

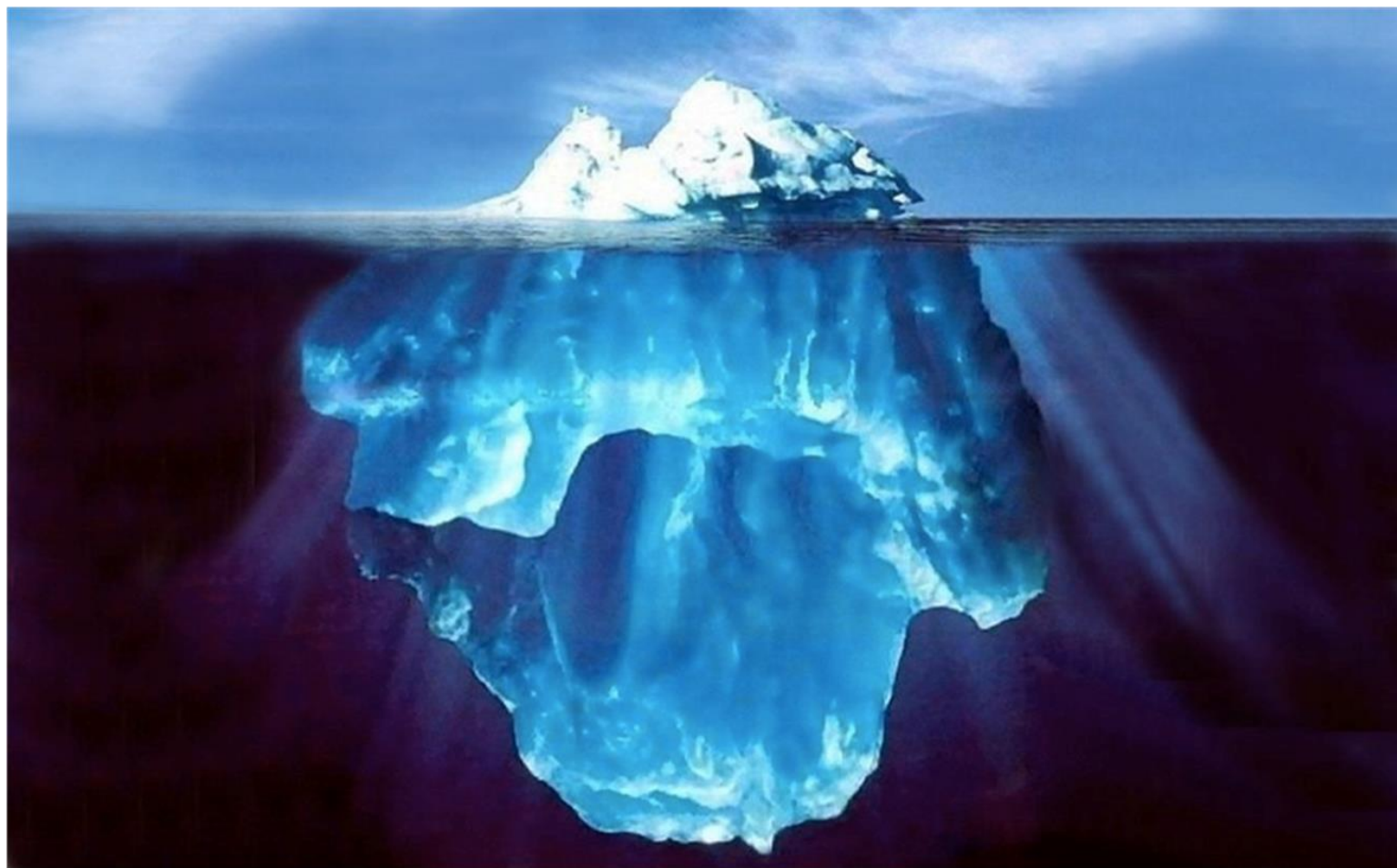
PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJOS PROGRAMA „SAVU KELIU“



PREVENČINĖ PROGRAMA „SAVU KELIU“

- **Prevenčinės programos tikslas** - ugdyti mokinių socialinius gebėjimus ir formuoti neigiamas nuostatas į psichoaktyviųjų medžiagų: rūkymo, alkoholio, narkotikų vartojimą.
- Prevenčine programa „Savu keliu“ siekiama ugdyti mokinių socialinius gebėjimus: bendravimą bei bendradarbiavimą, savęs pažinimą, sprendimų priėmimą, gebėjimą atsisakyti, valdyti savo neigiamas emocijas, konstruktyviai spręsti konfliktus ir problemas, siekti savo tikslų.
- Prevenčinės programos „Savu keliu“ metu mokiniai įgys žinių apie psichoaktyvias medžiagas, jų poveikį ir pasekmes.

DĖL KOKIŲ PRIEŽASČIŲ MES PRADEDAME VARTOTI PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS?



KODĖL JAUNI ŽMONĖS PRADEDA VARTOTI PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS?

- Siekdami malonių pojūčių...
- Norėdami pagerinti savijautą...
- Norėdami užmiršti arba pabėgti nuo problemų...
- Iš smalsumo arba nuobodulio...
- Todėl, kad nežino apie šių medžiagų vartojimo žalą ir pavojus...
- Dėl savo draugų spaudimo...
- Norėdami pagerinti savo gebėjimus...
- *Jūsų nuomonė: Kodėl pradedama vartoti psichoaktyvias medžiagas?*

KODĒL PAAUGLIAI ELGIASI RIZIKINGAI?

Rizika vertinama kitaip - nereiškia, kad „nesupranta“.

Socialinės aplinkybės:

- aplinkinių ir bendraamžių elgesys;
- galimybės;
- vienišumas, atsiribojimas, atstūmimas, diskriminacija, smurtas.

Asmeninės savybės:

- nuotaika ir nusiteikimas;
- psichologinės būsenos;
- asmeninė patirtis, nuostatos.

Biologinės priežastys:

- amžius, lytis;
- paveldimumas gali turėti įtakos.

