

# Paauglių priklausomybės: kalbėti apie žalą ar apkabinti?

*Evaldas Karmaza*

KASMETINĖ GLOBOS CENTRŲ KONFERENCIJA

„SĖKMINGOS GLOBOS LINK.2024“

Įsivaizduokite paauglį, kuris **vakar vėl grįžo namo išgėręs**. Arba tą, kuris jau **trečią parą nepaleidžia telefono iš rankų**. O gal tą, kuris **slapta rūko elektronines cigaretes mokyklos tualete**. Ką jaučiame? Pyktį? Nerimą? Bejėgiškumą?

Mūsų pirmoji reakcija dažnai būna aiški - **reikia papasakoti apie žalą**, parodyti šurpius vaizdus, įspėti apie pasekmes. Tačiau šiuolaikinis **mokslas atskleidžia paradoksalią tiesą - kuo labiau gąsdiname, tuo mažiau esame išgirsti**.



Ar pamatysime, kad už kiekvienos priklausomybės slypi istorija, kuri prašosi būti išgirta, ir žmogus, kuriam reikia ne tiek informacijos, kiek nuoširdaus santykio?



Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas tarp globojamų paauglių yra itin paplitęs:

- 45% globojamų jaunuolių pranešė vartoję alkoholį ar narkotines medžiagas per pastaruosius 6 mėnesius<sup>1,2</sup>
- 49% yra bandę narkotines medžiagas bent kartą gyvenime<sup>2</sup>
- 35% atitinka priklausomybės nuo psichoaktyviųjų medžiagų sutrikimo kriterijus<sup>2</sup>

Globojami jaunuoliai demonstruoja aukštesnius priklausomybių rodiklius nei jų bendraamžiai:

- Priklausomybės sutrikimų paplitimas yra 2-5 kartus didesnis nei tarp jaunuolių, neaugančių globos sistemoje<sup>3</sup>
- 40% globojamų 15-18 metų paauglių vartoja alkoholį, 36% - marihuaną<sup>3</sup>

Tyrimai rodo, kad didesnę riziką turi:

- Jaunuoliai, gyvenantys savarankiško gyvenimo sąlygomis
- Paaugliai su potrauminio streso sutrikimu
- Jaunuoliai, turintys elgesio sutrikimų diagnozę<sup>2</sup>

Ypač nerimą kelia ankstyvasis psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas:

- Pradedama vartoti jau 11-12 metų amžiuje<sup>3</sup>
- Pastebima greitesnė progresija prie "sunkesnių" narkotikų lyginant su bendraamžiais<sup>1</sup>

Po atvirų klausimų -  
sudėtinga atrasta tiesa



Klasikinės **priklausomybės išlieka, bet keičia savo veidą**. Alkoholis, nors ir išlieka viena didžiausių problemų, dabar **įgauna naujų formų - nuo "energinų" alkoholinių gėrimų iki "craft" alaus kultūros**. Nikotinas, kurį daugelis jau buvo pradėję nurašyti į istoriją, **sugrįžo nauju pavidalu - elektroninėmis cigaretėmis ir vienkartiniais garintuvais**, kurie ypač patrauklūs paaugliams dėl skonių įvairovės ir tariamo "saugumo".

Tačiau tikrasis XXI amžiaus iššūkis - **technologinės priklausomybės**. Socialiniai tinklai tapo naujuoju "dopamino tiekėju", kuris **veikia mūsų smegenis panašiai kaip tradicinės priklausomybę sukeliančios medžiagos**. Kiekvienas "patinka", pranešimas ar komentaras sukelia mažą dopamino bangą, verčiančią mus nuolat tikrinti telefoną. Žaidimai, ypač internetiniai, sukuria virtualią realybę, kuri dažnai atrodo patrauklesnė už tikrąją - juose galima būti kuo nori, pasiekti aiškius tikslus ir gauti momentinį pripažinimą.

**Azartiniai žaidimai** persikėlė į išmaniuosius telefonus, pasidarė prieinami 24/7 ir dažnai užsimaskavę kaip nekalti žaidimai. **Kompulsyvus pirkimas**, skatinamas nuolatinių išpardavimų ir vieno mygtuko paspaudimo apsipirkimo, tapo lengvai pasiekiamą "saviterapijos" forma.

