

Žalingi įpročiai. Kaip jie veikia mūsų sveikatą?

Žalingi įpročiai yra elgesio modeliai ar veiksmai, kurie turi neigiamą poveikį sveikatai, gerovei ir bendram gyvenimo būdui. Žalingų įpročių sąrašas yra platus, tačiau tradiciniais galima įvardinti rūkymą, alkoholio, narkotinių medžiagų vartojimą.

Paaugliai linkę eksperimentuoti psichoaktyviomis medžiagomis vedini smalsumo, jausdami aplinkos įtaką, dėl psichologinių priežasčių (pojūčių slopinimas, galios jausmas, kontrolės noras ir pan.). Polinkis vartoti psichiką veikiančias medžiagas išvysto priklausomybę, kuri yra aktuali problema tiek suaugusių, tiek paauglių tarpe. Psichoaktyvios medžiagos veikia žmogaus psichiką, sukelia elgesio ir sveikatos sunkumus. Progimnazija deda visas pastangas, kad psichoaktyvių medžiagų vartojimo būtų išvengta, o nepavykus išvengti - atitolinamas jų vartojimo amžius.

Alkoholis. Vartojant alkoholį jauname amžiuje, didėja rizika tapti priklausomu. Taip pat tai kenkia asmens fiziniam ir psichiniam vystymuisi. Nėra saugaus alkoholio vartojimo kiekio, net ir vartojant mažus alkoholio kiekius yra rizika susirgti įvairių organų ir formų vėžiu. Paauglių smegenys nėra galutinai susiformavusios, o alkoholio kiekis gali lengvai jas pažeisti, pažeidimai gali būti ilgalaikiai ir negrįžtantys. Yra nustatyta, kad alkoholio sukeltam poveikiui yra jautrios tos smegenų žievės sritys, kurios yra atsakingos už mokymuisi svarbius procesus, atmintį. Net ir vienkartinis išgėrimas gali turėti pasekmių: didėja traumų rizika, nelaimingų atsitikimų, padidėja savijudybių skaičius, nusikalstamos veikos, seksualinės prievartos atvejai. Ankstyvas alkoholio vartojimas, gali paskatinti ir turėti įtakos kitų psichotropinių medžiagų eksperimentavimui.

Tabako gaminiai. Rūkymas yra viena iš daugelio kvėpavimo takų ligų sukeltų priežasčių. Plaučių vėžys, bronchinės astmos, lėtinės plaučių ligos tai tos ligos, kurias sukelia rūkomo tabako dūmai. Kaip bebūtų gaila, tačiau jauni žmonės net nesusimąsto apie šias ligas, kurios jų laukia ateityje, nes jos atrodo tokios tolimos. Tačiau pradėjus rūkyti iš karto pajuntama nemažai šalutinių poveikių: gali pakilti kraujo spaudimas, atsirasti galvos skausmas ir svaigimas, nerimas, nemiga, pasunkėjęs kvėpavimas, trupantys dantys, blogas burnos kvapas, ilgai silpsta regėjimas, prastėja uoslės ir skonio receptoriai. Jaunam žmogui pradėjus rūkyti ankstyvame amžiuje priklausomybė išsivysto daug greičiau. Nauji iššūkiai su kuriais susiduria mūsų visuomenės yra nauji tabako gaminiai – **elektroninės cigaretės ir kaitinamojo tabako gaminiai**. Tarp jaunimo vyraujanti nuostata, jog „garinti“, „veipinti“ yra nekenksminga, jog tai yra „saugesnė“ alternatyva įprastam nikotino vartojimui. Lietuvoje elektroninių cigarečių vartojimas yra stipriai išaugęs paauglių tarpe. Turime suprasti, kad nėra nežalingo rūkymo būdo ir kad el. cigarečių vartojimas jau tampa tarsi pandemija siaučianti visame pasaulyje. El. cigaretės pirmą kartą pasaulyje buvo užpatentuotos tik

2003 m., todėl ilgalaikio vartojimo pasekmių sunku surasti. Tačiau žinoma, jog priklausomybė vystosi daug greičiau nei rūkant įprastus tabako gaminius. Nesvarbu ar rūkoma tradicinės ar elektroninės cigaretės, žala organizmui ta pati – blogas burnos bei darbužių kvapas, odos problemos, sumažėjęs arba padidėjęs apetitas, sumažėjęs fizinis atsparumas. Pažymima, jog neretai pasitaiko atvejų, kai elektroninių cigarečių skystis būna pripildytas įvairiomis kenksmingomis medžiagomis – vaistais, sintetiniais narkotikais, žiurkių nuodais. Jaunimo tarpe populiarėja pačių pasigaminti skysčiai, kurių vartojimo pasekmės gali būti sunkiai nuspėjamos.

Ne tik aktyvus, bet ir pasyvus rūkymas yra kenksmingas. Būnant šalia rūkančio asmens, įkvepiami tabako dūmai, kurie taip pat patenka į žmogaus kraują.

