

NARKOTIKAI ALKOHOLIS

- 1975 m. Pasaulio Sveikatos Organizacijos 28 sesija pripažino alkoholį narkotiku.
- 35% nuodų kaupiasi nervinėse ląstelėse, kurios sudaro tik 2% svorio.
- Alkoholis organizme išsilaiko ne 2 paras, o nuo 8-20 parų
- „Saikingai gerkit“ - mokslu paremtas melas. Juk kalba eina apie narkotiką! Saikingai gerkit,- neliko blaivių žmonių. 1913 m. 95% Rusijoje nebandė alkoholio. Dabar nebandžiusių neliko.
- Po 15 metų saikingo gėrimo 60% tampa alkoholikais.
- 1926 m. 1 žmogui teko 0,8 litro degtinės; 1983 m. - 60 butelių degtinės.
- 1983 m. Sovietų Sąjungoje iš alkoholio buvo 40 mljrd. pelno ir 150 mljrd. rublių nuostolių. Nuostoliai dėl darbo našumo kritimo, pravaikštų, avarių, 40% Sveikatos Apsaugos lėšų gydymui dėl alkoholio sukeltų ligų.
- 90% baisiausių nusikaltimų padaroma alkoholio pagrindu.
- Geriantys gyvena 17 m. trumpiau.
- Išgydyti nuo alkoholizmo neįmanoma: po gydymo kurso 90% pradeda gerti 1 metų laikotarpyje, 10% - po 3 metų.
- Neįgalūs vaikai gimsta ne alkoholikams, o „normaliai“ geriantiems. Alkoholikai vyrai tampa impotentais, o moterys nevaisingos. (Dėl alkoholio sukulto lytinio nepajėgumo gausėja oralinio sekso).
- „Nedidelės alkoholio dozės tonizuoja, šiek tiek stiprina erotinį jaudinimąsi, pagerina savijautą ir sumažina varžymąsi. Tai palengvina erotinį kontaktavimą. Bet norint tokią būseną palaikyti, tenka kartoti, didinti alkoholio dozes.“ „Jaunimo gretos“ 1991`3.
- Lietuvoje yra 1/3 milijono girtuoklių, o 1/3 - alkoholikai.
- Kas 6 gimęs vaikas būna pažeistas alkoholio. Kas 3 šeima turi girtuoklį ir ne vieną.
- Lietuvoje po II Pasaulinio karo pirmiausia atkurta maisto pramonė ir degtinės- tabako fabrikai.
- 1990 m. lietuviai pragėrė 1 milijardą rublių: tai daugiau nei už lengvuosius automobilius, motociklus, dviračius, baldus, kilimus, laikrodžius, statybines medžiagas, miltus, duoną ir jos produktus, pieną ir jo produktus, kiaušinius, cukrų, druską ir už bulves išleista kartu paėmus.
- Dėl alkoholio: 80% žmogžudysčių, 83% nuskęsta, daug savižudybių, ligų, pravaikštų, kritęs darbo našumas, prasta kokybė, sugadinta technika, traumos, gaisrai, vagystės 70%, 89% užsikrėtė venerinėm ligom.
- Mergina ir alkoholis nesuderinami. Kodėl? -nes alkoholis yra pats didžiausias šeimos, meilės ir laimės priešas. Vyras lėtiniu alkoholizmu suserga per 5-7 metus, o moterys ir paaugliai per 1-2 metus.
- 80% mergaičių neteko brangiausios vestuvių dovanos - nekaltybės- apgirtusios.
- Gerianti moteris yra už vyrą daugiau nesusilaikanti, agresyvesnė, ciniškesnė, pasileidusi. Moteris netenka moteriškumo, patrauklumo, moteriško lengvumo, balsas tampa grubus, oda grublėta, - vidinių liaukų pažeidimo rezultatas.
- Moteris daug jautresnė alkoholiui: 1/3 sumažėja lytinis potraukis, sutrinka menstruacinis ciklas, atsiranda nevaisingumas, gimdymo traumos, pataloginis gimdymas. Vaikai nekenčia geriančios motinos.
- Prokuroras Šišovas surinko duomenis iš profilaktoriume besigydančių moterų, kodėl pradėjo gerti:
 - 29,5% artimųjų mirtys ir skyrybos.
 - 24,5% vyrai padarė.
 - 25% bloga kompanija.
 - 12% nėra vaikų.

10% darbe tradicijos.

65,5% moterų alkoholikių iš išsiskyrusių šeimų.

12% iš normalių.

2,4 karto daugiau geria vienišos moterys.

- Moterys dažniausiai pateikia tokias alkoholio vartojimo priežastis: *specifinės moterų problemas* – įtampa prieš menstruacijas, pogimdyminė depresija, nevaisingumas, abortas, gimdos pašalinimas, persileidimas, lytinis šaltumas; *psichologinės traumos* – artimųjų mirtis, skyrybos; *ekonominiai nepritekliai* – pinigų stygius, kasdieninė rutina, sekinanti mažų vaikų priežiūra. L.: Takas - Moterims.htm Vida Kilikevičienė, Žurnalas "Psichologija Tau".
- Alkoholis yra grandininė reakcija, perduodama vieno žmogaus kitam, tėvų vaikams. Šį užburimą ratą kažkas turi nutraukti. O tai turi moteris. Jei ne ji, savo vaiko motina, tuo pačiu ir žmonijos motina, tai kas?
- Sociologai paskaičiavo, kad „būtinų išgerti“ progų per metus yra 40-50.
- Jei norime abstinentalais tapti, turime įsitikinti, kad gėrimo papročiai yra nesąmonė. Dr. Bungė sako: „Kuomet aš matau, kaip giliai yra įleidęs šaknis alkoholio garbinimas draugų tarpe, tai aš visuomet prisimenu senovės egiptiečių tikėjimą į krokodilus. Senovės egiptiečiai tikėjo į krokodilus, juos garbino ir dievino, šie gi, ėdė žmones. Tūkstančiai metų turėjo praeiti, kol šį krokodilų tikėjimą pavyko žmonėms iš galvos išvaryti.
- „Nelauki, Tėvyne, šviesios ateities,
Kol gers visi luomai, gers be išimties" - Žalvarnis
- „Blogi žmonės gyvena, kad galėtų valgyti ir gerti. Geri žmonės valgo ir geria, kad galėtų gyventi". Sokratas 469-399 pr.Kr.
- Two pints, one quart. Two quarts, one fight. One fight, two policemen. Two policemen, one judge. One judge, fourteen days. (Dvi pintos, viena kvorta. Dvi kvortos, viena kova. Viena kova, du policininkai. Du policininkai, vienas teisėjas. Vienas teisėjas, keturiolika dienų.)
- Per vieną valandą 1 kg vyro kūno svorio tenka 0,1 g sunaikinto alkoholio, moters – tik 0,085 g. Taigi moterų organizme alkoholis sunaikinamas lėčiau.
- Dvi taurės vyno ar pusė litro lengvo alaus gali pavojingai sudrumsti sąmonę. Olandų tyrinėtojai išsiaiškino, kad 0,04 proc. alkoholio koncentracijos kraujyje pakanka, kad žmonės nepajustų darantys klaidų. <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/2419657.stm>
- Kas jaunas girtuokliauja - senatvėje elgetauja.
- Aš vadinuosi alkoholis. Iš vaikino aš atimu sveikatą, iš mergaitės garbę, iš vyro jėgą, iš moters gėdą.
- Degtinė į trobą - protas laukan.
- Impotencija. Šekspyras labai pataikė „Makbete” pasakę, kad alkoholis sukelia norą ir atima galimybes. Taip vyksta todėl, kad alkoholis slopina nervų sistemą. „Jis nuslopina refleksus, sukeldamas priešingą susijaudinimui būseną, - aiškina dr. Bergeris.- Net dvi taurės per pobūvį gali sukelti pavojų. Dažnas alkoholio vartojimas gali pažeisti nervus ir kepenis. Jeigu sutrinka kepenų funkcija, ateina toks laikas, kai vyro organizme susikaupia moteriškų lytinių hormonų perteklius”. O jums reikia turėti tinkamą proporciją testosterono, kad viskas funkcionuotų kaip reikia. L. (1) psl.164.
- „Alkoholis lėtina, stabdo kaulų formavimąsi, -sako dr. Kuperis pridurdamas, kad tyrimų rezultatai rodo, kad alkoholikių kaulai ypač linkę išakti.” L.(1) 324 psl.
- „Manau, kad alkoholio vartojimas labai pakelia triacilglicerolių lygį, - sako dr. R. Biankas. - Svarbu vengti net mažų alkoholio dozių.” L.(1) 498 psl.
- Apie 80% alkoholikių, besigydančių psichoneurologijos dispanseryje arba klinikoje, pradėjo vartoti alkoholį iki 20 metų amžiaus, 16 - 18% - 20 - 25 metų ir 1,5 - 3,7% - 26 - 30 metų. Visai menkas procentas ligonių pradėjo vartoti alkoholį senesnio amžiaus. A.Potnovas ir I.Piatnickoja “Alkoholizmo klinika”1971 m.

- Vaikai 20 kartų jautresni nuodų poveikiui negu suaugusieji. Alkoholis vaikams ypač pavojingas, daugiausia dėl jauname organizme nepakankamai išlavėjusios sistemos, kuri padaro nekenksmingas nuodingąsias medžiagas. Žindomam kūdikiui net spirito kompresas gali būti pavojingas gyvybei.

NIKOTINAS (RŪKYMAS)

- Rūkymas yra nervinis įprotis. Daugelis rūkorių nervingi ir turi kuo nors nuraminti savo pakrikusius nervus. Nervų sistema tampa dirglesnė, jautresnė, blogėja atmintis. Dauguma paauglių, kurie suserga psichinėmis ligomis, rūkė. Linkstama į neurasteniją ir nemigą.
- Netenkama apetito, dažnai viduriuojama ar užkietėja viduriai. Nikotinas aktyvina skrandžio sulčių sekreciją - skrandžio opos.
- Veidas praranda skaistumą, oda elastingumą, sausėja, susiraukšlėja (ypač prie viršutinės lūpos ir aplink akis), atsiranda raukšlės, balsas šiurkštėja, pagelsta ar pajuosta dantys, jie greit genda, iš burnos sklinda nemalonūs kvapas
- Greičiau sensta, keliais metais anksčiau prasideda lytinis vytimas, trikdo kiaušidžių funkcijas.
- Lyties organų ir krūtų vėžys. Tenka nupjauti krūtį/įs dėl krūties vėžio.
- Apibendrinus įvairiose šalyse atliktų tyrimų duomenis, galima išvardinti šiuos rūkančių motinų laukiančius pavojus:
 - Spontaninis abortas - rūkančioms moterims jis įvyksta dvigubai (net iki 80%) dažniau. Jų vaikai dažniau serga, lėčiau auga, būna nervingesni, prasčiau mokosi, 2 k. daugiau apsigimimų.
 - Vaisiaus mirtis nėštumo metu - rūkančioms moterims pasitaiko 20-24% dažniau, negu nerūkančioms;
 - Kūdikio mirtis gimdymo metu, priešgimdyminiame ir pogimdyminiame laikotarpiuose - iki 2,4 karto dažnesnis, jei moteris rūkė nėštumo metu;
 - Priešlaikinis gimdymas - rūkančioms moterims jis pasitaiko 1,5 karto dažniau;
 - Rūkančių motinų naujagimiai sveria vidutiniškai 200 g mažiau, žymiai dažniau jų svoris nesiekia 2500 g;
 - Rūkančių motinų vaikai net sulaukę 7-11 m. lieka 1 cm žemesni ir 3-4 mėn. atsilieka savo gabumais; Rūkančioms motinoms dažniau stinga pieno, trumpiau tegali maitinti. Kūdikis gauna nikotiną ir per motinos pieną.
- Pastebėta, kad tarp paauglių daugiausia rūkymusi domisi tie, kurie bent kiek atsilikę nuo bendraamžių, jaučiasi už juos menkesni, savo „nesėkmes“ jie bando kompensuoti cigarete.
- 84,5% vyrų ir 78,5% moterų pradėjo rūkyti, norėdami pamėgdžioti, iš smalsumo. 15,6% moterų, norėdamos suliesėti. 3,5% moterų dėl asmeninės dramos, vienišumo.
- Apklausus vaikus: 60% atsakė, kad tas pats ar mergaitė rūko. 84% atsakė neigiamai, kad būtų rūkanti draugė, o kad žmona rūkytų, nei vienas vaikas nenorėjo. (Užuojauta rūkančioms panelėms - neištekėsite, kol nemesite rūkyti.)
- Vaikinų požiūris į rūkančią merginą:
 - Kai kurios sako, kad rūkyti - madinga. Bet mados keičiasi. Nemadingą suknelę galima persiūti arba jos nenešioti. O ką daryti su rūkymo įpročiu, su pageltusiais dantimis ir papilkėjusia veido oda?
 - Daugelis mano, kad rūkanti mergaitė - „savas vaikinys“. Argi malonu merginai tapti „vaikinu“, nors ir „savu“!
 - Tegul sau rūko į sveikatą. Su tokia galiu vaikščioti, bet susituokti su tokia- atleiskite!
 - Visiems žinoma, kad gramas nikotino užmuša arklį. Žiūri į rūkančią mergaitę ir galvoji: o

kiek ji turi arklio jėgų? O dar kalbama, kad tai silpnoji lytis!

-Kalbiesi su mergaite, o nuo jos, atleiskite už grubumą, dvokia. Ir koks čia grožis!

-Kartais mergaitės kalba, kad rūkančiai geriau apsiprasti tarp nepažįstamų. Sėdėk sau ir leisk dūmų kamuolius. Kokia paslaptina nepažįstamoji! Gaila, kad tik dūmai ją padaro paslaptina...

-Jei aš atvirai tai pasakyčiau mergaitėms, jos mane išjuoktų. Betgi jos - būsimosios motinos, tad būtų labai gerai, jei jos pagalvotų apie savo ir būsimų vaikų sveikatą.

-Kodėl negerbti rūkančios mergaitės, jei ji protinga? Kodėl nesielgti su ja draugiškai, jei ji duoda nusirašyti, visada padeda? O pamilti tokią - atleiskite! Aš manau kad nė vienas vaikinys nemato savo svajonėse mylimosios su cigarete lūpose!

-Būčiau jų tėvas, iškarščiau su diržu kailį - ir viskas!

-Aš pastebėjau, kad rūkančios merginos labai nervingos, piktos, greitai susierzina. Rūkant genda jų charakteris. O kam tokios patinka?

- Ar galima nuo rūkymo sublogti? Manau, kad šis klausimas daug ką domina. Juk daugelis merginų pradeda rūkyti, norėdamos suliesėti, tik ne visos nori prisipažinti, apsimeta, kad rūko tik „dėl mados“.

Aš rūkyti pradėjau 11 klasėje. Kadangi mano svoris viršijo normalų, tikėjausi numesti nereikalingus kilogramus. Ir iš tiesų, svoris nukrito, tačiau rezultato sulaukiau tik po metų. Tačiau aš pradėjau rūkyti ir kartu sumažinau maisto.

Rūkau ir dabar, kai svoris normalus, nors man tai nemalonu. Daugelis kalba, kad rūkant gerėja nuotaika. Man taip nebūna.

Tačiau yra dar vienas dalykas. Nuo rūkymo aš pasidariau labai šalta. (O gal tai ne nuo rūkymo, bet man taip draugė pasakė.) Seniau, kai nerūkiu, visai kitaip jausdavausi su vaikinu, bučiuodamasi.

Savo pavardės nerašau. (Laiškas iš „Moters“ žurnalo.) Rūkančioms mergaitėms atsiranda frigidiskumas.

- JAV mažai rūkančių jaunuolių. Efektyvi antirūkymo reklama. Pvz.: Kalifornijoje vaizduojamas kaubojus su nulinkusia cigarete ir apačioje didelis užrašas „IMPOTENTAS“. Iš TV laidos „Popietė su A. Čekuoliu“.
- Atlikti tyrimai parodė, kad dažniausia vyrų impotencijos priežastis yra rūkymas. Jis gali būti ir nevaisingumo priežastis, nes kenksmingosios medžiagos, esančios cigaretėse, skatina varpos arterijų siaurėjimą. L. „Liaudies medicinos išmintis“, Kaunas 2000, psl.113.
- Visame pasaulyje rūko 14 proc. 13-15 amžiaus paauglių, nors du trečdaliai iš jų norėtų atsikratyti žalingo įpročio, nustatyta per naują tyrimą. Per kitą tarptautinį Masačusetso universiteto mokslininkų tyrimą netikėtai išsiaiškinta, kad paauglystėje priklausomybė nuo cigarečių atsiranda per kelias savaites, o ne metus, kaip buvo manoma ligi šiol. 25 proc. rūkančių paauglių pradėjo rūkyti sulaukę 10 metų. Per tyrimą nustatyta, kad paauglei merginai, net jei ji rūko nereguliariai, priklausomybė cigaretėms išsivysto vidutiniškai per tris savaites.

Ankstesni tyrimai parodė, kad vidutiniam žmogui, pradėjusiam rūkyti paauglystėje, prireikia 18 metų žalingam įpročiui mesti. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) skelbia, jog apie 2030 metus pasaulyje 10 mln. žmonių kasmet mirs nuo rūkymo sukeltų ligų. 70 proc. mirties atvejų bus užregistruota besivystančiuose šalyse."Reuters"-ELTA www.omni.lt
Plačiau: www.cdc.gov/tobacco/global/GYTS.htm

- Tabake atrasta cheminė medžiaga, kuri iš dalies atsakinga už diabeto, vėžio, Alzheimerio ligos išsivystymą. Ši medžiaga - normikotinas - natūraliai randama tabake ir taip pat pasigamina organizme, kai į jį patenka nikotinas. <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/2361167.stm>
- Rūkymas gali paaštrinti divertikuliozę, - išpėja dr. Albertas Dž. Lauras, N. Orleano ligoninės skubios medicinos pagalbos direktorius. L. (1)112p.

- Emfizema. Cigarečių dūmai paskatina kai kuriuos neutrofilus, su ligomis kovojančius baltuosius kraujo kūnelius, migruoti į plaučius. Tuomet išstumiami jų enzimai, kurie gali virškinti plaučių audinį, -dr. Henris Gongas, Kalifornijos universiteto profesorius. Sveikų žmonių organizme tarp šių enzymų ir antitripsino, darančio kliūtį, yra pusiausvyra. Jeigu mesite rūkyti, galėsite pristabdyti plaučių irimo procesą. L. (1)114 p.
- „Jeigu jums kartojasi flebitas, ir jūsų gydytojas negali rasti priežasties, - sako dr. Džesas R. Jangas, Klyvlendo klinikinio fondo kraujagyslių medicinos skyriaus vedėjas, - turite mesti rūkyti. Jums, galimas dalykas, Buržė liga.” L. „Gydymasis namuose”.(1) psl.125.
- Impotencija. Tyrimais įrodyta, kad nikotinas yra priemonė, susiaurinti kraujagysles, sako dr. Baumas. Bandymai, atlikti su Kalifornijos universitete su sveikais suaugusiais šunimis, parodė: pakako įkvėpti tik dviejų cigarečių dūmus, kad neįvyktų pilna erekcija 5 šunims, o 6 jos neišlaikė. Mokslininkai mano, kad įkvėpti cigarečių dūmai blokuoja erekciją, trukdydami atsipalaiduoti erekcinio audinio lygiesiems raumenims. L. (1) psl.164.
- Rūkant mažai deguonies patenka į audinius. Rezultatas - išsekimas. L.(1)psl.179.
- Rūkaliai paprastai tampa knarkliais,- sako dr. Danas L.(1) psl.211.
- Tyrimai parodė, kad rūkaliams vyrams, gerokai mažiau negu nerūkantiems, išsiskiria spermos, o spermatozoidų judrumas mažesnis. Anglijoje buvo tirta 17302 moterys. Paaiškėjo, kad juo daugiau cigarečių moteris surūko per dieną, juo mažesnė tikimybė, kad ji vaisinga. Manoma, kad rūkymas moters organizme gali pakeisti hormonų lygį. L.(1) psl.285.
- Rūkymas padeda susidaryti opoms. Be to, rūkaliams jos blogiau užgyja negu nerūkantiems,- sako dr. Brazitusas. L.(1) 319 psl.
- Rūkymas sumažina estrogenų kiekį,- paaiškina dr. Kuperis,- o moterims, sumažėjus organizme estrogenų kiekiui, ypač padidėja rizika susirgti osteoporoze. L.(1) 324 psl.
- Tarp šlubuojančių - 75-90% rūkalių. Rūkymas gali labai pakenkti, nes kojų raumenyse deguonį pakeičia anglies dioksidas, o jūsų kraujagyslės ir taip jau patiria deguonės alkį. Taip pat nikotinas siaurina arterijas, dėl to kraujas teka lėčiau, gali susidaryti kraujo krešuliai. Jie gali sukelti gangreną, tada koją tektų amputuoti. Stenfordo universitetinės ligoninės kraujagyslių terapijos centro direktorius Robertas Ginzburgas. L.(1) 376 psl.
- Aplink jūsų burną gali atsirasti raukšlių, nes visus tuos metus lūpas sučiaupdavote dūdele, laikydamas cigaretę. Rūkant sulėtėja kraujo apytaka, ypač mažose kraujagyslėse, esančiose po oda. Tai irgi skatina raukšlių atsiradimą prieš laiką, - sako plastinės chirurgijos specialistas Džeraldas Imberas. L.(1) 397 psl.
- Stenokardija. Dr. Džordžas Beleris, Virdžinijos universiteto Medicinos mokyklos kardiologijos profesorius, pabrėžia, kad pagal kenksmingumo skalę nuo 1 iki 10 balų rūkymo žala lygi 10. Dūmai padidina angliarūgštės lygį kraujyje, ir ji išstumia deguonį. O sergant stenokardija arterijos užsikimšusios ir širdis beviltiškai reikalauja deguonės, tai rūkymas, be abejo, blogiausia, kas gali būti širdžiai. Negana to, cigarečių dūmai priverčia trombocitus sulipti, dar labiau užblokuodami dalinai užkimštas arterijas. Ir dar: dūmai sumažina bet kokių vaistų, kuriuos vartojate, veikimą. L.(1) 445 psl.
- D.Britanijos endokrinologų sąjungos kasmetiniame susitikime Londono koledžo mokslininkas Peteris Hindmarshas (Peteris Hindmaršas) pateikė įrodymus, jog nėščių moterų rūkymas kenkia placentai, bei dėl to sumažėja naujagimio svoris. Jo vadovaujami specialistai nustatė, jog dėl rūkymo vaisiui perduodama mažiau maistinių medžiagų, bei išskiriama nepakankamai svarbaus hormono, IGF-1. Tai kenkia organų, taip pat ir smegenų, vystymuisi. Tyrimą finansavo D.Britanijos širdies ligų fondas. Medikai ištyrė daugiau nei 1500 nėščių moterų ir nustatė, kad rūkančiųjų moterų placenta buvo pažeista, o vaisių pasiekdavo mažesnis kiekis kraujo. Rūkymas sąlygojo naujagimio svorio sumažėjimą – rūkančioms moterims gimę vaikai svėrė maždaug 140 gramų mažiau, nei nerūkančioms. Endocrine-Abstracts.org, www.DELFI.lt 2003 kovo mėn. 21 d.