"Priklausomybių veidas keičiasi kartu su pasauliu"



## Technologinės priklausomybės:

- Socialiniai tinklai (nuolatinis tikrinimas, negebėjimas atsiplėšti, nerimas be telefono)
- Žaidimai online (ilgos valandos žaidžiant, pykčio protrūčiai nutraukus)
- Youtube/TikTok (nesibaigianti "scrollinimo" elgsena, laiko pojūčio praradimas)
- Netflix/streaming (negalėjimas sustoti žiūrėti serialų, miego aukojimas)
- Išmanieji įrenginiai (fizinis diskomfortas atsiskyrus nuo telefono)

Daug priklausomybių veidų



## Psichoaktyvios medžiagos:

- Elektroninės cigaretės (ypač vienkartinės, dėl skonių įvairovės ir tariamo "nekenksmingumo")
- Energetiniai gėrimai (nuolatinis vartojimas, nerimas be kofeino)
- Alkoholis (eksperimentavimas su įvairiais gėrimais, socialinis spaudimas)
- Nikotinas (tradicinės cigaretės, dažnai kaip "streso malšintojas")

Daug priklausomybių veidų



## Elgesio priklausomybės:

- Kompulsyvus apsipirkimas (nuolatinis naujų daiktų pirkimas siekiant pagerinti nuotaiką)
- Azartiniai lošimai telefone (įvairūs "free-to-play" žaidimai su mikrotransakcijomis)
- Pornografija (lengvas prieinamumas internete, poveikis santykiams)
- Sporto salė/kūno kultas (obsesija tobulu kūnu, steroidų rizika)
- Maistas (emocinis valgymas arba griežta kontrolė)

Daug priklausomybių veidų



## Emocinės priklausomybės:

- Toksiški santykiai (nesveikas prisirišimas prie žalingo partnerio)
- "Dramų" priklausomybė (nuolatinis konfliktų kūrimas dėl adrenalino)
- Dėmesio siekimas (obsesyvus "like" ir komentarų skaičiavimas)
- Savęs žalojimas (kaip būdas kontroliuoti emocijas)

Daug priklausomybių veidų



Šiuolaikinių priklausomybių ypatumai:

1. Jos dažnai būna "legalios" ir socialiai priimtinos
2. Lengvai prieinamos bet kuriuo paros metu
3. Dažnai susipynusios tarpusavyje
4. Sunkiau atpažįstamos kaip probleminės
5. Dažnai prasideda labai ankstyvame amžiuje

"Priklausomybių veidas keičiasi kartu su pasauliu"

Ypač pažeidžiami šiame kontekste yra paaugliai, augantys globos sistemoje:

- Technologijos jiems dažnai tampa būdu pabėgti nuo sudėtingos realybės
- Socialiniai tinklai gali atrodyti kaip saugi erdvė ieškoti pripažinimo
- Žaidimai suteikia struktūrą ir aiškias taisykles, kurių galbūt trūksta realiame gyvenime
- Kompulsyvus pirkimas gali būti bandymas kompensuoti emocinius trūkumus



"Tai yra moralinis silpnumas ir charakterio yda" - toks požiūris į priklausomybes dominavo daugiau nei šimtmetį ir, deja, jo atgarsių galime rasti iki šiol. Istorinis žvilgsnis į priklausomybių supratimą atskleidžia, kaip ilgai užtruko kelias nuo smerkimo iki pagalbos.

Tradicinis požiūris į priklausomybes rėmėsi keliomis pagrindinėmis prielaidomis:

1. Moralinis modelis (iki XX a. vidurio):
  - Priklausomybė laikyta moraline yda
  - Žmogus kaltintas silpna valia
  - Gydytu laikytos bausmės ir visuomenės pasmerkimas
  - Tikėta, kad žmogus "tiesiog gali nustoti", jei tik nori
  - Religinės institucijos dažnai buvo pagrindinės "gydytojos"

Kiti populiarūs "gydymo" metodai apėmė:

- Prievartinį uždarymą į institucijas, dažnai net neinformuojant šeimos
- Viešą sugėdinimą bendruomenės susirinkimuose
- Fizinės bausmės, pridengtas "terapijos" vardu
- Įvairius eksperimentinius gydymus, nuo elektros šoko iki insulininės komos

Ypač skaudu, kad šie metodai buvo taikomi ir paaugliams. Jaunas amžius nebuvo priežastis švelninti "gydymą" - priešingai, tikėta, kad kuo anksčiau žmogus patirs "griežtą pamoką", tuo geriau.

Šio laikotarpio palikimas jaučiamas iki šiol:

- Giliai įsišaknijusi stigma priklausomybės atžvilgiu
- Nepasitikėjimas gydymo institucijomis
- Baimė pripažinti problemą ir ieškoti pagalbos
- Klaidingas įsitikinimas, kad griežtumas yra geriausias gydymas

## Ankstesnis požiūris į priklausomybes



## Ankstesnis požiūris į priklausomybes



"Gąsdink, moralizuok ir kontroliuok" - tokia buvo tradicinė priklausomybių prevencijos mantra, kuri dominavo didžiąją XX amžiaus dalį. Šis požiūris rėmėsi paprastu, bet klaidingu tikėjimu: jei žmogui parodysi pakankamai baisių pasekmių, pasakysi pakankamai pamokslų ir pakankamai griežtai kontroliuosi - jis niekada nepradės vartoti.

