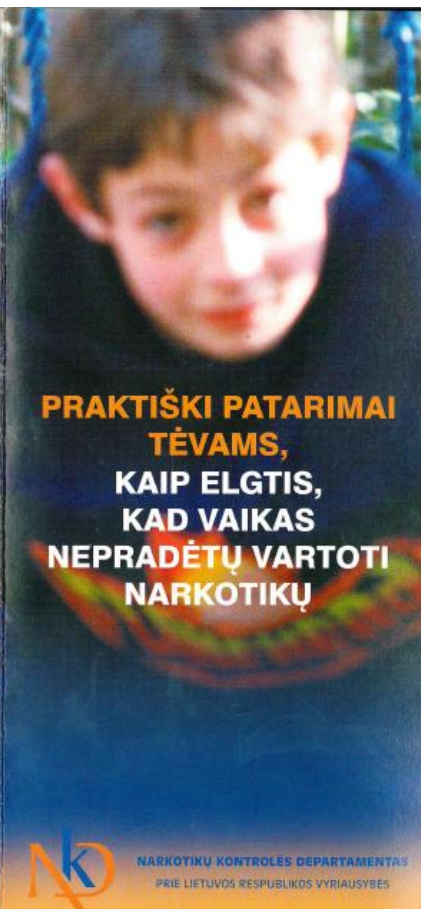


Narkotikų kontrolės departamentas
prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės

Šv. Stepono g. 27, LT-03210 Vilnius
Tel. (8 5) 266 8060
Faks. (8 5) 266 8095
El. p. nkd@nkd.lt
www.nkd.lt
www.nkd.lt/visuomene
2009 m.



PRAKTIŠKI PATARIMAI TĖVAMS, KAIP ELGTIS, KAD VAIKAS NEPRADĖTŲ VARTOTI NARKOTIKŲ



NARKOTIKŲ KONTROLĖS DEPARTAMENTAS
PRIE LIETUVOS RESPUBLIKOS VYRIAUSYBĖS



Kaip kalbėtis su vaiku, jei jis vartoja narkotikus

- **Pirmiausia** tėvai tarpusavyje turi susitarti, ką jie nori iš vaiko sužinoti ir kalbėtis su vaiku, kai vaikas nėra apsaigęs.
- **Tėvai** savo vaikui privalo pasakyti, kad pastebėjo jo elgsenos pasikeitimus ir yra susirūpinę, ar jis nevalo narkotikų.
- **Tėvai** turi stengtis motyvuoti vaiką atsisakyti narkotikų. Kalbėjimasis su vaiku yra labai svarbus, siekiant suprasti vaiką ir jam paaiškinti, kad narkotikų vartojimas gali būti ir kitų jo problemų priežastis, sujaukti jo gyvenimo siekius ir svajones.
- **Tėvams** patiems nereikia nustatyti diagnozės ar versti vaiką sutikti, kad jis jau yra priklausomas nuo narkotikų. Siekiant išsiaiškinti problemą reikalinga specialistų pagalba.
- **Narkotikus** vartojantis vaikas dažniausiai tai neigia. Jis nemano, kad reikia gydytis ar dalyvauti reabilitacijos programoje.

Kaip padėti vaikui, vartojančiam narkotikus

- **Padėkite** vaikui suprasti, kaip keičiasi jo gyvenimas vartojant narkotikus: blogėja sveikata, blogėja pažangumas mokykloje, vaikas vis mažiau dalyvauja šeimos gyvenime, o Jūs negalite sėdėti ir žiūrėti, kaip griūna vaiko gyvenimas.
- **Paaiškinkite** vaikui, kad jei jis vartos narkotikus, tai bus taikomi apribojimai – neteks tokios galimybės kaip vairavimas, negaus kišenpinigių, bus ribojamas jo laisvalaikio praleidimas.
- **Išaiškinkite**, kad gydymas nėra bausmė. Tai galimybė pradėti naują gyvenimo etapą.
- **Pasirūpinkite**, kad vaikui svarbūs asmenys (draugai, mokytojai, giminaičiai ar kiti) taip pat išreikštų paramą, motyvuotų vaiką gydytis ir reabilituotis. Tačiau svarbu užtikrinti šios informacijos konfidencialumą.

