

Veiksmingos PM vartojimo prevencinės priemonės jauniems žmonėms



Renata Šarkanė

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento
Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos
koordinavimo skyriaus vyriausioji specialistė

2016 m. birželio 2 d., Vilnius



Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos tikslai

- ▶ Prevencija tarsi saugos kalneliai, siekiant sumažinti greitį t. y. siekiant atitolinti amžių, kai pradedamos vartoti psichoaktyviosios medžiagos

nevartojančius
pastiprinti,
svarstančius įtikinti
atsisakyti,
vartojančius paskatinti
mesti.



Ką svarbu suprasti vykdant prevenciją

- **Nėra universalios prevencijos strategijos**
- **Rezultatai labai tolimi ir mažesni už lūkesčius, tačiau atsisakyti prevencijos negalima**
- **Neįmanoma tikėtis sėkmės neturint gerai parengtos ir motyvuotos veikti specialistų komandos**
- **Rezultatus pasiekti galima tik taikant mokliškai pagrįstas prevencijos priemones, pritaikytas tikslinės grupės poreikiams**

ENNSC geriausias praktikos interneto svetainė

<http://www.emcdda.europa.eu/best-practice>

BEST PRACTICE

What works?

Frequently asked questions

Standards and guidelines

Tools

Practice



Watch a short video about the Best practice portal (YouTube)



Subscribe for updates about best practice by e-mail

Best practice in drug interventions

Discover what works (and what doesn't work) in the areas of drug prevention, treatment, harm reduction and social reintegration.

👍 What works for...?

Prevention:

- Families
- School students
- Communities
- Partygoers
- The general population

Treatment:

- Amphetamine users
- Cannabis users
- Cocaine users
- Opioid users

Harm reduction for:

- Opioid injectors
- Stimulant injectors

Keywords

Use the keywords below to help you find best practice information for a specific topic. Clicking on a keyword will modify the available selection on the left. To remove a keyword filter, just click on it again.

Substance: alcohol amphetamines cannabis cocaine new psychoactive substances (NPS) prescription medicines opioids tobacco

Specific target groups or settings: partygoers/nightlife pregnant women prison young people

Desired outcome: improve education improve employability prevent crime reduce mortality reduce risky behaviours reduce risky driving reduce substance use retain in treatment prevent risky injecting prevent infectious diseases

Veiksmingos prevencijos priemonės šeimai

- visos **šeimoms** įtraukimas į prevencines veiklas (pvz., padeda sumažinti alkoholio, tabako ir narkotikų vartojimą);
- bendradarbiavimas tarp tėvų ir mokytojų (pvz., padeda mesti rūkyti);
- socialinės rizikos šeimų lankymas (pvz., sumažina alkoholio ir tabako vartojimą)

Veiksmingos prevencijos priemonės šeimai

- Ryšių stiprinimas tarp tėvų ir jų vaikų;
- Pagalba tėvams, kaip jiems imtis aktyvesnio vaidmens savo vaikų gyvenime, pavyzdžiui, daugiau skirti dėmesio savo vaikų veiklos ir jo draugų stebėjimui, taip pat įsitraukti į jų mokymosi ir ugdymosi procesą;
- Mokymai tėvams apie tai, kaip taikyti teigiamą vaikų discipliną;
- Mokymai tėvams apie tai, kaip būti sektinu pavyzdžiu savo vaikams

Veiksmingos prevencijos priemonės mokyklose

- Visapusės, socialinės įtakos modeliu ir gyvenimo įgūdžių ugdymu pagrįstos prevencinės programos mokyklose;
- Rizikos grupės mokiniams skirtos interaktyvios prevencijos priemonės;
- bendraamžiai-bendraamžiams principu grįstos priemonės;
- mentorystės programos.

Socialinių kampanijų reikšmė

- ***Socialinės informacinės kampanijos***, kurios vykdomos kartu su kitomis mokykloje ar bendruomenėje įgyvendinamomis prevencijos priemonėmis.

