

**Draugo elgesys kelia
nerimą. Ar gali būti, kad
jis vartoja narkotikus?**

Pastaruoju metu pasikeitęs draugo elgesys kelia nerimą. Kyla įtarimas, kad jis pradėjo vartoti narkotikus.

Kaip atpažinti, kad draugas pradėjo vartoti narkotikus?

- Fiziniai požymiai. Vartojantis narkotikus draugas gali nuolatos jaustis pavargęs, skųstis prastu miegu ar negalėjimu užmigti. Jį gali dažniau užklupti peršalimo ligos. O jeigu narkotikų vartojimas jau reguliarus, žala gali būti didesnė, pavyzdžiui, inkstų, kepenų ar nervų sistemos pažeidimai.
- Psichiniai požymiai. Būdinga didelė nuotaikų kaita, padidėjęs irzlumas, nervingumas, užmaršumas, sunku susikaupti, suprastėja požymiai. Mokytis ar dirbti darbe tampa labai sudėtinga, nors anksčiau tai nekėlė jokių problemų.
- Socialiniai požymiai. Dažnai prašo paskolinti pinigų, nenori pasakoti, kur juos išleidžia. Apėmęs abejingumas, kitos veiklos nebedomina ir nebeteikia malonumo. Dažna tema kalbant su draugais ar kitais asmenimis tampa pokalbiai apie narkotikus.

Vertėtų prisiminti, kad dauguma šių požymių gali atsirasti ir turint kitokių sveikatos problemų. Tad kilus įtarimui geriausia – pasikalbėti su draugu.

Kaip pasikalbėti su draugu, kad jis neįsižeistų?

- Suraskite nuošalią vietą, kur galėtumėte pasikalbėti dviese – nebūtų jokių pašalinių žmonių ir niekas negirdėtų.
- Tuo metu arba prieš pokalbį neskatinkite svaigintis psichotropinėmis medžiagomis (pavyzdžiui, alkoholiu ar tabaku).
- Pokalbio metu niekur neskubėkite. Geriausia pasirinkti tokį laiką, kai nesate nieko suplanavę ir turite pakankamai laiko.
- Kad ir ką išgirsite – neteiskite draugo. Tai gali tik pasunkinti draugo emocijas ir paskatinti atsiriboti.
- Stenkitės daugiau klausytis, nekomentuoti.
- Nerodykite pranašumo prieš draugą. Nemokykite jo, kaip elgtis, net jeigu žinote, kad taip būtų geriausia.

Jeigu iš pirmo karto pasikalbėti nepavyko, nenusiminkite, bandykite dar kartą. Įtarimui, kad draugas vartoja narkotikus, pasitvirtinus nepanikuokite. Jūs galite padėti draugui:

- Paskatinkite draugą laikytis atokiau nuo vietų, kuriose jis įprastai vartoja narkotikus, ir pasiūlykite kitokių užsiėmimų.
- Priminkite draugui apie narkotikų vartojimo pavojus ir ilgalaikes pasekmes.
- Patarkite, kur draugas gali gauti papildomai informacijos narkotikų tema arba kreiptis pagalbos į specialistus anonimiškai.

Apie narkotikus kalbėtis sudėtinga, ypač jeigu juos vartoja draugas. Per visą pokalbį reikėtų išlikti atviram ir nepamiršti, jog turėdami paramą ir gaudami pagalbą dauguma įveikia narkotikų vartojimą, kol nėra padaryta didelė žala organizmui. Jeigu įvykiai pakrypsta neigiama linkme – nereikia savęs kaltinti, nes padarėte viską, ką galėjote.

Pagalbos kontaktai, kuriais galima kreiptis narkotikų tema

- Jaunimo linija nemokamas pagalbos tel. 8 800 28888 (visą parą);
- Krizių įveikimo centras tel.8 640 51555 (I-V 16-20 val., VI 12-16 val.);
- Vaikų linija tel. 116 111 (11-23 val.)
- Vilties linija tel. 116123 (visą parą)
- Apsinuodijimų informacijos biuras tel. +370 5 236 20 52 (visą parą)
- Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas tel. 8 706 68060



Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt> straipsnį