- Atlikti tyrimai parodė, kad moterims, rūkusioms nėštumo metu, daug dažniau gimė vaikai su įgimta šleivapėdyste. Tyrimų duomenimis, jei moteris rūkė pirmus tris nėštumo mėnesius, būsimo kūdikio šleivapėdystės tikimybė padidėjo 34 proc.
<http://news.battery.ru/theme/health/?newsId=92498> Omni Laikas. 2003 05 02.
- Prancūzijoje viena iš pagrindinių vaikų iki vienerių metų mirties priežasčių - nikotinas. Nuo jo kasmet miršta 300-400 kūdikių. Šiaulių kraštas 2003.05.06
- Anot naujos studijos, nuo rūkymo sukeltų padarinių 2000 metais visame pasaulyje mirė beveik 5 milijonai žmonių. 80 proc. mirusiųjų - vyrai. Pagrindinės šių mirčių priežastys buvo širdies ligos (1,69 milijono mirusiųjų), chroniški plaučių susirgimai (0,97 milijono) ir plaučių vėžys (0,85 milijono). Studijos rezultatus specializuotame britų žurnale "The Lancet" pristato amerikiečių ir australų mokslininkai. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) praėjusiais metais pranešė, kad visame Žemės rutulyje kas valandą dėl rūkymo miršta 560 žmonių. Jei nebus imtasi skubių priemonių, per metus tabako aukų skaičius iki 2020-ųjų beveik padvigubės nuo dabar 4,9 iki 8,4 milijono. ELTA 2003 rugsėjo mėn. 12 d.
<http://www.delfi.lt/archive/index.php?id=2842067>
- Viena surūkyta cigaretė per dieną sutrumpina Tavo gyvenimą 11-a minučių, vienas cigarečių pakelis per dieną – 1330 valandų arba 56 dienomis;
- metęs rūkyti darbingo amžiaus žmogus sutaupo vidutiniškai 20 gyvenimo metų.
- Trečdalis paauglių, pabandžiusių rūkyti, tampa rūkoriais, nes nikotinas yra narkotinė medžiaga.
- The Courier (rugsėjo 22) paskelbė naują Dundee universiteto profesoriaus Peter Mossey studiją. Jis praneša, kad 70% 16-19 metų motinų, kurių vaikai gimė su skeltu gomuriu, buvo rūkėtos.

KITI

- Saulius Čaplinskas priminė vis naujus mokslininkų įrodymus, kad kanapių produktus absorbuoja kūno ir smegenų riebaliniai audiniai. Šie produktai kaupiasi smegenyse, poodiniame sluoksnyje ir maždaug savaitę laikosi žmogaus organizme, sukeldami negrįžtamas pasekmes: pasyvumą, apatiją, silpnindami atmintį. Kauno diena. 2003-04-10
- Sveikatos ekspertai teigia, kad tampa akivaizdus kanapių rūkymo poveikis psichinei sveikatai. Švedijos ir kitų šalių mokslininkų studijos parodė, kad nuolat rūkantys kanapes dažniau serga šizofrenija. <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/2923647.stm> OmniLaikas2003 04 15.
- Policijos departamento apskaičiavimais, Lietuvos gyventojai per metus narkotikams išleidžia iki 300 milijonų litų. Švietimo ir mokslo ministerijos Pedagogikos instituto duomenimis, mūsų šalies paaugliai pagal psichotropinių medžiagų vartojimą yra antroje, o pagal piktnaudžiavimą lakiosiomis medžiagomis - ketvirtojoje vietoje iš 26 Europos šalių. Nuo kanapių susilpnėja imunitetas, o kontraceptines tabletes vartojančios merginos gali patirti širdies infarktą. Paaugliai - nustoti augti, o vyrams išsivystyti krūtys. Kauno diena. 2003 m. lapkričio 17 d.

Literatūra: 1. „Gydymasis namuose“ (Amerikos gydytojų praktiškieji patarimai), K. Tyrai.1996.

BERNIUKŲ POŽIŪRIS Į SAIKINGAI IŠGERIANČIĄ PANELĘ

Mergaitės, kurios geria, labai prastai daro. Joms turėti rimtą draugą labai mažai galimybių. Bet turėti draugą vienam vakarui - tai galimybių labai daug. Saikingai geriančios merginos berniukai niekada rimtai nelaiko. (JUOZAS (10 kl))

* * *

Aš manau, kad gėrimas ir rūkymas - tai pražūtis. Ir aš žmonos išgeriančios, o tuo labiau rūkančios, niekada neimsiu. Nors ir kaip ji bus išsidažiusi. (ŠPONKA)

* * *

Geriančios merginos – tai didelė tragedija. Mergos, kurios geria yra durnos pilna to žodžio prasme. Jei jūs ir toliau gersite, tai pagimdysite debilų. Rūkančios merginos – taip pat didelis išsigimimas. Geriančias ir rūkančias merginas reikia mesti į muilą. (“DYZELIS” 10kl.)

* * *

Aš manau, kad saikingai gerianti mergina, tampa alkoholio auka, jina pradeda suvyriškėti. Man teko matyti tokių merginų, man tokios merginos nelabai patiko. Aš nekenčiu tokių merginų ir nenorėčiau turėti tokios žmonos. Tos merginos yra žiurkės, aš nenoriu matyti tokių kvailų merginų akyse. (KONGAS(12 kl)

* * *

Mergaitės ir merginos, negerkit ir nerūkykit, nežudykit savęs, ir mūsų tautos Lietuvos. Aš nenorėčiau paimti į žmonas, kad ir truputį saikingai išgeriančios ar rūkančios, nes aš nenoriu būti tėvas išsigimusių vaikų. (9 A,C)

* * *

Jos labai negražios ir nepatrauklios. Jos neimčiau į žmonas. Jums nepatariu rūkyti,. Nuo to mergaitės praranda patrauklumą ir niekas nenori iš berniukų bendrauti su mergaitėmis. Mergaitė daug gražesnė ir patrauklesnė, kai nerūko ir negeria alkoholio. (“VARNELE”(9 kl)

* * *

Aš išgeriančioms merginoms dėmesio visai neskiriu. Ateina į šokius, vaidina prieš berniukus, nori patikti. Į tokias čia nereikia dėmesio kreipti, žmonos tai tikrai tokios nenorėčiau. (“DOŠA”(12 kl)

* * *

Jeigu mergaitė saikingai geria, ji kenkia ne tik sau, bet ir kitam. Gėrimas kenkia mergaitės protui, lytiniams organams, jos veiksams. Gimsta nesveiki vaikai. Labai daug abortų, skyrybų, neištikimybės, nemeilės vienas kitam. Mažai šansų ištekėti, pakliūti į gero berniuko rankas. Jei mergaitė geria, tai labai netinka berniukams. Jie nežiūri į tokias latres. Mergaitė, kuri geria ir rūko, ji labai žemina savo autoritetą, išvaizdą. Kai mergaitė prisigeria, ji visa pamėlynuoja, pabała, kaip lavonas. Svirduliuoja, galva svaigsta. Ir dar kartą kartoju, kad tokios paleistuvės niekam nepatinka. Tai labai didelė nuodėmė, nes nuo gėrimo žūsta žmonės – vaikai. (9 E kl)

* * *

Patarčiau toms merginoms, kurios mėgsta ar bando išgerti ir bando ar bandė rūkyti – nesikabinkit prie vaikinų, nes visi vienodai atsakys jums (jei tie vaikinai negeriantys). Kai pradodate gerti ir rūkyti, niekas į jus nenori žiūrėti. (“DŽILAS”)

* * *

Kurios rūko ir geria – sugadina save. (“SULĖ” 9 kl.)

* * *

Aš į išgeriančią mergaitę visai neturiu žvilgsnio. Kai aš pamatau tokią mergaitę, man tiesiog bloga darosi. Nežiūriu į ją, praeinu pro šalį. Man visai gaila tų, kurios geria saikingai. Kreipiuosi į tas, kurios geria. Juk kai jūs tapsite motinomis, gailėsitės - jūsų vaikai bus invalidai, psichiškai nesveiki. (ŠLEIVASIS “ VINETU”)

* * *

Kai moterys ar merginos pradeda gerti, jos pasidaro labai negražios. Valkiojasi vakarais. Akys pasidaro labai išsvėjusios. Išgeriančią merginą imčiau tada, jei ji duotų pažadą. O jei neduotų, pažado, tai neimčiau. (9)

* * *

Išgėrusi mergaitė negražesnė už negėrusią. Ji nori išsiskirti iš kitų tarpo. Į tokias nevertėtų kreipti dėmesio. (40 * 11 kl.)

* * *

Aš niekada neimčiau sau žmonos, kuri išgeria, todėl, kad kai žmogus geria, tampa nenormaliais žmonėmis, kai gimsta vaikai nenormalūs. (9 A)

* * *

Mano požiūris į saikingai išgeriančią mergaitę toks: jeigu aš žinau, kad ji geria, dingsta patrauklumas, nesinori turėti reikalų. Ir apskritai labai pasikeičia požiūris į ją. Ir jeigu ji man seniau patiko, tai po to, kai sužinau, kad ji išgeria, pradeda nepatikti. Geriančios žmonos nenorėčiau turėti, nes padažnėja visokie konfliktai, išsigimimai. (“SMAUGLYS R.S.” 9 B kl.)

* * *

Apie išgeriančias mergaites aš labai blogai atsiliepiu. Man labai nepatinka. Nu vienu žodžiu, neturiu žodžių. (SAULIUS 10 kl.)

* * *

Aš manau, kad geriančios ir išgeriančios mergaitės netenka patrauklumo. Gerianti mergaitė – tai pats žemiausias žmonijos taškas. Aš nepritariu nei geriančioms nei rūkančioms mergaitėms. Mano žmona tokia niekada nebus. (ROMKA 12kl.)

* * *

Mano požiūris į geriančias mergaites labai blogas. Tokie žmonės bevaliai, linkę daryti nusikaltimus ir t. t. Jeigu moterys negertų, nebūtų debilų, idiotų, išsigimėlių ir visokių kitokių. (9 kl.)

* * *

Mano nuomone, mergaitės visai neturi naudoti alkoholio. Aš žmoną norėčiau ir stengsiuosi išsirinkti kaip tik tokią – negeriančią (visai). Aš blaivininkes gerbiu daug kartų daugiau. (“AŠ” 12 kl.)

* * *

Į saikingai geriančią mergaitę požiūris - kaip į savo tautos gadinimą. Nuo saikingai geriančios mergaitės ar moters priklauso jos tautos likimas. Pirmoje eilėje ji naikina savo palikuonis ir laikui atėjus, susinaikina save, savo protą, savo dvasią. Reiktų suprasti, kaip “smagu” auklėti vaiką, sutrikusiu protu, sutrikusiais organais. Arba būtų verta savo akimis pasižiūrėti į žūstantį vaiką. (+ + - - 9 kl.)

* * *

Rūkai – save žudai . (“TREŠERIS” 9 kl. 2 vid, m – kla.)

* * *

Aš nelabai mėgstu, kaip mergaitės geria svaiginančius gėrimus. Ir nenorėčiau gaut geriančią žmoną. Na, jei labai mažai išgeriančią. (“VILKAS” 9kl.)

* * *

Alkoholis – tai beprotybė. Mano nuomonė apie geriančią mergaitę, žinoma neigiama. Kiekvienas iš mūsų turbūt nevestų geriančios mergaitės. Vienas geriantis žmogus šeimoje išveda ir kitą. Jie abu tampa alkoholikais. Palikuonys dažniausiai išsigimsta., todėl, nė vienas nenori pakliūti į tokius spąstus. Mergaitės, kurios geria, man atrodo jos nori pasirodyti didvyrėmis. (“KRIZAS” 9 kl.)

* * *

Man atrodo, kad mergaitėms iš viso netinka gerti ir rūkyti. Jau geriau būčiau viengungis, nei imčiau į žmonas mergaitę, kuri išgeria ir rūko. (“AŠ” 12 kl.)

* * *

Mano manymu, mergaitės, kurios geria, išteka rečiau. Mergaitėms negalima gerti, nes jos gali tapti nevaisingos,. Jos gali pagimdyti apsigimusius vaikus. Man šlykštu, kai mergaitė geria ar rūko. Jeigu mergaitės susivaldytų, negertų ir nerūkytų, Lietuvos ateitis būtų daug geresnė. Jeigu mergaitės geria ar rūko, jos žudo save ir savo kūdikius. Saikingai gerti ar rūkyti, tai tas pats, kas vartoti narkotikus. Aš nenoriu turėti tokios žmonos, kuri saikingai geria ir rūko. Kurios geria – tampa paleistuvėmis. (“JONIS” 9 kl.)

* * *

Aš nenoriu, kad moterys gertų, nes man nepatinka moterys girtos. Aš nesirinkčiau žmonos išgeriančios, nes labai pasmiršta kambarys, nepatinka rūkančios. (AIVARAS 9kl.)

* * *

Aš manau, kad merginai nereikėtų vartoti velnio lašų – alkoholio, nes nuo jos, tik nuo jos priklauso visas gyvenimas: naujos gyvybės atsiradimas, santykiai šeimoje. Tokios žmonos, kuri geria, nors ir saikingai, aš nenorėčiau turėti, nes žinau tą alkoholio žalą ir gėrimo beprasmiškumą. Pats patyriau, ką daro alkoholis. (DOVIS 12 kl.)

* * *

Panos geria vien tam, kad pavaidintų prieš bachūrus. Kodėl jos negeria vienos? (jei geria – tai labai retai). O bernai geria ir vieni. Bernai geria dėl to, kad būtų linksčiau ir drąsiau. Na o panos? Kodėl jos gerdamos prie bernų dažnai neprisigeria (tik kelis stikliukus). (11 kl.- 3)

* * *

Merginų ir mūsų vienas iš ateities klausimų yra sukurti šeimą. O geriančios rūkančios merginos negali sukurti normalios geros šeimos. (“KEŠA” 10 kl.)

* * *

Mergaitė, kuri išgeria – jai trūksta moteriškumo. Su išgeriančiomis mergaitėmis lengviau elgiasi berniukai. Kad tokia žmona būtų aš nenorėčiau. Jeigu pradėtų gerti ar rūkyti, tokią žmoną išmesčiau iš namų. (“AŠ” 11 kl.)

* * *

Aš skaitau, kad mažai išgerianti mergaitė be ateities. Ir joms sunkiau bus gyventi negu neišgeriančioms. Išgeriančios daug daugiau padarys klaidų. (“RANKENA” 10 kl.)

* * *

Tokios mergaitės, kurios išgeria yra atšokusios. Tai mano nuomonė. Bet man jos nė trupučio nepatinka.

* * *

Į progomis išgeriančias mergaites aš žiūriu neigiamai. Nes gerianti mergaitė praranda moteriškumą, ji tampa nepatraukli, tarsi kokia šiukšlė. Jokių būdu nenorėčiau tokios imti į žmonas. Mielos mergaitės, aš labai prašau jūsų, negerkit, nes Lietuvos ateitis jūsų rankose. nuo jūsų priklauso rytojūs. (“DEVYNIOLIKTAS” 11 kl.)

* * *

Nors mergaitė ir truputį išgeria, aš manau, kad ji pasidaro nepilnavertė ir negali būti motina. Tokia mano nuomonė. (“SAKALAS” 9 kl.)

* * *

Mano požiūris į išgeriančią mergaitę blogas. Aš nenorėčiau, kad mano žmona išgertų, nes gimsta išsigimę vaikai. (“SAKALAS” 9 kl.)

* * *

Mano požiūris į mergaitę, saikingai išgeriančią, blogas. Aš asmeniškai nenorėčiau gauti tokią žmoną, kuri išgeria, rūko. Nes man būtų labai gaila vaikų, kurie gimsta invalidais arba išviso negyvi. Ir iš vis, aš norėčiau, kad apmažėtų geriančių ir rūkančių žmonių, o dar geriau, kad iš vis neliktų alkoholinių gėrimų, rūkalų. (“LIŪTAS” 9 kl.)

* * *

Nenorėčiau vesti moterį, kuri geria ir rūko. (“KOPŪSTAS”)

* * *

Aš manau, kad moteris ar mergina, kuri vartoja alkoholį ir nori ištekėti, yra didžiausia nusidėjėlė. Didelis noras yra, kad tokių žmonių būtų mažiau pasaulyje yra pas visus. Mergina, kuri geria nėštumo laiku, neverta gyventi šiame pasaulyje ir vargas jos motinai, nes ji pagimdė kūdikį, kuris neša mirtį visai žmonijai. (“D.M. 12 kl.)

* * *

Aš galvoju, kad gerti – tai prarasti savo gyvenimą. Į tokius žmones aš nekreipiu dėmesio. Paprasčiausiai juos niekinu. Aš nenorėčiau turėti tokios žmonos. (“ŽMOGUS 9 kl.)

* * *

Aš manau, kad saikingai geriančios merginos daro blogai. Kai vyrai geria su merginomis, vyrams smagiau. Prisigėrusi mergina tampa lengviau valdoma. Aš žmoną norėčiau gauti nerūkančią ir negeriančią. Savo žmonai leisčiau pradėti rūkyti ir truputį išgerti, vaikams sulaukus ne mažiau 10 metų. Su visai alkoholiškai - negyvenčiau. (“SINUPRET”)

* * *

Man nepatinka, kai mergaitės išgeria ir rūko. Aš nenorėčiau tokios žmonos. Per jas gali gimti vaikai nesveiki. (“AUDRIUS” 9 kl.)

* * *

Mano požiūris į geriančias mergaites toks, kad jos gerdamos nori pavaidinti panomis. Po to, kai jos pradeda dažniau gerti, jos tampa “kur...”. O berniukai paskui į jas nebekreipia dėmesio, todėl, kad jos negali pagimdyti sveikų vaikų ir būti geromis žmonomis. (“RAKETA”).

* * *

Sveiki, čia Nerijus. Dažosi, nori paslėpti savo defektus. Geria, nes išgėrusi neprisimins naktinių nuotykių.

* * *

Į geriančią mergaitę turiu blogą požiūrį. Jos man atrodo net šlykščios. Ir nesvarbu, ar jinau daug geria ar mažai. Rūkymas dar labiau šlykština. Dėl išsidažymo nenoriu nieko prikibti. Tik svarbu, kad viskas būtų su saiku. Niekada nesutikčiau gyventi su tokia mergina, kuri geria(nesvarbu, ar saikingai, ar ne), rūko. Tokios merginos yra atstumiančios, tai joms neduoda jokio grožio. (“MEŠKIUKAS” 10 kl.)

* * *

Saikingai išgerianti mergaitė norėtų gauti vyrą. Ji gaus tokį vyrą, geriausiu atveju, kaip pati. Ji gers ištekėjusi, vyras gers, ir namuose bus chaosas. Gyvens lindynėje, geriausiu atveju valdiškoj kišenėje. Kas vakarą duš indai, ir aišku, bus “ smagu”. Mergaitės, kurios išgerinėja, aišku, turės daug draugų, draugelių, draugužių. Jie bus draugai, o ne būsiami vyrai. Tokios mergaitės, kurios geria, jos neturi valios, paprasčiausios šliurės. (“BERNIUKAS IŠ SODŲ” 10 kl.)

* * *

Nenorėčiau turėti rūkančią ir geriančią žmoną. Nemėgstu žiūrėti į nepastovinčią, prisigėrusią panelę. Nemėgstu išsidažiusių panelių. Jos nori prisivilioti bachūrus. Nepavyks. (“ANDY FLETCHER” 11 kl.)

* * *

Tegul gražiai rengiasi, dažosi, bet negeria ir nerūko. Gersi – būsi nevaisinga, nesivystys nervinės ląstelės. Jūsų vaikai bus išsigimę. Šnapsas– tai narkotikas. Jei pradėsi gerti – sutrumpinsi savo gyvenimą 17 metų. Mes norėtumėm, kad jūs nebūtumėt alkoholikės ir saikingai išgeriančios. (“KĖGLIS IR ANUPRAS”)

* * *

Aš manau, kad mergaitės rūkymas ir gėrimas jai labai pakenks. Joms viskas atsižvelgs ateityje. Aš norėčiau, kad mano žmona negertų ir nerūkytų. Paskui jos labai gailėsis, kad jaunystėje taip darė negerai. Aš norėčiau, kad būtų mažiau alkoholio ir rūkymo. Man nepatinka, kaip išsidažo ir nusidažo nagus. (9 b,kl.)

* * *

Man nepatinka, kaip išgeria mergaitė dėl to, nes kaip pripras gerti, tai kaip apsives, gali būti neištikima. O į rūkančią žiūriu kaip į prostitutę. (“ TUŠINIS”)

* * *

Aš skaitau, kad pana, kuri išgeria, neverta nešioti mergaitės vardo. Ir aš tokios neimčiau į žmonas. Niekio nėra “šlykštesnio”, kaip matyti paną girtą. (RAIMIS 11 kl.)

* * *

Aš manau, kad tai jos reikalas – gerti ar ne. Nors girtos panos geriau už blaivias (“Šiltesnės”). Labai nenorėčiau, kad mano žmona gertų. (“TAŠĖ” 12 kl.)