Pavyzdys nr. 1

Informacinė kampanija PAMIRŠK

- skirta 17 - 30 m. jaunimui, nevartojančiam narkotikų
- pagrindinis tikslas: sukurti pirmą ekspresyvią ir nepamokslaujančią informacinę kampaniją narkotikų vartojimo prevencijos srityje
- pagrindiniai žiniasklaidos kanalai: TV klipai, lauko reklama, interneto svetainė www.benarkotiku.lt

Pagrindinė kampanijos PAMIRŠK idėja

- kiekvienas jaunas žmogus svajoja apie tokius dalykus kaip meilė, draugystė, pinigai ir pripažinimas, tačiau visa tai gali „*pamiršti*“, jei pradės vartoti narkotikus
- Išsami informacija apie narkotikų vartojimo pasekmes, kelių narkotikų vartojimo iš karto riziką, pirmąją pagalbą apsinuodijus narkotikais, naudingi kontaktai ieškantiesiems pagalbos sau ar draugui pateikiami interneto svetainėje www.benarkotiku.lt

- Kas sudaro kampaniją “PAMIRŠK”
- Plakatai
- TV klipai
- www.benarkotiku.lt pristatymas kitose populiariose interneto svetainėse

Plakatai

PAMIRŠK

GENERALINIS DIREKTORIUS
PREZIDENTAS
VALDYBOS CHIEFININKAS

JEI PRADĖSI VARTOTI NARKOTIKUS
Narkotikų vartotojai pervertina savo galimybes.

NB NARKOTIKŲ KONTROLĖS DEPARTAMENTAS
PAMIRŠK BE NARKOTIKŲ

Užsak. | www.bsnarkotiku.lt

PAMIRŠK



JEI PRADĖSI VARTOTI NARKOTIKUS
Narkotikų vartojimas pakeičia visus kitus pomėgius.

NB NARKOTIKŲ KONTROLĖS DEPARTAMENTAS
PAMIRŠK BE NARKOTIKŲ

Užsak. | www.bsnarkotiku.lt

PAMIRŠK



JEI PRADĖSI VARTOTI NARKOTIKUS
Narkotikų vartotojai domisi tik savimi ir nesugeba rūpintis kitais.

NB NARKOTIKŲ KONTROLĖS DEPARTAMENTAS
PAMIRŠK BE NARKOTIKŲ

Užsak. | www.bsnarkotiku.lt

NTAKO
NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

PAMIRŠK



JEI PRADĖSI VARTOTI NARKOTIKUS
Marihuanos vartojimas skatina neveiklumą ir abejingumą gyvenimui.

NB NARKOTIKŲ KONTROLĖS DEPARTAMENTAS
PAMIRŠK BE NARKOTIKŲ

Užsak. | www.bsnarkotiku.lt

PAMIRŠK



JEI PRADĖSI VARTOTI NARKOTIKUS
Reguliarus kokaino vartojimas sukuria nepatogumą.

NB NARKOTIKŲ KONTROLĖS DEPARTAMENTAS
PAMIRŠK BE NARKOTIKŲ

Užsak. | www.bsnarkotiku.lt

PAMIRŠK



JEI PRADĖSI VARTOTI NARKOTIKUS
Amžinamo vartojimas sukuria nesąžiningą ateities perspektyvą.

NB NARKOTIKŲ KONTROLĖS DEPARTAMENTAS
PAMIRŠK BE NARKOTIKŲ

Užsak. | www.bsnarkotiku.lt

PAMIRŠK



JEI PRADĖSI VARTOTI NARKOTIKUS
© Ši 50 akcija vartotojų karijera nuolatine nuovargia ir sveikatos problemomis.