Siekiant išvengti priklausomybių ypatingai svarbus visų arčiausiai vaiko esančių institucijų bendradarbiavimas. Tėvams siūlomos šios rekomendacijos, kurios padės išvengti nepilnamečių psichotropinių medžiagų vartojimo.

**Rekomendacijos mokinių tėvams (globėjams),
kaip prisidėti prie vaikų, jaunuolių žalingų įpročių
(alkoholio, rūkymo, narkotinių, kitų psichiką veikiančių medžiagų
vartojimo) prevencijos**

1. Visų pirma labai svarbus pačios šeimos demonstruojamas pavyzdys. Nebūtinai žalingų įpročių turinčio vaiko, jaunuolio tėvai turi taip pat jų turėti. Tačiau, jeigu tėvai jų turi, labai sunku savo vaikams ugdyti kitokį požiūrį.

2. Tam tikras šeimos narių požiūris į įvairias žalojančias priklausomybes turi būti demonstruojamas labai nuosekliai, nuo mažų dienų, informaciją, požiūrį pateikiant natūraliai kasdienybėje, atitinkamai pagal vaiko amžių, tiek, kiek jis geba suprasti ir, kiek jam tame amžiuje ši tema yra įdomi.

3. Pasikalbėkite su savo vaiku apie tabako, įvairių psichotropinių medžiagų, alkoholio daromą realią žalą sveikatai. Vaikai žino daug, jie dažniausiai galvoja, kad jų žinios yra teisingos, tačiau dažnai juos pasiekia iškreipta informacija, todėl jūsų pareiga yra suteikti patikimą informaciją.

4. Tėvai turėtų domėtis, žinoti, su koku draugų ratu bendrauja jų vaikas, kuo domisi, kokiomis veiklomis yra užsiėmęs su savo bendraamžiais.

5. Naudinga pasidomėti, kokiomis temomis vaikai, jaunuoliai dažniausiai bendrauja, koks jų draugų ir paties vaiko požiūris į žalingų medžiagų vartojimą. Išgirdus ne visai tokią informaciją, kokios norėtumėte, nevertėtų pradėti nuo pamokslavimo, moralizavimo, kaltinimų. Svarbiausia

taisyklė, kurią reikėtų prisiminti – kad ir kas nutiktų, svarbiausia neprarasti ryšio su vaiku. Tik turėdamas ryšį gali daryti įtaką.

6. Kol atžala nepilnametė ir neturi oficialios galimybės savarankiškai užsidirbti pinigų, visi jo finansai, dienpinigiai, senelių, kitų artimųjų, draugų dovanoti pinigai turi būti žinomi tėvams. Išlaidos taip pat. Verta su vaikais aptarti, kokiems tikslams įgyvendinti pinigai gali būti taupomi, kokios išlaidos yra būtinosios, kurias galima ar reikėtų atidėti.

7. Vaikai, jaunuoliai taip pat turėtų žinoti apie Lietuvos Respublikoje galiojančius įstatymus ir taikomus alkoholio, rūkymo, narkotinių, kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo, laikymo ar platinimo ribojimus nepilnamečiams asmenims bei už įstatymo pažeidimus grėšiančią teisinę atsakomybę.

8. Tam tikros taisyklės, susitarimai, pageidaujamas ir nepageidaujamas elgesys namuose, už namų ribų, mokykloje bei pasekmės už susitarimų nesilaikymą taip pat turi būti aptartos ir gerai žinomos bei suprantamos visiems šeimos nariams.

9. Kartais vaikai, jaunuoliai į žalingų medžiagų vartojimą įsitraukia, nes savo kasdienybėje patiria daug įvairių įtampų, streso, nesėkmių santykiuose su bendraamžiais, mokymosi sunkumų. Visada domėkitės, kuo gyvena jūsų vaikas. Demonstruokite nuoširdų rūpestį, teikite pagalbą, patarkite, pasidalinkite savo patirtimi, o jeigu jausite, kad pagalbos reikia papildomai (konsultacijos su psichologu, socialiniu pedagogu, gydytoju, vaiko klasės vadovu, mokytojais), kreipkitės ir sprendimų ieškokite visi kartu.

10. Skatinkite ir palaikykite savo vaiko popamokinį užimtumą. Turėdamas veiklą, kurios jam teikia malonumą, jis daug rečiau pagalvos apie nepageidaujamas alternatyvas.

11. Tikėkite ir pasitikėkite savo vaiku, demonstruokite jam pagarbą. Augdamas savimi pasitikintis, jis turės tvirtesnę nuomonę ir sugebės lengviau atsispirti bendraamžių įtakai.

Plačiau apie žalingų įpročių žalą skaitykite internetinėse svetainėse:

<https://nerukysiu.lt/rukymo-zala-sveikatai/>

<https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/pagalba-vaikams-kurie-vartoja/>

Parengė:

Kaišiadorių rajono visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė Skaistė Kalvinskaitė, Kaišiadorių Vaclovo Giržado progimnazijos psichologė Aida Rakauskienė ir socialinė pedagogė Audronė Bilydienė.