



NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

**PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ
VARTOJIMO PREVENCIJOS IR
KONTROLĖS PRIEMONIŲ
TAIKYMO LIETUVOS BENDROJO
UGDYMO MOKYKLOSE
APKLAUSOS ATASKAITA**

2015 m.

IVADAS

Mokykla yra viena palankiausių aplinkų taikyti įvairias psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencines priemones. Tokį išskirtinumą prevencinėje veikloje lemia įvairūs veiksniai:

- moksleiviai mokykloje praleidžia didelę savo laiko dalį;
- mokykloje galima sistemingai ir veiksmingai pasiekti didelį skaičių moksleivių;
- mokyklų darbuotojai turi galimybę dirbti su jaunesniojo amžiaus moksleiviais dar prieš susiformuojant jų požiūriui bei nuostatomis dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo;
- pedagogai turi informacijos apie moksleivius, kurios neturi tėvai ir kitos institucijos, jie gali pirmieji pastebėti ženklus, susijusius su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu;
- teigiamas mokyklos mikroklimatas laikytinas apsauginiu veiksniu, sumažinančiu psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo tikimybę.

2012 m. ir 2013 m. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento (toliau – Departamentas) užsakymu atliktų apklausų duomenimis, 18-29 metų amžiaus jaunimo nuomone, psichoaktyviųjų medžiagų (tabako, alkoholio, narkotikų, raminamųjų / migdomųjų vaistų ir kt.) vartojimo prevencijos priemonės tikslingiausia taikyti būtent moksleiviams. Tų pačių apklausų duomenimis, jaunimas veiksmingiausiomis psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemonėmis jų amžiaus asmenims laiko užimtumo didinimą, laisvalaikio organizavimą, o antroje vietoje - prevencijų mokymosi vietose.

Daugelyje valstybių (tarp jų ir Lietuvoje) pagrindinį vaidmenį psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijoje vaidina švietimas, informacijos teikimas (bendroji prevencija). Tačiau mokykla svarbų vaidmenį atlieka ir taikant aplinkos, mažinančios psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, prevencijos strategijas.

Siekiant išsiaiškinti, kokios aplinkos prevencijos strategijos taikomos Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose, kaip moksleivių tėvai ir patys moksleiviai yra įtraukiami į prevencinę veiklą bei kaip apie psichoaktyvias medžiagas ir pagalbą vartojant informuojama mokyklos bendruomenė, Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas 2015 metais pagal specialiai parengtą anketą atliko psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos ir kontrolės priemonių bendrojo ugdymo mokyklose apklausą.

Gautos 827 anketos iš 53 Lietuvos savivaldybių. Rezultatų analizei naudotos 756 Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklų anketos (ikimokyklinio ugdymo įstaigų ir pradinių mokyklų anketos į rezultatų analizę neįtrauktos). Anketose buvo prašoma atsakyti į klausimus apie aplinkos prevencijos strategijų taikymą mokykloje, mokyklos bendruomenės informavimą bei tėvų ir vaikų dalyvavimą priimančiais sprendimais (žr. priedą).

REZULTATAI

Aplinkos prevencijos strategijų taikymas

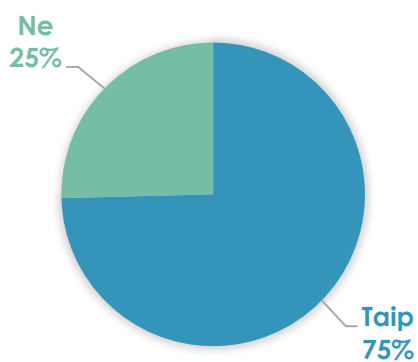
1. Į(si)pareigojimai mokykloje ir jos teritorijoje nevertoti ir / ar neplatinti psichoaktyviųjų medžiagų

Aplinkos prevencija mokykloje vykdoma formuojant mokyklos politiką: normas ir apribojimus psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui mokykloje, kovos prieš psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą ir platinimą mokyklos teritorijoje būdus, saugios ir moksleivių sveikatą puoselėjančios mokyklos aplinkos kūrimą.

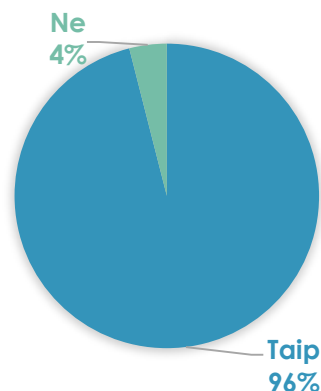
Priimant vaikus ir suaugusiuosius į mokyklą, pasirašoma dvišalė mokymo sutartis, kurioje apibrėžiami šalių į(si)pareigojimai, teisės ir atsakomybė. Trys ketvirtadaliai apklaustų mokyklų nurodė, kad į dvišalę mokymo sutartį yra įtraukti į(si)pareigojimai mokykloje ir jos teritorijoje nevertoti ir neplatinti psichoaktyviųjų medžiagų (1 pav.).

Kai kurių mokyklų teigimu į dvišalę mokymo sutartį nėra įtraukti minėti į(si)pareigojimai, tačiau yra numatyta pareiga laikytis mokyklos vidaus tvarkos taisyklių, kuriose ir yra nurodyta, kad mokykloje ir jos teritorijoje vartoti ir platinti psichoaktyvias medžiagas yra draudžiama. Į mokyklos vidaus tvarkos taisykles minėtus įpareigojimus yra įtraukę 96 proc. apklausoje dalyvavusių mokyklų (2 pav.).