* * *

Aš manau, kad mergaitės nors ir truputį išgeria, vis tiek blogai. Vis po truputį ir taip įpras, kad be alkoholio negalės gyventi. (RAMŪNAS 9 kl.)

* * *

Apie normaliai išgeriančią mergaitę, mano požiūris į ją blogas. Tai reiškia, kad jei jos geria, tai jos visišką “kur...” (“D. M.”)

* * *

Aš manau, kad geriančiai mergaitei, moteriai, ar motinai nėra garbės. Gerianti mergaitė - nėra mergaitė. Jei mergaitė geria ar rūko, gali tapti ligone. Aš tokios žmonos nenorėčiau turėti niekada, nes neskaityčiau jos žmona. (“GRAPKĖ”)

* * *

Mano požiūris į geriančią mergaitę yra blogas, aš nenorėčiau, kad mano mergaitė gertų, nes gali būti išsigimę vaikai. Ji negalės gimdyti. (“OPTIKA” 9kl.)

* * *

Man atrodo, kad saikingai geriančioms mergaitėms nevertėtų per daug gerti. Tačiau, jei yra proga, galima kartais ir išgerti. Aš, asmeniškai nenorėčiau, kad mano žmona gertų, nebent retkarčiais, kartu su manimi. (“MACHOUNIS 12 kl.”)

* * *

Aš nenorėčiau turėti žmoną geriančią. Rūkanti žmona irgi blogai. Žmona tampa nepilnavertė, ji nežiūri į vaikų auklėjimą. Jai tik gert ir gert, rūpi tik alkoholis. Kai pradeda stipriai gert, tai visai prastai, vaikai paskui išsigimę, kurie paliekami arba, blogiausiu atveju – nužudomi.

* * *

Negerkit – neištekėsit. O jei ir ištekėsit – nebūsit laimingos, nes gali gimti išsigimę vaikai. (9 kl.)

* * *

Mano požiūris į saikingai geriančią mergaitę yra blogas. Aš jų negerbiu, nekreipiu į jas dėmesio, tiesiog nekenčiu. Su jomis nebendrauju. (“VANAGAS” 9 kl.)

* * *

Geriau negertų. Išvyčiau iš namų. (“PENKTAS NUO GALO 10 kl.)

* * *

Mano požiūris į saikingai išgeriančią mergaitę – tai yra labai blogai. Pradedi nuo lašo, užbaigi cisterna. Aš tai norėčiau turėti gerą merginą, neišgeriančią, nerūkančią. Rūkančios ir geriančios merginos tampa motinomis ir geria, rūko, tai jų vaikai gimsta nesveiki. Ir tokias motinas reikia teisti. (“TUŠINUKAS” 9kl.)

* * *

Man nelabai patinka išgeriančios mergaitės, nes jos išgėrusios savęs nekontroliuoja ir tampa visokiausios negražios veido išraiškos ir išsipurvina besivartydamos. (9 kl.)

* * *

Gerianti mergaitė – ji yra gan kvaila. Ji nežiūri į savo ateitį, juk jos būsimos motinos. Jos privalo ne tik žiūrėti į save, bet ir į savo būsimus vaikus. Aš niekad nenoriu imti žmonos, kuri saikingai išgeria. Ji pasidarys alkoholikė, jai mažiau rūpės vaikai, šeimyninis gyvenimas. Jai labiau rūpės kompanija, išgertuvės, alkoholis. (TOMAS 9 kl.)

* * *

Man nepatinka, kai merginos geria. Aš jas pavadinčiau – alkoholikės. Tokios žmonos aš nenorėčiau. (9 kl.)

* * *

Kurios mergaitės geria ar rūko – pačios nuodija save. Jos pasidaro negražios ir nepatrauklios, balsas grubus, bet kuri išgėrusi mergaitė, priėjusi prie kitos draugės giriasi . o man tai nepatinka. Tokios žmonos niekada negerbčiau. (“DUNDULIS”)

* * *

Mano požiūris į labai rūkančią mergaitę – blogas. Negerkit, mergaitės, nes jūs galite pagimdyti sergantį ir neišgydomą kūdikį. Būkit geros, patikėkit tu. Jei rūkysite – galite pagimdyti numirėlį. Ką jūs, gal norite rūkyti ir savo vaiką žudyti? Jūs ilgai negyvensite, jei rūkysite. Jūsų draugės dūmų pauostys ir jos pradės rūkyti. (“AMERIKOS PUMA” 9 kl.)

* * *

Apie išgeriančias mergaites atsiliepiu labai blogai. (LINAS 10 kl.)

* * *

Tai va. Jeigu išgeria nedaug, tai nieko. O jeigu išgeria kaip chronė (D), tai “ varyk tu į padvalą inkilų kalti”. Daug geriant būna prasčiau protas. Plaučiai ir šiaip sveikata pasidaro kaip stadiono

tinklas. Ir niekada negerkite su negrais ir šiaip nebūkit “kandys”. O jei manęs nepaklausysit ir daug gersit, jus gali išdul.... (“ BROLIS ZUIKIS”)

* * *

Mergaitės, kurios iš pat jaunystės daug išgeria, negali skaidrinti savo šeimos, tautos ir pati savęs. Jos vaikai gimsta nesveiki, o kartais ir negyvi. Aš nenorėčiau, kad mano žmona taptų tokia išgerianti mergaitė. (9 kl.)

* * *

Mano požiūris į geriančias moteris yra labai blogas. Aš nenorėčiau turėti žmoną alkoholikę. Jeigu aš negerisiu ir nerūkysiu, tai ir savo žmonai neleisiu. (9 kl.)

* * *

Aš į saikingai geriančias mergaites visai nežiūriu. Bet patarčiau, kad jos negertų ir galvotų apie savo ateitį. Ir kaip į ją žiūrės vaikai. Jei rūkysite, greit sukirmysite.(“ MISTERIS PIPSAS, 9 kl.)

* * *

Jei jos gers, tai nepatiks berniukams. Jos bus latrės. Jei jos rūkys bus sudžiuvusios, neaugs. Aš nenorėčiau tokios žmonos, kuri išgeria. Aš noriu, kad ji negertų. (“ A” 9 kl.)

* * *

Aš labai nekenčiu geriančių ir rūkančių. Aš joms patarčiau, kad jos mestų visa tai ir pradėtų gyventi normaliai. Kaip jos negražiai atrodo. Mes žinome, kodėl jos dažosi, žiedukus nešioja, jos visą tai daro dėl mūsų. Ir aš nenorėčiau su tokia mergaite draugauti., o ypač gauti į žmonas. Aš turbūt tokią žmoną išvyčiau iš namų. Kam jos nešioja tuos trumpus sijonėlius? Argi neturi padoresnių drabužių? (“ KIUZIULIS”)

* * *

Jūs, stipenos, nebūkit kvailos, negerkit nei baltos, šampano. Jeigu būna balius, tai gerkit, bus galima pastraksėt. Negerkit samagono, nes ilgai pagiriosit, čia mano patarimas. Prie tėvų gerkit, kiek gerklė leis. Jeigu labai daug gersit baliuos, galit susilaukt girto vaiko, jį gali atnešt girtas gandas. (“Ateivis” 10kl.)

* * *

Man atrodo, kad joms nederėtų gerti ir viskas. Joms eilėraštis:

Išgėriau pirmą sykį,-
Skanu ir normalu.
Išgėriau antrą sykį,-
Labai skanu, skanu.
Išgėriau trečią sykį,-
Neliko nė pėdų. (11kl.)

* * *

Mano požiūris į saikingai išgeriančią mergaitę blogas. Aš nenoriu, kad mergaitė išgertų, nes jos vaikai gali atsigimti. Aš nenoriu, kad mano žmona būtų išgerianti. ("Sliekas" 9kl.)

* * *

Anksčiau ašžiūrėjau į saikingai išgeriančią mergaitę normaliai. Nes aš įsivaizduoju saikingai išgeriančią, tai kai išgeria labai retai ir labai mažai. Labai mažai išgerti pataria ir daktarai prieš valgį, kad virškintųsi geriau (skaitau, tas mažai tai 20-50 gr šnapso). Dabar, kai pamačiau, kad net nuo rūkymo išsiginsta vaikai arba nuo vieno nėščios moters pasivaišinimo, tai man atrodo geriau būtų senberniu, nei turėt tokią žmoną. ("Pušius" 12b kl.)

* * *

Mano požiūris į saikingai išgeriančią mergaitę blogas. Norėčiau, kad mano žmona kuo mažiau gertų arba visai negertų. ("Kurmis" 9kl.)

* * *

Mano požiūris į mergaitę, saikingai išgeriančią. Aš nenoriu, kad mano būsima žmona nei gertų, nei rūkytų. Kai gimsta vaikas, jos palieka lignoninėje tą kūdikį likimo valai. Ir nenoriu pažiūrėti į jas net iš tolo. ("Ąžuolas" 9kl.)

* * *

Nuo mergaitės, kaip būsimos moters, motinos priklausys Lietuvos ateitis. Todėl rūkančios moterys mums nereikalingos. Jas reikia nubausti. Patalpinti į blaivyklą 10 parų. Šitaip negražu, negerkit. ("RamzisII" 9kl.)

* * *

Jeigu gersi ir rūkysi, tai tikrai tu sukirmysi! (Kreatorius 9 kl.)

* * *

Išgerianti ar rūkanti mergaitė man atrodo nerimtos, neištikimos meilėje. Išgėrusi mergaitė atrodo labai nepatraukliai. Išgeriančios žmonos man tikrai nereikia, nes aš noriu turėti sveikus vaikus ir laimingą šeimyninį gyvenimą.

Žinok, jei geri, tai man netinki!!! ("Varstotas" 11 kl.)

Tos kurios geria nors yra gražių, bet jos tik laikinos, nes greit atsibosta savo neiškalbingumu ir kvailumu. (Romkė)

Kviečiame parašyti ir paneles savo požiūrį į saikingai išgeriančius vaikus. Matomai Lietuvoje yra mažas merginų kompiuterinis išprusimas, mažai moka naudotis kompiuteriu, todėl ir negali parašyti.

JŪSŲ NUOMONĖ APIE RŪKYMĄ IR GĖRIMĄ „provita@pub.vdu.lt“

Rašo panelės: kai paskaiciau visas vaikinų nuomones siek tiek nustebau... tiesa pasakius ne su visomis nuomonėmis aš sutinku. jei mergina paauuglystės ar moterystės metu paruko ar isgeria (saikingai, per sokius ar kitose pasilinksminimo vietose) dar nereiskia kad ji kazkokia degrade ir gimdys vien nesveikus vaikus. turekit truputi proto vaikinai ir pamastykite ka rasote turekit omeny tai kad rudydami ir gerdami jus patys tuos issigimusius vaikus padarysit... juk lygios teises... be to rudydami ir gerdami galite is vis tu vaiku nebepadaryti (impotencija ir kt..) pamastykit pries smerkdami! manau atsiras ir daugiau taip mananciu, ypac paneliu (Rasa)

jai mergina ruko-geria tai kam ji tokia reikalinga. nebent ir vaikinai toks pat. kaip jaustis kai pats nerukai o priejus prie merginos-dvokia-o jai dar buciuotis reikia. tas pat kas buciuoti pelenine...Daiva

Noreciau pakomentuoti apie tai jog vaikinai raso apie geriancias paneles,o patys ne ka geresni.Jie nuolat ruko,geria,o kas blogiausia dar ir musa paneles.Slykstu butu tureti toki (nors dauguma ju tokie) kuris ruko,geria,vartoja narkotikus..Jis ne tik niekam tikes tevas,bet ir jis nesugebetu seimos islaikyti.Jus patys darote tuos nesveikus vaikus.Niekam nepaslaptis kad daznai vyksta "tusofkes" kur kvieciate pabeles,butent tam,kad jas nugirdyti o po to padaryti dar viena nesveika vaika.Man net slykstu klausyti,kaip jus bandote nuzeminti panas,kaip musu negerbiate ir nuvalkiuojate.O norite tobulos zmonos.Tai kur deti tas kurias jau sugadinote? Cia dar vadinasi vaikinai.Elementari nepagarba moterims.Isvadinta ir siukslem ir alkoholikem.Paziurekite i save.Kaip jums negeda..Kazkaip keistai labai mazheja besimokanciu vaikinų skaicius..Keistai daugeja narkomanu..Keistai daugeja apiplesimu..Kas tai? Tai velgi merginos? Bjauru is jusu puses.Jus nebusit nei tinkama seimos galva,nei tevai,jeigu taip juodinate musu puse.Pagarba reiskia labai daug. Rytė L.

as isvis nesuprantu kam vaikinai ar merginos ruko. kodel? ar tai darydami jacia koki nors pasiteikinima?ar nori pasirodyti kieti? as asmeniskai nerukai ir nerukysiu . juk pagalvojus kai reikia puciuotis.....siais laikais nerukanciu merginu yra labai mazas skaicius, bet nepamirskime kad vaikinų skaicius lygiai toks pats ar net didesnis.... nepamirskite kad visgi yra tokiu paneliu kurios nei ruko, nei geria....

Tikrai daug geriančios merginos ir atrodo atitinkamai. Nereikia apsimetinėti, tokioje visuomenėje dauguma bent jau paragauja. Merginos taip pat žmonės, visi norime išbandyti. Jei turi jėgų susilaikyti, susilaikyk, nuo mažiausio paragavimo gali paslysti į alkoholizmą. Gerianti mergina – netoleruotina.<11 kl>

TURINYS

IŠVIEN PRIEŠ NARKOTIKUS

**KAIP STEIGTI BENDRUOMENĖS SAVITARPIO
PAGALBOS GRUPES**

**arba TĖVŲ GRUPĖS NARKOTIKŲ
PLITIMUI STABDYTI**

Lietuvių kalba parengė Lietuvos blaivybės fondas, 2000 m.

Versta iš: TOGETHER AGAINST DRUGS, Coolmine House, Dublin
Vertė Jūratė Mažulytė, Redagavo G. Jakubčionis

Leidiny išverstas į lietuvių kalbą "Coolmine House" vadovui L. Hikiui (Liam Hicky) sutikus. Minėta įstaiga šiuo metu yra reorganizuojama. Todėl teksto pastraipos, susiję su konkrečiais duomenimis (adresai, telefonai, žinios apie kai kurią veiklą) yra praleistos (red. pastaba).

Grupės kovai su narkotikų platinimu

Sveikiname Jus, pasiryžusius sukurti grupę kovai su narkotikais. Visoje šalyje tėvai, tokie kaip jūs, vienija pastangas ir kuria tėvų grupes, siekiančias užkirsti kelią nelegaliam narkotikų platinimui tarp vaikų ir paauglių tarpe. Dirbdami išvien mes tikimės sukurti šalyje tėvų grupių bendradarbiavimo tinklą ir padėti naujai besikuriančioms grupėms (Brošiūra išleista prieš 1997 metus. Šiais, 2000 m., Airijos Respublikoje jau veikia daugiau nei 150 tėvų grupių, kuriose dalyvauja apie 2000 asmenų (red. pastaba).

Tėvų galia

Tėvai imasi šios veiklos, nes jie yra įtakingi. Mes – ne bejėgiai. Mes negalime delsti ir tingiai lūkuriuoti, kai mūsų vaikams gresia pavojus, kai stengiamasi juos įtraukti į narkotikų vartojimo kultūrą (*narkotikų vartojimą lemiančios sąlygos bei įpročiai*; – red. pastaba). Mes galime daug ką pakeisti. Mylėdami ir rūpindamiesi savais bei artimųjų vaikais, visais bendruomenės vaikais, mes galime susisiekti su kitais tėvais ir tuo besidominčiais vyresniaisiais. Mes esame pajėgūs bendromis pastangomis sukurti aplinką, kurioje vaikai augtų be narkotikų.

Aplinką be narkotikų galima sukurti per švietimą ir tarpusavio bendradarbiavimą. Šiems tikslams jūs ir skirsite daugiausiai laiko. Pradėkite nuo savęs, savo šeimos. Rūpinkitės taip pat ir kitomis šeimomis bei visa bendruomene.

Kurdami tokią grupę būtinai susidursite su kai kuriomis kliūtimis. Tai gali būti neigimas, kaltinimai, klaidingos informacijos skleidimas ir nepaslankumas arba abejingumas. Trumpai papasakosime jums apie galimas kliūtis, kad žinotumėte, ko tikėtis. Vėliau papasakosime kaip tėvai šias kliūtis įveikia.

Grėsmė vaikams

Kai kurie tėvai bijo imtis tokios veiklos, kad kiti nepamanytų, jog jų atžala pateko į bėdą, vadinasi, kad jie nesugebėjo būti geri tėvai.

Pasakykite jiems: „Jūsų vaikams, kaip ir mūsų vaikams, gresia pavojus. Reikia jūsų pastangų apsaugoti vaikus nuo spaudimo vartoti narkotikus. Tokia šiandien tikrovė“.

Su kuo teks susidurti steigiantiems bendruomenės grupę?

1. Neigimas

Dažnai žmonės nepripažįsta, jog problema yra rimta, ją neigia. Gal būt jau pačioje pradžioje jūs susidursite su šiuo neigimu. Kai kuriose mokyklose išgirsite „Mūsų mokykloje tai tikrai nėra narkotikų problemos“. Kai kurie tėvai sakys „Mano vaikas tikrai niekada nevertos narkotikų.“

Narkomanais tampa tik blogų šeimų vaikai“. Ir net iš konsultanto galite išgirsti „Visi jaunuoliai bando. Neverta jaudintis, jis (ar ji) iš to išaugs ir žalos nepatirs“.

2. Atpirkimo ožio ieškojimas

Kai žmonės pripažįsta, kad problema vis dėlto yra, dažnai jie supyksta ir ieško ką apkaltinus. Tėvai sako „O ką veikia policija, kur ji?“ Tol kol norėsime ką nors kaltinti, problema neišnyks – ji tik gilės. Tikėtis pagerėjimo galima tik nustojus kaltinus ir sutelkus jėgas bendrai veiklai.

3. Sumišimas

Norint rasti kas kaltas, reikėtų pripažinti žinių visuomenėje stoką apie legalių ir nelegalių narkotikų poveikį jaunimo psichikai. Šią tuštumą užpildo dezinformacija, skleidžiama tų, kurie platindami narkotikus krauna sau turtus. Tai tie, kas siekia įteisinti kanapes, ar tie, kurie nori pasiteisinti, nes patys vartoja narkotikus. Tereikia pirmiausia įtikinti tėvus, kad narkotikų vartojimas kelia didžiulę grėsmę jaunimo sveikatai ir gerovei, tuomet lengviau sutarsime su vaikais ir jaunuoliais, kad jie nevartotų narkotikų nei namuose, nei bendruomenėje. Vadinasi, tėvų grupės reikalingos, kad jos sudarytų sąlygas jaunimui užaugti be narkotikų.

Kaip šias kliūtis įveiksime

Bus sunku. Reikės ieškoti būdų, kaip įveikti bendruomenės neigimą ir abejingumą. Jūs turėsite padėti žmonėms liautis vienas kitą kaltinti ir imtis dirbti išvien. Patys turėsite daug ko išmukti ir atkakliai dirbti, kad galėtumėte dezinformaciją pakeisti faktais. Tai įmanoma. Mes, kūrę bendruomenės grupes, išmokome tas kliūtis įveikti. Mes įsteigėme organizaciją, kad galėtume kaupti visų grupių patirtį ir žinias apie jų sukurtus veikimo būdus, kad galėtume tai perduoti kitiems.

Kokių esama tėvų grupių narkotikų prevencijai

Kiekviena konkreti bendruomenės tėvų grupė siekia bendro tikslo – jaunimo be narkotikų, pasirinkdama savitus būdus. Šio tėvų pradėto sąjūdžio stiprybė yra minėtų grupių įvairovė ir skirtingumas. Plačiaja prasme galime išskirti dvi dideles tėvų ir kitų suinteresuotų asmenų grupių kategorijas:

- 1) Bendruomenės tėvų grupės (žr. 3 psl.);
- 2) Tėvų bendraminčių grupės (žr. 8 psl.).

Kur dar galima kreiptis?

Jei jūs negalite būti vietinės grupės narys, ar gal norite padėti kitiems, ar sulaukti kitų paramos, kreipkitės į visuomenines organizacijas, kuriančias tokias grupes. *(Lietuvoje šios veiklos imasi Lietuvos blaivybės fondas, Vyskupo M.Valančiaus blaivystės sąjūdis. Tikimės, kad tokių organizacijų atsiras daugiau; - red. pastaba.).*

Kas yra bendruomenės (tėvų) grupė?

Bendruomenės tėvų grupės – tai formalią struktūrą turinčios organizacijos, siekiančios vienyti tėvus ir bendruomenės suaugusiuosius, darančius įtaką kasdieniam vaikų gyvenimui. Šie suaugusieji –tai mokytojai ir mokyklų administracijos darbuotojai, gydytojai, policijos pareigūnai, valstybės tarnautojai ir kiti. Tėvai pirmiausia šviečia tuos, kas gali keisti bendruomenėje padėtį, stengiasi su jais bendradarbiauti ir siekia jų pagalbos. Iš tiesų tėvai siekia “sudaryti tinklą” iš asmenų, kurie padėtų kurti bendruomenėje jaunimui aplinką be narkotikų.

Bendruomenės (tėvų) grupė gali būti (Grupėse neprivalo būti vien tik tėvai. Jas gali organizuoti suinteresuoti asmenys ir tėvai. Nebūtina jas vadinti bendruomenės tėvų grupėmis. Yra daug kitų pavadinimų: “Tėvai prieš narkotikus”, “Bendruomeninės prevencijos programos”, “Akcija “Narkotikams – ne!” ir t.t.)

- parapijos ar seniūnijos tėvų ir suinteresuotų asmenų grupė;
- aktyvių asmenų ar bendruomenės organizacijos pogrupis;
- gyventojai šalia vidurinės mokyklos, o reikalui esant, ir pradinės mokyklos kaimynystėje esantys gyventojai;
- tėvų paramos mokyklai grupė, talkinanti vykdant mokykloje „Narkotikams –ne!“ politiką ir remianti kitokią mokyklos veiklą.

