valios, atsakomybės stoka, avantiūrizmas, aštrių pojūčių ieškojimas); • Turintys fizinės sveikatos problemų (dėl komplikuoto gimdymo, lėtinių ir sunkių ligų vaikystėje), patyrę galvos smegenų sutrenkimų, apsinuodijimų alkoholiu ir kitais organiniais tirpikliais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebėjimas įveikti stresą, nerimą, baimę; • Geri socialiniai įgūdžiai; • Tam tikros asmenybės savybės (aukšta savivertė, stiprus atsakomybės jausmas, pasitikėjimas savo jėgomis, stipri valia); • Gera fizinė sveikata.
Šeimos aplinka	
<ul style="list-style-type: none"> • Silpni vaikų ir tėvų emociniai ryšiai; • Konfliktai šeimoje, tėvų skyrybos, tarpusavio bendravimo stoka; • Per daug atleidūs, mažai prižiūrintys ar per mažai dėmesio savo vaikui skiriantys tėvai; • Palankus tėvų požiūris į vartojimą (tėvai patys vartoja psichoaktyvias medžiagas, jas vartoja vaikų akivaizdoje). 	<ul style="list-style-type: none"> • Stiprūs tėvų ir vaikų emociniai ryšiai; • Gebėjimas tinkamai spręsti problemas ir konfliktus šeimoje; • Tėvai, skiriantys daug dėmesio, bendraujantys ir prižiūrintys savo vaikus; • Neigiamo vaikų požiūrio į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą formavimas; • Sveiko gyvenimo būdo skatinimas šeimoje; • Pasitikėjimo bei bendradarbiavimo atmosfera šeimoje, tėvų domėjimasis vaikų problemomis; • Teigiamos tėvų nuostatos ir asmeninis pavyzdys dėl neįvartojimo, blaivaus laisvalaikio praleidimo kultūros ir pan.
Mokyklos aplinka	
<ul style="list-style-type: none"> • Pozityvių santykių su mokytojais stoka; • Silpna mokymosi motyvacija; • Pamokų praleidinėjimas, Mokyklos nelankymas, neaktyvi veikla Mokykloje ir po pamokų. 	<ul style="list-style-type: none"> • Geri santykiai su mokytojais; • Stipri mokymosi motyvacija; • Aktyvumas Mokyklos gyvenime ir popamokinėje veikloje; • Pasitikėjimo ir bendradarbiavimo atmosfera; • Mokytojų domėjimasis ne vien pažangumo rodikliais, bet ir mokinių problemomis; • Pagarba ir dėmesys mokiniui; • Bendrų aiškių taisyklių turėjimas ir laikymasis.
Bendraamžių aplinka	
<ul style="list-style-type: none"> • Palankios nuostatos dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo; • Ankstyvas rūkymas ir alkoholio vartojimas; • Spaudimas pabandyti ir vartoti psichoaktyvias medžiagas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Neigiamas požiūris į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą; • Turiningas laisvalaikio leidimas; • Draugų, turinčių neigiamą požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, pasirinkimas.
Bendruomenės aplinka	
<ul style="list-style-type: none"> • Psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumas; • Netinkamai parengtos televizijos ir radijo laidos, kuriose lengvabūdiškai pasisakoma apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą; • Viešojoje erdvėje skleidžiama neteisinga, tendencinga informacija, patarimai, kur įsigyti ir kaip vartoti narkotikus; • Alkoholio ir tabako reklama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ribotas psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumas; • Skatinimas turiningai praleisti laisvalaikį ir linksmintis be psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo; • Bendruomenės sveiko gyvenimo būdo pavyzdys; • Neigiamas požiūris į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą; • Televizijos ir radijo laidos, siekiančios teigiamai paveikti paauglius ir jaunimą.

Šaltinis: Vaikai seka tėvų pavyzdžiu. Informacinis leidinys tėvams apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir azartinių lošimų prevenciją. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2017.

Mokyklos veiksmai, mažinantys psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija – priemonės, skirtos išvengti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, kurios apima žinių apie šių medžiagų vartojimo žalą ir pasekmes teikimą, neigiamų nuostatų apie jų vartojimą formavimą, sveikos gyvensenos ir gyvenimo įgūdžių ugdymą. Vaikams ir paaugliams svarbiausios aplinkos yra šeima ir Mokykla, todėl tai yra vienos iš palankiausių aplinkų taikyti įvairias psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencines priemones. Mokykla, kaip ir šeima, yra viena iš mikrolygmens aplinkų ir pagrindinė institucija, formuojanti vaikų raidą ir jų požiūrį bei elgesį. Yra daug sudėtingų sąveikų tarp biologinių, asmeninių, socialinių ir aplinkos ypatumų, turinčių įtakos žmogaus elgesiui. Šiomis sąveikomis formuojamos vaikų ir jaunuolių vertybės, įsitikinimai, požiūris ir elgesys. Jos ypač svarbios fizinei, emocinei ir socialinei raidai nuo vaikystės iki paauglystės ir nuo paauglystės iki pilnametystės. Mokykla gali daryti įtaką vaikų ir jaunuolių suvokimui apie įvairių teigiamų ir neigiamų elgesio formų priimtinumą ir nepriimtinumą. Todėl Mokyklose vykdomos priemonės gali paveikti asmens pažeidžiamumą ir riziką, susijusią su konkrečiu elgesiu ir visų pirma su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu. Tokį Mokyklos išskirtinumą prevencinėje veikloje lemia įvairūs veiksniai (2 pav.):

Mokykloje galima sistemingai ir veiksmingai pasiekti didelį mokinių skaičių

Mokykloje mokiniai praleidžia didelę savo laiko dalį

Pedagogai turi informacijos apie mokinius, kurios neturi tėvai ir kitos institucijos, jie gali pirmieji pastebėti ženklus, susijusius su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu

Mokyklų darbuotojai turi galimybę dirbti su jaunesniojo amžiaus mokiniais dar prieš susiformuojant jų požiūriui bei nuostatoms dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo

2 pav. Veiksniai, lemiantys palankų prevencinių priemonių įgyvendinimą Mokykloje

Šaltinis: Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos ir kontrolės priemonių taikymo Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose apklausos ataskaita. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2015.