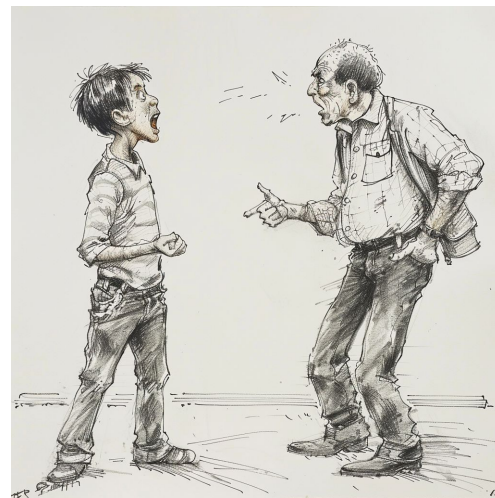
Mokyklose rodomos šokiruojančios nuotraukos su perspėjimu "Štai kas tavęs laukia!", policininkai pasakojo kraupias istorijas apie sugadintus gyvenimus, o mokytojai ir kunigai nuolat primindavo apie moralinę pareigą "būti geru žmogumi". Visa tai buvo apgaubta griežtos kontrolės sistema - nuo netikėtų patikrinimų iki grasinimų bausmėmis.

Tokios prevencijos pasekmės buvo tragiškai paradoksalios. Užuot padėję žmonėms, šie metodai sukūrė dar didesnes problemas. Stigma tapo tokia stipri, kad žmonės pradėjo slėpti ne tik vartojimą, bet ir mažiausias problemas, kurios galėjo į jį vesti. Pagalbos prašymas tapo gėdingu prisipažinimu, o ne drąsiu žingsniu sveikimo link.

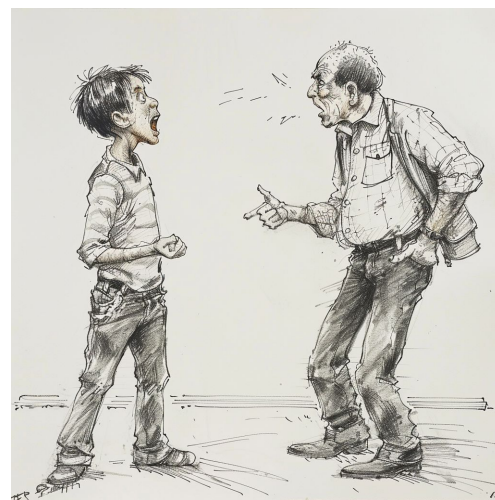
Susiformavo užburtas ratas: kuo labiau visuomenė smerkė, tuo labiau žmonės slėpė savo problemas; kuo ilgiau jos buvo slepiamos, tuo sunkesnės tapdavo.

Pirmasis reikšmingas žingsnis buvo Anoniminių Alkoholikų (AA) grupių atsiradimas - pirmą kartą priklausomi žmonės pradėjo atvirai kalbėti apie savo patirtis ir dalintis sveikimo kelionėmis. Tai buvo revoliucija - nuo "jie" pereita prie "mes", nuo smerkimo prie supratimo.

## Prevencija paremta gąsdinimu



## Prevencija paremta gąsdinimu



Tokios prevencijos pasekmės buvo tragiškai paradoksalios. Užuoat padėję žmonėms, šie metodai sukūrė dar didesnes problemas. Stigma tapo tokia stipri, kad žmonės pradėjo slėpti ne tik vartojimą, bet ir mažiausias problemas, kurios galėjo į jį vesti. Pagalbos prašymas tapo gėdingu prisipažinimu, o ne drąsiu žingsniu sveikimo link.

Susiformavo užburtas ratas: kuo labiau visuomenė smerkė, tuo labiau žmonės slėpė savo problemas; kuo ilgiau jos buvo slepiamos, tuo sunkesnės tapdavo.

Pirmasis reikšmingas žingsnis buvo Anoniminių Alkoholikų (AA) grupių atsiradimas - pirmą kartą priklausomi žmonės pradėjo atvirai kalbėti apie savo patirtis ir dalintis sveikimo kelionėmis. Tai buvo revoliucija - nuo "jie" pereita prie "mes", nuo smerkimo prie supratimo.

## Prevencija paremta gąsdinimu



Tuo pat metu mokslas pradėjo rimtai domėtis priklausomybių prigimtimi. Tyrimai atskleidė, kad tai nėra paprastas moralinis pasirinkimas ar valios stoka - tai sudėtinga biopsichosocialinė problema. Psichologijos mokslo raida atnešė naują supratimą apie žmogaus elgesį ir jo motyvus.