SVARBIAUSI 4 ALKOHOLIO PRAMONĖS SKLEIDŽIAMIE MITAI

- Alkoholio negeriančių suaugusiųjų apskritai nėra. Švenčių metu visi žmonės vartoja alkoholį.
- Vartoti alkoholį - normalu, įprasta, sveika ir atsakinga.
- Alkoholis žalą sukelia tik nedidelei grupei asocialių asmenų, kurie nesugeba susivaldyti vartodami alkoholį.
- Alkoholio reklama nėra žalinga. Ji skirta tik tam, kad padėtų vartotojui išsirinkti konkretų prekės ženklą.
- Alkoholis padeda išspręsti iškilusias socialines problemas.
- Alkoholis padeda nusiraminti, nejausti įtampos, nerimo, lengviau užmigti.
- Alkoholis lengvina panikos priepuolius.

KLADINGAS MITAS IR ĮSITIKINIMAI

Vartoti alkoholį – normalu, įprasta, sveika ir atsakinga.

Pramonė nuolat tvirtina, esą reguliariai alkoholį vartojantis žmogus yra aktyvus, bendraujantis ir mėgaujasi aktyviu socialiniu gyvenimu. Tarsi alkoholis būtų natūrali sudedamoji sveikatos ir sėkmės dalis, taip pat šaunus įprotis ir graži tradicija.

Paiškinimas:

Šiam mitui pagrįsti reklamose alkoholio vartojimas dažnai siejamas su sveikata, sportu, išoriniu grožiu, romantika, pramogomis ir draugais. Reklamoje alkoholis niekada nebus gretinamas su rimtomis sveikatos problemomis, eismo nelaimėmis, nedarbu, prievarta, vaikų išnaudojimu ir savižudybėmis.



Svetainė:
www.utenosalus.lt

„Subrandintas jūsų aktyviam
laisvalaikiui“

Reklamose alkoholio vartojimas beveik visada siejamas su sveikata, sportu, išoriniu grožiu...

ALKOHOLIS ŽALĄ SUKELIA TIK NEDIDELEI GRUPEI ASOCIALIŲ ASMENŲ, KURIE NESUGEBA SUSIVALDYTI VARTODAMI ALKOHOLĮ

- Pramonė nuolat tvirtina, esą tik pavieniams piktnaudžiaujantiems asmenims alkoholis sukelia tokias problemas: kaip širdies ir kraujagyslių ligos, nusikalstamumas, prievarta, depresija, seksualinis išnaudojimas, smurtas, skurdas, psichikos ligos ir t. t. Teigiama, kad šios, nuo alkoholio priklausomos grupelės, jokių būdu negalima lyginti ar tapatinti su visais alkoholio vartotojais.
- Tvirtinimas, kad problemas sukelia ne alkoholis, o neatsakingas dalies geriančiųjų elgesys yra neteisingas ir klaidinantis įsitikinimas. Nutylima, kad dauguma, alkoholį vartojančių žmonių, yra ne asocialūs, bet normalūs, turintys darbus ir šeimas, žmonės.

ALKOHOLIO REKLAMA NĖRA ŽALINGA. JI SKIRTA TIK TAM, KAD PADĖTŲ VARTOTOJUI IŠSIRINKTI KONKRETŲ PREKĖS ŽENKLĄ.

- Tvirtinama, kad reklama neragina žmonių gerti nesaikingai, o tik padeda išsirinkti geriausią gaminį. Pramonė teigia, kad pati sugeba save veiksmingai reguliuoti ir, pritaikydama veiksmingas taisykles, sugeba užkirsti kelią netinkamai pavienių gamintojų ar pardavėjų reklamai. Jie tvirtina, kad savireguliacija rezultatyviai veikia visame pasaulyje.
- Tuo tarpu tyrimai rodo, kad alkoholio reklama ne tik yra patraukli jauniems žmonėms, bet ir skatina juos vartoti alkoholį. O pramonė tiesiog kategoriškai ir viešai neigia, kad reklama skatina alkoholio vartojimą. Dėl patrauklių reklamų ir teigiamo alkoholio įvaizdžio jaunimas pradeda gerti vis anksčiau. Pradėjęs alkoholį vartoti anksti, jis veikiamas tos pačios reklamos gers dar daugiau.

INFORMACIJA APIE ALKOHOLĮ

Moksliniai faktai:

- Cheminis alkoholio pavadinimas yra etilo alkoholis ar etanolis.
- Alkoholis slopina centrinę nervų sistemą ir sulėtina visas žmogaus reakcijas. Be to, alkoholis veikia psichiką ir protinius gebėjimus (keičia mūsų mintis, emocijas ir suvokimus), todėl vadinamas psichiką veikiančia medžiaga.
- Alkoholio kiekis kraujyje matuojamas promilėmis.
- Alkoholis skaidomas pakankamai ilgai. Mūsų kepenims reikia maždaug valandos, kad išskaidytų 0,1 promilę alkoholio (moterims reikia dar daugiau).
- Ilgametis, reguliarus ir intensyvus alkoholio vartojimas gali sukelti stiprią fizinę ir psichinę priklausomybę.

ALKOHOLIO VARTOJIMO EFEKTAS

- Po vienos ar dviejų taurių alkoholio žmogaus širdis greičiau plaka, pagreitėja kvėpavimas. Žmogus tampa komunikabilesnis, drąsiau bendrauja su kitais.
- Išgėrus daugiau, prarandama savikontrolė, klaidingai interpretuojamas pavojus. Žmogus gali impulsyviai reaguoti ir dėl to vėliau gailisi.
- Dar daugiau išgėręs žmogus (1,3-3 promilės) sunkiai koordinuoja judesius, svirduliuoja ir nebesuvokia ribų.
- Jei alkoholio kiekis viršija 3 promiles, stipriai krinta ar didėja kūno temperatūra arba giliai užmiegame, jei viršija 4 promiles, gali ištikti koma ar mirtis.

ALKOHOLIO VARTOJIMO PASEKMĖS

- Dauguma nelaimingų atsitikimų – automobilių avarijos, buitinės traumos, destruktivus elgesys ir savižudybės – dažniausiai atsitinka išgėrus alkoholio.
- Alkoholis skatina rizikuoti, skatina neatsakingą seksualinį elgesį.
- Reguliarus alkoholio vartojimas mažina jėgas, dėmesio koncentraciją ir kognityvinius gebėjimus. Žmonių, intensyviai vartojančių alkoholį, smegenyse stebimas ląstelių irimas. Poveikis tuo stipresnis, kuo daugiau alkoholio per dieną išgeriama.
- Labai pavojinga alkoholį maišyti su kitomis medžiagomis. Jo derinimas su kitais slopinančiais preparatais, pvz.: migdomaisiais ar atpalaiduojančiais vaistais, padidina sąmonės praradimo, kolapso ar kvėpavimo sustojimo riziką, o dėl to gali ištikti mirtis.