Siekiant sukurti ir palaikyti teigiamą mokymo įstaigos psichologinį klimatą, Mokykloms tenka svarbus vaidmuo įgyvendinant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemones trijose srityse (3 pav.):

Elgesio metodai – jaunimo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija arba atitolinimas amžiaus, kai yra pradedama vartoti psichoaktyviasias medžiagas, diegiant teigiamas vertybes, normas, tikėjimą ir požiūrį, kuriais prieštaraujama psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, ir suteikiant įgūdžių, padėsiančių veiksmingai atsispirti bendraamžiams, kurie gali pasiūlyti vartoti psichoaktyviasias medžiagas;

Aplinkos prevencija – pagrįsta, aiški ir nuosekliai vykdoma politika, nukreipta prieš visų psichoaktyviųjų medžiagų, įskaitant alkoholį ir tabaką, vartojimą ir pardavimą mokyklos teritorijoje, šalia jos ir visuose mokyklos remiamuose, organizuojamuose renginiuose;

Neigiamų pasekmių, susijusių su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, mažinimas – jautrus elgesys su mokiniais, kurie vartoja psichoaktyviasias medžiagas, jų nukreipimas į atitinkamas konsultavimo ir paramos tarnybas (įskaitant gydymą, jei reikia) ir pagalba sumažinant arba nutraukiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą.

3 pav. Prevencinių priemonių įgyvendinimo sritys Mokykloje

Mokyklai, įgyvendinančiai jai pavestus tikslus ir uždavinius, atliekančiai jai priskirtas funkcijas bei siekiančiai užtikrinti sveiką, saugią, užkertančią kelią smurto, prievartos apraiškoms ir žalingiems įpročiams aplinką, ugdymo, mokymo, studijų, švietimo programų vykdy-

mą, atvirumą vietos bendruomenei, mokymo sutarties sudarymą ir sutartų įsipareigojimų vykdymą, geros kokybės švietimą (Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 43 straipsnio 11 dalis), rekomenduojama (4 pav.):

- Apibrėžti pageidaujamo elgesio Mokykloje taisykles ir skatinti tokį elgesį. Labai svarbu, kad mokytojai ir Mokyklos specialistai būtų tokio elgesio pavyzdžiu mokiniams.
- Kurti Mokyklos teigiamą mikroklimatą bei atmosferą, nepalankią psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, platinimui, turėjimui. Visa Mokyklos bendruomenė turi žinoti, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, platinimas, turėjimas Mokykloje yra nepriimtinas. Visais turėjimo atvejais turi būti reaguojama vienodai.
- Skirti daugiau dėmesio vietoms, kuriose dažniausiai įvyksta ar buvo anksčiau nustatyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, platinimo atvejai. Jeigu yra galimybė, gali būti numatomas mokytojų budėjimas pamokų metu ar įrengtos stebėjimo kameros.
- Pripažinti problemą, ją apibrėžti ir spręsti. Tik tada, kai vartojimas yra pripažįstamas kaip bendruomenės problema, ji gali būti pradėta spręsti. Mokykla, nespręsdama problemų kartu su mokinių tėvais, paprastai susiduria su didesniais iššūkiais, siekdama sklandesnio ugdymo proceso, aukštesnių mokinių pasiekimų, saugios visiems aplinkos ir pan.
- Suprasti problemos mastą. Siekiant suprasti, kokios reikalingos prevencinės priemonės būtų paveikliausios ar kaip keičiasi mokinių vartojimo mastas, įpročiai, rekomenduojama reguliariai vykdyti apklausas, įtraukti šias temas į diskusijas, kitas veiklas su mokytojais, mokiniais, jų tėvais.
- Įtraukti visos Mokyklos bendruomenės narius į taisyklių dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, platinimo, turėjimo atvejų sukūrimą bei pasekmių numatymą bei valdymą. Priėmus bendrus susitarimus dėl elgesio paprastai sulaukiama daugiau palaikymo, supratimo, kodėl vienoks ar kitoks elgesys yra pageidaujamas. Motyvacija didėja, jei bendruomenės nariai gauna grįžtamąjį ryšį, kaip tai yra stebima, kokių rezultatų pavyksta pasiekti.
- Bendradarbiauti su policija dėl reguliaraus/periodinio patruliavimo šalia Mokyklos, siekiant užtikrinti saugumo jausmą ir užkirsti kelią narkotikų platinimui jauniems žmonėms.

4 pav. Mokyklos veiksmai, užkertantys kelią žalingiems įpročiams

Įgyvendinant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją Mokyklose į prevencinę veiklą įtraukti ne tik mokinius, bet kiek įmanoma daugiau **įtraukti ir jų tėvus** – organizuoti tėvų švietimą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos klausimais, skatinti dalyvauti prevencinėje Mokyklos veikloje. Tėvai apie tabako, alkoholio, narkotikų vartojimo paplitimą ir šio vartojimo pasekmes turi žinoti dar iki tol, kol jų vaikai nepradėjo šių medžiagų vartoti. Tėvai turi dalyvauti rengiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos Mokykloje strategiją ir padėti ją įgyvendinti.

Taip pat svarbu išryškinti ir **Mokyklos vaiko gerovės komisijos** (toliau – Komisijos) vaidmenį. Komisijos funkcijos vykdomos vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro įsakymu Nr. V-579 „Dėl Mokyklos vaiko gerovės komisijos sudarymo ir jos darbo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“, kuriame apibrėžtos pagrindinės jos funkcijos. Mokyklos vaiko gerovės komisijos paskirtis – organizuoti ir koordinuoti prevencinį darbą, švietimo pagalbos tei-

kimą, kurti saugią ir palankią vaiko ugdymui aplinką, pritaikyti švietimo programas mokiniams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių ir kt. Komisijos kompetencijoje – nagrinėti nesėkmingo mokymosi, mokinių nenoro ar baimės eiti į Mokyklą priežastis ir imtis konkrečių veiksmų, kurie padėtų išspręsti šias problemas. Jos pareiga – analizuoti elgesio taisyklių pažeidimus, smurto, patyčių, žalingų įpročių, teisėtvarkos pažeidimų atvejus ir padėti mokytojams. Komisijos nariai sprendžia įvairias mokytojų ir vaikų santykių problemas, gali patarti tėvams. Šiai Komisijai keliami uždavimai – kurti ir palaikyti Mokykloje saugią ir sveiką aplinką, puoselėti pagarbius tarpusavio santykius, o tai reiškia imtis patyčių ir žalingų įpročių: rūkymo, alkoholio, ir ypač – narkotikų vartojimo prevencijos, ugdyti sveikos gyvensenos ir gyvenimo įgūdžius.