Ypač reikšmingas buvo traumos vaidmens atradimas. Pradėta suprasti, kad daugelis priklausomybių yra ne šiaip "blogas įprotis", o bandymas susitvarkyti su giliai slypinčiu skausmu. Šis supratimas atvėrė duris humanistiškesniam požiūriui į priklausomus žmones.

Šis lūžis prevencijoje ir gydyme atnešė visiškai naują paradigmą: nuo bauginimo pereita prie švietimo, nuo moralizavimo prie supratimo, nuo kontrolės prie pagalbos.

## Lėtas pasikeitimas



"Mes praleidome dešimtmečius ir milijonus dolerių mokydami, kas neveikia. Galbūt laikas pradėti investuoti į tai, kas veikia - santykius, ilgalaikę pagalbą ir sistemingą požiūrį."



Viena ryškiausių nesėkmių - garsioji "**Just Say No**" ("**Tiesiog pasakyk ne**") kampanija. Ji atrodė logiška ir paprasta: išmokyk vaikus pasakyti "ne" narkotikams, ir problema bus išspręsta. Milijonai dolerių buvo investuoti į šią programą, mokyklose buvo vedamos specialios pamokos, kuriamos reklamos. Rezultatas? Jokio reikšmingo poveikio priklausomybių prevencijai. Kodėl? Nes programa ignoravo pagrindinį dalyką - kodėl paaugliai sako "taip".

Bandom, bet neveikia



Kita didelė klaida - šokiruojančių vaizdų ir istorijų naudojimas prevencijoje.

Rodymas nuotraukų su sunaikintais organais, pasakojimai apie tragiškus likimus - visa tai turėjo atbaidyti nuo vartojimo.

Tačiau tyrimai parodė, kad toks metodas dažnai turėjo priešingą efektą: kai kuriems paaugliams tai tapdavo dar vienu "ekstremaliu" patyrimu, o kiti tiesiog "išjungdavo" tokią informaciją kaip pernelyg tolimą jų realybei.

Bandom, bet neveikia



**"Zero tolerance" (nulinės tolerancijos)**

**politika mokyklose** taip pat pasirodė esanti nesėkminga strategija. Griežtos bausmės už bet kokį eksperimentavimą su psichoaktyviomis medžiagomis ne tik neišsprendė problemos, bet dažnai ją dar pablogino:

- Paaugliai pradėjo labiau slėpti problemas
- Vengė kreiptis pagalbos bijodami bausmių
- Formavosi dar didesnė atskirtis tarp "problematiškų" ir "gerų" vaikų

Bandom, bet neveikia



- Dar viena nesėkmė - trumpalaikės, vienkartinės intervencijos. **"Vienos dienos stebuklai" - paskaitos, seminarai ar renginiai - nors ir atrodė įspūdingai, neturėjo ilgalaikio poveikio.** Tai primena bandymą išgydyti lūžusią koją vienu kompresu - gali atrodyti, kad kažką darome, bet realios naudos nėra.
- Ypač skaudžiai nepasiteisino **"buvusių vartotojų" liudijimai mokyklose.** Nors intencijos buvo geros - parodyti realias priklausomybių pasekmes - dažnai tokie pasakojimai tapdavo netyčine reklama: "Žiūrėkit, jis išgyveno viską ir dabar sėkmingai kalba scenoje."

Bandom, bet neveikia



1. Paprastos formulės sudėtingoms problemoms neveikia
2. Baimė nėra geras motyvas ilgalaikiams pokyčiams
3. Bausmės stumia problemą į pogrindį, bet jos neišsprendžia
4. Trumpalaikės intervencijos neveikia ilgalaikių problemų
5. Negalima atskirti priklausomybės nuo viso žmogaus istorijos konteksto

Ko mus išmokė šios nesėkmės?



"Nepaklauskite, kodėl priklausomybė, paklauskite - **kodėl skauda?**" - šis Gabor Maté klausimas iš esmės keičia mūsų supratimą apie priklausomybes. Šiuolaikinis mokslas vis labiau atsisako tradicinio požiūrio į priklausomybes kaip į "valios stoką" ar "moralinį silpnumą". Vietoj to, **priklausomybė matoma kaip sudėtinga adaptacija į vidinį skausmą ir traumą.**

Gabor Maté teorija apie priklausomybių ir traumos ryšį



Maté teorija remiasi trimis pagrindiniais principais:

1. Pirma, **priklausomybė visada yra bandymas išspręsti problemą.** Kai vaikas ar paauglys neturi saugių būdų tvarkytis su sunkiais jausmais, jis ieško to, kas padėtų "užšaldyti" skausmą. Alkoholis, narkotikai, telefonas ar socialiniai tinklai tampa savotišku "emociniu tirpikliu".
2. Antra, **priklausomybės šaknys dažniausiai slypi ankstyvoje vaikystėje.** Kai vaikas negauna pakankamai emocinio saugumo, kai jo poreikiai nėra atpažįstami ir patenkinami, smegenyse formuojasi tam tikri "neurobiologiniai spąstai". Vėliau šie spąstai tampa priklausomo elgesio pagrindu.
3. Trečia, **trauma perduodama iš kartos į kartą.** Tėvai, kurie patys neturėjo saugaus prisirišimo patirties, dažnai nesąmoningai perduoda šį modelį savo vaikams. Taip susiformuoja užburtas ratas, kai trauma ir priklausomybė keliauja per kartas.

Gabor Maté teorija apie priklausomybių ir traumos ryšį



Praktiškai tai reiškia, kad dirbant su priklausomybę turinčiu paaugliu, svarbiausia yra:

- Kurti saugų, nesmerkiantį santykį
- Padėti atpažinti ir išreikšti jausmus
- Mokyti savireguliacijos įgūdžių
- Stiprinti prisirišimo ryšius su globėjais
- Kurti bendruomenę, kuri suteikia priklausymą ir prasmę

Gabor Maté teorija apie priklausomybių ir traumos ryšį



"Kodėl būtent paaugliai?" - šis klausimas dažnai kyla tėvams ir specialistams, matantiems, kaip lengvai paaugliai įkrenta į priklausomybių spąstus. Atsakymas slypi jų smegenyse, kurios šiuo gyvenimo periodu išgyvena didžiulę rekonstrukciją - tarsi greitkelis būtų remontuojamas, bet eismas juo nenutraukiamas.

Apie paauglių smegenis ir priklausomybes



Naujausi neuromokslo tyrimai atskleidžia tris esminius paauglių smegenų ypatumus, kurie daro juos ypač pažeidžiamus priklausomybėms:

1. Pirma, paauglių **smegenų atlygio sistema yra "perkaitusi"**. Tyrimai rodo, kad dopamino - neurotransmiterio, atsakingo už malonumą ir motyvaciją - išsiskyrimas paauglystėje yra daug intensyvesnis nei vaikystėje ar suaugus.
2. Antra, prefrontalinė žievė - **smegenų dalis, atsakinga už impulsų kontrolę ir sprendimų priėmimą - dar nėra pilnai susiformavusi**. Įsivaizduokite automobilį su galingu varikliu, bet silpnais stabdžiais - panašiai veikia ir paauglio smegenys. Jie puikiai jaučia malonumą, bet sunkiai gali jį kontroliuoti.
3. Trečia, paauglių smegenys yra ypač plastiškos ir jautrios aplinkos poveikiui. Tai reiškia, kad **bet koks pasikartojantis elgesys - ar tai būtų nuolatinis naršymas telefone, ar rūkymas su draugais - greitai tampa įpročiu, "įsirašo" į neurologines schemas**.

## Apie paauglių smegenis ir priklausomybes



Ypatingas dėmesys skiriamas streso ir traumos poveikiui. Paaugliai, augantys globos sistemoje, dažnai turi padidintą kortizolio (streso hormono) lygį, kuris:

- Sutrikdo normalų smegenų brendimą
- Padidina impulsyvumą
- Susilpnina gebėjimą reguliuoti emocijas
- Sustiprina priklausomybę sukeliančių medžiagų poveikį

## Apie paauglių smegenis ir priklausomybes



## Praktiniai pritaikymai:

1. Svarbu kurti struktūruotą, bet ne ribojančią aplinką
2. Pasiūlyti alternatyvius būdus patirti "natūralų" dopamino išsiskyrimą (sportas, muzika, kūryba)
3. Padėti formuoti savireguliacijos įgūdžius
4. Užtikrinti pakankamai miego - jis būtinas sveikam smegenų vystymuisi
5. Mokyti streso valdymo technikų

Apie paauglių smegenis ir priklausomybes



"Tai ne medžiaga sukuria priklausomybę, tai - narvelis." Ši Bruce Alexander įžvalga, kilusi iš jo garsiojo "Rat Park" eksperimento, iš esmės pakeitė mūsų supratimą apie priklausomybių prigimtį ir privertė permąstyti visą priklausomybių prevencijos sistemą.

“Žiurkių parkas” ir Bruce Alexander

Klasikinis žiurkių eksperimentas, kuriuo dešimtmečiais buvo grindžiama priklausomybių teorija, buvo paprastas: žiurkė, uždaryta mažame narvelyje, turėjo du vandens buteliukus - vieną su paprastu vandeniu, kitą su morfinu. Žiurkė beveik visada pasirinkdavo morfiną ir gerdavo jį tol, kol mirdavo. Šis eksperimentas, rodomas mokyklose ir prevencijos programose, turėjo aiškią žinutę: narkotikai yra tokie galingi, kad net gyvūnai negali atsispirti jų traukai.



