

**Laiško tema: Ką daryti, jei vaikas pabandė alkoholio ar narkotikų?**

### ***Alkoholis ir narkotikai – dažni svečiai paauglystėje***

Siekis viską išbandyti lemia, kad paauglystė yra tas laikas, kada dažniausiai pradedama vartoti alkoholį ar narkotikus. Šios medžiagos smegenyse sukelia pažinimo, asmenybės raidos sutrikimus, jas vartojantys paaugliai turi prastesnę atmintį, daugiau dėmesio sutrikimų, sunkiau valdo emocijas.

### ***Pradedama nuo eksperimentavimo***

Pirmiausia paaugliai pabando, tai daro nereguliariai. Vartojimo intensyvumas neretai priklauso nuo pirmųjų bandymų patirties ir draugų įtakos. Visgi svarbu žinoti, kad tas pats psichoaktyviosios medžiagos kiekis paauglį veikia skirtingai negu suaugusįjį: kuo jaunesnis amžius, tuo mažesnio kiekio užtenka, kad atsirastų priklausomybė.

### ***Kaip atpažinti?***

Nereikia būti specialistu, kad suprastumėte, ar Jūsų vaikas eksperimentuoja su psichoaktyviosiomis medžiagomis, – tai gali išduoti kvapas, išvaizda ar elgesys. Jei paauglys rūkė kanapes, akys gali būti paraudusios ir primerktos, vyzdžiai susitraukę. Jei buvo vartoti alkoholiniai gėrimai, vyzdžiai bus išsiplėtę, bus sunku sukonzcentruoti žvilgsnį. Žaizdos aplink burną, dažų dėmės ant drabužių, nuolatinė sloga, būtines chemijos kvapas gali būti ženklas, kad vaikas svaiginasi lakiosiomis medžiagomis.

### ***Kaip reaguoti?***

Žinia, kad jūsų vaikas išbando ar vartoja psichoaktyvias medžiagas, gali būti netikėta, todėl paprastai kyla daug emocijų. Visgi svarbu susivaldyti, neatstumti vaiko, o jam padėti – pasikalbėti, išklaudyti ir imtis veiksmų nurimus. Nežinojimas, ką daryti, dažnai paskatina atidėti sprendimą dėl pagalbos vaikui. Neatidėliokite – kuo anksčiau reaguojama, tuo lengviau paaugliui atsisakyti žalingų įpročių!

### ***Kaip padėti vaikui?***

Paskatinti vaiką dalyvauti Ankstyvosios intervencijos programos užsiėmimuose – tai mokslo ir faktiniais duomenimis pagrįsta tarptautinė programa, skirta 14–21 metų jaunuoliams, kurie eksperimentuoja su alkoholiu ar narkotikais, bet dar nėra priklausomi nuo jų. Ja siekiama motyvuoti jaunimą atsisakyti vartojimo: paneigti su vartojimu susijusius mitus, sužinoti apie vartojimo rizikas ar žalą, geriau suprasti save bei keisti elgesį.

Ankstyvosios intervencijos programa trunka iki 10 valandų, kurios apima pradinį ir baigiamąjį pokalbius bei 8 valandų praktinius užsiėmimus grupėje. Dalyvavimas grupėje yra konfidencialus.

### ***Kuo ši programa išskirtinė?***

- Suteikia galimybę atvirai kalbėtis jaunimui aktualiomis temomis be smerkimo ar moralizavimo.
- Ugdytis kritinį mąstymą, reflektuoti savo jausmus, būti suprastiems.
- Ieškoti atsakymų kartu su bendraamžiais per interaktyvius metodus.
- Būti psichologiškai atsparesniam, keisti savo pasirinkimus ir gauti vienam kito palaikymą.

### ***Kaip užsiregistruoti?***

Užpildyti prašymo formą internetu <https://bit.ly/2m9c1I8>

Atsiųsti prašymą el. paštu [intervencija@vvsb.lt](mailto:intervencija@vvsb.lt)

Atvykti į Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biurą adresu Polocko g. 12-2, Vilnius.

Pasiteirauti daugiau apie programą telefonu +370 659 92 694.

### ***Šiuo metu yra renkama nauja grupė!***

Daugiau informacijos apie programą:

<https://ntakd.lrv.lt/lt/prevencija/ankstyvoji-intervencija>

<https://www.vvsb.lt/ankstyvosios-intervencijos-programa/>