

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 nevartojimo, 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.