PIRMASIS ŽINGSNIS kuriant grupę, tai sukviesti žmones. Reikia paskirti laikiną pirmininką ir sekretorių. Bet kuris asmuo gali būti atsakingas už susirinkimų rengimą, informacijos tiekimą ar atstovavimą grupei.

Kaip galėdami greičiau po pirmojo surenkite ANTRAJĄ SUSIRINKIMĄ. Negaiškite, nes antraip bus sunku išlaikyti suinteresuotumą ir tinkamai pradėti veiklą.

Būkite pasirengę nusivylimui, sutrikimui, perdėtam mandagumui ir kitkam, ką žmonės paprastai patiria pradėdami bendrą darbą naujoje grupėje. Geriau susipažinę, pasitelkę šiek tiek kantrybės, geros valios, atvirai pasikalbėję, sunkumus įveiksite, o po kurio laiko galėsite sėkmingai dirbti ką numatę. Labai pravartu palaikyti ryšius su kitomis tėvų grupėmis.

Tikslai ir uždaviniai

Bendruomenės tėvų grupės tikslai bendru atveju yra šie:

1. Susipažinti su informacija apie narkotikus, jų poveikį bei iširti bendruomenėje esančią narkotikų vartojimo kultūrą . Jūs privalote turėti patikimą informaciją.

2. Žinoti apie šiandieninės visuomenės siunčiamus signalus “vartok narkotikus”, slypinčius reklamoje ir perduodamus įvairiais būdais.

3. Nustatyti problemines sritis, sukurti atitinkamas strategijas ir nuspręsti, kokių veiksmų imasi ar kokias programas bendruomenėje vykdys jūsų grupė. Jei grupės narių yra pakankamai, įsteikite komitetus užduotims vykdyti bei paskirkite komitetų pirmininkus, atsakingus už konkrečių problemų sprendimą.

4. Bendraukite su asmenimis ir vykdykite šviečiamąją veiklą tose srityse, kuriose pageidaujate pokyčių: mokyklose, su jaunimu, su tėvais, su žiniasklaida, su teisėtvarkos atstovais, su asmenimis, atsakingais už įstatymų vykdymą, su vaistinių darbuotojais, psichikos sveikatos

specialistais ir kitais. **Siekiant sėkmės svarbiausia, kad būtumėte gerai informuotas, bendradarbiautumėte ir jokių būdu nekaltintumėte.**

5. Pasiūlykite prasmingos veiklos galimybes vietoje narkotikų. Pasitelkite bendruomenės ir tėvų išteklius.

6. Siekdami keisti padėtį ar imdamiesi veiksmų, prašykite vietos politikų paramos.

7. Skatinkite visus bendruomenės narius būti nepakantiems, šio nusistatymo laikytis ir užkirsti kelią jaunimui svaigintis narkotikais.

8. Sužinokite kokios bendruomenėje teikiamos gydymo ir konsultavimo paslaugos, apie jas praneškite vaikų, kuriems šių paslaugų reikia, tėvams. Pirmiausiai jūs privalote patys įsitikinti, kad konsultantai yra nepakantūs kanapėms (*Lietuvoje paplitę tokie kanapių gaminiai, kaip "žolė", marihuana, hašišas; - red. pastaba*) ar kitiems narkotikams. Jie privalo remti gyvenimo be narkotikų būdą. Jeigu abejojate, kreipkitės patarimo į kitas organizacijas.

9. Susipažinkite su esamomis programomis, skirtomis šeimai stiprinti, teikti paramą tėvams; su tokiomis programomis, kaip, pavyzdžiui, "Tėvai – tėvams" ir kitomis, skirtomis pavojingiausia narkotikų atžvilgiu vaikų amžiui. Sužinokite, kokių yra kitokių, nei narkotikų vartojimas veiklos galimybių.

10. Būkite pasirengę, reikalui esant, patys surengti tęstinio ugdymo bendruomenėje programą.

11. Didinkite grupės narių skaičių, kvieskite jūsų darbe dalyvauti kitus tėvus bei suinteresuotus asmenis. Tai galite daryti rengiamų susirinkimų metu. Taip šviesite ir skatinsite veikti kitus bendruomenės narius.

12. Stenkitės daryti įtaką valdžios politikai piktnaudžiavimo narkotikais atžvilgiu.

Galimų užduočių sąrašas

1. Surinkite informaciją apie tai, kaip piktnaudžiuojama narkotikais jūsų rajone, mokyklose.

Kokios informacijos reikia ieškoti:

- a) Kur, iš ko galima gauti alkoholio?
- b) Kur paaugliai geria (alkoholinius gėrimus) ir (ar) rūko kanapes?
- c) Iš ko galima gauti kanapių, kas jų tiekėjas?
- d) Kurios aludės ar kitos pasilinksminimo vietos naudojamos šiems tikslams?
- e) Kas yra kitų rūšių narkotikų tiekėjas, pvz., raminančiųjų ir migdančiųjų preparatų (trankviliantų, migdančiųjų tablečių, barbitūratų, vaistų nuo kosulio buteliukuose), "spido" („gazo“ - "speed"), kokaino, heroino ir pan.?
- f) Kokios mergaičių ir berniukų grupės vartoja narkotikus?
- g) Koks tų vaikų amžius ir kiek jų vartoja narkotikus?
- h) Kokius kitus narkotikus jie vartoja?

Kur galima rasti tokią informaciją:

- a) Iš kitų tėvų ir draugų, iš savų vaikų;
- b) Iš vaistininko ir gydytojo;
- c) Iš mokytojų ir mokyklos darbuotojų;

- d) Iš dvasininkų, policininkų, bendruomenės globos ir paramos organizacijų;
- e) Iš bibliotekų, klubų, laikraščių.

Jeigu galite, atlikite apklausą. Net jei jos metu gausite nedaug informacijos, iš jos daugiau sužinosite apie gyvenančiuosius kaimynystėje. Tuomet galėsite spręsti, ką jūsų grupė galėtų nuveikti; kam reikia daryti įtaką; ką turėtų padaryti valdžia.

2. Parenkite strategiją, kuri:

- a) Padėtų įtikinti aludžių ir kitų oficialių pramogų verslo įstaigų darbuotojus iš lankytojų paauglių reikalauti dokumento;
- b) Suvaržytų paauglių galimybes gauti alkoholio;
- c) Spręstų narkotikų platinimo tarp paauglių problemas;
- d) Padėtų organizuoti suaugusiųjų budėjimą švenčių, diskotekų metu.

3. Praneškite policijai:

- a) Jei sužinote apie nelegalią prekybą narkotinėmis medžiagomis;
- b) Apie aludes ir kitas vietas, kuriose prekiaujama narkotikais ar jie vartojami;
- c) Apie alkoholio pardavinėjimo nepilnamečiams atvejus.

Prašykite, kad policija budėtų pavojingose vietose ir neprarastų budrumo. Jums derėtų turėti visus duomenis apie kreipimosi šiais klausimais į policininkus, kitus oficialius asmenis, valstybės atstovus ir kitus pareigūnus, atvejus.

4. Tarkitės ir bendradarbiaukite su:

Bendruomenės patarėjais, konsultantais, dvasininkais, vaistininkais, mokyklų vadovais, kitomis bendruomenės organizacijomis ir darbuotojais, aludžių ir kitų prekybos patentą turinčių pramogų įstaigų darbuotojais, policijos atstovais ir kitais.

5. Ištirkite, kokios yra galimybės poilsui - sporto, dramos, tapybos, iškylų, skautų organizacijos ir kita. Jei reikalinga, pasirūpinkite jų įvairove.

6. Ištirkite, kokios dar veiklos formos yra siūlomos jaunimui.

7. Išnagrinėkite ir įvertinkite:

- a) Įstatymus, liečiančius piktnaudžiavimą narkotikais ir susipažinkite su jų vykdymo rezultatais;
- b) Kitus su piktnaudžiavimu narkotikais susijusius norminius aktus;
- c) Vyriausybės kovos su piktnaudžiavimu narkotikais strategiją;
- d) Kaip sprendžia piktnaudžiavimo narkotikais bylas teismai;
- e) Kokie yra bendrieji piktnaudžiavimo narkotikais problemos sprendimo būdai;
- f) Ar pakankamai dėmesio skiriama reabilitacijai ir išsivadavimui nuo narkotikų priklausomybės;
- g) Ar pakankamai dėmesio skiriama piktnaudžiavimui alkoholiu.

8. Sukurkite ankstyvojo įspėjimo sistemą, kad tėvai ir (arba) mokytojai būtų dėmesingi ir laiku imtųsi reikiamų priemonių, vos pastebėję jaunuolio(ės) suklypimą.

9. Stenkitės bendradarbiauti, kad Jūsų aplinkoje susidarytų rūpestinga bendruomenė

10. Jeigu į jus ar jūsų grupę kreipiamasi dėl šeimos, turinčios bėdų dėl narkotikų, išklauskite, padėsinkite tėvus, ar kitus besikreipiančius asmenis ir paskatinkite juos ryžtingai veikti. Nesistenkite patys spręsti tos problemos. Patarkite jiems kreiptis į specialistus.

Kokią narkotikų politiką jie vykdo?

Kai ieškosite pagalbos, labai svarbu paklausti tos tarnybos darbuotojo ar konsultanto apie jų vykdomą politiką. Gera programa yra ta, kuria siekiama išvaduoti jaunimą iš narkotikų priklausomybės visam gyvenimui, kai teikiamos galimybės gyventi aplinkoje be narkotikų. Jei darbuotojai nesugeba jūsų įtikinti, kad jaunų asmenų išlaisvinimas iš priklausomybės nuo narkotikų ir, jeigu reikia, detoksikacija yra jų pagrindinis ir tiesioginis tikslas, patariame nesinaudoti tokių tarnybų ar asmenų paslaugomis. (Yra vadinamųjų pakaitinio gydymo programų, kuriose asmenims, priklausomiems nuo vieno narkotiko, pvz., heroino, paskiriamas kitas, pakaitinis narkotikas, pvz., metadonas. Tai gresia nauja priklausomybe; - red. pastaba).

Jei kyla abejonų ar klausimų, kreipkitės į specialistus.

Džeimso Kombertono knygoje „Narkotikai ir jaunimas“ (James Comberton, "Drugs and Young People"), išleistoje Ward River Press leidyklos, pateikiama išsami informacija apie piktnaudžiavimą narkotikais, elgseną, atsirandančią dėl narkotikų, jos požymius ir ypatumus bei patarimus ką daryti namuose ir bendruomenėje. Joje pateikiama daug specialios informacijos, kuria galėsite remtis dirbdami grupėje ir savarankiškai.

(Lietuvoje šia tema išleidžiamos literatūros sąrašas pateikiamas 10 puslapyje. Dėl leidinių kreipkitės į Švietimo ministeriją, sveikatos ugdymo centrus, arkivyskupijų šeimos centrus; - red. pastaba).

Nepamirškite, kad šiame darbe svarbiausia bendradarbiauti, o ne kaltinti ar teisti.

Jūsų grupė taip pat gali skleisti žinias savo parapijoje, bendruomenėje kaimynystėje

1. Įpareigokite kai kuriuos grupės narius (ar pogrupius) vesti pokalbius. Pagalbos kreipkitės į specialistus.

Sudarykite komandas po 4 žmones. Tokios komandos nariai turi būti skirtingų sričių žinovai. Komandos paskirtis - kitų tėvų ir suinteresuotų asmenų švietimas. Šioms paskaitoms ar

pokalbiams turi būti specialiai parengta medžiaga. (*Nurodytą medžiagą numato išversti Lietuvos blaivybės fondas. – Red. pastaba*).

Siūlomos temos:

- a) Piktnaudžiavimo narkotikais prevencija;
- b) Ką daryti iškilus problemai;
- c) Narkotinių medžiagų rūšys (kanapės, alkoholis ir kitos);
- d) Ką gali padaryti seniūnija ar mokykla (kokios grupės gali būti sukurtos ir kokiai veiklai);
- e) Kitų tėvų įtraukimas į grupę ar kvietimas burti naujas grupes.

Jie iš tiesų GALI pakeisti padėtį!

2. Numatytame rajone KREIPKITĖS į visų namų gyventojus, pakalbėkite su tėvais ir jiems palikite jūsų susirinkimų tvarkaraštį.

3. SURENKITE susirinkimą.

Pateikite piktnaudžiavimo narkotikais problemą ir būdus, kuriuos, galima taikyti siekiant narkotikų vartojimo PREVENCIJOS, norint sustabdyti ar suvaržyti narkotikų plitimą.

Po to, kai pakalbėsite nurodytomis temomis:

a) skirkite laiko klausimams apie išklaustą pranešimą pateikti. Gali būti komentarų apie narkotikų problemą bei policijos, mokyklos darbo kritikos ir pan. Grįžkite prie SAVITARPIO PAGALBOS temos ir dalykų, kuriuos gali nuveikti kartu susibūrę tėvai;

b) jei bus pakankamai laiko, suskirstykite dalyvius mažesniais pogrupiais (po 5-15 asmenų kiekviename), stengdamiesi, kad į juos patektų artimiausi ir artimi kaimynai. Skirkite jiems užduotį aptarti klausimą „Kaip susiorganizuoti, kad sustabdytume narkotikų plitimą“. Aptarimui skirkite kiek įmanoma daugiau laiko, jei galite - iki 45 minučių. Po to pakvieskite po atstovą iš kiekvienos grupės, kad visiems papasakotų, ką svarstė pogrupyje;

c) stenkitės, kad tėvai ar mokyklų atstovai, ar bendruomenės grupės prisiimtų įsipareigojimus, sutarkite su jais dėl kito susitikimo datos ir laiko;

d) jei bus paminėtas švietimas mokykloje, sutarkite, kad tai turi būti daroma tinkamu būdu (ne “priepuoliais”) ir, kad svarbiausia yra tėvų iniciatyva;

e) jei į diskusiją ateina problemų turintis vaikas ar vaikai, patarkite jiems kreiptis į specialistus.

4. Siekite, kad susirinkusieji išrinktų pirmininką ir sekretorių ar asmenį ryšiams; sutarkite su jais dėl kito susitikimo datos ir laiko. Įteikite jiems specialiai parengtą medžiagą.

5. Jei nuspręsite, kad reikia, galite įpareigoti keletą savo narių surengti pokalbius gretimose vietovėse ar bendruomenių organizacijose, kad žmonės geriau suvoktų tą problemą.

Rekomenduojamos pokalbių temos:

- a) Kas vyksta bendruomenėje. Narkotikus galima įveikti tik bendromis pastangomis;
- b) Kaip kurti bendruomenės grupes.

Kas yra tėvų paramos ar bendraminčių tėvų grupės?

Panagrinėkime, kokie yra skirtumai tarp tėvų ar bendraminčių paramos grupių ir bendruomenės tėvų grupių. Nors šių grupių veikla yra glaudžiai susijusi ir dažnai panaši (dažnai bendraminčių ar paramos grupė yra sudėtinė bendruomenės grupės dalis), tarp jų esama kai kurių esminių skirtumų.

Tėvų bendraminčių paramos grupių nariai dažniausia telkiasi į nedidelius ratelius pagal jų vaikų draugystę. Grupę gali sudaryti ir tarpusavyje nepažįstami tėvai, susibūrę tarpusavio paramos ir problemų sprendimo tikslais.

Jūs ir šešių – dešimties artimiausių jūsų vaiko draugų tėvai gali sudaryti tėvų bendraminčių grupės, sukurtos iškilusiai narkotikų problemai spręsti, branduolį. Jūs susisiekiate su savo vaiko draugų tėvais ir sukuriate tėvų bendraminčių grupę. Taip jūs sukuriate savo vaiko geriausių draugų tėvų tinklą. Bendromis pastangomis jūs sudarote vieningą frontą šeimų, siekiančių savo vaikams socialinės veiklos ir šeimyninės aplinkos be narkotikų.

Tėvų bendruomenės grupė gali pasiūlyti turintiems šių problemų tėvams sukurti bendraminčių grupę krizei įveikti. Tokioje bendraminčių grupėje gali būti du, trys ir daugiau tėvų.

Kaip jau minėjome, paramos grupės yra kuriamos tėvams, kuriems reikalinga pagalba ir nesvarbu, ar jie pažįsta vienas kitą ar ne. Atitinkamose organizacijose jūs galite gauti informacijos ir patarimų apie šių grupių veiklą. (*Tėvų organizacija yra steigiama ir Lietuvoje. Kreiptis į Lietuvos blaivybės fondą. Red. pastaba*).

Tėvų ar bendraminčių paramos grupių pagrindiniai tikslai yra:

1. Susipažinti su narkotikų rūšimis bei jų poveikiu. Tapti savo vaikui patikimu žinių šiais klausimais šaltiniu.
2. Žinoti ir stengtis atpažinti narkotikų vartojimo požymius. Būkite įdėmūs ir nepamirškite, kad beveik visi vaikai privalės nusistatyti narkotikų vartojimo atžvilgiu kuriuo nors jų asmenybės formavimosi laikotarpiu.
3. Laikytis griežtos „Narkotikams – ne!“ pozicijos. Akivaizdžiai parodykite savo vaikui, kad nepakęsite, neleisite jam vartoti narkotikų.
4. „Narkotikams – ne!“ poziciją pagrįskite visuma aiškių ir nuoseklių elgesio taisyklių, kurių turėtumėte laikytis.
5. Įtikinti vaikų bendraamžių tėvus, kad bendruomenėje turi būti nustatytos elgesio taisyklės, ir kad turi būti teikiama tarpusavio parama šioms taisyklėms įdiegti.
6. Imtis atitinkamų veiksmų, stiprinančių šeimos vienybę ir gerinančių bendravimą šeimoje.
7. Stengtis, kad su vaiku būtų praleidžiama daugiau laiko ir ilgiau su juo bendraujama.
8. Skatinti jaunimą dalyvauti prasmingoje, reikalingoje, nesavanaudiškoje bendruomenės veikloje, siekti, kad jaunimas būtų paslaugus.
9. Padėti vaikui rasti pasitenkinimą teikiančius, kitokius, nei narkotikų vartojimas, veiklos būdus, skatinančius jo saviraišką.
10. Perskaityti jaunimui skirtų leidinių apie narkotikus ir pasisemti sumanymų tolesnei veiklai.
11. Pasitikėti savo sugebėjimu gerinti padėtį. Pradėkite veiklą su kitais tėvais ir tapsite stiprūs, jūsų bus daug. Vaikai patiria stiprią bendraamžių įtaką, todėl taip pat ir tėvai turi tapti vieninga jėga, turinčia stiprią įtaką, darančia spaudimą.

12. Susidūrę su kliūtimis, kreipkitės į šioje srityje veikiančias organizacijas.

13. Neverkšlenkite pavieniui! Ištikus krizei, kai atrodo, kad viskas slysta iš rankų, reikia pasitelkti kitų tėvų paramą ir patirtį, kad vėl galėtumėte valdyti padėtį. Svarbiausia iš pradžių atkurti pasitikėjimą savimi ir suvokti, kad jums pakanka jėgų iš esmės keisti padėtį. Jūs nesate bejėgis.

Po to, kai taisyklė „Narkotikams – ne!“ jūsų pastangomis įsigaliojo šeimoje bei paramos grupėje ir vaikai jos laikosi, reikia pasirūpinti, kad ir bendruomenėje esančioms įstaigoms, verslo atstovams ji būtų ne svetima, kad tinkamai atsispindėtų politiniuose sprendimuose ir veikloje. Aiškindamiesi jūs gal būt pastebėsite, kad daugelyje informacijos šaltinių prasiskverbia netiesioginis skatinimas vartoti narkotikus. Tai gali pasireikšti mokyklos vykdomos politikos gairėse, kai narkotikams skiriama nepakankamai dėmesio arba visai nepaisoma, jog narkotikai yra vartojami. Tai pasireiškia kaip administratorių pakantumas narkotikų vartojimui per roko koncertus, alkoholio pardavinėjimas nepilnamečiams, griežtų bausmių netaikymas už nusizengimus, susijusius su kanapėmis ar kitais narkotikais ir t.t..

Tai liudija, kad visuomenė skiria nepakankamai dėmesio vaikams, nejaučia grėsmės kai vaikai gali lengvai gauti svaiginančių, narkotinių medžiagų. Dėl to jums reikės išsiaiškinti tokius užmaskuotus narkotikų vartojimą skatinančius informavimo šaltinius ir pasitelkti mokyklas, verslą, teismus ir kitas jėgas, norint sumažinti šios informacijos žalingą įtaką. Jūs galite tai daryti. Kreipkitės į atitinkamas organizacijas, tėvų grupes (*jos jau kuriasi ir Lietuvoje; - red. pastaba*).

Dėl informacijos apie tėvų grupių kūrimąsi kreipkitės į Lietuvos blaivybės fondą.

Tel./faksas: (8 22) 22 33 96; Elektroninis paštas: jurgisj@vilnius.lt

Pašto adresas: G.Jakubčioniui; P/d 3518; Vilnius-1; LT-2001

Būsime dėkingi, jeigu mums pranešite apie besikuriančias tėvų grupes.

Literatūros sąrašas

1. *L.Bulotaitė*, Alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo prevencija mokyklose. Metodinė medžiaga mokytojams. Vilnius, 1999.

2. *A.G.Davidavičienė, L.Stonienė*, Narkotikų vartojimo ir ŽIV/AIDS prevencija ugdymo institucijose. Metodinės rekomendacijos. Vilnius, 2000.

3. *M.Černiauskienė*, Apie priklausomybę sukeliančias medžiagas ir jų vartojimo prevenciją ugdymo institucijose. Metodinė medžiaga. Vilnius, 2000.

4. *L.Bulotaitė, R.Pivorienė, N.Sturlienė*, Drauge su vaiku. Psichologo patarimai mokytojams. Vilnius, 2000.

5. *L.Bulotaitė, R.Pivorienė, N.Sturlienė*, Drauge su vaiku. Psichologo patarimai tėvams. Vilnius, 2000.