SUŽINOK APIE RŪKIMO ŽALĄ

Ką mums sako moksliniai tyrimai

Kas yra nikotinas?

- Nikotinas yra psichiką veikianti medžiaga cigaretėse, sukelianti priklausomybę. Nikotiną sugeria plaučiai. Iš čia jis krauju greičiau kaip per 10 s. pasiekia smegenis. Dėl tokio neapsakomai didelio greičio rūkantysis nikotino poveikį pajunta labai staigiai. Nikotinas paveikia keletą smegenų sričių, kartu sukeldamas pokyčių visame kūne: padažnėjęs širdies plakimas, pakilęs kraujo spaudimas, susiaurėjusios kraujagyslės ir dėl to šalančios plaštakos bei pėdos. Toks poveikis sukelia stresą visam kūnui.

SUŽINOK APIE RŪKYMO ŽALĄ (1)

- **Nuodingoji cigaretės dalis.** Nikotinas yra nuodingas: suaugęs žmogus mirtų nuo 0,05 gramų gryno nikotino. Nuodingas nikotino poveikis pasireiškia rūkant jau pirmąją cigaretę. Įprastos pasekmės yra kosulys, blogumas, gerklės perštėjimas, paraudusios ir pavandenijusios akys – tai ženklas, jog kūnas kovoja su nuodinga medžiaga.
- **Keletas skaičių.** Be nikotino cigaretėse ir cigaruose yra per 3700 nuodingų medžiagų chemikalų, iš jų 40 sukelia vėžį. Cigaretėse yra amoniako, arseniko, dervų, vandenilio cianido, smalkių ir butano dujų.
- Rūkymas yra dažniausiai pasitaikantis sveikatos rizikos veiksnys. Iš tiesų dėl rūkymo kasmet miršta apie 650 tūkst. europiečių, o pasaulyje rūkymas per metus nusineša per 4 milijonus gyvybių.
- Moksliniai tyrimai rodo, kad kiekviena surūkyta cigaretė sutrumpina rūkančiojo gyvenimą 11 minučių.

RŪKymo PAVOJAI

- **Priklausomybė.** Prie nikotino įprantama. 60-80 proc. rūkančių yra priklausomi. Pradėjus rūkyti, mesti labai sunku: daugelis rūkančiųjų norėdami mesti rūkyti patiria net po keletą nesėkmingų bandymų. Paauglystėje priklausomybės nuo nikotino požymiai pasireiškia labai greitai - jau pirmosiomis rūkymo dienomis.
- **Sveikatos būklė, kūnas.** Smalkės yra labai nuodingos cigarečių dūmuose esančios dujos. Jos stabdo deguonies judėjimą organizme. Deguonies trūkumas mažina jėgas ir kenkia fizinei būklei. Dervos yra degimo proceso dalis. Vienas per dieną surūkytas pakelis prilygsta vienam puodeliui grynos dervos per metus. Geriausiai visiems žinomas pavojus susirgti vėžiu. Paplitęs tarp rūkalių yra pavojus susirgti plaučių vėžiu, tačiau sergama ir kt. jo formomis, pvz.: trachėjos, inkstų, kasos vėžiu.

KLAIDINGAS MITAS IR ĮSITIKINIMAI

Elektroninėse cigaretėse nėra nuodingų medžiagų, todėl jas vartoti saugu.

Netiesa! Elektroninėse cigaretėse randama įvairių nuodingų medžiagų, keliančių pavojų inkstų veiklai, nervų ir kvėpavimo sistemoms. Elektroninių cigarečių aerozolio sudėtyje randama sidabro, geležies, aliuminio, silikato dalelių ir mikroskopinių alavo, chromo bei nikelio dalelių. Rūkant elektroninę cigaretę, dalis šių medžiagų patenka į iškvepiamą orą, todėl ne tik rūkyti elektroninę cigaretę, bet ir būti netoli ją rūkančio žmogaus gali būti nesaugu.

KLAIDINGAS MITAS IR ĮSITIKINIMAI (1)

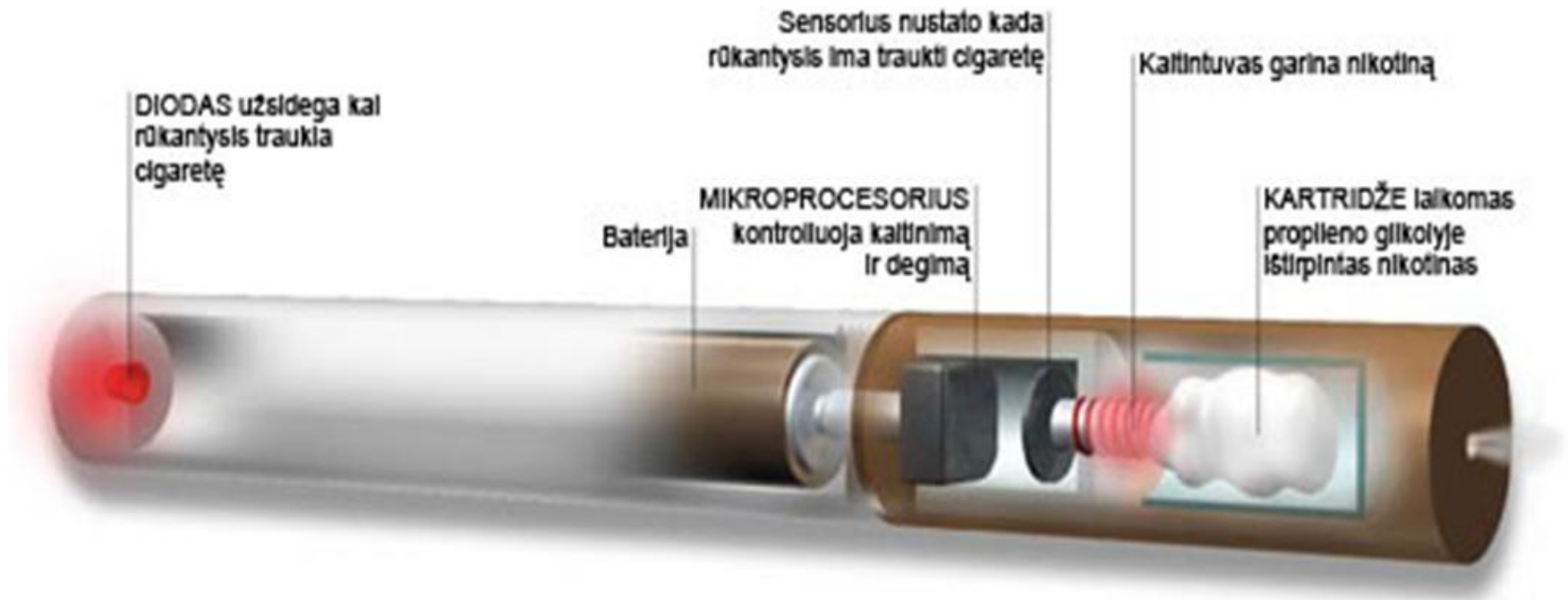
Elektroninės cigaretės veiksmingai padeda mesti rūkyti tabako cigarettes.