1 pav. Mokyklų, nurodžiusių, kad į dvišalę mokymo sutartį įtraukti į(si)pareigojimai mokykloje ir jos teritorijoje nevertoti ir / ar neplatinti psichoaktyviųjų medžiagų, dalis (N=756)



2 pav. Mokyklų, nurodžiusių, kad į vidaus tvarkos taisykles įtraukti įpareigojimai mokykloje ir jos teritorijoje nevertoti ir / ar neplatinti psichoaktyviųjų medžiagų, dalis (N=756)



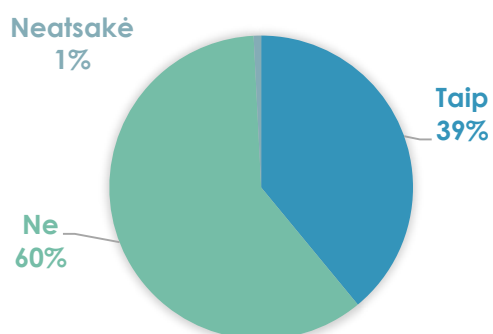
2013 metais Departamento atliktoje „Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo aplinkos prevencijos strategijų taikymo Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose“ apklausoje taip pat buvo klausiama, ar į mokyklos dvišalę mokymo sutartį ir / ar vidaus tvarkos taisykles yra įtraukti į(si)pareigojimai nevertoti ir neplatinti psichoaktyviųjų medžiagų mokykloje ir jos teritorijoje. Viso buvo apklausta 1025 mokyklos (įskaitant ikimokyklinio ugdymo ir pradinės mokyklas), iš kurių 94 proc. nurodė, kad yra įtraukę įpareigojimus vidaus tvarkos taisyklėse, 70 proc. – dvišalėse mokymo sutartyse.

2. Įspėjamieji ženklai mokykloje ir jos teritorijoje

2014 m. lapkričio 1 d. Lietuvoje įsigaliojo draudimas jaunesniems kaip 18 metų asmenims parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti energinius gėrimus. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, atsižvelgdamas į įsigaliojusį draudimą, parengė specialiai mokykloms skirtus lipdukus apie draudimą vartoti, turėti ar kitaip perduoti energinius gėrimus.

Didesnė dalis mokyklų nurodė, kad mokykloje ir jos teritorijoje visgi nėra įspėjamųjų ženklų apie draudimą vartoti, turėti ar kitaip perduoti energinius gėrimus (3 pav.)

3 pav. Mokyklų, nurodžiusių, kad mokykloje ir jos teritorijoje yra įspėjamieji ženklai apie draudimą vartoti, turėti ar kitaip perduoti energinius gėrimus, dalis (N=756)

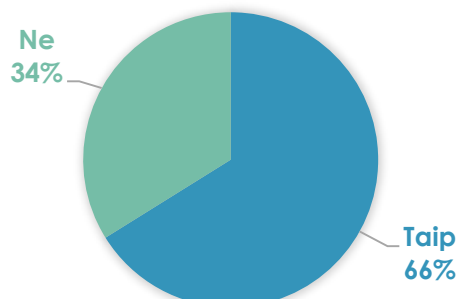


2015 metais įsigaliojo Lietuvos Respublikos Tabako, tabako gaminių ir su jais susijusių gaminių kontrolės įstatymo pataisos, reglamentuojančios elektroninių cigarečių ir pildomųjų talpyklų pardavimo ribojimą nepilnamečiams: uždrausta parduoti elektronines cigaretes ir pildomasias talpyklas asmenims iki 18 metų. Asmenims iki 18 metų uždrausta rūkyti (vartoti) elektronines cigaretes ir turėti elektronines cigaretes ar pildomasias talpyklas. Taip pat uždrausta nupirkti ar kitaip perduoti elektronines cigaretes ir pildomasias talpyklas asmenims iki 18 metų. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas yra parengęs ir išleidęs lipdukus dėl draudimo rūkyti ir turėti elektroninių cigarečių mokykloje ir jos teritorijoje. 2015 m. apklausos



duomenimis, įspėjamieji ženklai apie draudimą rūkyti ir turėti elektroninių cigarečių yra dvejuose trečdaliuose mokyklų (4 pav.).

4 pav. Mokyklų, nurodžiusių, kad mokykloje ir jos teritorijoje yra įspėjamieji ženklai apie draudimą rūkyti ir turėti elektroninių cigarečių, dalis (N=756)