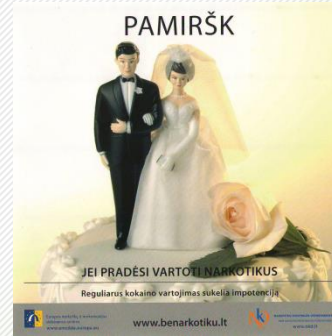
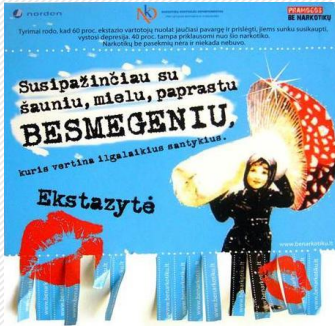
NB NARKOTIKŲ KONTROLĖS DEPARTAMENTAS
PAMIRŠK BE NARKOTIKŲ

Užsak. | www.bsnarkotiku.lt

TV klipai



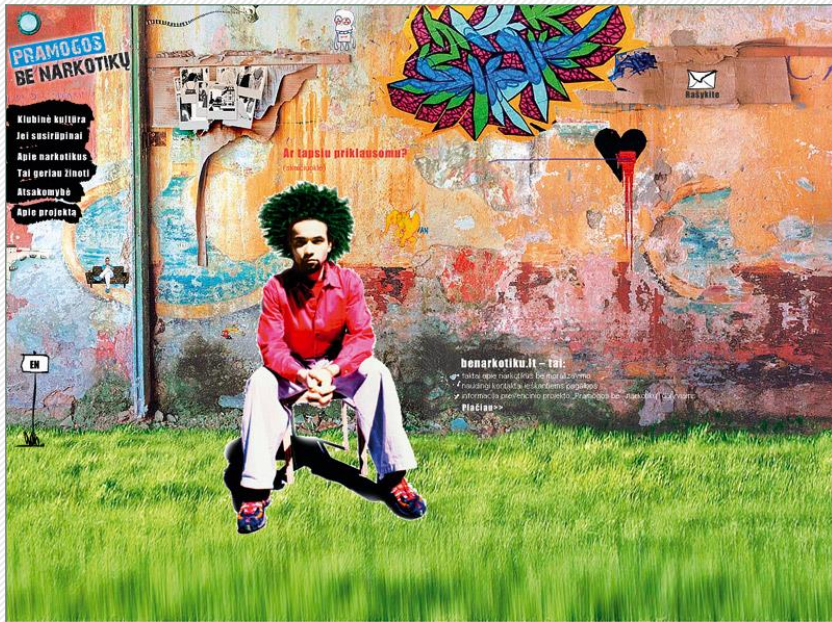
Lipdukai



Pramogos be narkotikų



Pamiršk



Interneto reklamjuostės



Informacijos vaidmuo PM vartojimo prevencijoje

Ar vien informacija gali sumažinti PM vartojimą?

Šiuolaikinės efektyvios PM prevencijos formulė =
20 proc. informacija + 80 proc. socialiniai ir asmeniniai veiksniai

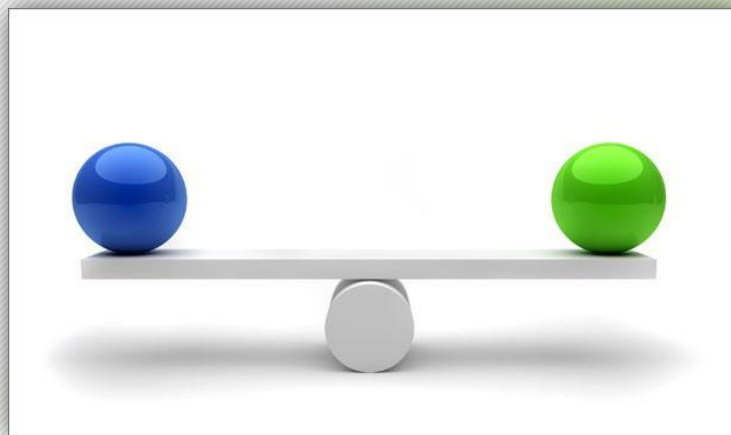
- socialiniai veiksniai (šeima, mokykla, bendraamžiai, migracija...)
- asmeniniai veiksniai (charakteris, genai...)

