

PSICHOAKTYVIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA IR PAGALBOS GALIMYBĖS KELMĖS RAJONE

Lina Nekrašė

Kelmės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencija yra viena iš svarbiausių šiuolaikinės visuomenės sveikatos problemų, reikalaujanti kompleksinio požiūrio ir veiksmingų sprendimų. Nepaisant didėjančio visuomenės sąmoningumo apie šių medžiagų žalą, jų vartojimas vis dar išlieka opi problema, ypač tarp jaunimo. Prevencijos veiksmingumas priklauso ne tik nuo švietimo ir informavimo kampanijų, bet ir nuo socialinių, kultūrinių bei ekonominių veiksnių. Pastaraisiais metais Lietuvoje daug rašoma, kalbama ir diskutuojama apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją ir vykdomas prevencijos priemones, kuriomis siekiama užkirsti kelią šių medžiagų vartojimui.

Visose gyvenimo srityse didesnės problemos reikalauja politinio sprendimo. Lietuvos Respublikos Seimas 2018 m. gruodžio 13 d. nutarimu Nr. XIII-1765 patvirtino Valstybinę narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės ir vartojimo prevencijos 2018–2028 metų programą. Ši programa buvo strateginis dokumentas, nustatantis ilgalaikius valstybės siekius ir prioritetus, siekiant mažinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą bei su tuo susijusią žalą asmenims ir visuomenei. Tačiau 2023 m. gegužės 23 d. Seimas priėmė nutarimą Nr. XIV-1982, kuriuo patvirtino Nacionalinę darbotvarkę narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės, vartojimo prevencijos ir žalos mažinimo klausimais iki 2035 metų. Šiuo nutarimu ankstesnė programa buvo pripažinta netekusi galios nuo 2023 m. gegužės 26 d. Darbotvarkės paskirtis – nustatyti ilgalaikės, subalansuotos valstybės politikos tikslus, uždavinius, jų įgyvendinimo kryptis ir poveikio rodiklius, kurie padėtų mažinti narkotikų, tabako ir alkoholio paklausą, pasiūlą ir žalą asmeniui, visuomenei ir valstybei. Taip pat skatinama savivaldybių institucijas rengti ir įgyvendinti priemones, prisidedančias prie šių tikslų įgyvendinimo.

Be tarpusavio koordinavimo ir ilgalaikės strategijos, prevencinės priemonės gali būti neveiksmingos. Todėl, tokios programos, kaip 2018–2028 m. ar dabartinė Nacionalinė darbotvarkė iki 2035 m., skatina bendrą veikimą, kad būtų mažinamas tiek vartojimas, tiek jo padariniai visuomenei.

Nepaisant įvairiais lygiais vykdomų prevencinių programų ir kitų priemonių visuomenės sveikatos psichikos rodikliai prasėja, žalingų įpročių paplitimas didėja.

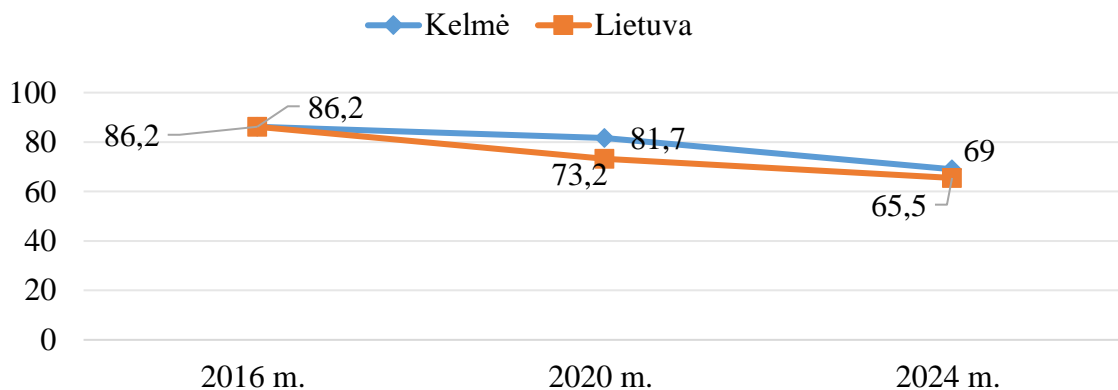
Visuomenės sveikatos ir gyvensenos stebėseną yra svarbi vertinant sveikatos politiką, sveikatos stiprinimo ir ligų profilaktikos programų efektyvumą. Didžiausią įtaką iš visų rizikos veiksnių asmenų sveikatai daro gyvensena ir sveikatos elgsena. Manoma, kad rizikinga gyvensena lemia apie 60 proc. lėtinių susirgimų Europoje. Pasaulyje atliekami gyvensenos tyrimai, dažniausiai vertinamas fizinis aktyvumas, mityba, tabako, alkoholio bei psichotropinių medžiagų vartojimas, taip pat sveikata. Tokie tyrimai padeda atskleisti esmines problemas, į kurias reikia gilintis ir į jas atsižvelgus, kryptingai keisti sveikatos politiką. Lietuvoje periodiškai atliekami tarptautiniai mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos ir sveikatos tyrimai (angl. Health Behaviour in School-aged Children, HBSC).