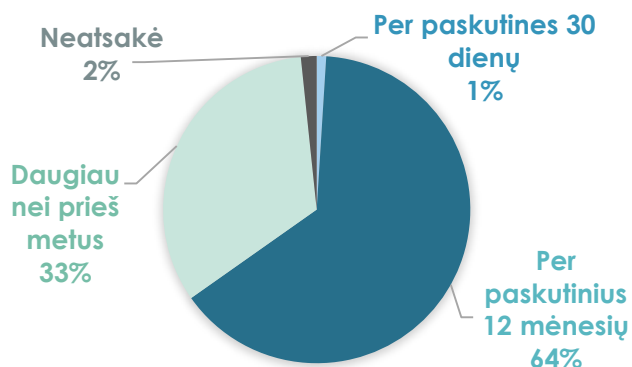


3. Aplinkos testavimas

Lietuvos Respublikos vaiko minimalios ir vidutinės priežiūros įstatyme mokyklos vadovui numatyta prievolė užtikrinti sveiką ir saugią mokyklos aplinką, užkertančią kelią bet kokioms smurto, prievartos apraiškoms ir žalingiems įpročiams. Vienas iš galimų tokio uždavinio sprendimo būdų – aplinkos testavimas. Aplinkos testai – metodas, kurio pagalba galima aptikti narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakus aplinkoje. Tokios narkotinės medžiagos kaip susmulkintos kanapių dalys, heroino, kokaino, amfetamino, metamfetamino milteliai pagal savo kilmę ir formą, išorės požymius yra birios, našios, lengvai pasiskleidžiančios aplinkoje, todėl šių medžiagų mikrodalelės gali patekti ant įvairių objektų paviršių. Tačiau svarbu pažymėti, kad atliekamas aplinkos testavimas parodo ne narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimo faktą, o narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakų aptikimą mokyklų patalpose.

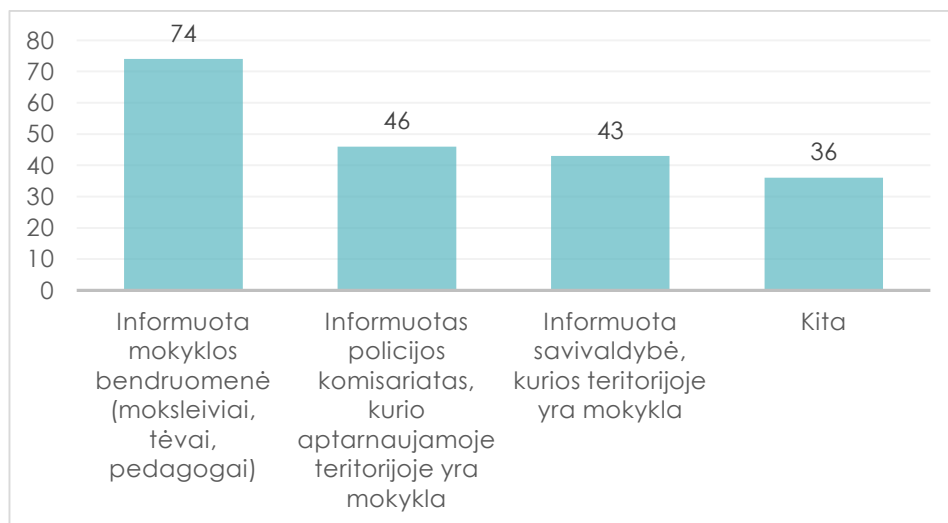
Aplinkos testavimą nurodė atlikę 40 proc. apklausoje dalyvavusių Lietuvos mokyklų, iš kurių du trečdaliai testavimą atliko per paskutinius 12 mėnesių, trečdalis – daugiau nei prieš metus (5 pav.). Atlikus aplinkos testavimą, 61 mokykloje (20 proc.) buvo aptikta narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakų. 4 proc. mokyklų duomenų apie testavimo rezultatus visai nepateikė.

5 pav. Mokyklų, nurodžiusių, kad atliko aplinkos testavimą, pasiskirstymas pagal paskutinį kartą, kai mokykloje buvo atliktas aplinkos testavimas (N=302)



Didžioji dalis mokyklų (74 proc.), kuriose atlikus aplinkos testavimą buvo aptikta narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakų, nurodė apie testavimo rezultatus informavusios mokyklos bendruomenę – moksleivius, tėvus, pedagogus. Dalis mokyklų nurodė informavusios ir policijos komisariatų bei savivaldybes, kurių teritorijoje yra mokykla. 36 proc. mokyklų nurodė taikę kitas priemones, pavyzdžiui: „*aptverta mokyklos teritorija, sustiprintas mokytojų budėjimas*“; „*rezultatai aptarti vaiko gerovės komisijoje, informuota pedagogų bendruomenė, nutarta papildomai įsigyti testų*“; „*priimti konkretūs sprendimai dėl pašalinių asmenų patekimo į mokyklą*“ (6 pav.).

6 pav. Mokyklų, kuriose buvo aptikta narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakų, pasiskirstymas pagal tai, kokių priemonių buvo imtasi (proc., N= 302)



Mokyklos bendruomenės informavimas

Apklausoje duomenimis, beveik visose mokyklose mokyklos bendruomenei yra prieinama informacija apie mokykloje dirbančius socialinius pedagogus, psichologus, visuomenės sveikatos priežiūros specialistus, taip pat informacija apie mokykloje veikiančią vaiko gerovės komisiją, savivaldybėje veikiančius psichikos sveikatos centrus, nemokamos telefoninės jaunimo pagalbos numerius, nevyriausybinės organizacijos, dirbančias su vaikais, dienos užimtumo centrus, krizių tarnybas bei kitas institucijas, teikiančias psichologinę, socialinę, pedagoginę ir specialiąją pagalbą moksleiviams, tėvams ir pedagogams (7 pav.).

Daug mažiau mokyklų nurodė teikiančios informaciją apie savivaldybėje veikiančias jaunimo organizacijas ir jų veiklą (60 proc.) ar informaciją apie visuomeninę veiklą, savanorystės galimybes (7 pav.).

Kaip jau minėta, jaunimas veiksmingiausiai psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemonėmis jų amžiaus asmenims laiko užimtumo didinimą, laisvalaikio organizavimą, todėl informacija, susijusi su popamokine veikla, neformaliojo ugdymu, savanorystės galimybėmis ir kt. turėtų būti kiekvienoje mokykloje, nuolat atnaujinama ir platinama jaunimui patraukliais būdais.

