

PSICHOAKTYVIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PRIEŽASTYS, PREVENCIJA MOKSLEIVIŲ TARPE

Psichoaktyvios medžiagos niekada nebuvo atsiejamos nuo žmonių gyvenimo – randama archeologinių įrodymų apie jų vartojimą net priešistorėje, bent 10,000 metų atgal. Itin populiarūs ir visiems gerai žinomi kokos lapai (kokaino prekursoriai) buvo naudojami daugiau nei prieš 8,000 metų Peru. Ronald K. Siegel – amerikietis psichofarmakologas, dirbęs psichiatrijos departamente, domėjęs biobiheviorizmu ir parašęs ne vieną knygą šiomis temomis teigė, kad žmogaus noras pakeisti sąmonę yra vienas iš bazinių troškimų, kaip troškulys, alkis ir lytinis potraukis. Šios teorijos šalininkai manė, jog būtent tai ir yra priežastis, kodėl dar būdami visai jauni vaikai supasi, sukasi, čiuožinėja ir visai kitaip bando svaigintis. Santykiai su psichoaktyviomis medžiagomis neapsiriboja vien žmonėmis – esti daugybė įrodymų apie šių medžiagų vartojimą gyvūnų karalystėje, pavyzdžiui – katės ieško ir valgo paprastosios katžolės žiedus ir t.t. Ankstyvas psichoaktyvių medžiagų vartojimas gali lemti tolimesnį jaunimo elgesį šeimoje, profesinėje srityje ir visuomenėje. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad jaunystėje susiformavę alkoholio vartojimo įpročiai nulemia didesnę priklausomybių riziką brandžiame amžiuje.

Priklausomybė – tai psichikos sutrikimas, kuris atsiranda dėl polinkio vartoti psichiką veikiančias medžiagas, ar daryti tą pačią veiklą siekiant pasitenkinimo jausmo, nepaisant numatomų ar akivaizdžių neigiamų padarinių pačiam individui ar jo aplinkai. Dėl centrinėje nervų sistemoje įvykusių pokyčių, asmuo, sergantis priklausomybės liga, jaučia stiprų potraukį vartojamai medžiagai ar veiklai, asmens galimybės valdyti šį sutrikimą yra ribotos, panašiai kaip turintis padidėjusį kraujospūdį asmuo be specialistų pagalbos ir priemonių turi ribotas galimybes jį reguliuoti.

Priklausomybių simptomai

- Stiprus noras vartoti psichiką veikiančią medžiagą.
- Fiziologinės abstinencijos būseną (jaučiami abstinencijos simptomai arba vartojama ta pati ar panaši medžiaga, siekiant išvengti abstinencijos).
- Padidėjusi tolerancija medžiagai, kas reiškia, kad organizmas prisitaikė prie medžiagos, todėl trokštama jos poveikiui pasiekti reikalingos vis didesnės dozės.
- Asmuo visiškai nesidomi kitais pomėgiais ar interesais, daug laiko skiria medžiagai gauti, vartoti arba atsigausti nuo jos poveikio.
- Asmuo medžiagą vartoja nepaisydamas akivaizdžiai žalingų padarinių, pvz., kepenų pažeidimo, depresijos būsenos po stiprių išgertuvių.

Priklausomybės



Kopriklausomybė yra sveiko, priklausomybės neturinčio asmens itin artimi, **pasiaukojantys santykiai** su priklausomybę turinčiu artimuoju ar partneriu. Šie santykiai susikuria dėl išgyvenamo **streso** gyvenant ir bendraujant su priklausomu asmeniu, su laiku šis **ryšys** tik stiprėja.

Kopriklausomybės požymiai:

- Besąlyginis sutikimas su priklausomo asmens mintimis ir sprendimais, nepaisant savo jausmų
- Nederamo priklausomo asmens elgesio pateisinimas ir slėpimas
- Prisiimama atsakomybė už priklausomo asmens veiksmus
- Nuolatinis savo laiko švaistymas bandant suvaldyti ne tik save, bet ir kitą žmogų, ypač kai kyla nenumatytos situacijos

- Prarandama sava tapatybė – norai, troškimai, interesai.

Jeigu jaučiate, kad esate kopriklausomas, kreipkitės į šeimos gydytoją arba psichikos sveikatos priežiūros specialistus.

Vartojimo dažnis bei medžiagos kiekis, taip pat kaip kitos asmens charakterio savybės ir aplinkybės nulems ar priklausomybė vystysis, jei taip – kaip greitai tai įvyks. Skiriami vartojimo tipai: 1. *Eksperimentavimas*, kai kuriuose šaltiniuose prieš šią fazę dar išskiriamas „iniciavimo“ žingsnis. Psichoaktyvių medžiagų vartojimas yra visiškai kontroliuojamas, nėra psichologinės, fizinės, socialinės priklausomybės.

2. *Pramoginis vartojimas*. Reguliarus medžiagų vartojimas ir tikslingas malonumo siekimas.

3. *Priklausomybė*. Dažniausiai ilgalaikis psichoaktyvių medžiagų nekontroliuojamas vartojimas nepaisant žalos vartotojo fizinei, psichologinei ir / ar socialinei sveikatai. Asmeniui reikalinga artimųjų, specialistų pagalba.

Priklausomybių gydymas yra kompleksinis t.y. paciento gydymas neapsiriboja ligoninėmis ar priklausomybių centrais. Asmenims sergantiems šia lėtine liga taikomos socialinės, dvasinės, psichologinės reintegracijos į visuomenę programos. Dažnai šios ligos fone atsiranda kitų sveikatos sutrikimų, galinčių sąlygoti neįgalumą ar darbingumo sumažėjimą

Atlikto mokslinio tyrimo rezultatai rodo, jog alkoholio, nikotino ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo problema išlieka itin aktuali tarp ≥ 18 metų amžiaus moksleivių. Rezultatai atskleidė taip pat, kad pagrindinės vartojimo priežastys gimnazijose buvo **smalsumas, draugų, bendraamžių įtaka** (40,0% vs. 60,0%) bei **artimųjų psichotropinių medžiagų vartojimas** (50,0% vs. 50,0%). Kitų autorių tyrimų rezultatai panašūs. Dažniausiai jaunuoliai nurodo, jog alkoholį vartoja dėl **noro apsvaigti, pasijusti laimingu bei ieškant savo tapatumo (nenoras išsiskirti iš bendraamžių)**. Televizija ir internetas taip pat minimi kaip informacinės priemonės, turinčios įtakos išbandyti psichoaktyvias medžiagas. Populiariausios psichoaktyvios medžiagos moksleivių tarpe - **alkoholis ir nikotinas**. Labiausiai paplitusi **nelegali psichoaktyvi medžiaga** – marihuana. Vis dėl to pagrindinės psichoaktyvių medžiagų vartojimo priežastys vis dėl to dar kartą pabrėžiama- smalsumas, draugų bei artimųjų įtaka. Kalbant apie prevencines priemones moksleivių nuomone, norint sumažinti psichoaktyvių medžiagų vartojimą efektyviausios taikomos intervencijos mokykloje turėtų būti - **pokalbiai su buvusiais ar esamais vartotojais, specialistų paskaitos ir griežtos baudmės**.

Tačiau svarbu paminėti, kad psichoaktyvių medžiagų vartojimo priežastys su amžiumi kinta. Bendraamžių ir artimųjų įtaka tampa nebe tokia svarbi. Pagrindinė psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis tampa noras atsipalaiduoti.