Netiesa! Elektroninės cigaretės buvo sukurtos siekiant padėti rūkantiems tabako cigarettes jų atsisakyti, bet, Pasaulio Sveikatos Organizacijos teigimu, nėra jokių patikimų duomenų, kad elektroninės cigaretės būtų naudingos kaip pagalbinių priemonė, padedanti mesti rūkyti. Be to, tyrimai rodo, kad elektroninių cigarečių rūkymas didina tabako cigarečių rūkymo tikimybę ir mažina metimo rūkyti tikimybę.

ELEKTRONINĖS CIGARETĖS

- Pasaulinė sveikatos organizacija ir kitos tabako kontrolės organizacijos skatina elgtis apdairiai ir susilaikyti nuo el. cigarečių įsigijimo ir vartojimo, nes nėra iki galo ištytos jų vartojimo pasekmės. Pirmosios el. cigaretės buvo užpatentuotos 2003 m. Todėl trūksta mokslinių tyrimų, kurie atskleistų pastovaus ir ilgalaikio jų vartojimo šalutinį poveikį.
- El. cigaretė – tai į įprastą cigaretę panašus elektroninis inhaliatorius, skirtas specialių tirpalų garinimui, imituojant tabako cigaretės rūkymą. Dažniausiai elektroninė cigaretė yra pagaminta iš kaitiklio, kapsulės, kurioje yra skystis, ir maitinimo elemento. Užpildas – specialus skystis susidedantis iš propilenglikolio, glicerolio, aromatinių medžiagų ir nikotino.