Lietuvos visuomenės sveikatos biurų vykdyto mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimo, Higienos instituto parengtoje rodiklių suvestinėje-ataskaitoje pateikiami apibendrinti 2024 metais visose Lietuvos savivaldybėse atlikto trečiojo mokyklinio amžiaus 5, 7 ir 9 (pirmų gimnazijos) klasių mokinių gyvensenos tyrimo rezultatai.

Analizuojant bei lyginant duomenis su ankstesniais mokinių gyvensenos tyrimais, pastebimai

mažesnę dalį mokinių 2024 m. savo sveikatą vertina labai gerai/gerai. Kelmės rajono mokinių sveikatos vertinimo rodikliai geresni nei Lietuvos vidurkis, tačiau, vertinant su ankstesniais tyrimais, stebime, kad 2024 m. rodikliai prastesni nei 2016 m., mažėjo mokinių dalis, kurie savo sveikatą vertina gerai ir labai gerai: 2024 m. – 73,9 proc. mokinių savo sveikatą vertino gerai arba labai gerai, 2016 m. – 86 proc., nors aukštesnis rodiklis nei Lietuvos vidurkis.

Tyrimo duomenimis, tik 69 procentai Kelmės rajono mokinių jaučiasi laimingi ar labai laimingi, nors 2016 m.. kad jaučiasi laimingi arba labai laimingi nurodė 86,2 proc. mokinių (1 pav.).

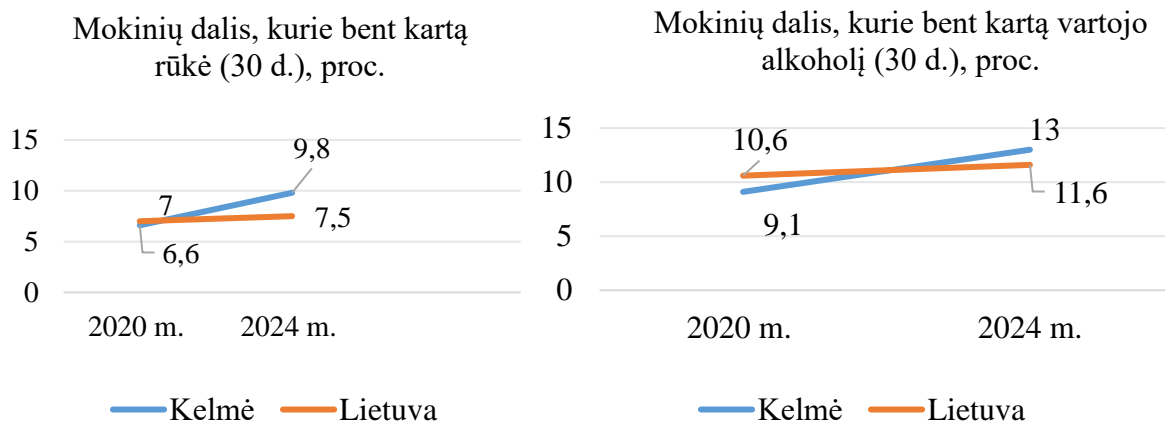


1 pav. Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie jaučiasi pakankamai laimingi ar labai laimingi vertindami savo dabartinį gyvenimą, dalis (proc.), 2016-2024 m.

Šaltinis: Higienos institutas

Vertinant duomenis, svarbu atkreipti dėmesį į savęs vertinimą, patyčias bei rizikingą elgesį: tik 36,3 proc. Kelmės rajono mokinių yra patenkinti savo išvaizda, šis rodiklis taip pat aukštesnis rodiklis nei šalies vidurkis – 32 proc., tačiau pakankamai žemas. Lyginant 2016 m. ir 2024 m. tyrimo duomenis, stebime, kad didėjo mokinių skaičius, kurie patiria patyčias bei patys tyčiojasi iš bendraamžių, taip pat daugėjo ir patyčių per socialinius tinklus ir kitas medijas, 45 proc. Kelmės rajono mokinių patyrė patyčias, 29,6 proc. patys tyčiojosi iš bendraamžių.