Naudinga informacija tėvams

- **Kalbantis** su vaiku apie narkotikus, prireiks žinių. Naujausią informaciją apie narkotikus galite rasti interneto svetainėje www.nkd.lt/visuomene.
- **Konsultacijas** bei gydymo paslaugas vaikams dėl psichikos ir elgesio sutrikimų vartojant narkotikus teikia psichikos sveikatos centrai ir priklausomybės ligų centrai.
- **Narkotikais** apsinuodijusiam vaikui būtina kviešti greitąją pagalbą ar nuvežti į artimiausią sveikatos priežiūros įstaigą. Pagalba vaikams teikiama sveikatos priežiūros įstaigų reanimacijos, toksikologijos skyriuose.
- **Stacionarinio** gydymo ir trumpalaikės psichologinės bei socialinės reabilitacijos (1–2 mėn. trukmės) paslaugos vaikams dėl psichikos ir elgesio sutrikimų vartojant narkotikus teikiamos Vilniaus priklausomybės ligų centro, Klaipėdos priklausomybės ligų centro ir Kauno priklausomybės ligų centro specializuotuose vaikų skyriuose.
- **Ilgalaikės** (12 mėn.) psichologinės socialinės reabilitacijos paslaugas vaikams teikia reabilitacijos bendruomenė VšĮ „Apsisprendimas“ (12 vietų), Lėno k., Ukmergės r.
- **Gydymo** bei psichologinės socialinės reabilitacijos paslaugos vaikams dėl psichikos ir elgesio sutrikimų vartojant narkotikus yra nemokamos.

**NESLĖPKITE PROBLEMAS,
KUO GREIČIAU KREIPKĖTES Į SPECIALISTUS**

Naudingi kontaktai

Priklausomybės ligų centrai

1. Vilniaus priklausomybės ligų centras

Gerosios Vilties g. 3, Vilnius
Tel.: (8 5) 216 0014,
213 7561, 213 7808
Faks. (8 5) 216 0019
El. p. info@vplc.lt
www.vplc.lt

Ankstyvosios diagnostikos ir reabilitacijos skyrius paaugliams

Savanorių pr. 74, Vilnius
Tel. (8 5) 233 3709

2. Kauno priklausomybės ligų centras

Giedraičių g. 8, Kaunas
Tel. (8 37) 33 32 55
Faks. (8 37) 33 32 53
El. p. plc_kaunas@takas.lt
www.kaplclt

Vaikų poskyris (trumpalaikė reabilitacija)

Giedraičių g. 8, Kaunas
Tel. (8 37) 33 19 96
El. p. jaunimas@kaplclt

3. Klaipėdos priklausomybės ligų centras

Taikos pr. 46, Klaipėda
Tel. (8 46) 41 50 26
Faks. (8 46) 41 06 48
El. p. kplc@klaipeda.omninet.lt
www.kplc.lt

Paauglių skyrius (trumpalaikė reabilitacija)

Taikos pr. 46, Klaipėda
Tel. (8 46) 41 03 31

4. Šiaulių priklausomybės ligų centras

Daubos g. 3, Šiauliai
Tel. (8 41) 45 75 11
Faks. (8 41) 45 55 74
El. p. splc.lc@splc.w3.lt

5. Panevėžio priklausomybės ligų centras

Elektronikos g. 1C, Panevėžys
Tel. (8 45) 58 26 72
Faks. (8 45) 58 26 73
El. p. paplc@takas.lt

6. VšĮ „Apsisprendimas“ (ilgalaikės reabilitacijos bendruomenė vaikams ir jaunimui)

Lėno k., Ukmergės r.
Tel. 8 605 16 218
El. p. apsisprendimas@info.lt
www.apsisprendimas.lt

Psichikos sveikatos centrų kontaktai Narkotikų kontrolės departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės interneto svetainėje
www.nkd.lt

Pedagoginių ir psichologinių tarnybų kontaktai
www.sppc.lt

Vaikų teisių apsaugos tarnybų kontaktai
www.ivaikinimas.lt

Kiti pagalbos kontaktai pateikiami Narkotikų kontrolės departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės interneto svetainėje
www.nkd.lt ir www.nkd.lt/visuomene

Narkotikų vartojimo paplitimas europiečių jaunesnių nei 15 metų amžiaus grupėje nedidelis ir daugiausia eksperimentinis, tokiems asmenims pirmiausia taikomos prevencijos ir ankstyvosios intervencijos strategijos. Pagal analizuotus duomenis Europoje nuo narkotikų vartojimo gydomi apie 4000 labai jaunų asmenų. Specialiai tokių jaunų žmonių poreikiams pritaikytas gydymas – išimtis, bet dauguma Europos šalių pripažįsta tokių programų reikalingumą.



Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras, 2009
<http://www.emcdda.europa.eu/publications/selected-issues>



NARKOTIKŲ KONTROLĖS DEPARTAMENTAS
PRIE LIETUVOS RESPUBLIKOS VYRIAUSYBĖS

**PATARIMAI TĖVAMS,
KAIP PADETI VAIKUI, JEI JIS
VARTOJA NARKOTIKUS**

Priežastys, galinčios paskatinti Jūsų vaiką pabandyti narkotikų, gali būti labai įvairios, todėl kiekvienas tėvas turi domėtis, ką daryti, kad jo vaikas nepradėtų vartoti narkotikų. Narkotikų kontrolės departamentas pateikia praktiškų patarimų, kaip elgtis tėvams, kad vaikas nesidomėtų narkotikais.

■ Bendraukite

Daugiau bendraukite su vaiku, domėkitės ne tik jo mokslais, bet ir pomėgiais, interesais, draugais, svajonėmis. Net ir būdami labai užsiėmę, skirkite vaikui laiko ir dėmesio, puoselėkite gerus tarpusavio santykius, nes tai yra puiki investicija į ateitį be narkotikų. Jau nuo pat vaikystės ir ankstyvos paauglystės pradėkite kalbėtis su vaiku apie tabaką, alkoholį, narkotikus. Jūsų valia spręsti – ar pristatysite šią problemą iš savo „varpinės“ ir gąsdinsite baisiais padariniais, ar pasistengsite įsijausti į jaunų žmonių kailį ir išsiaiškinti, kuo juos taip traukia svaiginančios medžiagos. Pirmuoju atveju Jūs, galimas daiktas, tik dar labiau nutolsite nuo savo vaiko ar net tapsite priešu, tuo tarpu pasirinkus antrąjį variantą yra kur kas daugiau tikimybės būti išgirstiems. Išsamūs patarimai, kaip kalbėti su vaikais ar paaugliais, pateikiami interneto svetainėje www.nkd.lt/visuomene.

■ Pasitikėkite ir pelykite pasitikėjimą

Gerbkite vaikų jausmus, domėkitės jų problemomis ir pomėgiais. Užuo saka, kad tai smulkmenos, kvailystės ar nesąmonės, išklauskite, ką jie sako. Pastebėję, kad vaikai kas nors itin sekasi (pvz., darbas kompiuteriu, šokiai, konstravimas), paprašykite, kad išmokytų ir Jus. Dažnai kartokite: kad ir kas atsitiktų, kad ir kaip jis pasielgtų, Jūs jo neatstumsite. Visa tai padės įgyti vaikų pasitikėjimą, jie jausis drąsiai išsakydami savo problemas ir Jūs laiku galėsite jiems padėti.

■ Nekritikuokite be reikalo

Nemoraliizuokite ir negąsdinkite, o paaiškinkite vaikams, kodėl vienoks ar kitoks elgesys yra pavojingas, nepageidautinas. Kritikuokite vaiko poelgį, netinkamą elgesį, bet ne jį patį. „Tu kvailas, tinginys, nemokša“ – tikrai nėra tie žodžiai, kuriais turėtumėte kreiptis į vaiką. O sakydami „Tu pasielgei neteislingai, netinkamai, neapgaltotai, negerai“, – padėsite vaikams išsiugdyti savivertės jausmą. Nepamirškite pagirti ir apdovanoti už tinkamą elgesį.

■ Mokykite socialinių įgūdžių

Gebėjimas spręsti konfliktus, priimti sprendimus, mokėjimas pasakyti „Ne“, kritinis ir kūrybinis mąstymas, psichologinis atsparumas – visa tai padės vaikui išvengti daugelio problemų, o susidūrus su jomis – jas išspręsti.