Žinios + vertybės + įgūdžiai = elgesys

- Galutiniam rezultatui įtakos turi ir pasiūla (PM prieinamumas, kaina...)

Šiuolaikinės tendencijos

Svarbu tolygiai skirti dėmesį tiek psichoaktyviųjų medžiagų kontrolės, tiek psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemonių įgyvendinimui.



Informacijos vaidmuo PM vartojimo prevencijoje

- Informacija (ypatingai **informacinės socialinės kampanijos**) padeda palaikyti nevartojančių neigiamą požiūrį į PM bei skatina jauną žmogų pagalvoti prieš darant sprendimą
- Vien informacijos perteikimu **“nesumažinsime PM vartojimą”**.
- tačiau informacija būtina kaip **labai efektyvi viso prevencijos priemonių komplekso dalis**

Pagrindinės klaidos informacinėse priemonėse PM vartojimo prevencijos tema

- Neįsigilinimas į tikslinės auditorijos vertybes, gyvenimo būdą
- PM vartojimo “madų” nežinojimas
- Gąsdinimas mirtimi **NEVEIKIA JAUNIMO**
- Trūksta vizualinio patrauklumo
- Trūksta HUMORO, JAUNIMO KALBOS

Iki šiol dažniausiai vykdoma komunikacija apie narkotikų žalą...

NTAKO
NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS



Pasiūlymas nr.1 ATLIKITE ANALIZĘ

- Nusistatykite tikslinę grupę (amžius, išsilavinimas, gyvenama vieta)
- Nusistatykite tikslinės grupės dabartinį arba galimą ryšį su PM (*kad pateikiama informacija apie PM nebūtų žalinga!*)
- Atsižvelkite į tai, ką jūsų tikslinė grupė mėgsta, apie ką svajoja

Kokiu būdu atlikti tokią analizę?

- Kalbėkite su tikslinės grupės atstovais
- Įtraukite juos į sukurtų produktų vertinimą ar net jų kūrimą

KODĖL ŽMONĖS VARTOJA PSICHOAKTYVIAS MEDŽIAGAS?

Paprastai žmonės pradeda vartoti PA dėl įvairių priežasčių.

- **Siekiant malonių pojūčių.** Daugelis vartojamų PA sukelia stiprų malonumo jausmą. Pradinis euforijos pojūtis yra lydimas kitų poveikių, kurie priklauso nuo PA rūšies. Pavyzdžiui, jei vartojamas stimulantas - kokainas, „kaifas“ – jis yra lydimas jėgos, pasitikėjimo savimi ir padidėjusios energijos pojūčių. Priešingai, euforiją, sukeltą heroino, lydi atsipalaidavimas ir pasitenkinimas.
- **Savijautos pagerinimui.** Kai kurie žmonės, kurie kenčia nuo socialinių rūpesčių, su stresu susijusių sutrikimų ir depresijos, pradeda vartoti PA norėdami sumažinti nemalonius sielvarto, nerimo jausmus. Stresas gali turėti didelę įtaką PA vartojimo pradžiai ir piktnaudžiavimui jomis
- **Smalsumo vedami ir „kadangi tai daro kiti“.** Šiuo požiūriu dėl stiprios bendraamžių įtakos ypač yra pažeidžiami paaugliai. Jie daugiau linkę būti įtraukti į „nepatirtą-jaudinantį“ ir „rizikingą“ elgesį.
- **Gebėjimų didinimui.** Noras kai kuriems individams padidinti ar pagerinti savo fizinius ar protinius gebėjimus cheminiu būdu gali būti pradinio eksperimentavimo ir tolesnio narkotikų (amfetaminas,) vartojimo priežastimi.



Jei jūsu tikslinē grupē - jaunimas? Jie...

