

## Birželio 26-oji – Tarptautinė kovos su neteisėta narkotinių medžiagų kontrabanda bei narkotinių medžiagų vartojimo prevencijos stiprinimo diena



Jau 33 metus, šiandien Jungtinių Tautų iniciatyva pasaulyje minima Tarptautinė kovos su neteisėta narkotinių medžiagų kontrabanda bei narkotinių medžiagų vartojimo prevencijos stiprinimo diena.

„Kartu galime sukurti tvarias neteisėto narkotinių medžiagų turinčių augalų auginimo alternatyvas, kovoti su nelegalia prekyba narkotinėmis medžiagomis ir su tuo susijusiu organizuotu nusikalstamumu, gerinti sprendimus teisingumo srityje, taip pat prevencijos, gydymo ir reabilitacijos paslaugas, susijusias su narkotinių medžiagų vartojimu ir su tuo susijusiomis ŽIV intervencijomis. Ir mes galime tai padaryti būdais, kurie jautriai reaguoja į moterų, jaunimo ir kitų socialinės atskirties grupių poreikius ir gerbia žmogaus teises,“ – pabrėžė Jungtinių Tautų generalinis sekretorius Antonio Guterres.

Šiandien kalbama apie tikslą didinti paramą narkotinių medžiagų vartojimo prevencijai, paremtai mokslu, kaip į veiksmingą investiciją į vaikų ir jaunimo, jų šeimų ir jų bendruomenių gerovę. „Geresnės žinios geresnei priežiūrai“ (angl. Better Knowledge for Better Care) dienos tema.

Minėdamas šią dieną, Valstybinis psichikos sveikatos centras atkreipia dėmesį, kad būtina kalbėti ne vien tik apie narkotinių medžiagų, bet ir apie alkoholio vartojimo keliamas problemas ir kompleksinės priklausomybės ligų pagalbos sistemos prieinamumą. Visi asmenys, kuriems būtina, turėtų turėti prieigą prie priklausomybės ligų gydymo. Jungtinių Tautų narkotikų ir nusikalstamumo prevencijos biuras pažymi, kad 1 doleris, investuotas į gydymą, suteikia 12 USD grąžą, sutaupytus sveikatos apsaugos resursus, sumažintą nusikalstamumą ir kriminalinės justicijos išlaidas (#FactsForSolidarity).

Lietuvoje itin svarbu nuosekliai plėtoti kompleksinio priklausomybės ligų pagalbos modelį. Pradedant priklausomybių konsultantais, didele dalimi dirbančiais su nemotyvuotais gydymuisi asmenimis savivaldybėse, seniūnijose, bendruomenėse, socialinėse įstaigose, VTAT mobiliose komandose, pagalba pirminėje ambulatorinėje psichikos sveikatos priežiūros grandyje ir baigiant specializuotomis priklausomybės ligų gydymo antrinio ir tretinio lygmens paslaugomis, psichosocialinę reabilitaciją ir reintegraciją.

Nuo šių metų pradžios Europos šalys patiria precedento neturinčią grėsmę dėl COVID-19 viruso plitimo. Siekiant iširti pandemijos pasekmes paslaugų teikimui narkotikus vartojantiems asmenims, Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras (EMCDDA)

inicijavo tyrimą, kurio metu įvertino COVID-19 poveikį teikiant narkotikų paslaugas ar ieškant pagalbos dėl narkotikų vartojimo. Apklausoje dalyvavo visos Europos šalys, tarp jų ir Lietuva. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, kaip Europos narkotikų ir narkomanijos informacinio tinklo (Reitox) nacionalinis koordinatorių, surinko informaciją apie COVID-19 poveikį narkotikus vartojantiems asmenims ir paslaugų teikimui Lietuvoje. Prie informacijos teikimo prisidėjo ir Valstybinis psichikos sveikatos centras.