Kalbant apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos problemas, jaunimas dažnai ciniškai žiūri į sveikatos priežiūros institucijų teikiamą informaciją, jie dažnai jaučia, kad valdžios atstovai bando jais

manipuliuoti, teikdami jiems netikslią ir subalansuotą informaciją. Kadangi žmonės labiau linkę klausytis informacijos ir veikti pagal ją, jeigu ją jiems pateikia tas, su kuriuo jie gali susitapatinti, organizuojant psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos strategiją Mokykloje, rekomenduojama įtraukti ir pačius mokinius arba taikyti **bendraamžis-bendraamžiui principą** (angl. peer to peer). Šis principas ypatingas tuo, jog apmokyti bendraamžių „švietėjai“ yra patikimi kitų jaunuolių atžvilgiu. Tai gali turėti didžiulį poveikį, nes jaunimas labiau linkęs klausytis tokių kaip jie. Kadangi jaunuoliai geriausiai išmano savo kasdienį gyvenimą, situacijas ir kontekstus, jie kalba ta pačia kalba. Žmonės, priklausantys tai pačiai bendraamžių grupei (pvz.: pagal amžių, klasę, lytį, gyvenimo būdą ar bet kurį kitą socialinį konstruktą), geriausiai bendrauja tarpusavyje ir lengvai supranta vieni kitus. Svarbu, kad vykdant bendraamžis-bendraamžiui principą, mokiniai, kurie veda užsiėmimus, turėtų teigiamą ir motyvuotą požiūrį į darbą su kitais mokiniais. Jie turi būti geri klausytojai, empatiški, nesmerkiantys, bendradarbiaujantys, turintys savybių, kurios jiems padėtų veikti grupėje. Mokiniais skirtos prevencijos programos turėtų būti lanksčios, linksmos, kūrybingos ir interaktyvios, užtikrinančios privatumą, įtraukiančios.

Mokyklai, siekiančiai užtikrinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją, rekomenduojama įtraukti į Mokyklų sudaromas dvišales mokymo sutartis į(si)pareigojimus dėl psichoaktyviųjų medžiagų nevartojimo (įskaitant energinius gėrimus, elektronines cigaretes) bei kiekvienais naujais mokslo metais pakartotinai informuoti tėvus ir mokinius apie dvišalę mokymo sutartyse bei Mokyklos vidaus tvarkos taisyklėse esančius į(si)pareigojimus. Taip pat įspėjamaisiais ženklais informuoti Mokyklos bendruomenę apie galiojančius draudimus turėti ir / ar vartoti psichoaktyvias medžiagas Mokykloje ir jos teritorijoje. Informaciją apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją mokytojams ir tėvams skelbti ne tik Mokyklos stenduose, bet pagal galimybes pasidalinti aktualia informacine medžiaga, metodiniais leidiniais ir Mokyklos elektriniame dienyne.

Informaciją mokiniais teikti jaunimui patrauklia forma, tai gali būti: atmintinė, knygos skirtukas, kalendarius, lipdukai, ženkliukai, Mokyklos internetinio puslapio naudingų nuorodų mokiniais skyrelis ar informacijos skelbimas Mokyklos socialiniuose tinkluose. Tačiau svarbu pažymėti tai, jog toks informacijos pateikimo būdas negali būti vienintelė prevencijos forma, svarbu ne tik suteikti mokiniais žinių apie psi-

choaktyvias medžiagas, jų vartojimo priežastis, pasekmes, priklausomybių pavojus ir kt., bet ir interaktyviu būdu formuoti sprendimų priėmimo, bendravimo ir problemų sprendimo, psichoaktyviųjų medžiagų atsisakymo įgūdžius. Mokykloje skelbti ir tėvus supažindinti su informacija, kur galima kreiptis pagalbos, jeigu vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas. Kiekvienų mokslo metų pradžioje peržiūrėti, ar nepasikeitę organizacijų ir pagalbos tarnybų telefonai, asmenų, atsakingų už prevencinę veiklą, kontaktiniai duomenys. Papildyti stendus nauja aktualia Mokyklos bendruomenei informacija ir atsiradusiomis naujomis galimybėmis mokytis, leisti laisvalaikį. Žemiau esančioje lentelėje (2 lentelė) pateikiamos veiksmingos ir neveiksmingos prevencijos priemonės Mokykloje.

Duomenys apie mokinių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą rodo, kad jauniems žmonėms yra sudėtinga priimti atsakingus sprendimus dėl jų vartojimo. Ši situacija yra sąlygojama nuolat besikeičiančio psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo reiškinio konteksto: internete platinama daug jaunimą klaidinančios informacijos apie psichoaktyvias medžiagas, atsiranda vis daugiau naujų psichoaktyviųjų medžiagų, sąlygų jų įsigyti ir kt. Todėl Mokykla turėtų šviesti apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo poveikį bei keliamas rizikas jų organizmui, taip pat ugdyti jų kritinį mąstymą bei pasitikėjimą savimi.

Plėtoti ir stiprinti savo mokinių švietimą ir socialinę raidą siekiant, kad Mokyklos aplinkoje nebūtų psichoaktyviųjų medžiagų, nepakanka. Labai svarbu, kad Mokyklos vidaus tvarkos taisyklėse būtų nustatyta, kaip elgtis, jeigu yra psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo signalų ir požymių. Turėtų būti paskirti asmenys, atsakingi už šių medžiagų vartojimo aplinkos kontrolės priemonių prevenciją, tai gali būti įstaigos direktorius, jo pavaduotojas ugdymui, taip pat socialinis pedagogas, psichologas ar paskirtas mokytojas. Taip pat būtų lengviau valdyti šias situacijas, jeigu kiekviena Mokykla būtų raštu įsitvirtinusi (pvz., vidaus tvarkos taisyklėse) elgesio, susijusio su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, kontrolės principus ir turėtų aiškia schemą, kaip elgtis tokiose situacijose. Žemiau esančioje lentelėje (3 lentelė) pateiktos gairės, remiantis Jungtinių Tautų narkotikų ir nusikalstamumo biuro rekomendacijomis, skirtos su narkotikų vartojimu susijusių situacijų valdymo planavimui Mokyklose. Šios gairės gali būti tinkamos įgyvendinant ne tik narkotinių medžiagų, bet ir su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu susijusių situacijų valdymo planavimu.