Tačiau Bruce Alexander pastebėjo esminę eksperimento ydą - žiurkės buvo laikomos vienvėje, mažuose metaliniuose narveliuose. Kas, jei problema ne medžiagoje, o aplinkoje?

1978 metais jis sukūrė "Rat Park" - žiurkių "rojų". Tai buvo erdvi teritorija, kurioje žiurkės galėjo:

- Laisvai judėti ir tyrinėti
- Bendrauti su kitomis žiurkėmis
- Turėti privatumo, kai to norėjo
- Kurti santykius ir poruotis
- Žaisti su įvairiais žaislais
- Statyti savo lizdus

Rezultatai buvo stulbinami. "Rat Park" gyventojos:

- Vartojo 75% mažiau morfino nei izoliuotos žiurkės
- Dažnai visiškai atsisakydavo narkotinių medžiagų
- Net jau "priklausomos" žiurkės, patekusios į "Rat Park", pradėdavo vartoti mažiau
- Pirmenybę teikė paprastam vandeniui, net kai morfinas buvo lengvai prieinamas

“Žiurkių parkas” ir  
Bruce Alexander



“Žiurkių parkas” ir  
Bruce Alexander



Praktinės rekomendacijos remiantis "Rat Park"

išvadamis:

1. Kurti erdves, kur paaugliai gali saugiai tyrinėti ir atrasti save
2. Skatinti prasmingus ryšius su bendraamžiais ir suaugusiais
3. Sudaryti galimybes kūrybiškumui ir savarankiškumui
4. Užtikrinti privatumo ir bendruomeniškumo balansą
5. Siūlyti įvairias veiklas ir patirtis

Kaip sako pats Bruce Alexander: **"Priešingybė priklausomybei nėra blaivybė. Priešingybė priklausomybei yra ryšys."**

Prieš dvidešimt penkerius metus Islandijos paaugliai buvo vieni daugiausiai alkoholio vartojančių Europoje. Šiandien jie yra vieni blaiviausiųjų. Tai nėra atsitiktinumas - tai sistemingo ir drąsaus požiūrio į prevenciją rezultatas, kuris tapo žinomas kaip "Islandijos modelis".

Viskas prasidėjo nuo paprastos, bet revoliucinės idėjos: užuot bandę "gydyti" priklausomybes, islandai nusprendė pakeisti visą socialinę aplinką. Jie suprato, kad paauglių priklausomybės nėra individualios problemos - tai visos bendruomenės iššūkis, reikalaujantis visos bendruomenės įsitraukimo.

"Žiurkių parkas" ir  
Bruce Alexander



Paaugliai ir  
Islandija



Rezultatai buvo stulbinami:

- Nuo 42% iki 5% sumažėjo paauglių, kurie bent kartą per mėnesį vartoja alkoholį
- Kanapių vartojimas sumažėjo nuo 17% iki 3%
- Kasdien rūkančių paauglių skaičius nukrito nuo 23% iki 3%

Tačiau svarbiausia - pasikeitė ne tik statistika, bet ir kultūra. Paaugliai atrado, kad galima turėti įdomų socialinį gyvenimą be psichoaktyvių medžiagų. Jie pradėjo didžiuotis savo blaivumu, o ne slėpti jį.

Islandijos modelio esmė - ne draudimai ir bausmės, bet alternatyvų kūrimas.



Islandijos modelis moko mus kelių esminių dalykų:

- Prevencija turi būti sisteminga ir apimti visą bendruomenę
- Svarbu investuoti į pozityvias alternatyvas, ne tik draudimus
- Tėvų ir bendruomenės įsitraukimas yra esminis
- Pokyčiai įmanomi, bet reikia laiko ir kantrybės

Islandai nusprendė nekovoti su priklausomybėmis, nusprendė sukurti geresnį gyvenimą mūsų jaunimui. Priklausomybių sumažėjimas buvo natūrali to pasekmė.

Islandijos modelio esmė - ne draudimai ir bausmės, bet alternatyvų kūrimas.



2001 metais Portugalija žengė drąsų žingsnį, kuris daugeliui atrodė beprotiškas - dekriminalizavo visų narkotinių medžiagų vartojimą. Šalis, kuri tuo metu turėjo didžiulę priklausomybių problemą, nusprendė pakeisti paradigmą: nuo "karas su narkotikais" prie "pagalba žmonėms".