■ Ugdykite vertybes

Vaikas turi įsisąmoninti, kokios yra jo šeimos vertybės ir elgesio lūkesčiai. Nuolat diegdami socialinius, moralinius dvasinius (jei jums priimtina – ir religinius) principus, ilgai nui išugdysite tvirtus vaiko moralinius įsitikinimus. Juos įsisąmoninęs, jis ir pats nesunkiai ras priežasčių, kodėl narkotikams reikėtų sakyti „Ne“.

■ Pažinkite vaiko draugus

Domėkitės, kur ir su kuo vaikas leidžia laiką, stenkitės susipažinti su jo draugais ir jų tėvais. Tačiau neperlenkite lazdos – užuo griežtai nusprendę, su kuo vaikas gali bendrauti, o su kuo ne, skirkite laiko kalbėtis apie tai, kas yra geras draugas. Žmogus, su kuriuo vienija bendros vertybės, kuris gerbia kito nuomonę ir jausmus, kuriuo galima pasitikėti, ir yra tikras draugas. Žinodami tai, vaikai supras, kad tariami „draugai“, kurstantys vartoti alkoholį, tabaką ar narkotikus, apskritai nėra draugai.

■ Rūpinkitės vaiko laisvalaikiu

Laikas po pamokų, ypač, jei vaikas neturi kuo užsiimti, yra itin „patankus“ griebtis žalingų įpročių. Todėl rūpinkitės, kad laisvą laiką vaikas skirtų naudingai, malonumą teikiančiai veiklai, pavyzdžiui, sportui, muzikai, daliai. Tikėtina, kad nukreipdamas visą energiją mėgstamiems pomėgiams, vaikas turės mažiau paskatų domėtis žalingais įpročiais. Be to, būtina raskite progų ir patys pabūti su vaiku – tam puikiai tinka bendros šeimos išvykos, savaitgalio pietūs ir pan.

Svarbu tobulinti ir stiprinti prevenciją šeimose. Paauglystės dar nesulaukusiems vaikams šeimos įtaka yra didesnė nei bendraamžių. Efektivi prevencija šeimoje – tai ne vien informacijos teikimas, o normų nustatymas ir vaikų pasitikėjimo pelynimas.



Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras

<http://www.emcdda.europa.eu>

Daugiau informacijos narkotikų vartojimo prevencijos tema ir pagalbos kontaktų rasite Narkotikų kontrolės departamento interneto svetainėje
www.nkd.lt/visuomene.

Taip pat šioje interneto svetainėje galėsite išspręsti specialų testą tėvams, kuris patikrins Jūsų žinias apie prevenciją.

ATMINTINĖ TĖVAMS

KUR GALIMA KREIPTIS PAGALBOS, JEIGU JŪSŲ VAIKAS VARTOJA **PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS**

► Tėvai/globėjai įtarę, kad vaikas vartoja psichoaktyviašias medžiagas, gali kreiptis pagalbos į *ugdymo įstaigoje dirbančius pedagogus, socialinius pedagogus, psichologus, visuomenės sveikatos priežiūros specialistus.*

► Psichologinė, medicininė bei socialinė pagalba teikiama Rietavo pirminės sveikatos priežiūros centre, kuriame dirba psichologų, gydytojų psichiatrų, socialinių darbuotojų komanda.

*Ryšio duomenys: **Plungės g. 13, Rietavas. Tel. (8 448) 68 539.***

El. p. poliklinika.rietavas@gmail.com

► Psichologinę pagalbą tėvams ir jų vaikams, kurie turi ugdymo problemų teikia Plungės rajono savivaldybės Pedagoginės psichologinės tarnybos specialistai – psichologai, specialieji pedagogai.

*Ryšio duomenys: **Vytauto g. 7-9, Plungė. Tel. (8 684) 71 201.***

El. p. ppt@plunge.lt. Interneto tinklalapis www.ppt.lt.

► Rietavo savivaldybės administracijos Vaiko teisių apsaugos skyrius užtikrina vaiko teisių apsaugą ir ją reglamentuojančių įstatymų bei kitų teisės