Tyrimo rezultatai rodo, kad per paskutinius du mėnesius sumažėjo paslaugų prieinamumas – tiek gydymo dėl narkotikų priklausomybės, tiek žalos mažinimo. Dėl karantino ar kitų apribojimų kai kurie paslaugų teikėjai buvo priversti sustabdyti ar apriboti paslaugas arba jas teikti nuotoliniu būdu. Nors paslaugų teikėjai stengiasi efektyviai vykdyti veiklą, tačiau susiduria su iššūkiais: asmens apsaugos priemonių trūkumas, klientų informavimas ir švietimas dėl COVID-19, užsikrėtimo atvejų tarp klientų plitimo valdymas ir rizikos mažinimas, iššūkiai, susiję su nuotoliniu darbu ir technologijomis, sunkumai priimant naujus klientus. Plačiau apie tai: <https://cutt.ly/QpOIsfk>

Minėdamas šią dieną Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas siūlo atkreipti dėmesį į tėvų vaidmenį, nes labai svarbu, kad apie narkotikų bei kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo keliamą pavojų daugiau informacijos vaikas gautų iš savo tėvų ar kitų jiems artimų suaugusiųjų, nes vaikams, kurie iš tėvų sužino apie psichoaktyviųjų medžiagų keliamus pavojus, kyla mažesnė tikimybė ateityje jas vartoti. Plačiau: <http://ntakd.lrv.lt/ naujienos/pagalba-tevams>

Jungtinės Tautos parengė ir išleido pasaulinę ataskaitą „UNODC World Drug Report 2020: Global drug use rising, while COVID-19 has far reaching impact on global drug markets“ (<https://cutt.ly/XpOUPhy>)

Ataskaitoje minima, kad pasaulyje narkotines medžiagas vartojo apie 269 mln. žmonių – 30 proc. daugiau nei 2009 m. Daugiau kaip 35 mln. žmonių kenčia dėl narkotinių medžiagų vartojimo sukeltų sutrikimų. Ataskaitoje taip pat analizuojamas COVID-19 poveikis narkotinių medžiagų rinkoms, įskaitant tai, kad pasienio ir kiti su pandemija susiję apribojimai jau sukėlė narkotikų trūkumą gatvėje, dėl to padidėjo kainos ir sumažėjo grynumas. Kanapės buvo plačiausiai vartojama medžiaga 2018 m. – maždaug 192 milijonai žmonių ją vartojo visame pasaulyje. 69 šalių duomenimis, apimančiais 2014–2018 metus, tai išlieka narkotikas, dėl kurio žmonės patenka baudžiamojon atsakomybėn. Tai sudaro daugiau kaip pusę visų su narkotinėmis medžiagomis susijusių įstatymų pažeidimų atvejų. Opioidai išlieka labiausiai kenksmingi – bendras mirčių dėl opioidų vartojimo skaičius per pastarąjį dešimtmetį padidėjo 71 proc. Su šia ataskaita detaliau susipažinti galima ankščiau pateiktoje nuoroje.

Plačiau apie situaciją dėl nelegalių narkotinių medžiagų vartojimo, pasiūlos ir paklausos mažinimo Europos šalyse galima susipažinti Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centro tinklalapyje <https://cutt.ly/1pOIXKP>



Karantino laikotarpis įnešė nemažai įtampos ne tik į suaugusiųjų, bet ir į vaikų gyvenimą. Be abejo, ne visi vaikai neigiamai reaguoja į susiklosčiusią situaciją, dalis džiaugiasi galimybėmis išsimiegoti, praleisti daugiau laiko su tėvais, bet

dalį gali susidurti su sunkumais, kurie gali neigiamai paveikti jų psichikos sveikatą. Padėkime jiems įveikti šiuos sunkumus.

Jei galite, palaikykite įprastą dienos ritmą arba sukurkite naują, labiau šioms dienoms tinkamą dienotvarkę. Įtraukite vaikus į jų amžių atitinkančias veiklas namuose (tvarkymą, maisto ruošimą). Rekomenduojama daryti šeimos susirinkimus, juose aptarti namų taisykles, susitarti dėl erdvės paskirstymo, galimybių pabūti vienam ir nusiraminti. Galimas vaikų dienotvarkės, atitinkančias jų amžių, galite rasti čia: <http://www.pvc.lt/lt/pradzia/9-naujienos/564-vaiku-dienotvarke-karantino-metu>