Svarbu suprasti - dekriminalizacija nereiškė legalizacijos. Vietoj to, Portugalija į priklausomybes pradėjo žiūrėti ne kaip į nusikaltimą, bet kaip į sveikatos problemą.

Praktiškai tai reiškė, kad vietoj policijos pareigūnų ir teisėjų, pagrindiniais veikėjais tapo socialiniai darbuotojai, psichologai ir sveikatos specialistai. Kai asmuo būdavo pagaunamas su nedideliu kiekiu narkotinių medžiagų, vietoj arešto jis būdavo nukreipiamas į "Narkotikų atsisakymo komisiją", kur specialistai įvertindavo situaciją ir siūlydavo pagalbą.

Vietoj tradicinio "nulinės tolerancijos" požiūrio, kuris dažnai tik stumia problemą į pogrindį, Portugalija pasirinko atvirą dialogą ir ankstyvąją intervenciją. Buvo sukurta sistema, kur paaugliai galėjo:

- Atvirai kalbėti apie savo problemas nebijodami bausmės
- Gauti profesionalią pagalbą ankstyvoje stadijoje
- Išsaugoti savo ateitį, išvengiant teistumo
- Gauti reikiamą gydymą ir rehabilitaciją

Rezultatai:

- Mirčių nuo perdozavimo skaičius sumažėjo 80%
- ŽIV infekcijų tarp vartotojų sumažėjo dramatiškai
- Priklausomų asmenų, ieškančių gydymo, skaičius išaugo dvigubai
- Nusikalstamumas, susijęs su narkotikais, ženkliai sumažėjo

## Portugalijos dekriminalizacijos patirtis



## Portugalijos dekriminalizacijos patirtis



Bet galbūt svarbiausia - pasikeitė visuomenės požiūris. Priklausomybė nustojo būti "moraline yda" ir tapo sveikatos problema, kurią galima ir reikia gydyti. Tai leido daugeliui žmonių išeiti iš šešėlio ir kreiptis pagalbos.

Dirbant su paaugliais globos sistemoje, Portugalijos patirtis mus moko kelių svarbių dalykų:

- Bausmės ir gąsdinimai neveikia - veikia pagalba ir supratimas
- Ankstyva intervencija yra efektyvesnė nei vėlyvas gydymas
- Svarbu kurti aplinką, kur saugu pripažinti problemą
- Reikia žiūrėti į visą žmogų, ne tik į jo priklausomybę

Portugalijos  
dekriminalizacijos  
patirtis



"Dvigubos traumos spiralė"

1. Atsinešti rizikos faktoriai:
  - Apleistumas ir smurtas šeimoje
  - Tėvų priklausomybės
  - Psichikos sveikatos problemos šeimoje
2. Sisteminiai rizikos faktoriai:
  - Traumuojantis atskyrimas nuo šeimos
  - Dažni globėjų pasikeitimai
  - Gyvenamosios vietos nestabilumas
  - Institucinės aplinkos ribotumas
  - Griežtų taisyklių našta
  - Kontrolės praradimo jausmas

RIZIKOS FAKTORIAI  
GLOBOS SISTEMOJE



→ Pasekmė: Vengimas kurti gilius ryšius + leškojimas  
"saugesnių" būdų malšinti skausmą

## "Nuo išgyvenimo link augimo"

1. Santykių lygmuo:
  - Bent vienas stabilus, patikimas ryšys
  - Saugus prisirišimas su globėju
  - Priimanti bendruomenė
2. Aplinkos lygmuo:
  - Struktūruota, bet šilta aplinka
  - Saugi erdvė emocijų raiškai
  - Galimybės vystyti talentus
3. Ateities perspektyva:
  - Mokymosi galimybės
  - Profesinis orientavimas
  - Gyvenimo įgūdžių ugdymas
  - Asmeninių tikslų formavimas

## APSAUGINIAI VEIKSNIAI GLOBOS SISTEMOJE



## Praktiniai sprendimai

Kalbėdami apie priklausomybių prevenciją ir pagalbą globos sistemoje, dažnai susitelkiame į teorijas ir tyrimus. Tačiau galiausiai **viskas prasideda nuo paprastų, kasdienių veiksmų**. Išbandykite strategijas, kurios veikia ne todėl, kad jos sudėtingos, bet todėl, kad jos tikros.



Viskas prasideda nuo santykio kūrimo. Tai ne vienkartinis veiksmas, o nuolatinis procesas, tarsi sodo puoselėjimas. Pradedame nuo mažų, kasdienių momentų - pasisveikinimo ryte, išklausymo be vertinimo, buvimo šalia net tada, kai atrodo, kad esame atstumti. Santykis kuriamas ne per dideles intervencijas ar ilgus pokalbius, bet per nuoseklų, patikimą buvimą. Kai paauglys žino, kad būsite ten rytoj, ir poryt, ir dar po savaitės - net jei jis šiandien elgiasi sudėtingai - tai kuria tą saugų pamatą, ant kurio galima statyti visa kita.

