

## **Kaip galite padėti savo bendraamžiams:**

- ✓ Kiek galite daugiau sužinokite apie alkoholį.
- ✓ Mokėkite pastebėti alkoholio vartojimo bendraamžių rate požymius ir tvirtai pareikškite savo nuomonę šiuo atžvilgiu. Jeigu įtariate, kad Jūsų draugas ar draugė geria, nesielkite, tarsi nieko neįvyko. Stebėkite situaciją, pasikalbėkite su juo apie tai, praneškite jo tėvams.
- ✓ Darydamas pastabą bendraamžiui dėl alkoholio vartojimo, turėkite rimtą priežastį, kuri skatina Jus tai daryti. Kalbėkite su savo bendraamžiu, kai jis yra neišgėręs, o Jūs esate ramus ir santūrus.
- ✓ Smerkite tik netinkamą poelgį, neatstumdamas draugo kaip žmogaus. Niekada nerodykite priešiško.
- ✓ Tikėkitės pasipriešinimo, nes Jūsų draugas gali supyksti. Jis gali mėginti manipuliuoti Jumis.
- ✓ Subtiliai pasiūlykite kreiptis profesionalo pagalbą. Rekomenduokite literatūros apie alkoholį, nurodykite, kur galima kreiptis pagalbos.

## **KUR KREIPTIS DĖL INFORMACIJOS AR PAGALBOS**

Valstybinis psichikos sveikatos centras  
Parko g. 15, LT-11205, Vilnius.  
Tel. (8-5) 2671811  
El. p. [info@vpssc.lt](mailto:info@vpssc.lt)

Panevėžio priklausomybės ligų centras  
Elektronikos g. 1C.  
Tel. (8-45) 582673.

### **Nemokamas konsultavimas narkomanijos ir alkoholizmo klausimais telefonu:**

VšĮ „Gyvybės versmė“, Kaunas.  
Anoniminė pagalba telefonu, darbo dienomis nuo 10 iki 15 val.  
Tel. (8-37) 440362.

LPF „Tavo galimybė“, Kaunas.  
Anoniminė pagalba telefonu, darbo dienomis.  
Tel. (8-600) 25188.

<b>Pagalba mūsų gimnazijoje</b>		
<b>Specialistas</b>	<b>Vardas, pavardė</b>	<b>Kontaktai</b>
Psichologo asistentas	Diana Dubauskienė	20 kab., 8 650 44343
Socialinė pedagogė	Vaida Jakaitienė	22a kab., 8 650 44343 <a href="mailto:Soc.pedagoge@sporto.panevezys.lm.lt">Soc.pedagoge@sporto.panevezys.lm.lt</a>



# **Laiku pasakyk**

# **NE!**



*Svarbu laiku ir tvirtai priimti sprendimą – atsisakyti pasiūlymo išbandyti alkoholį ar kitas narkotines medžiagas. Visada reikia įvertinti tai, kuo rizikuojama, pagalvoti apie savo vertybes ir artimus žmones.*

**2017 m.**

**Alkoholis** – etilo alkoholis – tai cheminė medžiaga, cukraus ir krakmolo turinčių augalų rūgimo produktas, labai stiprus, dažniausiai vartojamas narkotikas, prie kurio greitai priprantama.

### Kodėl žmonės geria alkoholi?

- Nori greičiau pasijusti suaugusiais.
- Iš neturėjimo ką veikti, smalsumo.
- Įvairių švenčių progomis, todėl, kad „taip įprasta“.
- Bijodami draugijoje išsiskirti iš kitų.
- Norėdami atsipalaiduoti, užsimiršti.
- Manydami, kad išgėrę bus įdomesni pašnekovai, lengviau bendraus.
- Todėl, kad jų aplinkoje – šeimoje, darbovietėje, draugų būryje – girtavimas yra tapęs gyvenimo būdu.



### Jaunimo susižavėjimą alkoholiu lemia:

- Nenoras išsiskirti iš kompanijos.
- Nemokėjimas ir nenoras atsipalaiduoti blaiviai.
- Įsitikinimas, kad nugalė baimes. Iš tikro jos tik nuslopinamos.
- Klaidina aplinkinių tolerancija – kad tai tik alkoholis.

### Faktai:

Klaidingai manoma, kad kenkia tik stiprūs alkoholiniai gėrimai. Jaunimas renkasi „nekaltus“ alkoholinius kokteilius, alų, vyną. **Tačiau tai irgi alkoholis.** Jau seniai nustatyta, kad putojantis gėrimas, nors turintis nedaug etilo alkoholio, pasisavinamas greičiau.

Apie 4 metus „saikingai“ vartojant alkoholi stebimas „susitraukusių smegenų efektas“.

### Pasekmės jaučiamos greitai:

- ! sulėtėja geriančiųjų vystymasis (būna mažesnio nei bendraamžiai ūgio, vėliau pasireiškia antriniai lytiniai požymiai);
- ! susilpnėja imunitetas;
- ! dažnai vystosi įvairios žarnyno ligos;
- ! didėja jautrumas;
- ! neadekvatus situacijų vertinimas;
- ! mergaitėms – kyla pavojus reprodukcinėi sveikatai, galimi sunkumai išnešioti sveiką kūdikį, ar net pastoti;
- ! berniukams – gresia silpnėjęs lytinis išsivystymas.