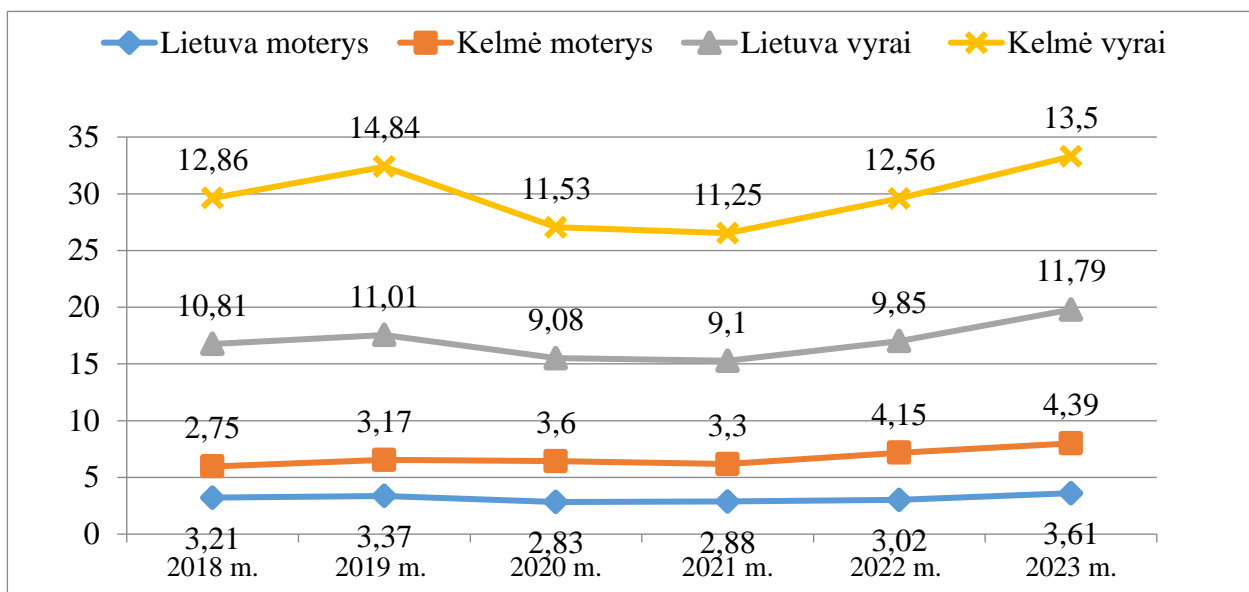
Nerimą kelia mokinių rizikinga elgsena, žalingų įpročių paplitimo didėjimas, grėsmės ir pasekmės vaikų sveikata. Didėjo mokinių skaičius, kurie bent kartą rūkė ar vartojo alkoholio (2 pav.).



2. pav. Rizikingas mokinių elgesys, mokinių gyvenimos tyrimo 2020-2024 m. duomenys, proc.