## Santykio kūrimo strategijos



Saugios aplinkos formavimas yra kitas esminis elementas. Tai ne tik fizinis saugumas - tai emocinė erdvė, kurioje galima būti savimi. Tai reiškia kurti nuspėjamumą per ritualus ir rutinas, bet kartu išlaikyti lankstumą. Tai reiškia turėti aiškias ribas, bet ne griežtus apribojimus. Saugi aplinka yra ta, kurioje klaidos nėra katastrofos, o mokymosi galimybės.

## Saugios aplinkos formavimas



Emocinių poreikių atpažinimas reikalauja ypatingos atidos. Dažnai tai, ką matome kaip "blogą elgesį", yra tiesiog bandymas pranešti apie nepatenkintą poreikį. Kai paauglys praleidžia valandų valandas prie telefono, galbūt jis ieško priklausymo jausmo. Kai demonstruoja rizikingą elgesį, galbūt ieško būdo pasijusti galingam pasaulyje, kuriame dažnai jautėsi bejėgis. Mūsų užduotis - išmokti skaityti šiuos signalus ir atliepti tikruosius poreikius.

## Emocinių poreikių atpažinimas



Alternatyvių veiklų siūlymas nėra tik "užimtumo terapija". Tai galimybė patirti tuos pačius jausmus - džiaugsmą, susijaudinimą, pasiekimo jausmą - sveikais būdais. Sportas, muzika, menas, savanorystė - tai ne tik veiklos, bet ir keliai į savęs pažinimą ir išraišką. Svarbu ne primesti šias veiklas, bet padėti atrasti tas, kurios tikrai rezonuoja su jaunu žmogumi.

## Alternatyvių veiklų siūlymas



Galiausiai, bendruomenės įtraukimas yra tas elementas, kuris viską sustiprina ir įtvirtina. Vienas žmogus, kad ir koks atsidavęs būtų, negali suteikti visko, ko reikia augančiam žmogui. Reikia visos "genties" - mokytojų, trenerių, mentorių, bendraamžių. Kiekvienas šios bendruomenės narys atneša savo unikalų indėlį į jauno žmogaus gyvenimą.

## Bendruomenės įtraukimas



## "Nuo vieno žvilgsnio, nuo vieno vaiko"

Statistika, tyrimai, teorijos - visa tai gali sukelti bejėgiškumo jausmą. "Ką aš vienas galiu pakeisti?" - toks klausimas dažnai kyla. Bet būtent čia slypi esmė - viskas prasideda nuo vieno vaiko, nuo vieno žvilgsnio, nuo vieno ryšio



Kai kalbame apie priklausomybes, ypač paauglių tarpe, dažnai susiduriame su paradoksu: **kuo labiau bandome "kovoti", tuo stipresnė tampa problema**. Kuo daugiau statome sienų, tuo labiau jie ieško būdų jas apeiti. Kuo garsiau šaukiame "ne", tuo mažiau esame išgiršti. Galbūt todėl, kad kovojame ne su ta problema?

Prisiminkime vaiką, kuris, patyręs skausmą, instinktyviai ieško apkabinimo. Ne paskaitų apie skausmo žalą, ne pamokymų, kaip reikėjo elgtis atsargiau, bet paprasčiausio, nuoširdaus apkabinimo. Šis primityvus, bet gilus žmogiškos prigimties instinktas mums sako kažką svarbaus apie gydymą ir sveikimą.

Apkabinimas - tai ne tik fizinis veiksmas. Tai metafora santykiui, kuris priima, supranta ir palaiko. Kai apkabiname vaiką ar paauglį emociškai, mes sakome: "Aš matau tavo skausmą. Aš matau tave. Tu nesi vienas." Ir būtent šis žinojimas, kad esi matomas ir priimamas, dažnai tampa pirmuoju žingsniu į sveikimą.

Tai reiškia:

- **Būti šalia, net kai sunku**
- **Priimti, net kai nesuprantame**
- **Palaikyti, net kai atrodo beviltiška**
- **Tikėti sveikimu, net kai pats žmogus netiki**

## Kalbėti apie žalą ar apkabinti?



## Kalbėti apie žalą ar apkabinti?



Nes galbūt būtent jūs esate  
tas vienas žmogus, kurio  
kažkam taip desperatiškai  
reikia.



Pranešimo medžiagą taip pat  
rasite:

<https://mopsis.info/seminaras-prasideda/2024-konferencija-q-lobejams-apie-priklausomybes>

slaptažodis: **apkabinimas**