2 lentelė. Prevencija Mokykloje: kas veiksminga ir kas neveiksminga

Veiksminga	Neveiksminga
Pateikimas ir struktūra	
<ul style="list-style-type: none"> • Interaktyvūs metodai, struktūruotos pamokos arba užsiėmimai ir darbas grupėse; • Vykdoma apmokyto specialisto ar mokytojo; • Vykdomos ar įgyvendinamos periodinės sesijos, o ne vienkartinės veiklos; • Daugiakomponentės prevencinės programos; • (tokios programos apibrėžiamos kaip tos prevencinės pastangos, kurios atlieka intervencijas įvairiose aplinkose, pavyzdžiui, tiek Mokykloje, tiek šeimoje, paprastai derinant Mokyklos mokymo programas su auklėjimo intervencija). 	<ul style="list-style-type: none"> • Didaktiniai metodai, pvz., paskaitų skaitymas. Ne-struktūruotos, spontaniškos diskusijos. Pasitikėjimas mokytojų sprendimais ir intuicija; • Vykdoma neapmokyto suaugusiojo ar bendraamžio. Trūksta įrodymų, kad prevencijos programos, kurias veda bendraamžiai, veiksmingesnės nei vėdamos suaugusiųjų; • Atskiros trumpalaikės (vienkartinės) veiklos; • Trūksta įrodymų, kad pastiprinamieji užsiėmimai, vykdomi pakartotinai, yra veiksmingi; • Plakatai ir brošiūros, nenaudojant jokių kitų prevencinių priemonių ar veiksmų.
Turinys	
<ul style="list-style-type: none"> • Sprendimų priėmimo, bendravimo ir problemų sprendimo įgūdžiai; • Tarpusavio santykiai ir asmeniniai bei socialiniai įgūdžiai; • Savarankiškumas ir atkaklumas; • Psichoaktyviųjų medžiagų atsisakymo įgūdžiai ir asmeninių įsipareigojimų atsisakyti piktnaudžiauti jomis stiprinimas; • Neigiamų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo nuostatų ir normų stiprinimas; • Mokymosi įpročių ir akademinių pasiekimų palaikymas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mokinių žinių gilinimas pateikiant faktus apie konkrečias psichoaktyvias medžiagas – tiesiog kad jie turėtų daugiau informacijos; • Asmenų, anksčiau vartojusių narkotikus, liudijimai gali sudominti, parodyti patrauklį narkotikų vartojimo pusę; • Dėmesys tik savigarbos ugdymui; • Atsitiktinis testavimas dėl narkotikų; • Gąsdinimo taktika ir gąsdinančios istorijos, kuriose perdedamas ir iškreipiamas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pavojus ir kurios dažnai prieštarauja mokinių ir jų bendraamžių patirčiai.

Šaltinis: Europos prevencijos mokymo programa. Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras, 2019.

3 lentelė. Gairės su narkotikų vartojimo susijusių situacijų valdymo planavimui Mokyklose

<ul style="list-style-type: none"> • Atsakas į neteisėtą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą neturėtų marginalizuoti vartotojų ar bloginti ir taip esantį vartojančių asmenų polinkį atsiriboti, jausti emocinę įtampą, kadangi visa tai gali paskatinti dar didesnę šių medžiagų vartojimą.
<ul style="list-style-type: none"> • Užtikrinti suvokimą (pripažinimą), jog Mokykla gali suteikti tinkamą pagalbą į rizikos grupę patenkantiems mokiniams, dirbdama kartu su šeimos nariais ir paramos institucijomis. Su tėvais siūloma dalytis atsakomybe sprendžiant vartojimo problemą, ne kaltinti juos, o siekti padėti jiems šalinti vartojimo priežastis, bet kokią riziką, kuri gali kilti Mokykloje.
<ul style="list-style-type: none"> • Mokinyms turi suvokti galimas narkotikų aptikimo pasekmes, kurias yra nusistačiusi pati Mokykla. Kiekvienoje Mokykloje turi būti aiškios, išdiskutuotos ir visuotinai priimtose taisyklės su aiškia pasekmių sistema, kai jos yra pažeidžiamos.
<ul style="list-style-type: none"> • Mokyklos turi užtikrinti, jog pavojingos vietos būtų identifikuojamos (pvz.: vietos, kur mokiniai gali vartoti ar prekiauti narkotinėmis medžiagomis) ir užtikrinamas saugumas techninėmis priemonėmis, budėjimais ir pan.
<ul style="list-style-type: none"> • Mokykla turi dėti pastangas, kad su narkotikų vartojimu susijusių problemų turintys mokiniai gautų reikiamą pagalbą ir būtų užtikrintas jų grįžimas į Mokyklą.
<ul style="list-style-type: none"> • Bendradarbiaujant su mokytojais, mokiniais ir jų tėvais, Mokyklos turėtų nusistatyti vertybes ir nuostatas, kurios būtų integruotos į Mokyklos jau egzistuojančius vidaus dokumentus.
<ul style="list-style-type: none"> • Mokyklos turėtų veikti visų mokinių naudai, siekti pozityvaus bendravimo ir bendradarbiavimo, atsižvelgti į jų norus, stiprinti sąmoningumą ir kritinį mąstymą, nes bauginimai, moralizavimai, draudimai ir pan. yra neveiksmingi.

Šaltinis: School-based education for drug abuse prevention. United Nations Office on Drug and Crime. Vienna, 2004.

Kaip atpažinti psichoaktyvias medžiagas vartojantį ar nuo jų apsvaigusį mokinį

Pirmieji bandymai vartoti psichoaktyvias medžiagas paprastai priklausomybės nesukelia. Priklausomybė nuo šių medžiagų susiformuoja priklausomai nuo žmogaus asmeninių savybių, vartojimo aplinkybių ir psichiką veikiančios medžiagos poveikio. Pagal tai skiriami psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo etapai, priešastys ir pasekmės (4 lentelė). Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pasekmės – tiek socialinės, psichologinės ir medicininės – didėja tiesiogiai proporcingai vartojimo dažnumui. Kuo jaunesniame amžiuje pradedamos vartoti, tuo didesnė piktnaudžiavimo jomis bei priklausomybės išsivystymo tikimybė ir didesnė žalingo poveikio jaunuolio raidai tikimybė. Nemažai jaunuolių tik pabando ir nustoja eksperimentavę. Tinkamu momentu nustačius šiuos atvejus ir suteikus pagalbą, galima sustabdyti perėjimą iš vieno vartojimo etapo į kitą ir užkirsti kelią priklausomybės vystymuisi. Priklausomybė formuojasi palaipsniui nuo eksperimentinio, nereguliarus vartojimo, siekiant malonių pojūčių, iki intensyvaus priverstinio, kai vartojama kasdien, norint palaikyti normalią savijautą.