1. Kiek įmanoma, skatinkite saugų vaikų bendravimą su bendraamžiais. Naudodami šiuolaikines technologijas, nepamirškite stebėti, kiek laiko tam skiriama, prireikus, laiką kontroliuokite. Skatinkite vaikų bendravimą su vyresniais šeimos nariais, seneliais ir močiutėmis, taip palaikysite ir juos.
2. Streso metu vaikai dažnai nori praleisti daugiau laiko su savo tėvais. Jeigu turite kelis vaikus, pasistenkite kasdien kiekvienam jų skirti bent po 20 minučių savo laiko. Aptarkite jų rūpesčius, kartu ieškokite sprendimų.
3. Nesitikėkite, kad vaikai adaptuosis prie pasikeitusios situacijos labai greitai. Pavyzdžiui, vienam iš jų mokymosi proceso perkėlimas į

elektroninę erdvę gali būti labai lengvas ir suvokiamas kaip įdomus žaidimas, kitam mokymosi platformų įvaldymas gali būti tolygus kosminio laivo pilotavimui. Priimkite tai, padėkite suprasti vaikams, kad laikui bėgant jie viską įveiks.

4. Padėkite vaikams išreikšti jų jausmus, ypač pyktį ir liūdesį. Kartais bendra meninė veikla (pavyzdžiui, piešimas) arba žaidimai šį procesą gali palengvinti. Vaikai geriau jaučiasi toje aplinkoje, kur gali saugiai dalintis savo emocijomis. Jeigu organizuojate minėtus šeimos susirinkimus, jų metu paklauskite kiekvieno šeimos nario apie emocinę būseną, be abejo, neužmiršdami vaikų. „Maži vaikai – nėra maži jausmai“, – teigia Paramos vaikams centro direktorė, psichologė psichoterapeutė Aušra Kurienė, – „jie irgi reaguoja, neslėpkite nuo jų esamos situacijos, tačiau pagal jų amžių pateikite esamą situaciją, paaiškinkite, kodėl šiuo metu jie negali eiti į darželį, mokyklą, į žaidimų aikštelę ir pan.“
5. Atminkite, jog vaikai gali skirtingai reaguoti į stresą. Jie gali labiau nerimauti, pykti, graužti nagus, greičiau susijaudinti ir sunkiau nurimti, dažniau verkšlenti. Kuo mažesni vaikai, tuo labiau jiems trūksta žinių, brandos, įgūdžių ir patirties, kad galėtų visiškai suprasti, kas vyksta šiuo metu. Gali būti, kad jie bus linkę trūkstamą informacijos dalį užpildyti nuogirdomis ir savo fantazija. Patarimus, kaip su vaikais kalbėti apie COVID-19 arba ką daryti, jeigu vaikų reakcijos į stresą būna labai stiprios, galite rasti kolegų parengtose rekomendacijose.
6. Pasirūpinkite savimi. Žinokite, yra normalu nemokėti mokyti savo vaikų namuose, yra normalu suplanuoti savo dieną ir pabaigoje suprasti, kad viskas įvyko kitaip, nei tikėtasi. Jūs tikrai ne vieni. Pasikalbėkite su tais žmonėmis, kuriais pasitikite, draugais ir kolegomis, kitais šeimos nariais. Jeigu šie iššūkiai Jums atrodo neįveikiami, pasitarkite su „Tėvų linijos“ psichologais: [www.tevulinija.lt](http://www.tevulinija.lt) Taip pat galite pasinaudoti Paramos vaikams centro direktorės, psichologės psichoterapeutės Aušros Kurienės patarimais, kaip išlaikyti emocinę pusiausvyrą šeimoje, kai visi namuose: <https://www.facebook.com/PVC.lt/videos/2984921281551003/>

## Rūkymas ir COVID-19

Rūkymas visame pasaulyje kasmet nužudo daugiau kaip 8 milijonus žmonių. Daugiau kaip 7 mln. mirčių išstinka rūkančiuosius – ir apie 1,2 mln. – nerūkančiuosius, kurie miršta nuo pasyvaus rūkymo sukeltų ligų.