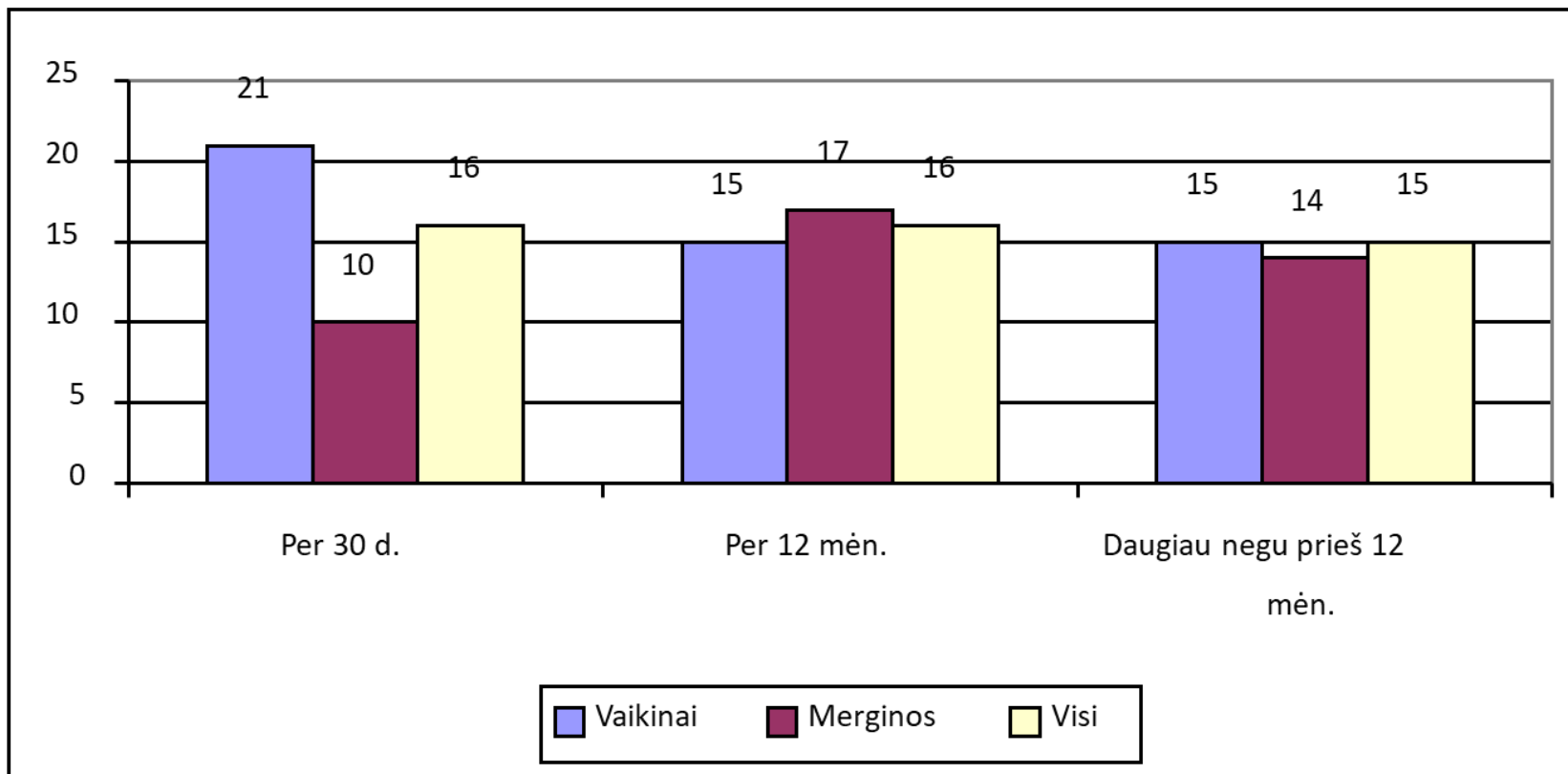
ELEKTRONINĖS CIGARETĖS SUDĖTIS



NIKOTINAS ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ SUDĖTYJE

- Kaip ir paprastų cigarečių, taip ir elektroninių cigarečių sudėtyje esantis nikotinas sukelia priklausomybę, o dėl jų „patogaus“ vartojimo priklausomybė gali išsivystyti greičiau ir būti stipresnė nei rūkant paprastas cigaretes.
- Nikotino kiekis elektroninėse cigaretėse labai skirtingas. Rūkant tą pačią elektroninę cigaretę, iškvėpiamuose dūmuose nikotino kiekis gali smarkiai svyruoti ir kaskart būti vis kitoks.
- Elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi net 12 organų sistemų sutrikimų simptomais: pakilusiu kraujospūdžiu, galvos skausmu ir svaigimu, nemiga, nerimu, drebuliu, nuovargiu, sausu kosuliu, pasunkėjusiu kvėpavimu, čiauduliu, raumenų ir sąnarių skausmu, sutrikusiu virškinimu, išsausėjusia oda ir kt. nemaloniais simptomais, kurie gali būti neryškūs, bet perspėja apie galimus sunkius sveikatos sutrikimus.

LIETUVA: ELEKTRONINĖS CIGARETĖS BENT KARTĄ GYVENIME NURODĖ RŪKĘ 46% APKLAUSTŲJŲ



[WWW.NERUKYSIU.LT](http://www.nerukysiu.lt)

nerūkysiu.lt

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas
kviečia susipažinti su atnaujintu, patraukliu
www.nerukysiu.lt internetinės svetainės dizainu ir turiniu.

NTAKO
NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

Ką naujo rasite svetainėje?



Interaktyvius testus, kurie padeda sužinoti rūkančiojo tipą bei priklausomybės laipsnį



Interaktyvų žmogaus kūną parodantį žalą sveikatai ir pokyčius metus rūkyti



Naują ir aktualią rubriką apie elektronines cigaretes, kurioje informacija paremta naujausiais moksliniais tyrimais



Rūkymo išlaidų skaičiuoklę



Interaktyvų Lietuvos žemėlapi, kur kreiptis pagalbos metant rūkyti

Tai puiki priemonė padėsianti tiek tėvams, tiek mokytojams bendrauti su mokiniais rūkymo prevencijos temomis.

Smagaus naršymo!



facebook.com/nerukysiu.lt

NERŪKAI – SUTAUPAI



Vidutiniškai per dieną surūkau cigaretės.
Cigarečių, kurias rūkau pakelis kainuoja LT.
Aš jau rūkau metus(ų) ir mėnesius(-ių).
Ir planuoju rūkyti metus(-ų).

Skaičiuoti

Per dieną Tu vidutiniškai išleidai:
Per savaitę Tu vidutiniškai išleidai:
Per mėnesį Tu vidutiniškai išleidai:
Per metus Tu vidutiniškai išleidai:
Iš viso Tu išleidai:
Tu planuoji išleisti mažiausiai:
Tavo rūkymas Tau kainuos:
Tu sutrumpinai savo gyvenimo laiką:

*Kiek laiko sutrumpėjo Jūsų gyvenimas apskaičiuojame remdamiesi tyrėjų iš Bristolio universiteto skaičiavimais, kad viena cigaretė sutrumpina Jūsų gyvenimą 11 minučių.

PSICHIKĄ SLOPINANČIOS MEDŽIAGOS (DEPRESANTAI)

- Šioms medžiagoms priskiriamas: alkoholis, fentanilis, heroinas, kodeinas, metadonas.
- Slopina psichinę veiklą, atpalaiduoja, sukelia euforiją, pasitikėjimo savimi jausmą, ramybės ir šilumos pojūčius, mieguistumą, slopina kvėpavimą.
- Kadangi psichinė veikla lėtėja, sunku sukonzentruoti dėmesį, įsiminti informaciją.
- Pavartojus didesnes dozes gali pykinti, sukelti vėmimą, galima prarasti sąmonę.
- Po vartojimo gali pasireikšti abstinencijos (pagirių) požymiai, vystytis priklausomybė.
- Perdozavus – didelė mirties rizika. Ypač pavojinga maišyti su kitomis PM.

PSICHIKĄ AKTYVINANČIOS MEDŽIAGOS (STIMULIANTAI)

- Šioms medžiagoms priskiriamas: amfetaminas, metamfetaminas, kokainas, Ecstasy, nikotinas, kofeinas.
- Suteikia energijos, pasitikėjimo savimi, susijaudinimo, draugiškumo, bendrumo jausmus.
- Dažniau naudojami atvejais, kai reikia daug energijos.
- Nerimas, paranoja, irzlumas, žandikaulio spazmai, praėjus poveikiui gali pasireikšti nuotaikų kaita.
- Gali būti sunku atsipalaiduoti, pasireikšti apetito praradimas ar sutrikti dienos ciklas.
- Padidėjęs širdies ritmas, kraujospūdis, perdozavimo atveju gali kilti širdies, plaučių, inkstų ar virškinimo organų komplikacijų.
- Mirtini perdozavimai nėra dažni – dažniau susiję su kokainu, neaiškia PM sudėtimi ir sąveika su alkoholiu ar kitomis PM.

HALIUCINOGENAI

- Šiai grupei priklauso: LSD, kanapės, psilocybinas (haliucinogeniniai grybai), ketaminas, PCD (fenciklidinas), eteriai.
- Haliucinogenai keičia mūsų suvokimą, veikia žmogaus regimąjį, girdimąjį suvokimą, laiko ir realybės pojūtį.
- Nervų sistemą gali veikti tiek skatinančiai, tiek ir slopinančiai.
- Ketaminas ir fenciklidinas – stiprūs anestetikai, mažinantys kūno jautrumą ir sukeliantys „išėjimo iš kūno“ pojūtį.
- Poveikį sunku prognozuoti - „kelionė“ gali būti gera arba bloga. Labai svarbus nusiteikimas ir aplinka, kurioje vartojama.
- Poveikis gali išgąsdinti, sukelti stiprų nerimą, paniką ar psichozės epizodą. Jei žmogus turi kokių psichikos sutrikimų, gali iššaukti jų simptomų pasireiškimą.