Visuomet yra įspėjamųjų požymių, rodančių, kad jaunuolis vartoja psichoaktyvias medžiagas. Vaikas gali tapti uždaras, keičiasi jo bendravimas, emocijos. Tačiau tėvams / globėjams ne visada lengva nustatyti šiuos požymius, nes tėvams paauglys ir toliau lieka artimas, savas, suprantamas, todėl dažnai šie pokyčiai priskiriami paauglystės amžiaus krizei. Akcentuotina, jog tėvai turi domėtis, kaip jų vaikas leidžia laiką internetinėje erdvėje. Jie gali daugiau dėmesio skirti stebint, kas perkama elektroninėse parduotuvėse (per elektroninę bankininkystę) ir pan., kokiose internetinėse svetainėse leidžiamas laikas. Vis dėlto brendimo laikotarpio pokyčiai nebūna tokie drastiški ir radika-

lūs, kaip išvardyti žemiau. Vaikas tampa savo šeimoje svetimas, slapukauja, apgaudinėja, darosi nekritiškas savo elgesio atžvilgiu. Šiuos pokyčius objektyviau gali įvertinti pagalbos mokiniui specialistai, klasės auklėtojas, mokytojas. Tai:

- 1. Asmenybės pokyčiai** (nuotaikos ar būdo savybių pasikeitimas, brandumo stoka, santykių su tėvais ir šeima, ryšių su draugais pokyčiai, siekių stoka, savęs nuvertinimas, neigimas ir melavimas, vėlavimas, nepaaiškinama baimė, įtarumas arba savisaugos instinkto stoka, priešiškus kitiems ir sau, agresyvumas);
- 2. Veiklos ir įpročių pokyčiai** (be pateisinamos priešasties nebūna namuose / Mokykloje, apleidžiamos pareigos namuose / Mokykloje, pakinta kontaktas su bendraamžiais, kitais žmonėmis, pvz., trumpam išeina su draugais, atėjusių draugų nekviečia į vidų; slapukavimas, konfliktai namuose / Mokykloje, sunkiai susikaupia, įtarus, greitai supyksta, nuolat liūdnamas, keičiasi vertybės);
- 3. Išvaizdos pokyčiai** (higienos stoka, raudonos akys, išsiplėtę arba susiaurėję vyzdžiai, nuolatinė sloga, apetito stoka ar padidėjęs apetitas, dažnas kosulys, keista kalba, miego problemos, išsiblaškymas, energijos stoka);
- 4. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priemonės** (tarp vaiko daiktų pastebimi žiebtuvėliai, folija, šaukštas, milteliai, kapsulės, tabletės);
- 5. Teisėtvarkos pažeidimai** (smulkios vagystės iš namų ir Mokyklos draugų, bėgimas iš namų ir pan.).

4 lentelė. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo etapai

Vartojimo etapai	Priežastys	Pasekmės
1. Eksperimentinis nereguliarus	leškoma malonių pojūčių	Somatiniai sutrikimai
2. Nereguliarus pramoginis su draugais savaitgaliais	Siekiami patirti bendrumo, malonumo jausmus	Sunkumai Mokykloje, pamokų praleidimas, bėgimas iš namų, apsinuodijimai
3. Individualus situacinis, kelis kartus per savaitę	Norint pagerinti savijautą, nuotaiką, sumažinti įtampą	Daugėja problemų Mokykloje ir namuose, nuotaikų pokyčiai, apsinuodijimai
4. Intensyvus (probleminis) kasdien	Siekiant pagerinti savijautą, nuotaiką, sumažinti įtampą	Atsiskyrimas nuo šeimos, vagystės, depresija, higienos nepaisymas
5. Intensyvus priverstinis (priklausomybė)	Normaliai savijautai palaikyti	Kriminaliniai nusikaltimai, prekyba psichoaktyviosiomis medžiagomis

Šaltinis: Švietimo įstaigų vaidmuo vykdant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ankstyvąją intervenciją. Metodinės rekomendacijos. Higienos institutas, 2018.

Išvardyti požymiai formuojasi ilgą laiką. Žemiau pateikiami požymiai, kurie išryškėja esant psichoaktyviųjų medžiagų intoksikacijai (pavartojimui). Jie stebimi tiriant vizualiai (5 lentelė):

- 1. Vyzdžio dydis ir reakciją į šviesą.** Esant stimuliatorių intoksikacijai atmerkus voką po 15 sek., krintant tiesioginei šviesai, vyzdys lieka išsiplėtęs, opiatų intoksikacijai – vyzdys lieka susitraukęs, hašišo ir marihuanos intoksikacijai – vyzdys pulsuoja didėjančiai (pastaba: vyzdys pulsuoja bet kuriuo atveju 3,0– 3,5 mm diametru net ir nevartojus psichoaktyviųjų medžiagų);
- 2. Nistagmas** – ritmiškas, nevalingas abiejų akių obuolių trūkčiojimas. Akys tikrinamos atskirai, 40–50 cm atstumu nuo akių vertikaliai ir horizontaliai judinant objektą, kurį tiriamasis, nejudindamas galvos, turi stebėti akimis apie 4 sek. Akies obuolių trūkčiojimas gali būti apsvaigimo ženklas. Nistagmas pasireiškia, kai kraujyje viena ir daugiau promilių alkoholio;
- 3. Akies konvergencija** – žiūros linijų susikirtimą fiksuotame taške, t. y. nukreipti žvilgsnį vienu metu abiem akimis į savo nosies viršūnę ir išlaikyti 4–5 sek. Pavartojus psichoaktyviųjų medžiagų gali išlikti gebėjimas suvesti akis, tačiau sudėtinga ilgai išlaikyti sutelktą žvilgsnį į objektą;
- 4. Pulso dažnis.** Tikrinama uždėjus du pirštus ant plaštakos arterijos. Normalus pulsas yra 60–90 tvinksnų per minutę. Priklausomai nuo vartotos psichoaktyviosios medžiagos, pulsas sulėtėja arba padažnėja;
- 5. Laiko pojūtis Rombergo stovėsenos būdu.** Vertinamas laiko pojūtis, galimybė suprasti paprastas instrukcijas, rankų, kojų drebulys ir akių vokų trūkčiojimas. Tiriamasis turi stovėti suglaudęs kojas, ištiesęs į priekį rankas, atlenkęs galvą atgal ir užsimerkęs. Prašoma pranešti, kai praeis 30 sekundžių. Nepavartojus psichoaktyviųjų medžiagų galima apsirikti 10 sekundžių. Apsvaigus gali būti sunku išlaikyti pusiausvyrą;
- 6. Dūrių žymės.** Jeigu psichoaktyviosios medžiagos švirkščiamos, lieka dūrio žymės, kurios laikui bėgant keičiasi: 0–8 val. – raudona dėmė (paraudęs ratas); 8–96 val. – šviesaus sukresėjusio kraujo pėdsakai; 5–14 dienų – tamsios dėmės; 14 dienų ir daugiau – dėmės išnyksta;
- 7. Kvapas.** Pavartojus alkoholio jaučiamas alkoholio kvapas iš burnos ar nuo drabužių, marihuanos – keistas, neįprastas, cheminių medžiagų kvapas.

5 lentelė. Apsvaigimo nuo psichoaktyviųjų medžiagų nustatymas

Požymis	Migdomieji ir raminamieji vaistai	Lakiosios medžiagos	Kanapės	Stimuliantai	Opiatai	Haliucinogenai
Vyzdžio dydis	Normalus	Normalus	Normalus ar kiek išsiplėtęs	Išsiplėtęs	Susitraukęs	Išsiplėtęs
Vyzdžio reakcija	Sulėtėjusi	Sulėtėjusi	Plečiasi	Sulėtėjusi	Nereaguoja	Nereaguoja
Nistagmas	Yra	Yra	Nėra	Nėra	Nėra	Nėra
Akies konvergencija	Yra	Yra	Yra (paraudę akių baltymai)	Nėra (sutrikusi)	Nėra (sutrikusi)	Yra
Laiko suvokimas	Sulėtėjęs	Normalus	Pagreitėjęs	Pagreitėjęs	Sulėtėjęs	Pagreitėjęs
Pulso dažnis	Sulėtėjęs	Pagreitėjęs	Pagreitėjęs	Pagreitėjęs	Sulėtėjęs	Pagreitėjęs
Dūrių žymės	Nėra	Nėra	Nėra	Gali būti	Gali būti	Nėra
Kvapas	Nėra	Yra	Yra	Gali būti	Gali būti	Gali būti

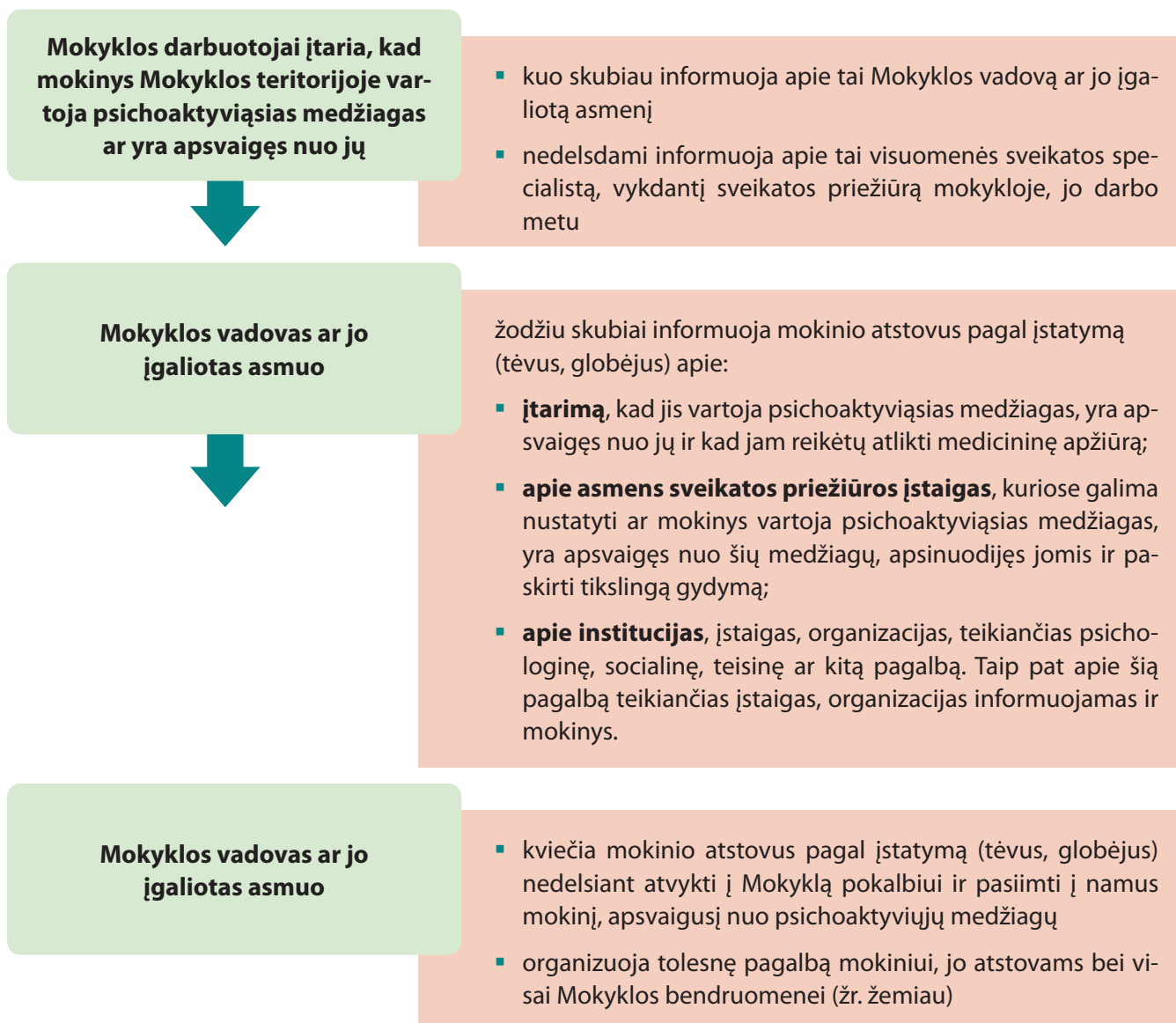
Šaltinis: Švietimo įstaigų vaidmuo vykdant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ankstyvąją intervenciją. Metodinės rekomendacijos. Higienos institutas, 2018.

Situacijų valdymas, įvykus psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, turėjimo su savimi ar platinimo atvejams Mokykloje

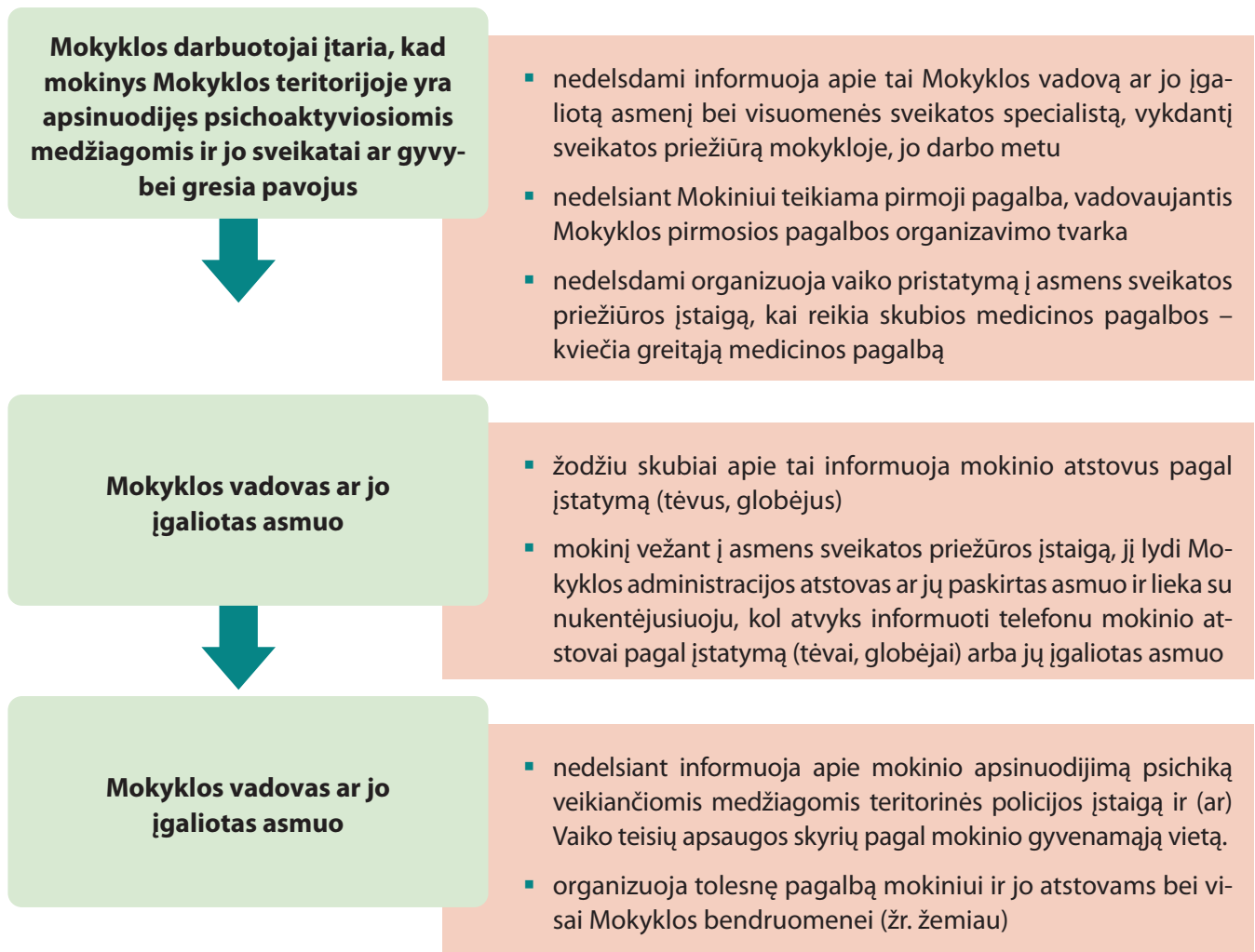
Įvairiose šalyse psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas ir eksperimentavimas jomis nėra neįprastas reiškinys tarp mokinių. Kartais mokiniai šias medžiagas vartoja Mokyklos teritorijoje, todėl Mokyklos bendruomenės reakcija į tokį elgesį yra labai svarbi. Žemiau pateikiami pasiūlymai galėtų būti atitinkamai pritaikyti prie Mokyklos gairių ir procedūrų bei aktualių teisės aktų. Mokinių, vartojančių narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, nustatymo tikslas – siekti kuo anksčiau nustatyti ir motyvuoti mokinius atsisakyti žalingų įpročių, laiku suteikti kompleksinę psichologinę, medicininę ar kitą pagalbą mokiniui ir šeimai, išvengti neigiamų medicininių, ekonominių,

socialinių ir teisinių padarinių, susijusių su narkotinių, psichotropinių, kitų psichiką veikiančių medžiagų neteisėtu vartojimu. Todėl rekomenduojama visą Mokyklos bendruomenę supažindinti su pavartojusio/apsvaigusio/apsinuodijusio mokinio požymiais ir reaguoti į tokias situacijas vieninga tvarka.

Vadovaujantis Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2002 m. balandžio 2 d. nutarimu Nr. 437 „Dėl Vaikų, vartojančių narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, nustatymo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pateikiamos veiksmų schema, rekomenduojamos reaguoti į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo situacijas (5 pav., 6 pav.):



5 pav. Veiksmų schema, kai mokinys yra apsvaigęs nuo psichoaktyviųjų medžiagų Mokykloje



6 pav. Veiksmų schema, kai mokinys apsinuodijęs psichoaktyviosiomis medžiagomis Mokykloje

Įvykus situacijoms, susijusioms su apsvaigimu ar apsinuodijimu nuo psichoaktyviųjų medžiagų Mokykloje, veiksmų seka neturėtų baigtis vien tik vaiko atstovų informavimu ir jo nukreipimu į tam tikrą gydymo ar tam tikrą pagalbą teikiančias įstaigas. **Svarbu, kad Mokykla teiktų tolesnę pagalbą mokiniui ir jo šeimai bei visai Mokyklos bendruomenei:**

- ▲ Mokyklai rekomenduojama **informuoti mokinį, jo atstovus** pagal įstatymą apie asmens sveikatos priežiūros įstaigas, teikiančias sveikatos priežiūros paslaugas, taip pat apie institucijas, įstaigas bei organizacijas, kurios teikia psichologines konsultacijas. Turėtų būti informuojama apie šių įstaigų adresatus, telefonus, jų teikiamas paslaugas (žr. skyrelyje: Pagalbą teikiančios įstaigos ir organizacijos).
- ▲ Rekomenduojama pasitelkti **Mokyklos vaiko gerovės komisiją**. Mokinio elgesys kartu su mokinio atstovais turėtų būti aptariamas Vaiko gerovės komisijos posėdyje numatant tolimesnius mokinio elgesio korekcijos veiksmus. Dėl susiklosčiusios situacijos poveikis šeimoms ir Mokyklos bendruome-

nei gali būti didžiulis, kuris taip pat daro įtaką jauno žmogaus sveikatai ir ateities galimybėms. Pasitelkiant šia komisiją, svarbu ieškoti problemų sprendimo būdų, konsultuojant visus Mokyklos bendruomenės narius individualiai ar grupėmis, rengti pokalbius su mokiniais, jiems teikti rekomendacijas, esant būtinybei – kreiptis į sveikatos priežiūros įstaigą dėl būtinos pagalbos suteikimo, pedagoginės psichologinės tarnybos krizių valdymo komandą ar kitas įstaigas, galinčias suteikti reikiamą pagalbą.