6. Marytės dienoraštis. Mokymo priemonė apie gyvenimą, meilę ir alkoholį 7-8 klasėms. Knyga mokytojams. Vilnius, 1998.

7. Marytės dienoraštis. Knyga mokiniams. Vilnius, 1998.

[Dėkojame p. G.Jakubčioniui už suteiktą medžiagą.](#)

NARKOTIKAI ALKOHOLIS

- 1975 m. Pasaulio Sveikatos Organizacijos 28 sesija pripažino alkoholį narkotiku.
- 35% nuodų kaupiasi nervinėse ląstelėse, kurios sudaro tik 2% svorio.
- Alkoholis organizme išsilaiko ne 2 paras, o nuo 8-20 parų
- „Saikingai gerkit“ - mokslu paremtas melas. Juk kalba eina apie narkotiką! Saikingai gerkit,- neliko blaivių žmonių. 1913 m. 95% Rusijoje nebandė alkoholio. Dabar nebandžiusių neliko.
- Po 15 metų saikingo gėrimo 60% tampa alkoholikais.
- 1926 m. 1 žmogui teko 0,8 litro degtinės; 1983 m. - 60 butelių degtinės.
- 1983 m. Sovietų Sąjungoje iš alkoholio buvo 40 mljrd. pelno ir 150 mljrd. rublių nuostolių. Nuostoliai dėl darbo našumo kritimo, pravaikštų, avarių, 40% Sveikatos Apsaugos lėšų gydymui dėl alkoholio sukeltų ligų.
- 90% baisiausių nusikaltimų padaroma alkoholio pagrindu.
- Geriantys gyvena 17 m. trumpiau.
- Išgydyti nuo alkoholizmo neįmanoma: po gydymo kurso 90% pradeda gerti 1 metų laikotarpyje, 10% - po 3 metų.
- Neįgalūs vaikai gimsta ne alkoholikams, o „normaliai“ geriantiems. Alkoholikai vyrai tampa impotentais, o moterys nevaisingos. (Dėl alkoholio sukkelto lytinio nepajėgumo gausėja oralinio sekso).
- „Nedidelės alkoholio dozės tonizuoja, šiek tiek stiprina erotinį jaudinimąsi, pagerina savijautą ir sumažina varžymąsi. Tai palengvina erotinį kontaktavimą. Bet norint tokią būseną palaikyti, tenka kartoti, didinti alkoholio dozes.“ „Jaunimo gretos“ 1991`3.
- Lietuvoje yra 1/3 milijono girtuoklių, o 1/3 - alkoholikai.
- Kas 6 gimęs vaikas būna pažeistas alkoholio. Kas 3 šeima turi girtuoklį ir ne vieną.
- Lietuvoje po II Pasaulinio karo pirmiausia atkurta maisto pramonė ir degtinės- tabako fabrikai.
- 1990 m. lietuviai pragėrė 1 milijardą rublių: tai daugiau nei už lengvuosius automobilius, motociklus, dviračius, baldus, kilimus, laikrodžius, statybines medžiagas, miltus, duoną ir jos produktus, pieną ir jo produktus, kiaušinius, cukrų, druską ir už bulves išleista kartu paėmus.
- Dėl alkoholio: 80% žmogžudysčių, 83% nuskęsta, daug savižudybių, ligų, pravaikštų, kritęs darbo našumas, prasta kokybė, sugadinta technika, traumos, gaisrai, vagystės 70%, 89% užsikrėtė venerinėm ligom.
- Mergina ir alkoholis nesuderinami. Kodėl? -nes alkoholis yra pats didžiausias šeimos, meilės ir laimės priešas. Vyras lėtiniu alkoholizmu suserga per 5-7 metus, o moterys ir paaugliai per 1-2 metus.
- 80% mergaičių neteko brangiausios vestuvių dovanos - nekaltybės- apgirtusios.
- Gerianti moteris yra už vyrą daugiau nesusilaikanti, agresyvesnė, ciniškesnė, pasileidusi. Moteris netenka moteriškumo, patrauklumo, moteriško lengvumo, balsas tampa grubus, oda grublėta, - vidinių liaukų pažeidimo rezultatas.
- Moteris daug jautresnė alkoholiui: 1/3 sumažėja lytinis potraukis, sutrinka menstruacinis ciklas, atsiranda nevaisingumas, gimdymo traumos, pataloginis gimdymas. Vaikai nekenčia geriančios motinos.
- Prokuroras Šišovas surinko duomenis iš profilaktoriume besigydančių moterų, kodėl pradėjo gerti:
 - 29,5% artimųjų mirtys ir skyrybos.
 - 24,5% vyrai padarė.
 - 25% bloga kompanija.
 - 12% nėra vaikų.

10% darbe tradicijos.

65,5% moterų alkoholikių iš išsiskyrusių šeimų.

12% iš normalių.

2,4 karto daugiau geria vienišos moterys.

- Moterys dažniausiai pateikia tokias alkoholio vartojimo priežastis: *specifinės moterų problemas* – įtampa prieš menstruacijas, pogimdyminė depresija, nevaisingumas, abortas, gimdos pašalinimas, persileidimas, lytinis šaltumas; *psichologinės traumos* – artimųjų mirtis, skyrybos; *ekonominiai nepritekliai* – pinigų stygius, kasdieninė rutina, sekinanti mažų vaikų priežiūra. L.: Takas - Moterims.htm Vida Kilikevičienė, Žurnalas "Psichologija Tau".
- Alkoholis yra grandininė reakcija, perduodama vieno žmogaus kitam, tėvų vaikams. Šį užburimą ratą kažkas turi nutraukti. O tai turi moteris. Jei ne ji, savo vaiko motina, tuo pačiu ir žmonijos motina, tai kas?
- Sociologai paskaičiavo, kad „būtinų išgerti“ progų per metus yra 40-50.
- Jei norime abstinentalais tapti, turime įsitikinti, kad gėrimo papročiai yra nesąmonė. Dr. Bungė sako: „Kuomet aš matau, kaip giliai yra įleidęs šaknis alkoholio garbinimas draugų tarpe, tai aš visuomet prisimenu senovės egiptiečių tikėjimą į krokodilus. Senovės egiptiečiai tikėjo į krokodilus, juos garbino ir dievino, šie gi, ėdė žmones. Tūkstančiai metų turėjo praeiti, kol šį krokodilų tikėjimą pavyko žmonėms iš galvos išvaryti.
- „Nelauki, Tėvyne, šviesios ateities,
Kol gers visi luomai, gers be išimties" - Žalvarnis
- „Blogi žmonės gyvena, kad galėtų valgyti ir gerti. Geri žmonės valgo ir geria, kad galėtų gyventi". Sokratas 469-399 pr.Kr.
- Two pints, one quart. Two quarts, one fight. One fight, two policemen. Two policemen, one judge. One judge, fourteen days. (Dvi pintos, viena kvorta. Dvi kvortos, viena kova. Viena kova, du policininkai. Du policininkai, vienas teisėjas. Vienas teisėjas, keturiolika dienų.)
- Per vieną valandą 1 kg vyro kūno svorio tenka 0,1 g sunaikinto alkoholio, moters – tik 0,085 g. Taigi moterų organizme alkoholis sunaikinamas lėčiau.
- Dvi taurės vyno ar pusė litro lengvo alaus gali pavojingai sudrumsti sąmonę. Olandų tyrinėtojai išsiaiškino, kad 0,04 proc. alkoholio koncentracijos kraujyje pakanka, kad žmonės nepajustų darantys klaidų. <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/2419657.stm>
- Kas jaunas girtuokliauja - senatvėje elgetauja.
- Aš vadinuosi alkoholis. Iš vaikino aš atimu sveikatą, iš mergaitės garbę, iš vyro jėgą, iš moters gėdą.
- Degtinė į trobą - protas laukan.
- Impotencija. Šekspyras labai pataikė „Makbete” pasakę, kad alkoholis sukelia norą ir atima galimybes. Taip vyksta todėl, kad alkoholis slopina nervų sistemą. „Jis nuslopina refleksus, sukeldamas priešingą susijaudinimui būseną, - aiškina dr. Bergeris.- Net dvi taurelės per pobūvį gali sukelti pavojų. Dažnas alkoholio vartojimas gali pažeisti nervus ir kepenis. Jeigu sutrinka kepenų funkcija, ateina toks laikas, kai vyro organizme susikaupia moteriškų lytinių hormonų perteklius”. O jums reikia turėti tinkamą proporciją testosterono, kad viskas funkcionuotų kaip reikia. L. (1) psl.164.
- „Alkoholis lėtina, stabdo kaulų formavimąsi, -sako dr. Kuperis pridurdamas, kad tyrimų rezultatai rodo, kad alkoholikių kaulai ypač linkę išakti.” L.(1) 324 psl.
- „Manau, kad alkoholio vartojimas labai pakelia triacilglicerolių lygį, - sako dr. R. Biankas. - Svarbu vengti net mažų alkoholio dozių.” L.(1) 498 psl.
- Apie 80% alkoholikių, besigydančių psichoneurologijos dispanseryje arba klinikoje, pradėjo vartoti alkoholį iki 20 metų amžiaus, 16 - 18% - 20 - 25 metų ir 1,5 - 3,7% - 26 - 30 metų. Visai menkas procentas ligonių pradėjo vartoti alkoholį senesnio amžiaus. A.Potnovas ir I.Piatnickoja “Alkoholizmo klinika”1971 m.

- Vaikai 20 kartų jautresni nuodų poveikiui negu suaugusieji. Alkoholis vaikams ypač pavojingas, daugiausia dėl jauname organizme nepakankamai išlavėjusios sistemos, kuri padaro nekenksmingas nuodingąsias medžiagas. Žindomam kūdikiui net spirito kompresas gali būti pavojingas gyvybei.

NIKOTINAS (RŪKYMAS)

- Rūkymas yra nervinis įprotis. Daugelis rūkorių nervingi ir turi kuo nors nuraminti savo pakrikusius nervus. Nervų sistema tampa dirglesnė, jautresnė, blogėja atmintis. Dauguma paauglių, kurie suserga psichinėmis ligomis, rūkė. Linkstama į neurasteniją ir nemigą.
- Netenkama apetito, dažnai viduriuojama ar užkietėja viduriai. Nikotinas aktyvina skrandžio sulčių sekreciją - skrandžio opos.
- Veidas praranda skaistumą, oda elastingumą, sausėja, susiraukšlėja (ypač prie viršutinės lūpos ir aplink akis), atsiranda raukšlės, balsas šiurkštėja, pagelsta ar pajuosta dantys, jie greit genda, iš burnos sklinda nemalonūs kvapas
- Greičiau sensta, keliais metais anksčiau prasideda lytinis vytimas, trikdo kiaušidžių funkcijas.
- Lyties organų ir krūtų vėžys. Tenka nupjauti krūtį/įs dėl krūties vėžio.
- Apibendrinus įvairiose šalyse atliktų tyrimų duomenis, galima išvardinti šiuos rūkančių motinų laukiančius pavojus:
 - Spontaninis abortas - rūkančioms moterims jis įvyksta dvigubai (net iki 80%) dažniau. Jų vaikai dažniau serga, lėčiau auga, būna nervingesni, prasčiau mokosi, 2 k. daugiau apsigimimų.
 - Vaisiaus mirtis nėštumo metu - rūkančioms moterims pasitaiko 20-24% dažniau, negu nerūkančioms;
 - Kūdikio mirtis gimdymo metu, priešgimdyminiame ir pogimdyminiame laikotarpiuose - iki 2,4 karto dažnesnis, jei moteris rūkė nėštumo metu;
 - Priešlaikinis gimdymas - rūkančioms moterims jis pasitaiko 1,5 karto dažniau;
 - Rūkančių motinų naujagimiai sveria vidutiniškai 200 g mažiau, žymiai dažniau jų svoris nesiekia 2500 g;
 - Rūkančių motinų vaikai net sulaukę 7-11 m. lieka 1 cm žemesni ir 3-4 mėn. atsilieka savo gabumais; Rūkančioms motinoms dažniau stinga pieno, trumpiau tegali maitinti. Kūdikis gauna nikotiną ir per motinos pieną.
- Pastebėta, kad tarp paauglių daugiausia rūkymusi domisi tie, kurie bent kiek atsilikę nuo bendraamžių, jaučiasi už juos menkesni, savo „nesėkmes“ jie bando kompensuoti cigarete.
- 84,5% vyrų ir 78,5% moterų pradėjo rūkyti, norėdami pamėgdžioti, iš smalsumo. 15,6% moterų, norėdamos suliesėti. 3,5% moterų dėl asmeninės dramos, vienišumo.
- Apklausus vaikus: 60% atsakė, kad tas pats ar mergaitė rūko. 84% atsakė neigiamai, kad būtų rūkanti draugė, o kad žmona rūkytų, nei vienas vaikas nenorėjo. (Užuojauta rūkančioms panelėms - neištekėsite, kol nemesite rūkyti.)
- Vaikinų požiūris į rūkančią merginą:
 - Kai kurios sako, kad rūkyti - madinga. Bet mados keičiasi. Nemadingą suknelę galima persiūti arba jos nenešioti. O ką daryti su rūkymo įpročiu, su pageltusiais dantimis ir papilkėjusia veido oda?
 - Daugelis mano, kad rūkanti mergaitė - „savas vaikinys“. Argi malonu merginai tapti „vaikinu“, nors ir „savu“!
 - Tegul sau rūko į sveikatą. Su tokia galiu vaikščioti, bet susituokti su tokia- atleiskite!
 - Visiems žinoma, kad gramas nikotino užmuša arklį. Žiūri į rūkančią mergaitę ir galvoji: o

kiek ji turi arklio jėgų? O dar kalbama, kad tai silpnoji lytis!

-Kalbiesi su mergaite, o nuo jos, atleiskite už grubumą, dvokia. Ir koks čia grožis!

-Kartais mergaitės kalba, kad rūkančiai geriau apsiprasti tarp nepažįstamų. Sėdėk sau ir leisk dūmų kamuolius. Kokia paslaptina nepažįstamoji! Gaila, kad tik dūmai ją padaro paslaptina...

-Jei aš atvirai tai pasakyčiau mergaitėms, jos mane išjuoktų. Betgi jos - būsimosios motinos, tad būtų labai gerai, jei jos pagalvotų apie savo ir būsimų vaikų sveikatą.

-Kodėl negerbti rūkančios mergaitės, jei ji protinga? Kodėl nesielgti su ja draugiškai, jei ji duoda nusirašyti, visada padeda? O pamilti tokią - atleiskite! Aš manau kad nė vienas vaikinai nemato savo svajonėse mylimosios su cigarete lūpose!

-Būčiau jų tėvas, iškarščiau su diržu kailį - ir viskas!

-Aš pastebėjau, kad rūkančios merginos labai nervingos, piktos, greitai susierzina. Rūkant genda jų charakteris. O kam tokios patinka?

- Ar galima nuo rūkymo sublogti? Manau, kad šis klausimas daug ką domina. Juk daugelis merginų pradeda rūkyti, norėdamos suliesėti, tik ne visos nori prisipažinti, apsimeta, kad rūko tik „dėl mados“.

Aš rūkyti pradėjau 11 klasėje. Kadangi mano svoris viršijo normalų, tikėjausi numesti nereikalingus kilogramus. Ir iš tiesų, svoris nukrito, tačiau rezultato sulaukiau tik po metų. Tačiau aš pradėjau rūkyti ir kartu sumažinau maisto.

Rūkau ir dabar, kai svoris normalus, nors man tai nemalonu. Daugelis kalba, kad rūkant gerėja nuotaika. Man taip nebūna.

Tačiau yra dar vienas dalykas. Nuo rūkymo aš pasidariau labai šalta. (O gal tai ne nuo rūkymo, bet man taip draugė pasakė.) Seniau, kai nerūkiu, visai kitaip jausdavausi su vaikinu, bučiuodamasi.

Savo pavardės nerašau. (Laiškas iš „Moters“ žurnalo.) Rūkančioms mergaitėms atsiranda frigidiskumas.

- JAV mažai rūkančių jaunuolių. Efektyvi antirūkymo reklama. Pvz.: Kalifornijoje vaizduojamas kaubojus su nulinkusia cigarete ir apačioje didelis užrašas „IMPOTENTAS“. Iš TV laidos „Popietė su A. Čekuoliu“.
- Atlikti tyrimai parodė, kad dažniausia vyrų impotencijos priežastis yra rūkymas. Jis gali būti ir nevaisingumo priežastis, nes kenksmingosios medžiagos, esančios cigaretėse, skatina varpos arterijų siaurėjimą. L. „Liaudies medicinos išmintis“, Kaunas 2000, psl.113.
- Visame pasaulyje rūko 14 proc. 13-15 amžiaus paauglių, nors du trečdaliai iš jų norėtų atsikratyti žalingo įpročio, nustatyta per naują tyrimą. Per kitą tarptautinį Masačusetso universiteto mokslininkų tyrimą netikėtai išsiaiškinta, kad paauglystėje priklausomybė nuo cigarečių atsiranda per kelias savaites, o ne metus, kaip buvo manoma ligi šiol. 25 proc. rūkančių paauglių pradėjo rūkyti sulaukę 10 metų. Per tyrimą nustatyta, kad paauglei merginai, net jei ji rūko nereguliariai, priklausomybė cigaretėms išsivysto vidutiniškai per tris savaites.

Ankstesni tyrimai parodė, kad vidutiniam žmogui, pradėjusiam rūkyti paauglystėje, prireikia 18 metų žalingam įpročiui mesti. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) skelbia, jog apie 2030 metus pasaulyje 10 mln. žmonių kasmet mirs nuo rūkymo sukeltų ligų. 70 proc. mirties atvejų bus užregistruota besivystančiuose šalyse."Reuters"-ELTA www.omni.lt
Plačiau: www.cdc.gov/tobacco/global/GYTS.htm

- Tabake atrasta cheminė medžiaga, kuri iš dalies atsakinga už diabeto, vėžio, Alzheimerio ligos išsivystymą. Ši medžiaga - normikotinas - natūraliai randama tabake ir taip pat pasigamina organizme, kai į jį patenka nikotinas. <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/2361167.stm>
- Rūkymas gali paaštrinti divertikuliozę, - išpėja dr. Albertas Dž. Lauras, N. Orleano ligoninės skubios medicinos pagalbos direktorius. L. (1)112p.

- Emfizema. Cigarečių dūmai paskatina kai kuriuos neutrofilus, su ligomis kovojančius baltuosius kraujo kūnelius, migruoti į plaučius. Tuomet išstumiami jų enzimai, kurie gali virškinti plaučių audinį, -dr. Henris Gongas, Kalifornijos universiteto profesorius. Sveikų žmonių organizme tarp šių enzymų ir antitripsino, darančio kliūtį, yra pusiausvyra. Jeigu mesite rūkyti, galėsite pristabdyti plaučių irimo procesą. L. (1)114 p.
- „Jeigu jums kartojasi flebitas, ir jūsų gydytojas negali rasti priežasties, - sako dr. Džesas R. Jangas, Klyvlendo klinikinio fondo kraujagyslių medicinos skyriaus vedėjas, - turite mesti rūkyti. Jums, galimas dalykas, Buržė liga.” L. „Gydymasis namuose”.(1) psl.125.
- Impotencija. Tyrimais įrodyta, kad nikotinas yra priemonė, susiaurinti kraujagysles, sako dr. Baumas. Bandymai, atlikti su Kalifornijos universitete su sveikais suaugusiais šunimis, parodė: pakako įkvėpti tik dviejų cigarečių dūmus, kad neįvyktų pilna erekcija 5 šunims, o 6 jos neišlaikė. Mokslininkai mano, kad įkvėpti cigarečių dūmai blokuoja erekciją, trukdydami atsipalaiduoti erekcinio audinio lygiesiems raumenims. L. (1) psl.164.
- Rūkant mažai deguonies patenka į audinius. Rezultatas - išsekimas. L.(1)psl.179.
- Rūkaliai paprastai tampa knarkliais,- sako dr. Danas L.(1) psl.211.
- Tyrimai parodė, kad rūkaliams vyrams, gerokai mažiau negu nerūkantiems, išsiskiria spermos, o spermatozoidų judrumas mažesnis. Anglijoje buvo tirta 17302 moterų. Paaiškėjo, kad juo daugiau cigarečių moteris surūko per dieną, juo mažesnė tikimybė, kad ji vaisinga. Manoma, kad rūkymas moters organizme gali pakeisti hormonų lygį. L.(1) psl.285.
- Rūkymas padeda susidaryti opoms. Be to, rūkaliams jos blogiau užgyja negu nerūkantiems,- sako dr. Brazitusas. L.(1) 319 psl.
- Rūkymas sumažina estrogenų kiekį,- paaiškina dr. Kuperis,- o moterims, sumažėjus organizme estrogenų kiekiui, ypač padidėja rizika susirgti osteoporoze. L.(1) 324 psl.
- Tarp šlubuojančių - 75-90% rūkalių. Rūkymas gali labai pakenkti, nes kojų raumenyse deguonį pakeičia anglies dioksidas, o jūsų kraujagyslės ir taip jau patiria deguonės alkį. Taip pat nikotinas siaurina arterijas, dėl to kraujas teka lėčiau, gali susidaryti kraujo krešuliai. Jie gali sukelti gangreną, tada koją tektų amputuoti. Stenfordo universitetinės ligoninės kraujagyslių terapijos centro direktorius Robertas Ginzburgas. L.(1) 376 psl.
- Aplink jūsų burną gali atsirasti raukšlių, nes visus tuos metus lūpas sučiaupdavote dūdele, laikydamas cigaretę. Rūkant sulėtėja kraujo apytaka, ypač mažose kraujagyslėse, esančiose po oda. Tai irgi skatina raukšlių atsiradimą prieš laiką, - sako plastinės chirurgijos specialistas Džeraldas Imberas. L.(1) 397 psl.
- Stenokardija. Dr. Džordžas Beleris, Virdžinijos universiteto Medicinos mokyklos kardiologijos profesorius, pabrėžia, kad pagal kenksmingumo skalę nuo 1 iki 10 balų rūkymo žala lygi 10. Dūmai padidina angliarūgštės lygį kraujyje, ir ji išstumia deguonį. O sergant stenokardija arterijos užsikimšusios ir širdis beviltiškai reikalauja deguonės, tai rūkymas, be abejo, blogiausia, kas gali būti širdžiai. Negana to, cigarečių dūmai priverčia trombocitus sulipti, dar labiau užblokuodami dalinai užkimštas arterijas. Ir dar: dūmai sumažina bet kokių vaistų, kuriuos vartojate, veikimą. L.(1) 445 psl.
- D.Britanijos endokrinologų sąjungos kasmetiniame susitikime Londono koledžo mokslininkas Peteris Hindmarshas (Peteris Hindmaršas) pateikė įrodymus, jog nėščių moterų rūkymas kenkia placentai, bei dėl to sumažėja naujagimio svoris. Jo vadovaujami specialistai nustatė, jog dėl rūkymo vaisiui perduodama mažiau maistinių medžiagų, bei išskiriama nepakankamai svarbaus hormono, IGF-1. Tai kenkia organų, taip pat ir smegenų, vystymuisi. Tyrimą finansavo D.Britanijos širdies ligų fondas. Medikai ištyrė daugiau nei 1500 nėščių moterų ir nustatė, kad rūkančiųjų moterų placenta buvo pažeista, o vaisių pasiekdavo mažesnis kiekis kraujo. Rūkymas sąlygojo naujagimio svorio sumažėjimą – rūkančioms moterims gimę vaikai svėrė maždaug 140 gramų mažiau, nei nerūkančioms. Endocrine-Abstracts.org, www.DELFI.lt 2003 kovo mėn. 21 d.