HALIUCINOGENAI (1)

- Didesnės dozės gali sukelti galvos skausmus, pykinimą. Ketamino ir fenciklidino vartojimas gali sukelti vidaus organų pažeidimus.
- Mirčių pasitaiko retai, dažniausiai dėl apsinuodijimo nežinomais grybais.
- Vartojant ketaminą ir fenciklidiną (ypač maišant juos su kitomis PM) taip pat galima mirtina perdozavimo rizika.
- Priklausomybės sukėlimo potencialas žemas. Reguliarus kanabinoidų, fenciklidino ir ketamino vartojimas gali sukelti priklausomybę.

NAUJOSIOS PSICHOAKTYVIOSIOS MEDŽIAGOS (NPM)

- Tai naujosios medžiagos, kartais vadinamos legaliomis PM.
- Rizika klaidingai vertinti, kad jei „legalios“, tai „saugios“ PM.
- Tai medžiagos, kurių poveikis panašus į „tradicinių“ nelegalių PM, dažnai sukeliantis intensyvesnius pojūčius.
- Pagal poveikį gali patekti į anksčiau minėtas kategorijas (nervų sistemą slopinančios/aktyvinančios medžiagos ar haliucinogenai).
- Nesunkiai prieinamos, įsigyjamos internetu.
- Poveikis ir pasekmės dažnai nežinomos, taip pat, kaip ir vartojimo mastai bei problemos.
- Pasitaiko mirtinų perdozavimo atvejų, siejamų su NPM vartojimu.

NAUJOSIOS PSICHOAKTYVIOSIOS MEDŽIAGOS (1)

Dažniausiai NPM įsigijamos internetu, kaip jau seniai žinomų narkotikų pakaitalas, tačiau parduodami kaip:

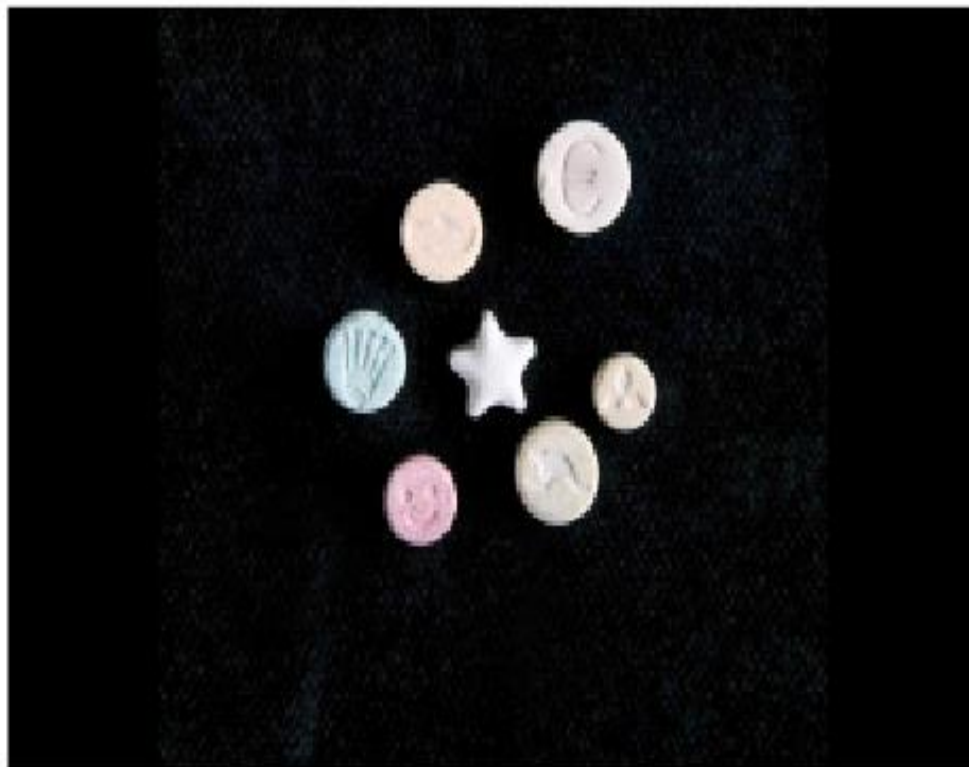
- maisto papildai;
- vaistai;
- buitinės priemonės („odos valikliai“);
- cheminiai reagentai moksliniams tyrimams;
- augalų trąšos;
- teisėtos prekės;

Tikslingai nurodoma, kad produktas neskirtas žmonėms vartoti.

KĄ SVARBU ŽINOTI APIE NAUJĄSIAS PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS (NPM)

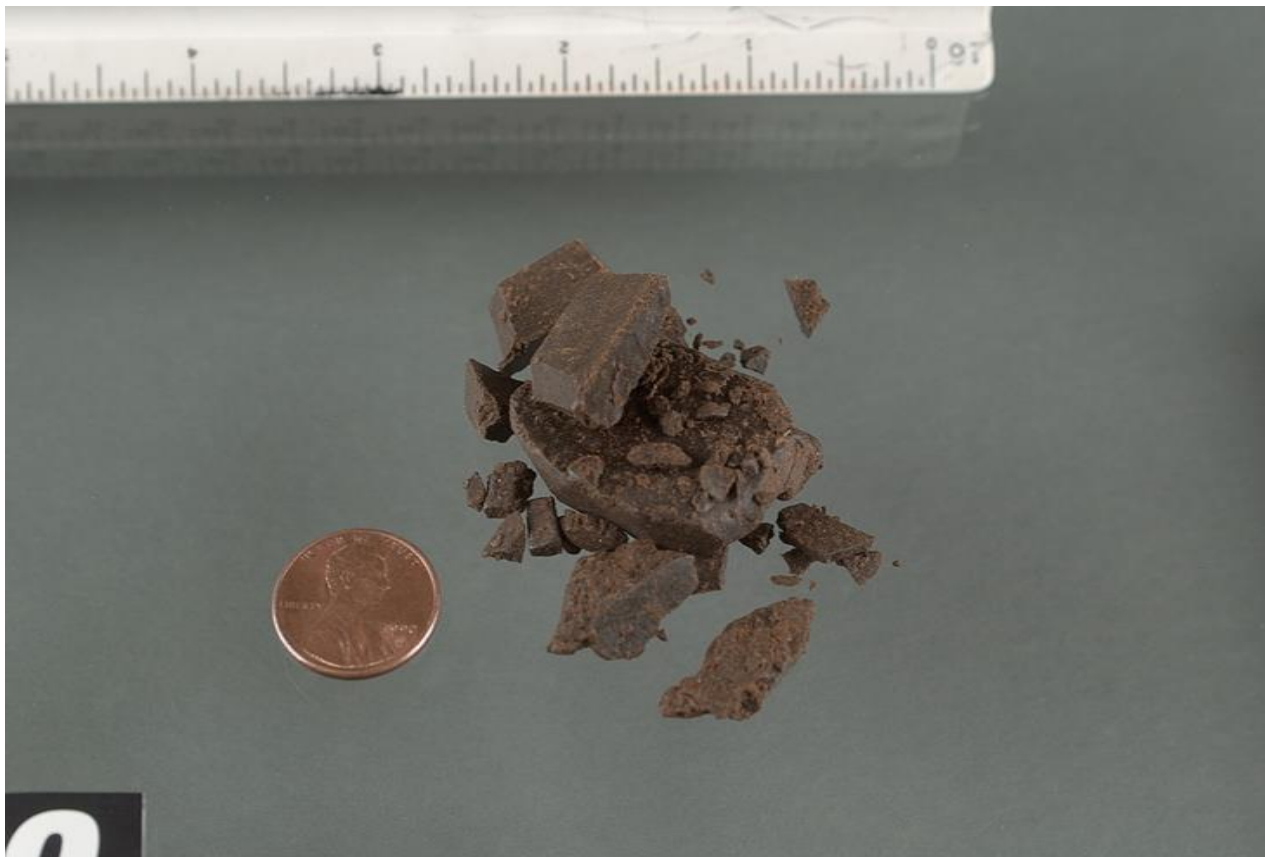
- Dauguma NPM produktų sintetinami iš įvairių cheminių medžiagų ir paprastai gaminami nelegaliose laboratorijose, todėl nei jų kokybė, nei veikliosios medžiagos koncentracija (tai dažniausiai ir būna perdozavimo priežastis) dažniausiai nėra žinoma, pastovi ar tikrinama.
- Dažnai vartotojai, ypač jauni, klaidingai mano, kad NPM yra „saugesni“, nes „legalūs“ nauji, gražiai ir patraukliai supakuoti – tai skatina jaunus vartotojus elgtis rizikingai.
- Dažniausiai NPM vartotojai nežino patys, ką vartoja, o tai ir tampa pagrindine stiprių apsinuodijimų ir net mirčių priežastimi.

AR ATPAŽINTUMĖTE PAVAIZDUOTAS PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS?



- ☐ Amfetaminas
- ☐ Ekstazis
- ☐ Haliucinogeniniai grybai
- ☐ Hašišas
- ☐ Heroinas
- ☐ Kokainas
- ☐ LSD
- ☐ Lakiosios medžiagos
- ☐ Marihuana

KOKIA TAI PSICHOAKTYVIOJI MEDŽIAGA?



KOKIA TAI PSICHOAKTYVIOJI MEDŽIAGA?



KOKIA TAI PSICHOAKTYVIOJI MEDŽIAGA?



KOKIA TAI PSICHOAKTYVIOJI MEDŽIAGA?



- ☐ Amfetaminas
- ☐ Ekstazis
- ☐ Haliucinogeniniai grybai
- ☐ Hašišas
- ☐ Heroinas
- ☐ Kokainas
- ☐ LSD
- ☐ Lakiosios medžiagos
- ☐ Marihuana

KOKIA TAI PSICHOAKTYVIOJI MEDŽIAGA?



- ☐ Amfetaminas
- ☐ Ekstazis
- ☐ Haliucinogeniniai grybai
- ☐ Hašišas
- ☐ Heroinas
- ☐ Kokainas
- ☐ LSD
- ☐ Lakiosios medžiagos
- ☐ Marihuana

KOKIA TAI PSICHOAKTYVIOJI MEDŽIAGA?



- ☐ Amfetaminas
- ☐ Ekstazis
- ☐ Haliucinogeniniai grybai
- ☐ Hašišas
- ☐ Heroinas
- ☐ Kokainas
- ☐ LSD
- ☐ Lakiosios medžiagos
- ☐ Marihuana

KOFEINAS

- Kasmet suvartojama 120 000 tonų kofeino. Kasdien suvartojama daugiau kaip 450 000 000 puodelių kavos!
- Vidutiniškai pasaulyje kiekvienas žmogus sunaudoja 2,6 puodelius kavos per parą arba **363,5** mg kofeino.
- Tarp žmonių, kurie nevartoja kofeino, vidutinis suvartojimas vis dar yra ~ 91 mg per dieną.



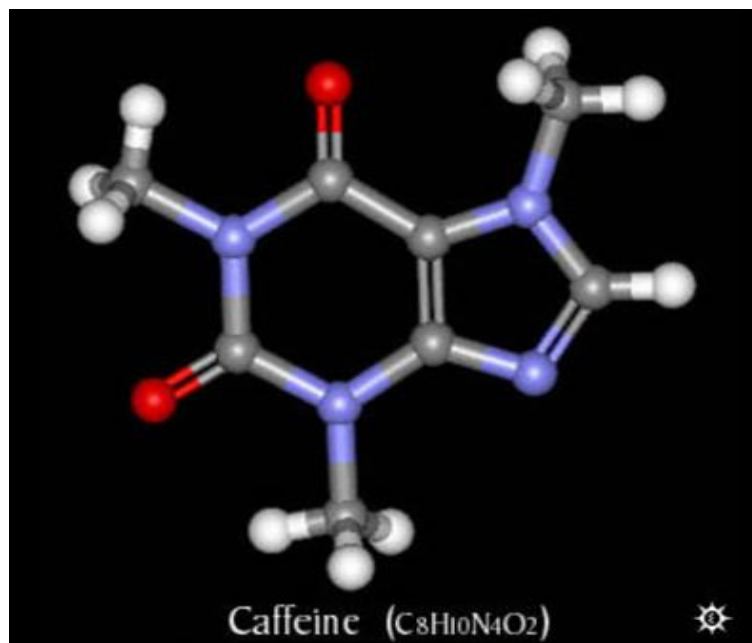
PRATIMAS „KOFEINAS“

- 1 porcija šokoladinių ledų – 5-20 mg.
- 1 plytelė (100 g.) pieno šokolado – 5-60 mg.
- 1 plytelė (100 g.) juodojo šokolado – 20-160 mg.
- 1 stiklinė „kolos“ – 25-40 mg.
- 1 puodelis žaliosios arbatos – 20-70 mg.
- 1 puodelis juodosios arbatos – 40-90 mg.
- 1 puodelis kavos – 50-200 mg.
- 1 stiklinė energinio gėrimo – 60-200 mg.
- *Kiek vienetų šio produkto suvartoji per dieną? Kiek tavo per dieną suvartojamame produkto kiekyje gali būti kofeino? (mažiausiai – daugiausiai)*

KOFEINO SAUGI NORMA

Rekomenduojama:

- neviršyti 75 mg. Paaugliams;
- neviršyti 200 mg. Suaugusiems.



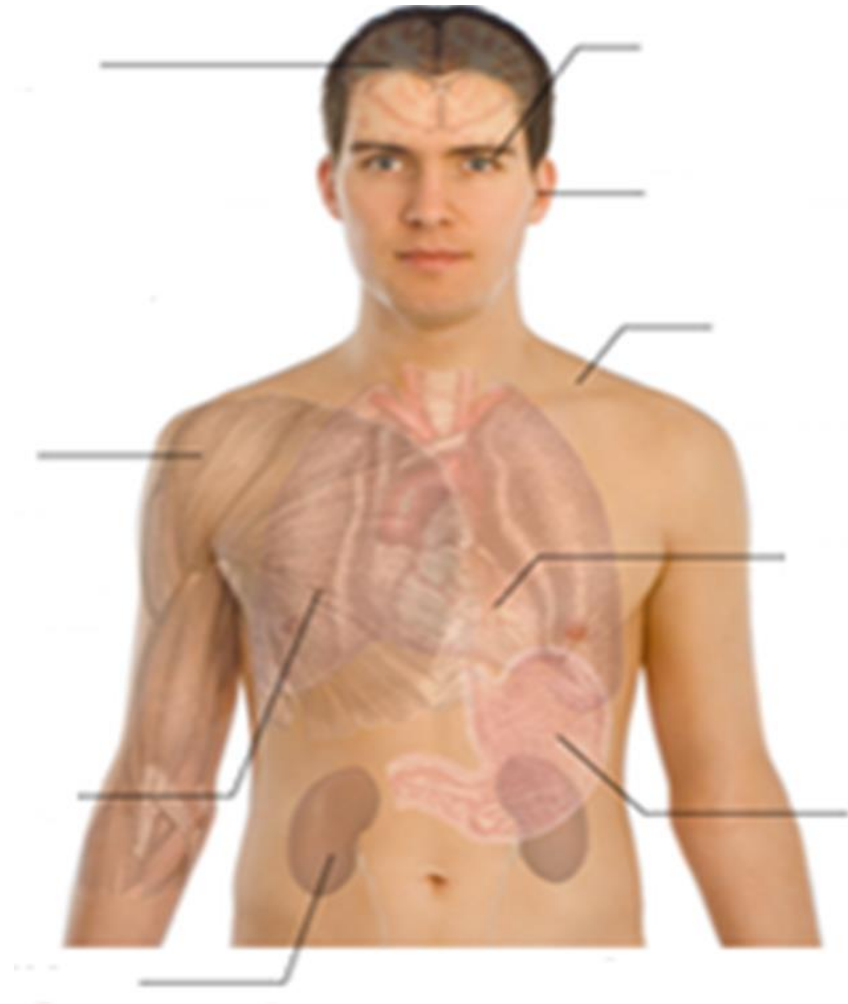
KOFEINO PERDOZAVIMAS

Centrinė nervų sistema:

- dirglumas, irzlumas;
- nerimas;
- nekantrumas;
- pasimetimas;
- kliedesiai,
- galvos skausmas;
- nemiga.

Raumenys:

- traukuliai, tikai;
- virpėjimas, drebulys;
- pervargimas.



KOFEINO PERDOZAVIMAS (1)

Akys:

- blyksėjimai.

Ausys:

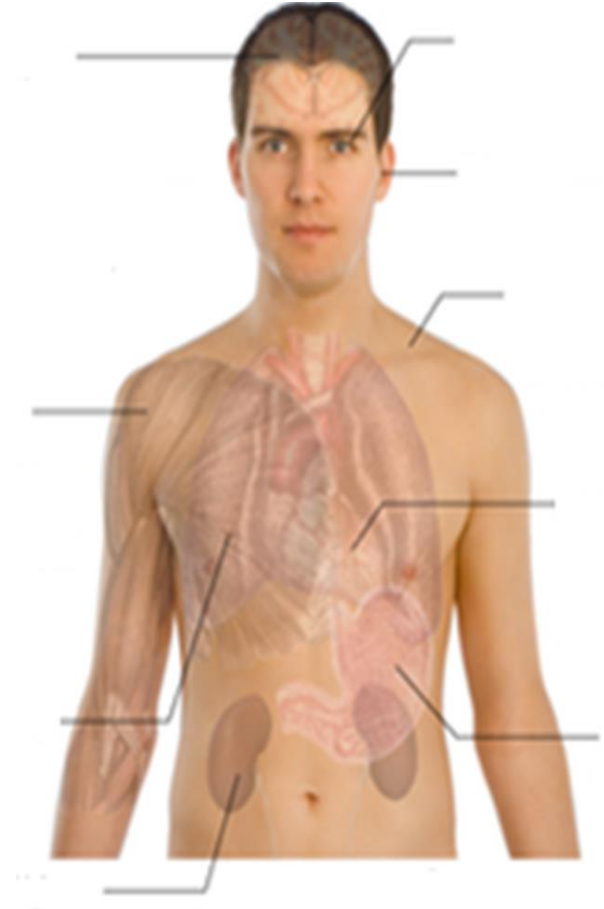
- skambėjimas ausyse.

Oda:

- padidėjęs jautrumas prisilietimams.

Širdis:

- nereguliarus, pagreitėjęs širdies ritmas.



DRAUDIMAS PARDUOTI ENERGINIUS GĖRIMUS NEPILNAMEČIAMS

- Nuo 2014 m. lapkričio 1 d. Lietuvoje įsigaliojo draudimas jaunesniems kaip 18 metų asmenims parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti energinius gėrimus.
- Nuostatos nepardavinėti šių gėrimų nepilnamečiams taip pat laikosi ir kitos valstybės.
- Energinis gėrimas – nealkoholinis gėrimas, kurio sudėtyje yra kofeino ir kitų tonizuojančių medžiagų (taurino, įvairių žolių ekstraktų).



RENKUOSI GYVENIMĄ BE PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ!