Tabako rūkymas yra vienas iš rimčiausių rizikos veiksnių susirgti užkrečiamosiomis kvėpavimo sistemos ligomis, o sergantiesiems lėtinėmis kvėpavimo sistemos ligomis rūkymas sunkina, komplikuoja ligos eigą.

Visuomenės sveikatos ekspertų studijos, atliktos Pasaulio sveikatos organizacijos užsakymu 2020 m. balandžio 29 d., apžvalgoje daroma išvada, kad rūkantieji, užsikrėtę COVID-19, serga sunkiau nei nerūkantieji.

COVID-19 yra infekcinė liga, pirmiausiai pažeidžianti plaučius. Rūkymas silpnina plaučių funkcijas, menkina organizmo galimybes kovoti su koronavirusu ir kitais užkrečiamųjų kvėpavimo sistemos ligų sukėlėjais. Tabakas ir jo gaminiai taip pat yra didžiausias rizikos veiksnys susirgti užkrečiamosiomis ligomis – širdies kraujagyslių ligomis, vėžiu, diabetu. Šiomis ligomis sergantys žmonės taip pat patiria didesnę riziką užsikrėsti COVID-19.

Tyrimo išvadoje sakoma, kad rūkantieji patiria didesnę susirgimo COVID-19 ir mirties nuo šios ligos riziką.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) nuolat stebi ir vertina

naujausius tyrimus, kuriuose nagrinėjamos tabako ir nikotino vartojimo bei COVID-19 tarpusavio sąsajos. PSO ragina mokslininkus, tyrėjus ir žurnalistus atsargiai vertinti melagingą informaciją, kad tabako, nikotino ir jų gaminių vartojimas mažina riziką užsikrėsti koronavirusu. Šiuo metu nėra jokių mokslinių įrodymų, kad tabako ar nikotino vartojimas naudingas COVID-19 prevencijai ar gydymui.

PSO teigia, kad pakaitinės nikotino vartojimo terapinės priemonės – nikotininė kramtomoji guma, nikotininiai pleistrai yra puikiai pritaikytos norintiesiems mesti rūkyti. PSO pataria visiems rūkantiesiems pasinaudoti galimybe mesti rūkyti, pasitelkus mokslo patvirtintus būdus – pagalbos linijas, mobiliąsias programėles ar pakaitinę nikotino terapiją.

Metus rūkyti jau po 20 minučių širdies ritmas ir kraujospūdis tampa normalūs, po 12 valandų kraujyje nebelieka anglies monoksido, po 2–12 savaičių pagerėja kraujo apytaka ir plaučių funkcijos. Po 1–9 mėnesių sumažėja arba dingsta kosulys ir kiti kvėpavimo sutrikimai.

PSO pabrėžia etiškų, kokybiškų, sisteminių mokslo tyrimų svarbą asmens ir visuomenės sveikatai, o visus rūkančiuosius ragina susirūpinti ir pasinaudojus proga atsisakyti rūkymo.

Parengta pagal PSO informaciją

## Valstybinio psichikos sveikatos centro kontaktai

Psichikos sveikatos skyrius	Tel. 85 249 99 75	El.p. <a href="mailto:jelena.stanislovoviene@vpssc.lt">jelena.stanislovoviene@vpssc.lt</a>
Priklausomybės ligų skyrius	Tel. 85 210 28 17	El.p. <a href="mailto:aurelija.cepulyte@vpssc.lt">aurelija.cepulyte@vpssc.lt</a>
Savižudybių prevencijos biuras	Tel. 85 249 99 76	El.p. <a href="mailto:rimantas.misevicius@vpssc.lt">rimantas.misevicius@vpssc.lt</a>
Informacijos ir ryšių skyrius	Tel. 85 249 08 17	El.p. <a href="mailto:info@vpssc.lt">info@vpssc.lt</a>



Mūsų profiliai Facebook socialiniame tinkle: [VPSC.BUKIME](https://www.facebook.com/VPSC.BUKIME); [VPSC.VIA](https://www.facebook.com/VPSC.VIA); [SPBIURAS](https://www.facebook.com/SPBIURAS)