- nejaučia mirties baimēs
- mēgsta maištingā gyvenimo būdā
- nekenčia, kai jiems kas nors nurodinēja
- visus pamokymus laiko globējiškais ir užgaunančiais jų savigarbā
- turi daug ambicijū



Pasiūlymas nr.2 PASIRINKITE TINKAMĄ KOMUNIKACIJOS TONĄ

- patrauklus vaizdas
- be tiesmukiškos didaktikos
- šiek tiek jaunimo žargono
- šiek tiek informacijos ir faktų
- **o svarbiausia palikite vietos pačiam jaunam žmogui pagalvoti, kaip jis turėtų elgtis**

Kokios informacijos vengti

- *Svarbu, kad informacija apie PM neskatinų smalsumo ar netaptų paslėpta narkotikų reklama*
- Netinkamai pateikiant informaciją apie narkotikus ir jų vartojimą sužadinas smalsumas (pavyzdžiui, akcentuojami tik malonūs narkotikų keliami pojūčiai ir pan.)
- Pateikiama informaciją apie tai, kaip pasigaminti ir kaip vartoti narkotines medžiagas

Kokios informacijos vengti

- Propaguojamas saugesnis narkotikų vartojimas, tokiu būdu formuojamas supratimas, kad problemos dėl narkotikų vartojimo kyla tik tada, kai neteisingai vartojami narkotikai (per didelė dozė, maišomi nesuderinami narkotikai, leidžiamasi ne taip)
- Narkotikai yra skirstomi į “sunkius” ir “lengvus”
- Nepateikiama informacija, kur ieškoti pagalbos

Kokios informacijos vengti

Sukuriama nuostata, kad narkotikų vartojimas – neatskiriama šiuolaikinio jaunimo gyvenimo dalis

Reikėtų akcentuoti, kad nors narkotikų ir kenčia tam tikrą dalis gyventojų, didžioji dauguma nevartoja narkotikų ir neturi su jais jokio ryšio (*Pavyzdžiui, Lietuvoje 90 proc. gyventojų niekada nėra bandę jokių narkotikų per visą savo gyvenimą*)

Papildoma informacija

Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo taryba skelbia prevencinių projektų, socialinės reklamos projektų, mokslo tyrimų projektų finansavimo konkursą

Konkurso tikslas

Konkurso tikslas - stiprinti visuomenės sveikatą šiose prioritetinėse srityse:

- alkoholio vartojimo prevencijos srityje;
- visuomenės psichikos sveikatos ir savižudybių prevencijos srityje;
- sveikos gyvensenos ir jos kultūros formavimo srityje.

Remiamos veiklos

ALKOHOLIO VARTOJIMO PREVENCIJOS SRITYJE REMIAMOS ŠIOS VEIKLOS:

- **1.1. Prevenciniai projektai, skirti:**
- alkoholio vartojimo prevencijai tarp vaikų ir jaunimo, įtraukiant jų tėvus (teisėtus vaiko atstovus pagal įstatymą), ugdymo įstaigas ir kitus bendruomenės narius;
- projektai tarp rizikos grupių (prioritetą teikiant socialinės rizikos šeimoms ir jose augantiems vaikams, alkoholio vartojimo prevencijai neštumo metu bei bendruomeninių paslaugų teikimui);
- alkoholio vartojimo prevencijai laisvalaikio praleidimo vietose ir masinių renginių metu;
- alkoholio vartojimo prevencijai darbo vietose.
- **1.2. Socialinės informacinės kampanijos, skirtos:**
- alkoholio daromos žalos prevencijai, formuojant sveikos gyvensenos ir laisvalaikio be alkoholio skatinimą, visuomenės atsakingumą.

Informacijos šaltinis: www.sam.lt



<http://www.ntakd.lt/>



*Narkotikų, tabako ir alkoholio
kontrolės departamentas*

Ačiū už dėmesį!

Renata Šarkanė

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas