

PSICHOAKTYVIOSIOS MEDŽIAGOS IR PRIKL AUSOMYBĖS

Rekomendacijos tėvams, globėjams, rūpintojams

Psichoaktyviosios medžiagos – tai tokios medžiagos, kurios veikia žmogaus psichiką ir sukelia tam tikrus sveikatos ir elgesio sunkumus. Šių medžiagų grupei priklauso ne tik narkotinės, psichotropinės medžiagos, bet ir alkoholis, nikotinas, kofeinas, raminamieji ar migdomieji vaistai.

Visos šios psichoaktyviosios medžiagos gali lemti vaiko priklausomybės išsivystymą.

Pagrindiniai rizikos veiksniai šeimoje, galintys paskatinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą

- Silpni tėvų ir vaikų tarpusavio emociniai ryšiai;
- Konfliktai šeimoje, tėvų skyrybos, tarpusavio bendravimo trūkumas;
- Per didelis atlaidumas, nepakankama vaiko priežiūra;
- Per mažas tėvų dėmesys vaikui;
- Palankus tėvų požiūris į vartojimą (tėvai patys vartoja psichoaktyvias medžiagas, vartoja jas vaikų akivaizdoje).

Pagrindiniai veiksniai šeimoje, galintys apsaugoti nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo

- Stiprūs tėvų ir vaikų tarpusavio emociniai ryšiai;
- Pasitikėjimo ir bendradarbiavimo atmosfera šeimoje, tėvų domėjimasis vaiku, jo problemomis;
- Pakankamas tėvų vaikui skiriamas dėmesys ir laikas;
- Gebėjimas tinkamai spręsti problemas ir konfliktus šeimoje;
- Neigiamo vaiko požiūrio į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą formavimas;
- Sveiko gyvenimo būdo skatinimas šeimoje;
- Teigiamas asmeninis tėvų psichoaktyviųjų medžiagų nevartojimo pavyzdys.

Kokį elgesį reikėtų skatinti šeimoje?

- Kurkite šeimos ritualus, laiko leidimo kartu taisykles.
- Kalbėkite apie emocijas, pasistenkite išklaudyti ir suprasti vaiko emocijas.
- Konfliktus spręskite bendradarbiaudami.
- Ugdykite atsisakymo, nuoširdžios nuomonės išreiškimo kultūrą savo namuose.
- Mokykite vaiką tinkamų nerimo įveikos būdų.

Daugiau informacijos galite rasti:

<https://www.vilniussveikiau.lt/rekomendacijos-tevams-tevu-galia/>

<https://pagalbasau.lt/priklausomybes/>

<https://kaveikiavaikai.lt/>