- ▲ Rekomenduojama **skatinti mokinio tėvus** daugiau dėmesio skirti savo vaikams, pažinti jų poreikius, vaiko raidos ypatumus, formuoti sveiką gyvenimą šeimoje, stiprinti savo ir vaikų fizinę ir psichinę sveikatą.
- ▲ **Svarbus tinkamas Mokyklos bendruomenės informavimas.** Įvykus situacijai, kai mokinys buvo apsvaigęs ar apsinuodijęs nuo psichoaktyviųjų medžiagų, paliečiama visa Mokyklos bendruomenė, todėl labai svarbu tinkamai komunikuoti. Rekomenduojama atskirose klasėse ir tarp Mokyklos

darbuotojų rengti pokalbį apie tai, kas įvyko. Pokalbį vedantis asmuo turi būti palaikantis ir supratingas, skatinantis mokinius diskutuoti, kad išgirstų jų nuomonę ir mintis bei būtų pasirengęs pasiūlyti reikiamą pagalbą. Teigiami santykiai su Mokykla sukuria didesnį bendruomeniškumo, prisirišimo jausmą, o tai susiję su mažesniu psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo potencialu. Svarbu, jog visi Mokyklos bendruomenės nariai, mokiniai žinotų, jog reikia laikytis nežeminančio, nesmerkiančio požiūrio į psichoaktyvias medžiagas vartojusį asmenį, jog jam grįžus į Mokyklą būtų užtikrintas kuo sklandesnis įsitraukimas į Mokyklos gyvenimą.

▲ **Informacija, reikalinga vaiko problemai spręsti, yra nevieša ir prieinama tik tiems asmenims, kurie tiesiogiai susiję su problemos sprendimu.**

Labai svarbu, kad informacija apie vaikus, vartojančius psichoaktyvias medžiagas, arba vaikus, turinčius priklausomybę nuo šių medžiagų, turi būti naudojama tiek, kiek reikalinga užtikrinti vaiko teisei būti sveikam, tačiau nepažeidžiant teisės į privatų gyvenimą, asmens neliečiamybę, todėl ši informacija gali būti teikiama tik Lietuvos Respublikos teisės aktų nustatyta tvarka.

▲ **Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas,**

vykdantis sveikatos priežiūrą gimnazijoje, savo darbe vadovaujasi Lietuvos Respublikos įstatymais, visuomenės sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašu, kitais šio specialisto teisės ir pareigas nustatančiais teisės aktais. Svarbu pažymėti, jog visuomenės sveikatos specialistas, vykdantis sveikatos priežiūrą Mokykloje, esant pagrįstiems įtarimams ar faktams, kad mokinys ne kartą vartojo psichoaktyvias medžiagas, turėtų informuoti jo tėvus apie galimybę dalyvauti Ankstyvosios intervencijos (toliau – AI) programoje, inicijuoti susitarimus su tėvais ir vaiku, kad jie kreiptųsi į programą organizuojančias ir vykdančias įstaigas savanoriškai. Kadangi visuomenės sveikatos specialistas yra pavaldus savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriui, o psichologas ir socialinis pedagogas, vykdydami tiesiogines funkcijas, glaudžiai bendradarbiauja su pedagoginėmis, psichologinėmis tarnybomis, tai palengvina rizikos grupės paauglio galimybes dalyvauti AI programoje, o pasibaigus jos priemonės vykdymo terminui ar savanoriškai baigus programą, užtikrina sklandų mokinio dalyvavimą ugdymo procese. Plačiau apie AI kitame skyriuje.

▲ **Atsisakius dalyvauti ankstyvosios intervencijos programoje, organizuojamas Vaiko gerovės posėdis, kuriame priimamas sprendimas dėl kreipimosi į tar-**

pinstitucinio bendradarbiavimo koordinatorių dėl minimalios priežiūros skyrimo. Jei tėvai (globėjai, rūpintojai) piktybiškai atsisako dalyvauti mokinio Vaiko gerovės posėdžiuose, informuojamas tarpinstitucinio bendradarbiavimo koordinatorių.

▲ **Mokinių daiktų patikrinimas.** Kilus pagrįstiems įtarimams, jog mokinys gali turėti draudžiamų psichoaktyviųjų medžiagų, Mokyklos darbuotojas nedelsdamas apie tai informuoja Mokyklos socialinį pedagogą, direktorių ar jo įgaliotus asmenis. Mokyklos direktorius ar jo įgaliotas atstovas turi teisę prašyti mokinio parodyti jo asmeninius daiktus, tačiau jie negali būti tikrinami negavus jo sutikimo ir (ar) jam nedalyvaujant. Jeigu mokinys sutinka parodyti savo asmeninius daiktus, parodymo metu turi dalyvauti mažiausiai du Mokyklos darbuotojai, vienas iš jų – socialinis pedagogas, direktoriaus pavaduotojas ar jo įgaliotas atstovas. Paaiškėjus, kad mokinys turi psichiką veikiančių medžiagų, apie tai nedelsiant informuojami mokinio tėvai (globėjai, rūpintojai) arba bent vienas iš jų ir, esant būtinybei, teritorinė policijos įstaiga. Jei mokinys nesutinka parodyti daiktų, apie įtarimus dėl draudžiamų psichoaktyviųjų medžiagų turėjimo nedelsiant informuojami mokinio tėvai (globėjai, rūpintojai) ir jie kviečiami atvykti į Mokyklą. Jiems nesutikus atvykti ir (ar) neatvykus nustatytu laiku, taip pat esant būtinybei, apie įtarimus dėl draudžiamų psichoaktyviųjų medžiagų turėjimo nedelsiant informuojama teritorinė policijos įstaiga. Kol atvyks dėl mokinio daiktų patikrinimo iškviesti asmenys, mokinys turi būti prižiūrimas socialinio pedagogo, Mokyklos direktoriaus ar jo įgalioto asmens.

Neretai gali kilti klausimas, kodėl mokiniai elgiasi nesilaikydami tam tikrų apibrėžtų normų ir taisyklių, nepaisant to, jog viskas yra reglamentuota, nustatyti konkretūs reikalavimai ir vaikams belieka jų laikytis. Tačiau mokiniai elgiasi netinkamai, kai mokytojai būna nenuoseklūs (reikalavimai ir taisyklės nuolat keičiasi), kai numatytos pasekmės yra neaktualios ir neefektyvios. Reikia gerai žinoti kiekvieno amžiaus tarpsnio ypatybes ir poreikius, kad pasekmės veiktų. Be to, pasekmės turi patirti visi netinkamai pasielgę, nepriklausomai nuo jų pažangumo, akademinį pasiekimų ar tėvų socialinės padėties. Svarbus ir pačių mokytojų bei kitų Mokykloje dirbančių specialistų elgesys, kaip jie reaguoja į netinkamą mokinių elgesį. Jei mokytojas pratrūksta, nestabilizuoja emocijų, tikėtina, kad kai kurie mokiniai gali dar labiau provokuoti mokytoją, demonstruodami savo jėgą, bet jeigu apie tai bus pranešta ramiai, išdėstant faktus ir paaiškinant,