- Atlikti tyrimai parodė, kad moterims, rūkusioms nėštumo metu, daug dažniau gimė vaikai su įgimta šleivapėdyste. Tyrimų duomenimis, jei moteris rūkė pirmus tris nėštumo mėnesius, būsimo kūdikio šleivapėdystės tikimybė padidėjo 34 proc.
<http://news.battery.ru/theme/health/?newsId=92498> Omni Laikas. 2003 05 02.
- Prancūzijoje viena iš pagrindinių vaikų iki vienerių metų mirties priežasčių - nikotinas. Nuo jo kasmet miršta 300-400 kūdikių. Šiaulių kraštas 2003.05.06
- Anot naujos studijos, nuo rūkymo sukeltų padarinių 2000 metais visame pasaulyje mirė beveik 5 milijonai žmonių. 80 proc. mirusiųjų - vyrai. Pagrindinės šių mirčių priežastys buvo širdies ligos (1,69 milijono mirusiųjų), chroniški plaučių susirgimai (0,97 milijono) ir plaučių vėžys (0,85 milijono). Studijos rezultatus specializuotame britų žurnale "The Lancet" pristato amerikiečių ir australų mokslininkai. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) praėjusiais metais pranešė, kad visame Žemės rutulyje kas valandą dėl rūkymo miršta 560 žmonių. Jei nebus imtasi skubių priemonių, per metus tabako aukų skaičius iki 2020-ųjų beveik padvigubės nuo dabar 4,9 iki 8,4 milijono. ELTA 2003 rugsėjo mėn. 12 d.
<http://www.delfi.lt/archive/index.php?id=2842067>
- Viena surūkyta cigaretė per dieną sutrumpina Tavo gyvenimą 11-a minučių, vienas cigarečių pakelis per dieną – 1330 valandų arba 56 dienomis;
- metęs rūkyti darbingo amžiaus žmogus sutaupo vidutiniškai 20 gyvenimo metų.
- Trečdalis paauglių, pabandžiusių rūkyti, tampa rūkoriais, nes nikotinas yra narkotinė medžiaga.
- The Courier (rugsėjo 22) paskelbė naują Dundee universiteto profesoriaus Peter Mossey studiją. Jis praneša, kad 70% 16-19 metų motinų, kurių vaikai gimė su skeltu gomuriu, buvo rūkėtos.

KITI

- Saulius Čaplinskas priminė vis naujus mokslininkų įrodymus, kad kanapių produktus absorbuoja kūno ir smegenų riebaliniai audiniai. Šie produktai kaupiasi smegenyse, poodiniame sluoksnyje ir maždaug savaitę laikosi žmogaus organizme, sukeldami negrįžtamas pasekmes: pasyvumą, apatiją, silpnindami atmintį. Kauno diena. 2003-04-10
- Sveikatos ekspertai teigia, kad tampa akivaizdus kanapių rūkymo poveikis psichinei sveikatai. Švedijos ir kitų šalių mokslininkų studijos parodė, kad nuolat rūkantys kanapes dažniau serga šizofrenija. <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/2923647.stm> OmniLaikas2003 04 15.
- Policijos departamento apskaičiavimais, Lietuvos gyventojai per metus narkotikams išleidžia iki 300 milijonų litų. Švietimo ir mokslo ministerijos Pedagogikos instituto duomenimis, mūsų šalies paaugliai pagal psichotropinių medžiagų vartojimą yra antroje, o pagal piktnaudžiavimą lakiosiomis medžiagomis - ketvirtojoje vietoje iš 26 Europos šalių. Nuo kanapių susilpnėja imunitetas, o kontraceptines tabletes vartojančios merginos gali patirti širdies infarktą. Paaugliai - nustoti augti, o vyrams išsivystyti krūtys. Kauno diena. 2003 m. lapkričio 17 d.

Literatūra: 1. „Gydymasis namuose“ (Amerikos gydytojų praktiškieji patarimai), K. Tyrai.1996.

BERNIUKŲ POŽIŪRIS Į SAIKINGAI IŠGERIANČIĄ PANELĘ

Mergaitės, kurios geria, labai prastai daro. Joms turėti rimtą draugą labai mažai galimybių. Bet turėti draugą vienam vakarui - tai galimybių labai daug. Saikingai geriančios merginos berniukai niekada rimtai nelaiko. (JUOZAS (10 kl)

* * *

Aš manau, kad gėrimas ir rūkymas - tai pražūtis. Ir aš žmonos išgeriančios, o tuo labiau rūkančios, niekada neimsiu. Nors ir kaip ji bus išsidažiusi. (ŠPONKA)

* * *

Geriančios merginos – tai didelė tragedija. Mergos, kurios geria yra durnos pilna to žodžio prasme. Jei jūs ir toliau gersite, tai pagimdysite debilų. Rūkančios merginos – taip pat didelis išsigimimas. Geriančias ir rūkančias merginas reikia mesti į muilą. (“DYZELIS” 10kl.)

* * *

Aš manau, kad saikingai gerianti mergina, tampa alkoholio auka, jina pradeda suvyriškėti. Man teko matyti tokių merginų, man tokios merginos nelabai patiko. Aš nekenčiu tokių merginų ir nenorėčiau turėti tokios žmonos. Tos merginos yra žiurkės, aš nenoriu matyti tokių kvailų merginų akyse. (KONGAS(12 kl)

* * *

Mergaitės ir merginos, negerkit ir nerūkykit, nežudykit savęs, ir mūsų tautos Lietuvos. Aš nenorėčiau paimti į žmonas, kad ir truputį saikingai išgeriančios ar rūkančios, nes aš nenoriu būti tėvas išsigimusių vaikų. (9 A,C)

* * *

Jos labai negražios ir nepatrauklios. Jos neimčiau į žmonas. Jums nepatariu rūkyti,. Nuo to mergaitės praranda patrauklumą ir niekas nenori iš berniukų bendrauti su mergaitėmis. Mergaitė daug gražesnė ir patrauklesnė, kai nerūko ir negeria alkoholio. (“VARNELE”(9 kl)

* * *

Aš išgeriančioms merginoms dėmesio visai neskiriu. Ateina į šokius, vaidina prieš berniukus, nori patikti. Į tokias čia nereikia dėmesio kreipti, žmonos tai tikrai tokios nenorėčiau. (“DOŠA”(12 kl)

* * *

Jeigu mergaitė saikingai geria, ji kenkia ne tik sau, bet ir kitam. Gėrimas kenkia mergaitės protui, lytiniams organams, jos veiksams. Gimsta nesveiki vaikai. Labai daug abortų, skyrybų, neištikimybės, nemeilės vienas kitam. Mažai šansų ištekėti, pakliūti į gero berniuko rankas. Jei mergaitė geria, tai labai netinka berniukams. Jie nežiūri į tokias latres. Mergaitė, kuri geria ir rūko, ji labai žemina savo autoritetą, išvaizdą. Kai mergaitė prisigeria, ji visa pamėlynuoja, pabała, kaip lavonas. Svirduliuoja, galva svaigsta. Ir dar kartą kartoju, kad tokios paleistuvės niekam nepatinka. Tai labai didelė nuodėmė, nes nuo gėrimo žūsta žmonės – vaikai. (9 E kl)

* * *

Patarčiau toms merginoms, kurios mėgsta ar bando išgerti ir bando ar bandė rūkyti – nesikabinkit prie vaikinų, nes visi vienodai atsakys jums (jei tie vaikinai negeriantys). Kai pradodate gerti ir rūkyti, niekas į jus nenori žiūrėti. (“DŽILAS”)

* * *

Kurios rūko ir geria – sugadina save. (“SULĖ” 9 kl.)

* * *

Aš į išgeriančią mergaitę visai neturiu žvilgsnio. Kai aš pamatau tokią mergaitę, man tiesiog bloga darosi. Nežiūriu į ją, praeinu pro šalį. Man visai gaila tų, kurios geria saikingai. Kreipiuosi į tas, kurios geria. Juk kai jūs tapsite motinomis, gailėsitės - jūsų vaikai bus invalidai, psichiškai nesveiki. (ŠLEIVASIS “ VINETU”)

* * *

Kai moterys ar merginos pradeda gerti, jos pasidaro labai negražios. Valkiojasi vakarais. Akys pasidaro labai išsvėjusios. Išgeriančią merginą imčiau tada, jei ji duotų pažadą. O jei neduotų, pažado, tai neimčiau. (9)

* * *

Išgėrusi mergaitė negražesnė už negėrusią. Ji nori išsiskirti iš kitų tarpo. Į tokias nevertėtų kreipti dėmesio. (40 * 11 kl.)

* * *

Aš niekada neimčiau sau žmonos, kuri išgeria, todėl, kad kai žmogus geria, tampa nenormaliais žmonėmis, kai gimsta vaikai nenormalūs. (9 A)

* * *

Mano požiūris į saikingai išgeriančią mergaitę toks: jeigu aš žinau, kad ji geria, dingsta patrauklumas, nesinori turėti reikalų. Ir apskritai labai pasikeičia požiūris į ją. Ir jeigu ji man seniau patiko, tai po to, kai sužinau, kad ji išgeria, pradeda nepatikti. Geriančios žmonos nenorėčiau turėti, nes padažnėja visokie konfliktai, išsigimimai. (“SMAUGLYS R.S.” 9 B kl.)

* * *

Apie išgeriančias mergaites aš labai blogai atsiliepiu. Man labai nepatinka. Nu vienu žodžiu, neturiu žodžių. (SAULIUS 10 kl.)

* * *

Aš manau, kad geriančios ir išgeriančios mergaitės netenka patrauklumo. Gerianti mergaitė – tai pats žemiausias žmonijos taškas. Aš nepritariu nei geriančioms nei rūkančioms mergaitėms. Mano žmona tokia niekada nebus. (ROMKA 12kl.)

* * *

Mano požiūris į geriančias mergaites labai blogas. Tokie žmonės bevaliai, linkę daryti nusikaltimus ir t. t. Jeigu moterys negertų, nebūtų debilų, idiotų, išsigimėlių ir visokių kitokių. (9 kl.)

* * *

Mano nuomone, mergaitės visai neturi naudoti alkoholio. Aš žmoną norėčiau ir stengsiuosi išsirinkti kaip tik tokią – negeriančią (visai). Aš blaivininkes gerbiu daug kartų daugiau. (“AŠ” 12 kl.)

* * *

Į saikingai geriančią mergaitę požiūris - kaip į savo tautos gadinimą. Nuo saikingai geriančios mergaitės ar moters priklauso jos tautos likimas. Pirmoje eilėje ji naikina savo palikuonis ir laikui atėjus, susinaikina save, savo protą, savo dvasią. Reiktų suprasti, kaip “smagu” auklėti vaiką, sutrikusiu protu, sutrikusiais organais. Arba būtų verta savo akimis pasižiūrėti į žūstantį vaiką. (+ + - - 9 kl.)

* * *

Rūkai – save žudai . (“TREŠERIS” 9 kl. 2 vid, m – kla.)

* * *

Aš nelabai mėgstu, kaip mergaitės geria svaiginančius gėrimus. Ir nenorėčiau gaut geriančią žmoną. Na, jei labai mažai išgeriančią. (“VILKAS” 9kl.)

* * *

Alkoholis – tai beprotybė. Mano nuomonė apie geriančią mergaitę, žinoma neigiama. Kiekvienas iš mūsų turbūt nevestų geriančios mergaitės. Vienas geriantis žmogus šeimoje išveda ir kitą. Jie abu tampa alkoholikais. Palikuonys dažniausiai išsigimsta., todėl, nė vienas nenori pakliūti į tokius spąstus. Mergaitės, kurios geria, man atrodo jos nori pasirodyti didvyrėmis. (“KRIZAS” 9 kl.)

* * *

Man atrodo, kad mergaitėms iš viso netinka gerti ir rūkyti. Jau geriau būčiau viengungis, nei imčiau į žmonas mergaitę, kuri išgeria ir rūko. (“AŠ” 12 kl.)

* * *

Mano manymu, mergaitės, kurios geria, išteka rečiau. Mergaitėms negalima gerti, nes jos gali tapti nevaisingos,. Jos gali pagimdyti apsigimusius vaikus. Man šlykštu, kai mergaitė geria ar rūko. Jeigu mergaitės susivaldytų, negertų ir nerūkytų, Lietuvos ateitis būtų daug geresnė. Jeigu mergaitės geria ar rūko, jos žudo save ir savo kūdikius. Saikingai gerti ar rūkyti, tai tas pats, kas vartoti narkotikus. Aš nenoriu turėti tokios žmonos, kuri saikingai geria ir rūko. Kurios geria – tampa paleistuvėmis. (“JONIS” 9 kl.)

* * *

Aš nenoriu, kad moterys gertų, nes man nepatinka moterys girtos. Aš nesirinkčiau žmonos išgeriančios, nes labai pasmirsta kambarys, nepatinka rūkančios. (AIVARAS 9kl.)

* * *

Aš manau, kad merginai nereikėtų vartoti velnio lašų – alkoholio, nes nuo jos, tik nuo jos priklauso visas gyvenimas: naujos gyvybės atsiradimas, santykiai šeimoje. Tokios žmonos, kuri geria, nors ir saikingai, aš nenorėčiau turėti, nes žinau tą alkoholio žalą ir gėrimo beprasmiškumą. Pats patyriau, ką daro alkoholis. (DOVIS 12 kl.)

* * *

Panos geria vien tam, kad pavaidintų prieš bachūrus. Kodėl jos negeria vienos? (jei geria – tai labai retai). O bernai geria ir vieni. Bernai geria dėl to, kad būtų linksčiau ir drąsiau. Na o panos? Kodėl jos gerdamos prie bernų dažnai neprisigeria (tik kelis stikliukus). (11 kl.- 3)

* * *

Merginų ir mūsų vienas iš ateities klausimų yra sukurti šeimą. O geriančios rūkančios merginos negali sukurti normalios geros šeimos. (“KEŠA” 10 kl.)

* * *

Mergaitė, kuri išgeria – jai trūksta moteriškumo. Su išgeriančiomis mergaitėmis lengviau elgiasi berniukai. Kad tokia žmona būtų aš nenorėčiau. Jeigu pradėtų gerti ar rūkyti, tokią žmoną išmesčiau iš namų. (“AŠ” 11 kl.)

* * *

Aš skaitau, kad mažai išgerianti mergaitė be ateities. Ir joms sunkiau bus gyventi negu neišgeriančioms. Išgeriančios daug daugiau padarys klaidų. (“RANKENA” 10 kl.)

* * *

Tokios mergaitės, kurios išgeria yra atšokusios. Tai mano nuomonė. Bet man jos nė trupučio nepatinka.

* * *

Į progomis išgeriančias mergaites aš žiūriu neigiamai. Nes gerianti mergaitė praranda moteriškumą, ji tampa nepatraukli, tarsi kokia šiukšlė. Jokių būdu nenorėčiau tokios imti į žmonas. Mielos mergaitės, aš labai prašau jūsų, negerkit, nes Lietuvos ateitis jūsų rankose. nuo jūsų priklauso rytojūs. (“DEVYNIOLIKTAS” 11 kl.)

* * *

Nors mergaitė ir truputį išgeria, aš manau, kad ji pasidaro nepilnavertė ir negali būti motina. Tokia mano nuomonė. (“SAKALAS” 9 kl.)

* * *

Mano požiūris į išgeriančią mergaitę blogas. Aš nenorėčiau, kad mano žmona išgertų, nes gimsta išsigimę vaikai. (“SAKALAS” 9 kl.)

* * *

Mano požiūris į mergaitę, saikingai išgeriančią, blogas. Aš asmeniškai nenorėčiau gauti tokią žmoną, kuri išgeria, rūko. Nes man būtų labai gaila vaikų, kurie gimsta invalidais arba išviso negyvi. Ir iš vis, aš norėčiau, kad apmažėtų geriančių ir rūkančių žmonių, o dar geriau, kad iš vis neliktų alkoholinių gėrimų, rūkalų. (“LIŪTAS” 9 kl.)

* * *

Nenorėčiau vesti moterį, kuri geria ir rūko. (“KOPŪSTAS”)

* * *

Aš manau, kad moteris ar mergina, kuri vartoja alkoholį ir nori ištekėti, yra didžiausia nusidėjėlė. Didelis noras yra, kad tokių žmonių būtų mažiau pasaulyje yra pas visus. Mergina, kuri geria nėštumo laiku, neverta gyventi šiame pasaulyje ir vargas jos motinai, nes ji pagimdė kūdikį, kuris neša mirtį visai žmonijai. (“D.M. 12 kl.)

* * *

Aš galvoju, kad gerti – tai prarasti savo gyvenimą. Į tokius žmones aš nekreipiu dėmesio. Paprasčiausiai juos niekinu. Aš nenorėčiau turėti tokios žmonos. (“ŽMOGUS 9 kl.)

* * *

Aš manau, kad saikingai geriančios merginos daro blogai. Kai vyrai geria su merginomis, vyrams smagiau. Prisigėrusi mergina tampa lengviau valdoma. Aš žmoną norėčiau gauti nerūkančią ir negeriančią. Savo žmonai leisčiau pradėti rūkyti ir truputį išgerti, vaikams sulaukus ne mažiau 10 metų. Su visai alkoholiškai - negyvenčiau. (“SINUPRET”)

* * *

Man nepatinka, kai mergaitės išgeria ir rūko. Aš nenorėčiau tokios žmonos. Per jas gali gimti vaikai nesveiki. (“AUDRIUS” 9 kl.)

* * *

Mano požiūris į geriančias mergaites toks, kad jos gerdamos nori pavaidinti panomis. Po to, kai jos pradeda dažniau gerti, jos tampa “kur...”. O berniukai paskui į jas nebekreipia dėmesio, todėl, kad jos negali pagimdyti sveikų vaikų ir būti geromis žmonomis. (“RAKETA”).

* * *

Sveiki, čia Nerijus. Dažosi, nori paslėpti savo defektus. Geria, nes išgėrusi neprisimins naktinių nuotykių.

* * *

Į geriančią mergaitę turiu blogą požiūrį. Jos man atrodo net šlykščios. Ir nesvarbu, ar jinau daug geria ar mažai. Rūkymas dar labiau šlykština. Dėl išsidažymo nenoriu nieko prikibti. Tik svarbu, kad viskas būtų su saiku. Niekada nesutikčiau gyventi su tokia mergina, kuri geria(nesvarbu, ar saikingai, ar ne), rūko. Tokios merginos yra atstumiančios, tai joms neduoda jokio grožio. (“MEŠKIUKAS” 10 kl.)

* * *

Saikingai išgerianti mergaitė norėtų gauti vyrą. Ji gaus tokį vyrą, geriausiu atveju, kaip pati. Ji gers ištekėjusi, vyras gers, ir namuose bus chaosas. Gyvens lindynėje, geriausiu atveju valdiškoj kišenėje. Kas vakarą duš indai, ir aišku, bus “smagu”. Mergaitės, kurios išgerinėja, aišku, turės daug draugų, draugelių, draugužių. Jie bus draugai, o ne būsiami vyrai. Tokios mergaitės, kurios geria, jos neturi valios, paprasčiausios šliurės. (“BERNIUKAS IŠ SODŲ” 10 kl.)

* * *

Nenorėčiau turėti rūkančią ir geriančią žmoną. Nemėgstu žiūrėti į nepastovinčią, prisigėrusią panelę. Nemėgstu išsidažiusių panelių. Jos nori prisivilioti bachūrus. Nepavyks. (“ANDY FLETCHER” 11 kl.)

* * *

Tegul gražiai rengiasi, dažosi, bet negeria ir nerūko. Gersi – būsi nevaisinga, nesivystys nervinės ląstelės. Jūsų vaikai bus išsigimę. Šnapsas– tai narkotikas. Jei pradėsi gerti – sutrumpinsi savo gyvenimą 17 metų. Mes norėtumėm, kad jūs nebūtumėt alkoholikės ir saikingai išgeriančios. (“KĖGLIS IR ANUPRAS”)

* * *

Aš manau, kad mergaitės rūkymas ir gėrimas jai labai pakenks. Joms viskas atsižvelgs ateityje. Aš norėčiau, kad mano žmona negertų ir nerūkytų. Paskui jos labai gailėsis, kad jaunystėje taip darė negerai. Aš norėčiau, kad būtų mažiau alkoholio ir rūkymo. Man nepatinka, kaip išsidažo ir nusidažo nagus. (9 b,kl.)

* * *

Man nepatinka, kaip išgeria mergaitė dėl to, nes kaip pripras gerti, tai kaip apsives, gali būti neištikima. O į rūkančią žiūriu kaip į prostitutę. (“TUŠINIS”)

* * *

Aš skaitau, kad pana, kuri išgeria, neverta nešioti mergaitės vardo. Ir aš tokios neimčiau į žmonas. Niekio nėra “šlykštesnio”, kaip matyti paną girtą. (RAIMIS 11 kl.)

* * *

Aš manau, kad tai jos reikalas – gerti ar ne. Nors girtos panos geriau už blaivias (“Šiltesnės”). Labai nenorėčiau, kad mano žmona gertų. (“TAŠĖ” 12 kl.)

* * *

Aš manau, kad mergaitės nors ir truputį išgeria, vis tiek blogai. Vis po truputį ir taip įpras, kad be alkoholio negalės gyventi. (RAMŪNAS 9 kl.)

* * *

Apie normaliai išgeriančią mergaitę, mano požiūris į ją blogas. Tai reiškia, kad jei jos geria, tai jos visišką “kur...” (“D. M.”)

* * *

Aš manau, kad geriančiai mergaitei, moteriai, ar motinai nėra garbės. Gerianti mergaitė - nėra mergaitė. Jei mergaitė geria ar rūko, gali tapti ligone. Aš tokios žmonos nenorėčiau turėti niekada, nes neskaityčiau jos žmona. (“GRAPKĖ”)

* * *

Mano požiūris į geriančią mergaitę yra blogas, aš nenorėčiau, kad mano mergaitė gertų, nes gali būti išsigimę vaikai. Ji negalės gimdyti. (“OPTIKA” 9kl.)

* * *

Man atrodo, kad saikingai geriančioms mergaitėms nevertėtų per daug gerti. Tačiau, jei yra proga, galima kartais ir išgerti. Aš, asmeniškai nenorėčiau, kad mano žmona gertų, nebent retkarčiais, kartu su manimi. (“MACHOUNIS 12 kl.”)

* * *

Aš nenorėčiau turėti žmoną geriančią. Rūkanti žmona irgi blogai. Žmona tampa nepilnavertė, ji nežiūri į vaikų auklėjimą. Jai tik gert ir gert, rūpi tik alkoholis. Kai pradeda stipriai gert, tai visai prastai, vaikai paskui išsigimę, kurie paliekami arba, blogiausiu atveju – nužudomi.

* * *

Negerkit – neištekėsit. O jei ir ištekėsit – nebūsit laimingos, nes gali gimti išsigimę vaikai. (9 kl.)

* * *

Mano požiūris į saikingai geriančią mergaitę yra blogas. Aš jų negerbiu, nekreipiu į jas dėmesio, tiesiog nekenčiu. Su jomis nebendrauju. (“VANAGAS” 9 kl.)

* * *

Geriau negertų. Išvyčiau iš namų. (“PENKTAS NUO GALO 10 kl.)

* * *

Mano požiūris į saikingai išgeriančią mergaitę – tai yra labai blogai. Pradedi nuo lašo, užbaigi cisterna. Aš tai norėčiau turėti gerą merginą, neišgeriančią, nerūkančią. Rūkančios ir geriančios merginos tampa motinomis ir geria, rūko, tai jų vaikai gimsta nesveiki. Ir tokias motinas reikia teisti. (“TUŠINUKAS” 9kl.)

* * *

Man nelabai patinka išgeriančios mergaitės, nes jos išgėrusios savęs nekontroliuoja ir tampa visokiausios negražios veido išraiškos ir išsipurvina besivartydamos. (9 kl.)

* * *

Gerianti mergaitė – ji yra gan kvaila. Ji nežiūri į savo ateitį, juk jos būsimos motinos. Jos privalo ne tik žiūrėti į save, bet ir į savo būsimus vaikus. Aš niekad nenoriu imti žmonos, kuri saikingai išgeria. Ji pasidarys alkoholikė, jai mažiau rūpės vaikai, šeimyninis gyvenimas. Jai labiau rūpės kompanija, išgertuvės, alkoholis. (TOMAS 9 kl.)

* * *

Man nepatinka, kai merginos geria. Aš jas pavadinčiau – alkoholikės. Tokios žmonos aš nenorėčiau. (9 kl.)

* * *

Kurios mergaitės geria ar rūko – pačios nuodija save. Jos pasidaro negražios ir nepatrauklios, balsas grubus, bet kuri išgėrusi mergaitė, priėjusi prie kitos draugės giriasi. o man tai nepatinka. Tokios žmonos niekada negerbčiau. (“DUNDULIS”)

* * *

Mano požiūris į labai rūkančią mergaitę – blogas. Negerkit, mergaitės, nes jūs galite pagimdyti sergantį ir neišgydomą kūdikį. Būkit geros, patikėkit tu. Jei rūkysite – galite pagimdyti numirėlį. Ką jūs, gal norite rūkyti ir savo vaiką žudyti? Jūs ilgai negyvensite, jei rūkysite. Jūsų draugės dūmų pauostys ir jos pradės rūkyti. (“AMERIKOS PUMA” 9 kl.)

* * *

Apie išgeriančias mergaites atsiliepiu labai blogai. (LINAS 10 kl.)

* * *

Tai va. Jeigu išgeria nedaug, tai nieko. O jeigu išgeria kaip chronė (D), tai “varyk tu į padvalą inkilų kalti”. Daug geriant būna prasčiau protas. Plaučiai ir šiaip sveikata pasidaro kaip stadiono

tinklas. Ir niekada negerkite su negrais ir šiaip nebūkit “kandys”. O jei manęs nepaklausysit ir daug gersit, jus gali išdul.... (“ BROLIS ZUIKIS”)

* * *

Mergaitės, kurios iš pat jaunystės daug išgeria, negali skaidrinti savo šeimos, tautos ir pati savęs. Jos vaikai gimsta nesveiki, o kartais ir negyvi. Aš nenorėčiau, kad mano žmona taptų tokia išgerianti mergaitė. (9 kl.)

* * *

Mano požiūris į geriančias moteris yra labai blogas. Aš nenorėčiau turėti žmoną alkoholikę. Jeigu aš negersiu ir nerūkysiu, tai ir savo žmonai neleisiu. (9 kl.)

* * *

Aš į saikingai geriančias mergaites visai nežiūriu. Bet patarčiau, kad jos negertų ir galvotų apie savo ateitį. Ir kaip į ją žiūrės vaikai. Jei rūkysite, greit sukirmysite.(“ MISTERIS PIPSAS, 9 kl.)

* * *

Jei jos gers, tai nepatiks berniukams. Jos bus latrės. Jei jos rūkys bus sudžiuvusios, neaugs. Aš nenorėčiau tokios žmonos, kuri išgeria. Aš noriu, kad ji negertų. (“ A” 9 kl.)

* * *

Aš labai nekenčiu geriančių ir rūkančių. Aš joms patarčiau, kad jos mestų visa tai ir pradėtų gyventi normaliai. Kaip jos negražiai atrodo. Mes žinome, kodėl jos dažosi, žiedukus nešioja, jos visą tai daro dėl mūsų. Ir aš nenorėčiau su tokia mergaite draugauti., o ypač gauti į žmonas. Aš turbūt tokią žmoną išvyčiau iš namų. Kam jos nešioja tuos trumpus sijonėlius? Argi neturi padoresnių drabužių? (“ KIUZIULIS”)

* * *

Jūs, stipenos, nebūkit kvailos, negerkit nei baltos, šampano. Jeigu būna balius, tai gerkit, bus galima pastraksėt. Negerkit samagono, nes ilgai pagiriosit, čia mano patarimas. Prie tėvų gerkit, kiek gerklė leis. Jeigu labai daug gersit baliuos, galit susilaukt girto vaiko, jį gali atnešt girtas gandas. (“Ateivis” 10kl.)

* * *

Man atrodo, kad joms nederėtų gerti ir viskas. Joms eilėraštis:

Išgėriau pirmą sykį,-
Skanu ir normalu.
Išgėriau antrą sykį,-
Labai skanu, skanu.
Išgėriau trečią sykį,-
Neliko nė pėdų. (11kl.)

* * *

Mano požiūris į saikingai išgeriančią mergaitę blogas. Aš nenoriu, kad mergaitė išgertų, nes jos vaikai gali atsigimti. Aš nenoriu, kad mano žmona būtų išgerianti. ("Sliekas" 9kl.)

* * *

Anksčiau ašžiūrėjau į saikingai išgeriančią mergaitę normaliai. Nes aš įsivaizduoju saikingai išgeriančią, tai kai išgeria labai retai ir labai mažai. Labai mažai išgerti pataria ir daktarai prieš valgį, kad virškintųsi geriau (skaitau, tas mažai tai 20-50 gr šnapso). Dabar, kai pamačiau, kad net nuo rūkymo išsiginsta vaikai arba nuo vieno nėščios moters pasivaišinimo, tai man atrodo geriau būt senberniu, nei turėt tokią žmoną. ("Pušius" 12b kl.)

* * *

Mano požiūris į saikingai išgeriančią mergaitę blogas. Norėčiau, kad mano žmona kuo mažiau gertų arba visai negertų. ("Kurmis" 9kl.)

* * *

Mano požiūris į mergaitę, saikingai išgeriančią. Aš nenoriu, kad mano būsima žmona nei gertų, nei rūkytų. Kai gimsta vaikas, jos palieka lignoninėje tą kūdikį likimo valai. Ir nenoriu pažiūrėti į jas net iš tolo. ("Ažuolas" 9kl.)

* * *

Nuo mergaitės, kaip būsimos moters, motinos priklausys Lietuvos ateitis. Todėl rūkančios moterys mums nereikalingos. Jas reikia nubausti. Patalpinti į blaivyklą 10 parų. Šitaip negražu, negerkit. ("RamzisII" 9kl.)

* * *

Jeigu gersi ir rūkysi, tai tikrai tu sukirmysi! (Kreatorius 9 kl.)

* * *

Išgerianti ar rūkanti mergaitė man atrodo nerimtos, neištikimos meilėje. Išgėrusi mergaitė atrodo labai nepatraukliai. Išgeriančios žmonos man tikrai nereikia, nes aš noriu turėti sveikus vaikus ir laimingą šeimyninį gyvenimą.

Žinok, jei geri, tai man netinki!!! ("Varstotas" 11 kl.)

Tos kurios geria nors yra gražių, bet jos tik laikinos, nes greit atsibosta savo neiškalbingumu ir kvailumu. (Romkė)

Kviečiame parašyti ir paneles savo požiūrį į saikingai išgeriančius vaikus. Matomai Lietuvoje yra mažas merginų kompiuterinis išprusimas, mažai moka naudotis kompiuteriu, todėl ir negali parašyti.

JŪSŪ NUOMONĖ APIE RŪKYMĄ IR GĖRIMĄ „provita@pub.vdu.lt“

Rašo panelės: kai paskaiciau visas vaikinų nuomones siek tiek nustebau... tiesa pasakius ne su visomis nuomonėmis aš sutinku. jei mergina paauuglystės ar moterystės metu paruko ar isgeria (saikingai, per sokius ar kitose pasilinksminimo vietose) dar nereiskia kad ji kažkokia degrade ir gimdys vien nesveikus vaikus. turekit truputi proto vaikinai ir pamastykite ka rasote turekit omeny tai kad rudydami ir gerdami jus patys tuos issigimusius vaikus padarysit... juk lygios teises... be to rudydami ir gerdami galite is vis tu vaiku nebepadaryti (impotencija ir kt..) pamastykit pries smerkdami! manau atsiras ir daugiau taip mananciu, ypac paneliu (Rasa)

jai mergina ruko-geria tai kam ji tokia reikalinga. nebent ir vaikinai toks pat. kaip jaustis kai pats nerukai o priejus prie merginos-dvokia-o jai dar buciuotis reikia. tas pat kas buciuoti pelenine...Daiva

Noreciau pakomentuoti apie tai jog vaikinai raso apie geriancias paneles,o patys ne ka geresni.Jie nuolat ruko,geria,o kas blogiausia dar ir musa paneles.Slykstu butu tureti toki (nors dauguma ju tokie) kuris ruko,geria,vartoja narkotikus..Jis ne tik niekam tikes tevas,bet ir jis nesugebetu seimos islaikyti.Jus patys darote tuos nesveikus vaikus.Niekam nepaslaptis kad daznai vyksta "tusofkes" kur kvieciate pabeles,butent tam,kad jas nugirdyti o po to padaryti dar viena nesveika vaika.Man net slykstu klausyti,kaip jus bandote nuzeminti panas,kaip musu negerbiate ir nuvalkiuojate.O norite tobulos zmonos.Tai kur deti tas kurias jau sugadinote? Cia dar vadinasi vaikinai.Elementari nepagarba moterims.Isvadinta ir siukslem ir alkoholikem.Paziurekite i save.Kaip jums negeda..Kazkaip keistai labai mazheja besimokanciu vaikinų skaicius..Keistai daugeja narkomanu..Keistai daugeja apiplesimu..Kas tai? Tai velgi merginos? Bjauru is jusu puses.Jus nebusit nei tinkama seimos galva,nei tevai,jeigu taip juodinate musu puse.Pagarba reiskia labai daug. Rytė L.

as isvis nesuprantu kam vaikinai ar merginos ruko. kodel? ar tai darydami jacia koki nors pasiteikinima?ar nori pasirodyti kieti? as asmeniskai nerukai ir nerukysiu . juk pagalvojus kai reikia puciuotis.....siais laikais nerukanciu merginu yra labai mazas skaicius, bet nepamirskime kad vaikinų skaicius lygiai toks pats ar net didesnis.... nepamirskite kad visgi yra tokiu paneliu kurios nei ruko, nei geria....

Tikrai daug geriančios merginos ir atrodo atitinkamai. Nereikia apsimetinėti, tokioje visuomenėje dauguma bent jau paragauja. Merginos taip pat žmonės, visi norime išbandyti. Jei turi jėgų susilaikyti, susilaikyk, nuo mažiausio paragavimo gali paslysti į alkoholizmą. Gerianti mergina – netoleruotina.<11 kl>

TURINYS

IŠVIEN PRIEŠ NARKOTIKUS

**KAIP STEIGTI BENDRUOMENĖS SAVITARPIO
PAGALBOS GRUPES**

**arba TĖVŲ GRUPĖS NARKOTIKŲ
PLITIMUI STABDYTI**

Lietuvių kalba parengė Lietuvos blaivybės fondas, 2000 m.

Versta iš: TOGETHER AGAINST DRUGS, Coolmine House, Dublin
Vertė Jūratė Mažulytė, Redagavo G. Jakubčionis

Leidiny išverstas į lietuvių kalbą "Coolmine House" vadovui L. Hikiui (Liam Hicky) sutikus. Minėta įstaiga šiuo metu yra reorganizuojama. Todėl teksto pastraipos, susiję su konkrečiais duomenimis (adresai, telefonai, žinios apie kai kurią veiklą) yra praleistos (red. pastaba).

Grupės kovai su narkotikų platinimu

Sveikiname Jus, pasiryžusius sukurti grupę kovai su narkotikais. Visoje šalyje tėvai, tokie kaip jūs, vienija pastangas ir kuria tėvų grupes, siekiančias užkirsti kelią nelegaliam narkotikų platinimui tarp vaikų ir paauglių tarpe. Dirbdami išvien mes tikimės sukurti šalyje tėvų grupių bendradarbiavimo tinklą ir padėti naujai besikuriančioms grupėms (Brošiūra išleista prieš 1997 metus. Šiais, 2000 m., Airijos Respublikoje jau veikia daugiau nei 150 tėvų grupių, kuriose dalyvauja apie 2000 asmenų (red. pastaba).

Tėvų galia

Tėvai imasi šios veiklos, nes jie yra įtakingi. Mes – ne bejėgiai. Mes negalime delsti ir tingiai lūkuriuoti, kai mūsų vaikams gresia pavojus, kai stengiamasi juos įtraukti į narkotikų vartojimo kultūrą (*narkotikų vartojimą lemiančios sąlygos bei įpročiai*; – red. pastaba). Mes galime daug ką pakeisti. Mylėdami ir rūpindamiesi savais bei artimųjų vaikais, visais bendruomenės vaikais, mes galime susisiekti su kitais tėvais ir tuo besidominčiais vyresniaisiais. Mes esame pajėgūs bendromis pastangomis sukurti aplinką, kurioje vaikai augtų be narkotikų.

Aplinką be narkotikų galima sukurti per švietimą ir tarpusavio bendradarbiavimą. Šiems tikslams jūs ir skirsite daugiausiai laiko. Pradėkite nuo savęs, savo šeimos. Rūpinkitės taip pat ir kitomis šeimomis bei visa bendruomene.

Kurdami tokią grupę būtinai susidursite su kai kuriomis kliūtimis. Tai gali būti neigimas, kaltinimai, klaidingos informacijos skleidimas ir nepaslankumas arba abejingumas. Trumpai papasakosime jums apie galimas kliūtis, kad žinotumėte, ko tikėtis. Vėliau papasakosime kaip tėvai šias kliūtis įveikia.

Grėsmė vaikams

Kai kurie tėvai bijo imtis tokios veiklos, kad kiti nepamanytų, jog jų atžala pateko į bėdą, vadinasi, kad jie nesugebėjo būti geri tėvai.

Pasakykite jiems: „Jūsų vaikams, kaip ir mūsų vaikams, gresia pavojus. Reikia jūsų pastangų apsaugoti vaikus nuo spaudimo vartoti narkotikus. Tokia šiandien tikrovė“.

Su kuo teks susidurti steigiantiems bendruomenės grupę?

1. Neigimas

Dažnai žmonės nepripažįsta, jog problema yra rimta, ją neigia. Gal būt jau pačioje pradžioje jūs susidursite su šiuo neigimu. Kai kuriose mokyklose išgirsite „Mūsų mokykloje tai tikrai nėra narkotikų problemos“. Kai kurie tėvai sakys „Mano vaikas tikrai niekada nevertos narkotikų“.

Narkomanais tampa tik blogų šeimų vaikai“. Ir net iš konsultanto galite išgirsti „Visi jaunuoliai bando. Neverta jaudintis, jis (ar ji) iš to išaugs ir žalos nepatirs“.

2. Atpirkimo ožio ieškojimas

Kai žmonės pripažįsta, kad problema vis dėlto yra, dažnai jie supyksta ir ieško ką apkaltinus. Tėvai sako „O ką veikia policija, kur ji?“ Tol kol norėsime ką nors kaltinti, problema neišnyks – ji tik gilės. Tikėtis pagerėjimo galima tik nustojus kaltinus ir sutelkus jėgas bendrai veiklai.

3. Sumišimas

Norint rasti kas kaltas, reikėtų pripažinti žinių visuomenėje stoką apie legalių ir nelegalių narkotikų poveikį jaunimo psichikai. Šią tuštumą užpildo dezinformacija, skleidžiama tų, kurie platindami narkotikus krauna sau turtus. Tai tie, kas siekia įteisinti kanapes, ar tie, kurie nori pasiteisinti, nes patys vartoja narkotikus. Tereikia pirmiausia įtikinti tėvus, kad narkotikų vartojimas kelia didžiulę grėsmę jaunimo sveikatai ir gerovei, tuomet lengviau sutarsime su vaikais ir jaunuoliais, kad jie nevartotų narkotikų nei namuose, nei bendruomenėje. Vadinasi, tėvų grupės reikalingos, kad jos sudarytų sąlygas jaunimui užaugti be narkotikų.

Kaip šias kliūtis įveiksime

Bus sunku. Reikės ieškoti būdų, kaip įveikti bendruomenės neigimą ir abejingumą. Jūs turėsite padėti žmonėms liautis vienas kitą kaltinti ir imtis dirbti išvien. Patys turėsite daug ko išmokti ir atkakliai dirbti, kad galėtumėte dezinformaciją pakeisti faktais. Tai įmanoma. Mes, kūrę bendruomenės grupes, išmokome tas kliūtis įveikti. Mes įsteigėme organizaciją, kad galėtume kaupti visų grupių patirtį ir žinias apie jų sukurtus veikimo būdus, kad galėtume tai perduoti kitiems.

Kokių esama tėvų grupių narkotikų prevencijai

Kiekviena konkreti bendruomenės tėvų grupė siekia bendro tikslo – jaunimo be narkotikų, pasirinkdama savitus būdus. Šio tėvų pradėto sąjūdžio stiprybė yra minėtų grupių įvairovė ir skirtingumas. Plačiaja prasme galime išskirti dvi dideles tėvų ir kitų suinteresuotų asmenų grupių kategorijas:

- 1) Bendruomenės tėvų grupės (žr. 3 psl.);
- 2) Tėvų bendraminčių grupės (žr. 8 psl.).

Kur dar galima kreiptis?

Jei jūs negalite būti vietinės grupės narys, ar gal norite padėti kitiems, ar sulaukti kitų paramos, kreipkitės į visuomenines organizacijas, kuriančias tokias grupes. *(Lietuvoje šios veiklos imasi Lietuvos blaivybės fondas, Vyskupo M.Valančiaus blaivystės sąjūdis. Tikimės, kad tokių organizacijų atsiras daugiau; - red. pastaba.).*

Kas yra bendruomenės (tėvų) grupė?

Bendruomenės tėvų grupės – tai formalią struktūrą turinčios organizacijos, siekiančios vienyti tėvus ir bendruomenės suaugusiuosius, darančius įtaką kasdieniam vaikų gyvenimui. Šie suaugusieji –tai mokytojai ir mokyklų administracijos darbuotojai, gydytojai, policijos pareigūnai, valstybės tarnautojai ir kiti. Tėvai pirmiausia šviečia tuos, kas gali keisti bendruomenėje padėtį, stengiasi su jais bendradarbiauti ir siekia jų pagalbos. Iš tiesų tėvai siekia “sudaryti tinklą” iš asmenų, kurie padėtų kurti bendruomenėje jaunimui aplinką be narkotikų.

Bendruomenės (tėvų) grupė gali būti (Grupėse neprivalo būti vien tik tėvai. Jas gali organizuoti suinteresuoti asmenys ir tėvai. Nebūtina jas vadinti bendruomenės tėvų grupėmis. Yra daug kitų pavadinimų: “Tėvai prieš narkotikus”, “Bendruomeninės prevencijos programos”, “Akcija “Narkotikams – ne!” ir t.t.)

- parapijos ar seniūnijos tėvų ir suinteresuotų asmenų grupė;
- aktyvių asmenų ar bendruomenės organizacijos pogrupis;
- gyventojai šalia vidurinės mokyklos, o reikalui esant, ir pradinės mokyklos kaimynystėje esantys gyventojai;
- tėvų paramos mokyklai grupė, talkinanti vykdant mokykloje „Narkotikams –ne!“ politiką ir remianti kitokią mokyklos veiklą.

PIRMASIS ŽINGSNIS kuriant grupę, tai sukviesti žmones. Reikia paskirti laikiną pirmininką ir sekretorių. Bet kuris asmuo gali būti atsakingas už susirinkimų rengimą, informacijos tiekimą ar atstovavimą grupei.

Kaip galėdami greičiau po pirmojo surenkite ANTRAJĄ SUSIRINKIMĄ. Negaiškite, nes antraip bus sunku išlaikyti suinteresuotumą ir tinkamai pradėti veiklą.

Būkite pasirengę nusivylimui, sutrikimui, perdėtam mandagumui ir kitkam, ką žmonės paprastai patiria pradėdami bendrą darbą naujoje grupėje. Geriau susipažinę, pasitelkę šiek tiek kantrybės, geros valios, atvirai pasikalbėję, sunkumus įveiksite, o po kurio laiko galėsite sėkmingai dirbti ką numatę. Labai pravartu palaikyti ryšius su kitomis tėvų grupėmis.

Tikslai ir uždaviniai

Bendruomenės tėvų grupės tikslai bendru atveju yra šie:

1. Susipažinti su informacija apie narkotikus, jų poveikį bei iširti bendruomenėje esančią narkotikų vartojimo kultūrą . Jūs privalote turėti patikimą informaciją.

2. Žinoti apie šiandieninės visuomenės siunčiamus signalus “vartok narkotikus”, slypinčius reklamoje ir perduodamus įvairiais būdais.

3. Nustatyti problemines sritis, sukurti atitinkamas strategijas ir nuspręsti, kokių veiksmų imasi ar kokias programas bendruomenėje vykdys jūsų grupė. Jei grupės narių yra pakankamai, įsteikite komitetus užduotims vykdyti bei paskirkite komitetų pirmininkus, atsakingus už konkrečių problemų sprendimą.

4. Bendraukite su asmenimis ir vykdykite šviečiamąją veiklą tose srityse, kuriose pageidaujate pokyčių: mokyklose, su jaunimu, su tėvais, su žiniasklaida, su teisėtvarkos atstovais, su asmenimis, atsakingais už įstatymų vykdymą, su vaistinių darbuotojais, psichikos sveikatos

specialistais ir kitais. **Siekiant sėkmės svarbiausia, kad būtumėte gerai informuotas, bendradarbiautumėte ir jokių būdu nekaltintumėte.**

5. Pasiūlykite prasmingos veiklos galimybes vietoje narkotikų. Pasitelkite bendruomenės ir tėvų išteklius.

6. Siekdami keisti padėtį ar imdamiesi veiksmų, prašykite vietos politikų paramos.

7. Skatinkite visus bendruomenės narius būti nepakantiems, šio nusistatymo laikytis ir užkirsti kelią jaunimui svaigintis narkotikais.

8. Sužinokite kokios bendruomenėje teikiamos gydymo ir konsultavimo paslaugos, apie jas praneškite vaikų, kuriems šių paslaugų reikia, tėvams. Pirmiausiai jūs privalote patys įsitikinti, kad konsultantai yra nepakantūs kanapėms (*Lietuvoje paplitę tokie kanapių gaminiai, kaip "žolė", marihuana, hašišas; - red. pastaba*) ar kitiems narkotikams. Jie privalo remti gyvenimo be narkotikų būdą. Jeigu abejojate, kreipkitės patarimo į kitas organizacijas.

9. Susipažinkite su esamomis programomis, skirtomis šeimai stiprinti, teikti paramą tėvams; su tokiomis programomis, kaip, pavyzdžiui, "Tėvai – tėvams" ir kitomis, skirtomis pavojingiausia narkotikų atžvilgiu vaikų amžiui. Sužinokite, kokių yra kitokių, nei narkotikų vartojimas veiklos galimybių.

10. Būkite pasirengę, reikalui esant, patys surengti tęstinio ugdymo bendruomenėje programą.

11. Didinkite grupės narių skaičių, kvieskite jūsų darbe dalyvauti kitus tėvus bei suinteresuotus asmenis. Tai galite daryti rengiamų susirinkimų metu. Taip šviesite ir skatinsite veikti kitus bendruomenės narius.

12. Stenkitės daryti įtaką valdžios politikai piktnaudžiavimo narkotikais atžvilgiu.

Galimų užduočių sąrašas

1. Surinkite informaciją apie tai, kaip piktnaudžiuojama narkotikais jūsų rajone, mokyklose.

Kokios informacijos reikia ieškoti:

- a) Kur, iš ko galima gauti alkoholio?
- b) Kur paaugliai geria (alkoholinius gėrimus) ir (ar) rūko kanapes?
- c) Iš ko galima gauti kanapių, kas jų tiekėjas?
- d) Kurios aludės ar kitos pasilinksminimo vietos naudojamos šiems tikslams?
- e) Kas yra kitų rūšių narkotikų tiekėjas, pvz., raminančiųjų ir migdančiųjų preparatų (trankviliantų, migdančiųjų tablečių, barbitūratų, vaistų nuo kosulio buteliukuose), "spido" („gazo“ - "speed"), kokaino, heroino ir pan.?
- f) Kokios mergaičių ir berniukų grupės vartoja narkotikus?
- g) Koks tų vaikų amžius ir kiek jų vartoja narkotikus?
- h) Kokius kitus narkotikus jie vartoja?

Kur galima rasti tokią informaciją:

- a) Iš kitų tėvų ir draugų, iš savų vaikų;
- b) Iš vaistininko ir gydytojo;
- c) Iš mokytojų ir mokyklos darbuotojų;

- d) Iš dvasininkų, policininkų, bendruomenės globos ir paramos organizacijų;
- e) Iš bibliotekų, klubų, laikraščių.

Jeigu galite, atlikite apklausą. Net jei jos metu gausite nedaug informacijos, iš jos daugiau sužinosite apie gyvenančiuosius kaimynystėje. Tuomet galėsite spręsti, ką jūsų grupė galėtų nuveikti; kam reikia daryti įtaką; ką turėtų padaryti valdžia.

2. Parenkite strategiją, kuri:

- a) Padėtų įtikinti aludžių ir kitų oficialių pramogų verslo įstaigų darbuotojus iš lankytojų paauglių reikalauti dokumento;
- b) Suvaržytų paauglių galimybes gauti alkoholio;
- c) Spręstų narkotikų platinimo tarp paauglių problemas;
- d) Padėtų organizuoti suaugusiųjų budėjimą švenčių, diskotekų metu.

3. Praneškite policijai:

- a) Jei sužinote apie nelegalią prekybą narkotinėmis medžiagomis;
- b) Apie aludes ir kitas vietas, kuriose prekiaujama narkotikais ar jie vartojami;
- c) Apie alkoholio pardavinėjimo nepilnamečiams atvejus.

Prašykite, kad policija būtų pavojingose vietose ir neprarastų budrumo. Jums derėtų turėti visus duomenis apie kreipimosi šiais klausimais į policininkus, kitus oficialius asmenis, valstybės atstovus ir kitus pareigūnus, atvejus.

4. Tarkitės ir bendradarbiaukite su:

Bendruomenės patarėjais, konsultantais, dvasininkais, vaistininkais, mokyklų vadovais, kitomis bendruomenės organizacijomis ir darbuotojais, aludžių ir kitų prekybos patentą turinčių pramogų įstaigų darbuotojais, policijos atstovais ir kitais.

5. Ištirkite, kokios yra galimybės poilsui - sporto, dramos, tapybos, iškylų, skautų organizacijos ir kita. Jei reikalinga, pasirūpinkite jų įvairove.

6. Ištirkite, kokios dar veiklos formos yra siūlomos jaunimui.

7. Išnagrinėkite ir įvertinkite:

- a) Įstatymus, liečiančius piktnaudžiavimą narkotikais ir susipažinkite su jų vykdymo rezultatais;
- b) Kitus su piktnaudžiavimu narkotikais susijusius norminius aktus;
- c) Vyriausybės kovos su piktnaudžiavimu narkotikais strategiją;
- d) Kaip sprendžia piktnaudžiavimo narkotikais bylas teismai;
- e) Kokie yra bendrieji piktnaudžiavimo narkotikais problemos sprendimo būdai;
- f) Ar pakankamai dėmesio skiriama reabilitacijai ir išsivadavimui nuo narkotikų priklausomybės;
- g) Ar pakankamai dėmesio skiriama piktnaudžiavimui alkoholiu.

8. Sukurkite ankstyvojo įspėjimo sistemą, kad tėvai ir (arba) mokytojai būtų dėmesingi ir laiku imtųsi reikiamų priemonių, vos pastebėję jaunuolio(ės) suklypimą.

9. Stenkitės bendradarbiauti, kad Jūsų aplinkoje susidarytų rūpestinga bendruomenė

10. Jeigu į jus ar jūsų grupę kreipiamasi dėl šeimos, turinčios bėdų dėl narkotikų, išklauskite, padėsinkite tėvus, ar kitus besikreipiančius asmenis ir paskatinkite juos ryžtingai veikti. Nesistenkite patys spręsti tos problemos. Patarkite jiems kreiptis į specialistus.

Kokią narkotikų politiką jie vykdo?

Kai ieškosite pagalbos, labai svarbu paklausti tos tarnybos darbuotojo ar konsultanto apie jų vykdomą politiką. Gera programa yra ta, kuria siekiama išvaduoti jaunimą iš narkotikų priklausomybės visam gyvenimui, kai teikiamos galimybės gyventi aplinkoje be narkotikų. Jei darbuotojai nesugeba jūsų įtikinti, kad jaunų asmenų išlaisvinimas iš priklausomybės nuo narkotikų ir, jeigu reikia, detoksikacija yra jų pagrindinis ir tiesioginis tikslas, patariame nesinaudoti tokių tarnybų ar asmenų paslaugomis. (Yra vadinamųjų pakaitinio gydymo programų, kuriose asmenims, priklausomiems nuo vieno narkotiko, pvz., heroino, paskiriamas kitas, pakaitinis narkotikas, pvz., metadonas. Tai gresia nauja priklausomybe; - red. pastaba).

Jei kyla abejonių ar klausimų, kreipkitės į specialistus.

Džeimso Kombertono knygoje „Narkotikai ir jaunimas“ (James Comberton, "Drugs and Young People"), išleistoje Ward River Press leidyklos, pateikiama išsami informacija apie piktnaudžiavimą narkotikais, elgseną, atsirandančią dėl narkotikų, jos požymius ir ypatumus bei patarimus ką daryti namuose ir bendruomenėje. Joje pateikiama daug specialios informacijos, kuria galėsite remtis dirbdami grupėje ir savarankiškai.

(Lietuvoje šia tema išleidžiamos literatūros sąrašas pateikiamas 10 puslapyje. Dėl leidinių kreipkitės į Švietimo ministeriją, sveikatos ugdymo centrus, arkivyskupijų šeimos centrus; - red. pastaba).

Nepamirškite, kad šiame darbe svarbiausia bendradarbiauti, o ne kaltinti ar teisti.

Jūsų grupė taip pat gali skleisti žinias savo parapijoje, bendruomenėje kaimynystėje

1. Įpareigokite kai kuriuos grupės narius (ar pogrupius) vesti pokalbius. Pagalbos kreipkitės į specialistus.

Sudarykite komandas po 4 žmones. Tokios komandos nariai turi būti skirtingų sričių žinovai. Komandos paskirtis - kitų tėvų ir suinteresuotų asmenų švietimas. Šioms paskaitoms ar

pokalbiams turi būti specialiai parengta medžiaga. (*Nurodytą medžiagą numato išversti Lietuvos blaivybės fondas. – Red. pastaba*).

Siūlomos temos:

- a) Piktnaudžiavimo narkotikais prevencija;
- b) Ką daryti iškilus problemai;
- c) Narkotinių medžiagų rūšys (kanapės, alkoholis ir kitos);
- d) Ką gali padaryti seniūnija ar mokykla (kokios grupės gali būti sukurtos ir kokiai veiklai);
- e) Kitų tėvų įtraukimas į grupę ar kvietimas burti naujas grupes.

Jie iš tiesų GALI pakeisti padėtį!

2. Numatytame rajone KREIPKITĖS į visų namų gyventojus, pakalbėkite su tėvais ir jiems palikite jūsų susirinkimų tvarkaraštį.

3. SURENKITE susirinkimą.

Pateikite piktnaudžiavimo narkotikais problemą ir būdus, kuriuos, galima taikyti siekiant narkotikų vartojimo PREVENCIJOS, norint sustabdyti ar suvaržyti narkotikų plitimą.

Po to, kai pakalbėsite nurodytomis temomis:

a) skirkite laiko klausimams apie išklaustą pranešimą pateikti. Gali būti komentarų apie narkotikų problemą bei policijos, mokyklos darbo kritikos ir pan. Grįžkite prie SAVITARPIO PAGALBOS temos ir dalykų, kuriuos gali nuveikti kartu susibūrę tėvai;

b) jei bus pakankamai laiko, suskirstykite dalyvius mažesniais pogrupiais (po 5-15 asmenų kiekviename), stengdamiesi, kad į juos patektų artimiausi ir artimi kaimynai. Skirkite jiems užduotį aptarti klausimą „Kaip susiorganizuoti, kad sustabdytume narkotikų plitimą“. Aptarimui skirkite kiek įmanoma daugiau laiko, jei galite - iki 45 minučių. Po to pakvieskite po atstovą iš kiekvienos grupės, kad visiems papasakotų, ką svarstė pogrupyje;

c) stenkitės, kad tėvai ar mokyklų atstovai, ar bendruomenės grupės prisiimtų įsipareigojimus, sutarkite su jais dėl kito susitikimo datos ir laiko;

d) jei bus paminėtas švietimas mokykloje, sutarkite, kad tai turi būti daroma tinkamu būdu (ne “priepuoliais”) ir, kad svarbiausia yra tėvų iniciatyva;

e) jei į diskusiją ateina problemų turintis vaikas ar vaikai, patarkite jiems kreiptis į specialistus.

4. Siekite, kad susirinkusieji išrinktų pirmininką ir sekretorių ar asmenį ryšiams; sutarkite su jais dėl kito susitikimo datos ir laiko. Įteikite jiems specialiai parengtą medžiagą.

5. Jei nuspręsite, kad reikia, galite įpareigoti keletą savo narių surengti pokalbius gretimose vietovėse ar bendruomenių organizacijose, kad žmonės geriau suvoktų tą problemą.

Rekomenduojamos pokalbių temos:

- a) Kas vyksta bendruomenėje. Narkotikus galima įveikti tik bendromis pastangomis;
- b) Kaip kurti bendruomenės grupes.

Kas yra tėvų paramos ar bendraminčių tėvų grupės?

Panagrinėkime, kokie yra skirtumai tarp tėvų ar bendraminčių paramos grupių ir bendruomenės tėvų grupių. Nors šių grupių veikla yra glaudžiai susijusi ir dažnai panaši (dažnai bendraminčių ar paramos grupė yra sudėtinė bendruomenės grupės dalis), tarp jų esama kai kurių esminių skirtumų.

Tėvų bendraminčių paramos grupių nariai dažniausia telkiasi į nedidelius ratelius pagal jų vaikų draugystę. Grupę gali sudaryti ir tarpusavyje nepažįstami tėvai, susibūrę tarpusavio paramos ir problemų sprendimo tikslais.

Jūs ir šešių – dešimties artimiausių jūsų vaiko draugų tėvai gali sudaryti tėvų bendraminčių grupės, sukurtos iškilusiai narkotikų problemai spręsti, branduolį. Jūs susisiekiate su savo vaiko draugų tėvais ir sukuriate tėvų bendraminčių grupę. Taip jūs sukuriate savo vaiko geriausių draugų tėvų tinklą. Bendromis pastangomis jūs sudarote vieningą frontą šeimų, siekiančių savo vaikams socialinės veiklos ir šeimyninės aplinkos be narkotikų.

Tėvų bendruomenės grupė gali pasiūlyti turintiems šių problemų tėvams sukurti bendraminčių grupę krizei įveikti. Tokioje bendraminčių grupėje gali būti du, trys ir daugiau tėvų.

Kaip jau minėjome, paramos grupės yra kuriamos tėvams, kuriems reikalinga pagalba ir nesvarbu, ar jie pažįsta vienas kitą ar ne. Atitinkamose organizacijose jūs galite gauti informacijos ir patarimų apie šių grupių veiklą. (*Tėvų organizacija yra steigiama ir Lietuvoje. Kreiptis į Lietuvos blaivybės fondą. Red. pastaba*).

Tėvų ar bendraminčių paramos grupių pagrindiniai tikslai yra:

1. Susipažinti su narkotikų rūšimis bei jų poveikiu. Tapti savo vaikui patikimu žinių šiais klausimais šaltiniu.
2. Žinoti ir stengtis atpažinti narkotikų vartojimo požymius. Būkite įdėmūs ir nepamirškite, kad beveik visi vaikai privalės nusistatyti narkotikų vartojimo atžvilgiu kuriuo nors jų asmenybės formavimosi laikotarpiu.
3. Laikytis griežtos „Narkotikams – ne!“ pozicijos. Akivaizdžiai parodykite savo vaikui, kad nepakęsite, neleisite jam vartoti narkotikų.
4. „Narkotikams – ne!“ poziciją pagrįskite visuma aiškių ir nuoseklių elgesio taisyklių, kurių turėtumėte laikytis.
5. Įtikinti vaikų bendraamžių tėvus, kad bendruomenėje turi būti nustatytos elgesio taisyklės, ir kad turi būti teikiama tarpusavio parama šioms taisyklėms įdiegti.
6. Imtis atitinkamų veiksmų, stiprinančių šeimos vienybę ir gerinančių bendravimą šeimoje.
7. Stengtis, kad su vaiku būtų praleidžiama daugiau laiko ir ilgiau su juo bendraujama.
8. Skatinti jaunimą dalyvauti prasmingoje, reikalingoje, nesavanaudiškoje bendruomenės veikloje, siekti, kad jaunimas būtų paslaugus.
9. Padėti vaikui rasti pasitenkinimą teikiančius, kitokius, nei narkotikų vartojimas, veiklos būdus, skatinančius jo saviraišką.
10. Perskaityti jaunimui skirtų leidinių apie narkotikus ir pasisemti sumanymų tolesnei veiklai.
11. Pasitikėti savo sugebėjimu gerinti padėtį. Pradėkite veiklą su kitais tėvais ir tapsite stiprūs, jūsų bus daug. Vaikai patiria stiprią bendraamžių įtaką, todėl taip pat ir tėvai turi tapti vieninga jėga, turinčia stiprią įtaką, darančia spaudimą.

12. Susidūrę su kliūtimis, kreipkitės į šioje srityje veikiančias organizacijas.

13. Neverkšlenkite pavieniui! Ištikus krizei, kai atrodo, kad viskas slysta iš rankų, reikia pasitelkti kitų tėvų paramą ir patirtį, kad vėl galėtumėte valdyti padėtį. Svarbiausia iš pradžių atkurti pasitikėjimą savimi ir suvokti, kad jums pakanka jėgų iš esmės keisti padėtį. Jūs nesate bejėgis.

Po to, kai taisyklė „Narkotikams – ne!“ jūsų pastangomis įsigaliojo šeimoje bei paramos grupėje ir vaikai jos laikosi, reikia pasirūpinti, kad ir bendruomenėje esančioms įstaigoms, verslo atstovams ji būtų ne svetima, kad tinkamai atsispindėtų politiniuose sprendimuose ir veikloje. Aiškindamiesi jūs gal būt pastebėsite, kad daugelyje informacijos šaltinių prasiskverbia netiesioginis skatinimas vartoti narkotikus. Tai gali pasireikšti mokyklos vykdomos politikos gairėse, kai narkotikams skiriama nepakankamai dėmesio arba visai nepaisoma, jog narkotikai yra vartojami. Tai pasireiškia kaip administratorių pakantumas narkotikų vartojimui per roko koncertus, alkoholio pardavinėjimas nepilnamečiams, griežtų bausmių netaikymas už nusizengimus, susijusius su kanapėmis ar kitais narkotikais ir t.t..

Tai liudija, kad visuomenė skiria nepakankamai dėmesio vaikams, nejaučia grėsmės kai vaikai gali lengvai gauti svaiginančių, narkotinių medžiagų. Dėl to jums reikės išsiaiškinti tokius užmaskuotus narkotikų vartojimą skatinančius informavimo šaltinius ir pasitelkti mokyklas, verslą, teismus ir kitas jėgas, norint sumažinti šios informacijos žalingą įtaką. Jūs galite tai daryti. Kreipkitės į atitinkamas organizacijas, tėvų grupes (*jos jau kuriasi ir Lietuvoje; - red. pastaba*).

Dėl informacijos apie tėvų grupių kūrimąsi kreipkitės į Lietuvos blaivybės fondą.

Tel./faksas: (8 22) 22 33 96; Elektroninis paštas: jurgisj@vilnius.lt

Pašto adresas: G.Jakubčioniui; P/d 3518; Vilnius-1; LT-2001

Būsime dėkingi, jeigu mums pranešite apie besikuriančias tėvų grupes.

Literatūros sąrašas

1. *L.Bulotaitė*, Alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo prevencija mokyklose. Metodinė medžiaga mokytojams. Vilnius, 1999.

2. *A.G.Davidavičienė, L.Stonienė*, Narkotikų vartojimo ir ŽIV/AIDS prevencija ugdymo institucijose. Metodinės rekomendacijos. Vilnius, 2000.

3. *M.Černiauskienė*, Apie priklausomybę sukeliančias medžiagas ir jų vartojimo prevenciją ugdymo institucijose. Metodinė medžiaga. Vilnius, 2000.

4. *L.Bulotaitė, R.Pivorienė, N.Sturlienė*, Drauge su vaiku. Psichologo patarimai mokytojams. Vilnius, 2000.

5. *L.Bulotaitė, R.Pivorienė, N.Sturlienė*, Drauge su vaiku. Psichologo patarimai tėvams. Vilnius, 2000.

6. Marytės dienoraštis. Mokymo priemonė apie gyvenimą, meilę ir alkoholį 7-8 klasėms. Knyga mokytojams. Vilnius, 1998.

7. Marytės dienoraštis. Knyga mokiniams. Vilnius, 1998.

[Dėkojame p. G.Jakubčioniui už suteiktą medžiagą.](#)