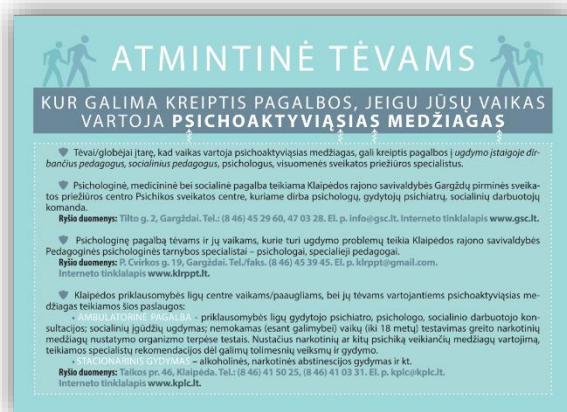
7 pav. Mokyklų, kuriose moksleiviams, tėvams ir / ar pedagogams pateikiama atitinkama informacija, dalis (proc., N=756)



Departamentas, siekdamas, kad bendrojo ugdymo mokyklų bendruomenės nariai (tėvai, kiti teisėti vaiko atstovai, mokytojai, vaikai) žinotų, kur kreiptis pagalbos, jeigu vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas inicijavo savivaldybes parengti informacinę medžiagą - atmintinę, kur galima kreiptis pagalbos konkrečioje savivaldybėje, jeigu vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas.

Informacinėje medžiagoje rekomenduota nurodyti savivaldybėje veikiančių konkrečių institucijų, organizacijų, įstaigų, teikiančių medicininę, psichologinę, socialinę, teisinę ar kitą pagalbą, kontaktus bei jų teikiamas paslaugas.

Parengtą informacinę medžiagą rekomenduota išplatinti savivaldybės teritorijoje esančioms bendrojo ugdymo mokykloms, kurios turėtų pasirinkti patį tinkamiausią būdą informacijos sklaidai, siekiant, kad pastaroji būtų žinoma tėvams, mokytojams, vaikams. Informaciją pateikė du trečdaliai savivaldybių. Surinkta informacija 2016 metais bus patalpinta ir prieinama visuomenei Departamento interneto svetainėje.

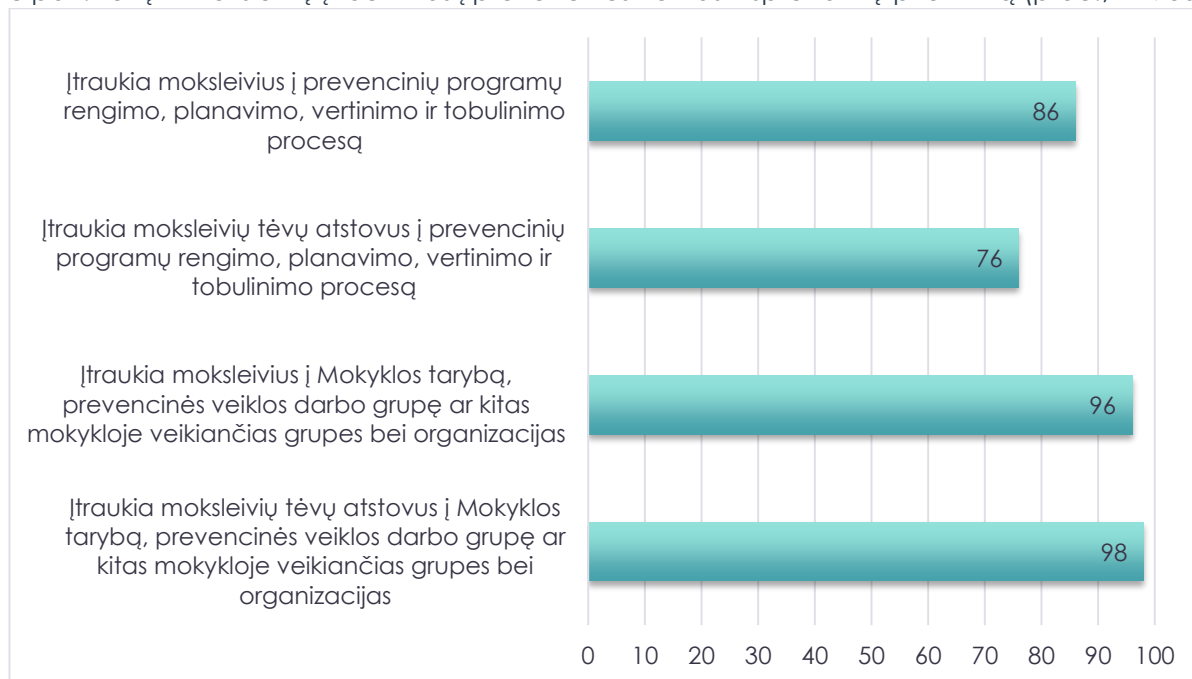


Tėvų ir vaikų dalyvavimas priimant sprendimus

Vykdamt psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją moksleivių tėvai neretai vis dar atlieka tik pasyvų prevencijos paslaugų gavėjo vaidmenį. Tačiau prevencinės veiklos vykdymas nėra tik ugdymo įstaigos funkcija. Vykdamt psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencinę veiklą mokykloje labai svarbus ir tėvų, kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos proceso socialinių partnerių, vaidmuo. Organizuojant bet kokias prevencines priemones mokyklose, į jas būtina įtraukti ir moksleivių tėvus. Tėvai ir mokytojai turi glaudžiai bendradarbiauti sprenddami įvairias su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu susijusias problemas.

Trys iš keturių apklausoje dalyvavusių mokyklų į prevencinių programų rengimo, planavimo, vertinimo bei tobulinimo procesą įtraukia ir moksleivių tėvus. Tuo tarpu moksleivius į šį procesą įtraukia 86 proc. mokyklų. Į Mokyklos tarybą, prevencinės veiklos darbo grupę ar kitokias mokykloje veikiančias grupes tiek tėvus, tiek moksleivius įtraukia beveik visos apklausoje dalyvavusios mokyklos (8 pav.).

8 pav. Tėvų ir moksleivių įtraukimas į prevencines veiklas ir sprendimų priėmimą (proc., N=756)



IŠVADOS

1. Didesnė dalis mokyklų yra įtraukusios į(si)pareigojimus mokykloje ir jos teritorijoje nevertoti ir neplatinti psichoaktyviųjų medžiagų į mokyklos vidaus tvarkos taisykles negu į dvišales mokymo sutartis.
2. Du trečdaliai mokyklų turi įspėjamuosius ženklus apie draudimą mokykloje ir jos teritorijoje rūkyti ir turėti elektroninių cigarečių, o įspėjamuosius ženklus apie draudimą vartoti, turėti ar kitaip perduoti energinius gėrimus turi mažiau nei pusė mokyklų.
3. Mažiau nei pusė Lietuvos mokyklų yra atlikę aplinkos testavimą. Iš visų mokyklų, kuriose buvo atliktas aplinkos testavimas, narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakų buvo aptikta penktadalyje mokyklų.
4. Aptikus narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakų, mokyklos apie testavimo rezultatus dažniausiai informuoja mokyklos bendruomenę – moksleivius, tėvus, pedagogus.
5. Didesnė dalis mokyklų įtraukia tėvus į Mokyklos tarybą, prevencinės veiklos darbo grupę ar kitokias mokykloje veikiančias grupes negu į prevencinių programų rengimo, planavimo, vertinimo bei tobulinimo procesą.

PASIŪLYMAI IR REKOMENDACIJOS MOKYKLOMS

- Įtraukti į bendrojo ugdymo 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 moksleivius apie dvišalėse mokymo sutartyse bei mokyklos vidaus tvarkos taisyklėse esančius į(si)pareigojimus.
 - Įspėjamaisiais ženklais informuoti mokyklos bendruomenę apie galiojančius draudimus turėti ir / ar vartoti psichoaktyvias medžiagas.
 - Atlikus aplinkos testavimą:
 - su aplinkos testavimo rezultatais supažindinti mokyklos tarybą, mokyklos bendruomenę (mokytojus, tėvus, moksleivius) – rezultatų paviešinimas užtikrins didesnę kontrolę.
 - apie nustatytas mokyklos aplinkoje psichoaktyvias medžiagas informuoti teisėsaugos institucijas – būtina pasikviesti policijos atstovus ir aptarti žingsnius, siekiant išsiaiškinti galimus medžiagų platinimo kelius ar asmenis.
 - suplanuoti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencines priemones, atsižvelgiant į tikslinės grupės poreikius;
 - organizuoti psichologinę pagalbą mokiniams – išsiaiškinti, kuriems mokiniams reikalinga pagalba dėl eksperimentavimo su psichoaktyviosiomis medžiagomis ir juos nukreipti ankstyvajai intervencijai;
- Esant galimybei galima atlikti detalesnį mokyklos aplinkos testavimą dėl psichoaktyviųjų medžiagų (ištirti daugiau vietų, vienai vietai naudoti tik vieną lakmuso popierėlį), tačiau detalesnis mokyklų aplinkos tyrimas yra brangus, todėl siūlytina pastangas nukreipti į prevencinių priemonių bei psichologinės pagalbos mokiniams organizavimą.
- Įgyvendinant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją bendrojo ugdymo mokyklose į prevencinę veiklą įtraukti ne tik moksleivius, 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.
 - 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 elektroniniame dienyne.
 - Informaciją moksleiviams teikti jaunimui patrauklia forma: tai gali būti lankstinukas, atmintinė, knygos skirtukas, kalendorius arba pačių moksleivių sukurtas stendas, sienlankraštis, ar mokyklos internetinio puslapio naudingų nuorodų moksleiviams skyrelis.
 - 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.

➤ Departamentas yra parengęs informacinę medžiagą, susijusią su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija, skirtą moksleiviams, tėvams bei specialistams. Šią medžiagą galima rasti ir atsisiųsti apsilankius Departamento interneto svetainėje www.ntakd.lt, rubrikoje „Prevencija“ -> „Informacinė medžiaga“.

NTAKO
NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

MITAS: El. cigaretės nekelia pavojus sveikatai

FAKTAS: Yraimi atskleidė, kad el. cigaretė vartotojai skundžiasi net 12 organinių sistemų sutrikimais: širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų ir svagimo, nemiga, dirglumas, nuovargis, burnos ir gerklės gleivinės sudirginimas, kvėpavimo skausmai ir spaudimas, sausos kauliukai, pasunkėjusi kvėpavimas, dusulys, peršalimo simptomai, išsėtinis ir apatinis skausmas, sutrikusi virškinimo, išsėtinis odos ir dar be gale kitų nemalonių simptomų. Nėra žinoma, ar šie simptomai yra susiję su el. cigaretėmis, tačiau jie gali būti pavojūs sveikatai.

MITAS: Vėlkams galima vartoti el. cigaretes

FAKTAS: Pasaulio sveikatos organizacija skatina vartoti tu el. cigarečių, parodančių nepalankesnius rezultatus. Nuo 2015 m. gegužės 1 d. Lietuvos Respublikoje įsigaliojo draudimas vartoti, parduoti, nupirkti ar kitais būdais el. cigaretes asmenims iki 18 metų. Lietuvos Respublikoje nuo 2015 m. gegužės 1 d. taip pat draudžiama viešose ir išpopuliarėjusiose viešose vietose (pirmetėse) el. cigarečių ir pildymosi prietaisų komercijai bei bet kokiai jų reklama.

MITAS: Tabako kompanijos nesimėlo prieš el. cigaretes

FAKTAS: El. cigarečių pavidalai nuolat augant, didėjantis tabako kompanijų kaip pat pradėjo gaminti el. cigaretes, nes šios dažnai vertina ne kaip gresiančią savo produkcijai, o kaip naują galimybę. Tabako kompanijos, kurios investuoja į el. cigarečių verslą, nėra ir kai kurios mokslinius tyrimus, vertinančius el. cigarečių veiksmingumą. Nėra tabako kompanijos, siekiančios išstumti iš rinkos smulkesnes el. cigarečių gamintojas, savo gaminius el. cigaretes pristatydami kaip šviesesnius nei įsigaliojusius el. cigaretes.

MITAS: El. cigarečių nepavojingumas apibūdinamas

FAKTAS: El. cigarečių reklamos dažnai teigia, kad jas vartoti galima be kur, nekelti pavojus aplinkiniui sveikatai ir išvengti jų nuostolius. Vis dėlto, el. cigarečių gamose, patekiančiuose į aplinką, aptinkama nikotinas, sunkiųjų metalų druskos ir kitų kenksmingų medžiagų, galinčių pakenkti sveikatai. Pasaulio sveikatos organizacija skatina vartoti el. cigarečių vartojimo uždaroje patalpoje.

MITAS: El. cigarečių – puiki pagalba metams rūkyti

FAKTAS: El. cigarečių vartojimas dažnai apibūdinamas kaip priemonė, padedanti rūkantiems atsikratyti priklausomybės nuo tabako gaminių, kurie vartojami kaip sukūti vėly ir širdies ligas – vienas dažniausių mirties priežasčių pasaulyje. Vis dėlto, Pasaulio sveikatos organizacijos teigimu, nėra atlikta jokia patikima tyrimų, rodančių, kad el. cigarečių vartojimas ir efektyvi pagalba metams rūkyti priemonė. Kai kurie tyrimai net patvirtina, kad el. cigarečių rūkymas gali padidinti tabako cigarečių vartojimą tikimybe. Nėra tyrimų, kurie patvirtintų, kad el. cigarečių vartojimas padėtų rūkantiems išsivaduoti nuo tabako priklausomybės. Tyrimai rodo, kad el. cigarečių vartojimas padeda rūkantiems išsivaduoti nuo tabako priklausomybės, tačiau šie tyrimai nėra patikimi, nes jie atlikti tik su žvėriais, kurie skatina rūkyti šiuos gaminius ar juos vartoti sudarant klaidingą įspūdį apie jų saugumą sveikatai, kad gerintys ir mažiau kenksmingi nei rūkymas tų gaminių svėris, ar daro kokią nors pavojų sveikatai.

SUGRIAUK MITUS APIE ELEKTRONINES CIGARETES!

MITAS: El. cigarečių rūkymas nekelia pavojus sveikatai

FAKTAS: El. cigarečių rūkymas nekelia pavojus sveikatai, tačiau rūkymas el. cigarečių, kaip ir rūkymas tabako cigarečių, yra pavojingas sveikatai. Rūkymas el. cigarečių, kaip ir rūkymas tabako cigarečių, yra pavojingas sveikatai, nes el. cigarečių rūkymas taip pat sukelia priklausomybę. Nikotino nerekomenduojama vartoti nerūkantiems. Nikotino kiekis el. cigarečių labai skirtingas. Galų gale nuo 0 iki 48 mg viename mililitre skystoje. Nuo 2015 m. gegužės 1 d. nikotino el. cigarečių ir jų pildymosi prietaisų turės būti ne daugiau kaip 20 mg viename mililitre skystoje.

MITAS: El. cigarečių galima rūkyti be palovis

FAKTAS: El. cigarečių rūkymas dažniausiai yra nikotinas, sukeliantis priklausomybę ir psichinį neramumą patalpinami poveikiu. Ant el. cigarečių pakavimų nurodomas nikotino kiekis neretai skiriasi nuo realaus kiekio, todėl gali padėti tiksliai paskaičiuoti, kiek 2014 m. sausio 1 d. 9 tūkst. el. cigarečių skystoje nustatytas nikotinas inonu būtų reikalingas – sudėtyje esanti nikotino apie kvi vartotojui reikėjo patikrinti informaciją. Nikotino perdozavimas gali sukelti palovis, vėmimas, širdies ritmo pokyčius, galvos svaigimą ar nuovargį. Nuo 2015 m. gegužės 1 d. Lietuvos rinkai pateikiamos el. cigarečių ir pildymosi prietaisų gamintojai ir importatoriai Lietuvos Respublikoje. Vartotojai gali patikrinti, kurie pakavimai yra gaminti sudarantys el. ir jį vartojant sukurti medžiagą, nurodantį juk, kiek, sąrašą, informaciją apie el. pildymosi prietaisus, būtiną būtinai ir išsivaduoti nuo tabako priklausomybės vartojant el. cigaretes.

www.ntakd.lt <http://visuomene.ntakd.lt>

AR ALKOHOLIS, KANAPĖS IR GERI MOKYMOŠI PASIEKIMAI SUDERINAMI?

Kokios alkoholio ir kanapių vartojimo pasekmės mokymuisi?

Alkoholio vartojimas gali pakenkti mokymuisi ir mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi.	Alkoholio vartojimas sumažina mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi.	Alkoholio vartojimas sumažina mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi.	Alkoholio vartojimas sumažina mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi.
---	--	--	--

Kanapių vartojimas sumažina mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi.

Nepalankios kanapių poveikis mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi.

Pajūgūs su mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi.

Dažnai kanapių vartojimas sumažina mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi.

Smegenų dalys, kurių funkcijas veikia kanapių vartojimas:

Informacijos šaltiniai:

1. http://www.who.int/substance_abuse/publications/pub12/en/
2. http://www.who.int/substance_abuse/publications/pub12/en/
3. http://www.who.int/substance_abuse/publications/pub12/en/
4. http://www.who.int/substance_abuse/publications/pub12/en/
5. http://www.who.int/substance_abuse/publications/pub12/en/
6. http://www.who.int/substance_abuse/publications/pub12/en/
7. http://www.who.int/substance_abuse/publications/pub12/en/
8. http://www.who.int/substance_abuse/publications/pub12/en/

Kas laukia ateityje?

Alkoholio vartojimas sumažina mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi.

Kanapių vartojimas sumažina mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi.

Tyrimai rodo, kad vartojant 100 g (111) kanapių vartojimas sumažina mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi.

Įpi kanapių vartojimas sumažina mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi, sumažinti mokymuisi.

www.ntakd.lt <http://visuomene.ntakd.lt>

Alkoholis + energiniai gėrimai NEMAIŠYKI!

„Energiniai gėrimai – nealkoholinis gėrimas, kurame yra daugiau kaip 150 mg/l kofeino, nevarbu, iš kokio šaltinio, arba kurame yra daugiau kaip 150 mg/l kofeino ir vienos ar kelių kitų centrinių nervų sistema stimuliuojančių medžiagų (glikozonai, lizino, inozololis, guaranolis, gimerandolis, gimerandolis ekstraktas, turionas ar kt.).

Energiniai gėrimai gali būti ir angliavandenių, vitamino, mineralinių medžiagų, amino rūgščių, maisto priedų, vaisių sulčių ar augalų ekstraktų.“

Lietaus Respublikos masto tyrimas

20 proc. Lietuvos jaunuio (18-24 m.) yra nors kartą gyvenime vartoję alkoholinius gėrimus kartu su energiniais gėrimais.

20%

Alkoholinių ir energinių gėrimų vartojimo paplitimas tarp Lietuvos jaunuio (18-24 m.) nors kartą per paskutinius 12 mėn. (2015 m.)

72% 43% 9%

■ vartoję alkoholinius gėrimus ■ vartoję energinius gėrimus ■ vartoję alkoholį kartu su energiniais gėrimais

Vartojant alkoholį kartu su energiniais gėrimais greičiau didėja ar alkoholio vartojimo slopinamą neigiamą pasekmę tikimybę:

- padvigubėja kartu, kai apgristama, skaičius per savaitę;
- trečdaliu padidėja per vieną kartą suvartojamo alkoholio kiekis, dėl to padidėja apsinuodijimo tikimybė;
- padvigubėja sutalpinimo tikimybė;
- padvigubėja tikimybė, kad prireiks gydymojo pagalbos;
- padvigubėja tikimybė važiuoti transporto priemone, kuria varojo neblaivus asmuo;
- padvigubėja išprovokavimo tikimybė.

Literatūros šaltiniai:

1. Tabako, alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimo tarp suaugusių Lietuvos gyvenamųjų gyventojų tyrimas, NTAKD / FAT, 2015.
2. Malinauskas B. M. ir kt. A survey of energy drink consumption patterns among college students. *Int J Environ Res Public Health* 2013, 10:1618.
3. Brache, K., Thomas, G. & Stockwell, T. Caffeinated alcoholic beverages in Canada: Prevalence of use, risks and recommended policy responses. Ottawa, ON: Canadian Centre on Substance Abuse, 2012. <http://www.ccsa.ca/eng/pdf/pub/Bory/CCSA-Caffeinated-Alcoholic-Beverages-2012-05-2012.pdf>
4. Alcohol and Energy Drinks in NSW, 2013. <http://www.health.nsw.gov.au/Alcohol/Pages/Alcohol-and-Energy-Drinks-in-NSW.aspx>
5. <http://www.health.nsw.gov.au/Alcohol/Pages/Alcohol-and-Energy-Drinks-in-NSW.aspx>
6. <http://www.health.nsw.gov.au/Alcohol/Pages/Alcohol-and-Energy-Drinks-in-NSW.aspx>
7. <http://www.health.nsw.gov.au/Alcohol/Pages/Alcohol-and-Energy-Drinks-in-NSW.aspx>
8. <http://www.health.nsw.gov.au/Alcohol/Pages/Alcohol-and-Energy-Drinks-in-NSW.aspx>

www.ntakd.lt visuomene.ntakd.lt www.facebook.com/ntakd

NTAKO
NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

VAIKI SEKA TĖVŲ PAVYDŽIU

Informacinis leidinys tėvams apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos ir kontrolės priemonių taikymo Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose

ANKETA

2015 m.

Savivaldybė

Mokyklos pavadinimas.....

I. Aplinkos prevencijos strategijų taikymas

1. Užpildykite lentelę (žymėkite ženklų +):

2. Ar	Mokyklos vidaus tvarkos taisyklėse ir / arba dvišalėje mokymo sutartyje įtraukti į(si)pareigojimai mokykloje ir jos teritorijoje nevertoti ir / ar neplatinti:	Įpareigojimai įtraukti vidaus tvarkos taisyklėse	Įsipareigojimai įtraukti dvišalėje mokymo sutartyje
	Alkoholio		
	Tabako		
	Narkotinių medžiagų		
	Elektroninių cigarečių		
	Energinių gėrimų		
	Psichoaktyviųjų medžiagų (visų bendrai, neminint kiekvienos konkrečiai)		

mokykloje ir jos teritorijoje yra išpėjamieji ženklai apie draudimą rūkyti ir turėti **elektroninių cigarečių**?

- a) Taip
- b) Ne

3. Ar mokykloje ir jos teritorijoje yra išpėjamieji ženklai apie draudimą vartoti, turėti ar kitaip perduoti **energinius gėrimus**?

- a) Taip
- b) Ne

4. Ar mokykloje kada nors buvo atliktas **aplinkos testavimas***?

- a) Taip
- b) Ne (*pereikite prie 8 klausimo*)

5. Kada paskutinį kartą mokykloje buvo atliktas aplinkos testavimas*?

- a) Per paskutines 30 dienų
- b) Per paskutinius 12 mėnesių
- c) Daugiau nei prieš metus

6. Ar atlikus aplinkos testavimą* mokykloje buvo aptikta narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakų?

- a) Taip
- b) Ne (*pereikite prie 8 klausimo*)

7. Kokių priemonių buvo imtasi aptikus narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakų? (*pažymėkite visus tinkamus atsakymų variantus*)

- a) informuota mokyklos bendruomenė (moksleiviai, tėvai, pedagogai)
 - b) informuotas policijos komisariatas, kurio aptarnaujamoje teritorijoje yra mokykla
 - c) informuota savivaldybė, kurios teritorijoje yra mokykla
 - d) kita (*įrašykite*).....
-

* siekiant aptikti narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakus aplinkoje

II. Mokyklos bendruomenės informavimas

8. Užpildykite lentelę:

Ar mokykloje moksleiviams, tėvams ir / ar pedagogams yra pateikiama nurodyto pobūdžio informacija (pvz. mokyklos informaciniuose stenduose, lankstinukuose, interneto svetainėje, elektroniniame dienyne ir kt.)?	TAIP	NE
Informacija apie savivaldybėje veikiančius psichikos sveikatos centrus, nemokamos telefoninės jaunimo pagalbos numerius, nevyriausybinės organizacijos, dirbančias su vaikais, dienos užimtumo centrus, krizių tarnybas bei kitas institucijas, teikiančias psichologinę, socialinę, pedagoginę ir specialiąją pagalbą moksleiviams, tėvams ir pedagogams (adresai, telefonai, paslaugų pobūdis)		
Mokykloje veikiančios vaiko gerovės komisijos informacija (narių sąrašas, kontaktiniai duomenys)		
Policijos komisariato, kurio aptarnaujamoje teritorijoje yra mokykla, kontaktiniai duomenys		
Mokykloje dirbančio socialinio pedagogo, psichologo, visuomenės sveikatos priežiūros specialisto kontaktiniai duomenys, individualus moksleivių, mokytojų ir tėvų konsultavimo grafikas		
Savigalbos grupių (anoniminių alkoholikų (AA), anoniminių narkomanų (AN), anoniminių lošėjų, priklausomų šeimos narių (Al-Anon ir Al-Ateen) suaugusių alkoholikų vaikų (SAV)) kontaktiniai duomenys		
Informacija apie bendraamžiai – bendraamžiams grupes, jaunimo organizacijas, jų veiklos pobūdį ir kontaktiniai duomenys		
Informacija apie popamokinę veiklą, neformaliojo ugdymo įstaigas, vaikų vasaros poilsio stovyklas, vaikų ir jaunimo organizacijas, veikiančias savivaldybėje		
Informacija apie visuomenei naudingą veiklą bei galimybes savanoriauti		

III. Tėvų ir vaikų dalyvavimas priimant sprendimus

9. Užpildykite lentelę:

Mokykla:	TAIP	NE
Įtraukia moksleivių tėvų atstovus į Mokyklos tarybą, prevencinės veiklos darbo grupę ar kitas mokykloje veikiančias grupes bei organizacijas		
Įtraukia moksleivius į Mokyklos tarybą, prevencinės veiklos darbo grupę ar kitas mokykloje veikiančias grupes bei organizacijas		
Įtraukia moksleivių tėvų atstovus į prevencinių programų rengimo, planavimo, vertinimo ir tobulinimo procesą		
Įtraukia moksleivius į prevencinių programų rengimo, planavimo, vertinimo ir tobulinimo procesą		