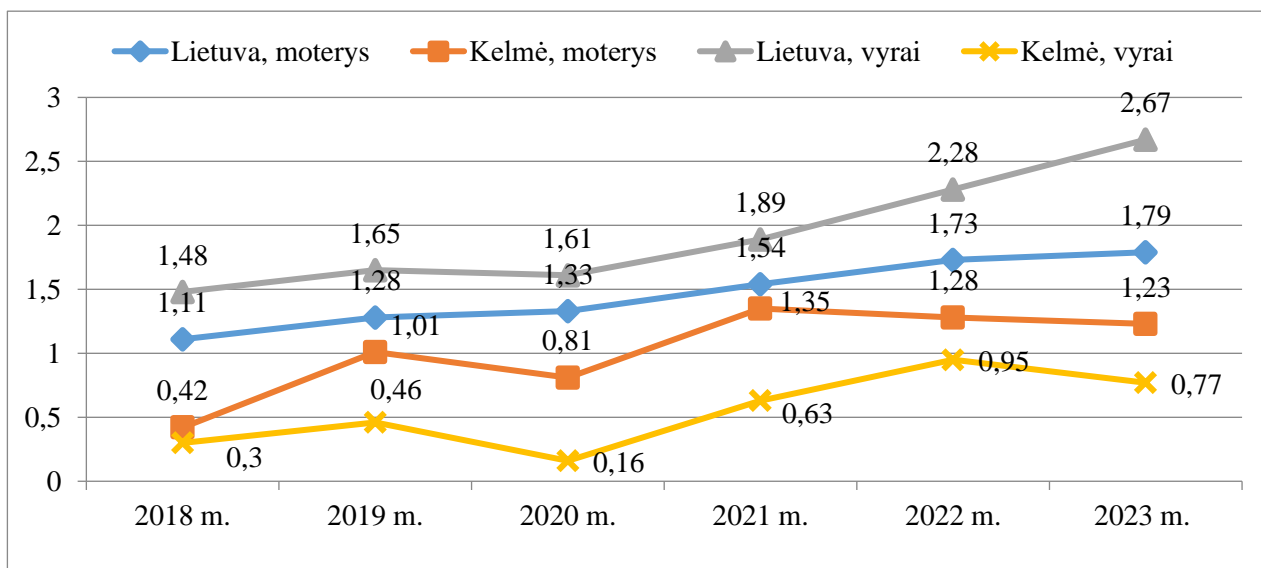
Šaltinis: Higienos institutas

Priklausomybių ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo paplitimas išlieka iššūkiu, galinčiu turėti ilgalaikių pasekmių. Psichikos ir elgesio sutrikimai dėl alkoholio ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo išlieka aktuali problema, rodikliai šalies mastu didėja. Kelmės rajono rodikliai dėl alkoholio vartojimo prasteni nei šalies vidurkis (3 pav.), dėl kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo prastesni Lietuvos rodikliai (4 pav.).



3 pav. Psichikos ir elgesio sutrikimai dėl alkoholio vartojimo (F10) 2018-2023 m., palyginimas Lietuvoje ir Kelmės rajone, 1000 gyventojų

Šaltinis: Higienos institutas



4 pav. Psichikos ir elgesio sutrikimai dėl kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo (F11-F19) 2018-2023 m., palyginimas Lietuvoje ir Kelmės rajone, 1000 gyventojų

Šaltinis: Higienos institutas

Kelmės rajono savivaldybėje stebimas didesnis gyventojų mirtingumas nuo apsinuodijimų alkoholiu ir narkotikais nei Lietuvoje. Savižudybių dažnis Kelmės rajone mažėja, tačiau išlieka aktualus. 90 proc. atvejų asmenys, patiriantys savižudybės krizę, susiduria su priklausomybėmis.

Kad prevencija būtų sėkminga, reikia suprasti, jog psichoaktyvių medžiagų vartojimas yra sudėtingas reiškinys, dažnai sukeliantis ilgalaikes sveikatos, socialines, ekonomines ar teises pasekmes. Bendradarbiavimas tarp visuomenės ir asmens sveikatos sektorių yra esminis veiksnys, vykdamas alkoholio ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją, teikiant pagalbą.

Visuomenės sveikatos biuras vykdo visuomenės sveikatos stebėseną, analizuoja sveikatos, psichosocialinių ir gyvenamos rizikos veiksnių rodiklius, turi prieigą prie plačios bendruomenės ir resursų, tokių kaip mokyklos, socialiniai darbuotojai ir bendruomenės, padedančių identifikuoti asmenis, kuriems reikalinga pagalba bei dalinasi informacija apie pagalbą teikiančias institucijas. Asmens sveikatos sektorius, savo ruožtu, turi medicininę specializuotą pagalbą, t. y. specialistų, tokių kaip gydytojai psichiatrai, medicinos psichologai, kurie gali suteikti tinkamą pagalbą ir gydymą. Šių išteklių sujungimas leidžia sukurti integruotą ir tikslingą pagalbos sistemą. Tik bendradarbiaujant galima pasiekti kompleksinį požiūrį, kuris padėtų spręsti šias problemas visais lygiais.

Alkoholio ir psichoaktyvių medžiagų vartojimas dažnai yra susijęs ne tik su fiziologinėmis problemomis, bet ir su socialiniais, psichologiniais bei ekonominiais sunkumais. Visuomenės sveikatos biuras vykdo pirminę Visuomenės sveikatos prevenciją ir informacijos sklaidą, vienas iš veiklos prioritetų – visuomenės psichikos sveikatos paslaugų prieinamumo bei ankstyvojo savižudybių atpažinimo ir kompleksinės pagalbos teikimo sistemos plėtojimas. Nuo 2019 m. Kelmės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, siekdamas gerinti gyventojų psichinę sveikatą, teikia:

- psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugas;
- įgyvendina Ankstyvosios intervencijos, skirtos nereguliariai vartojantiems psichoaktyviais medžiagas ar eksperimentuojantiems jomis jaunuoliams programą;
- vykdo bazinius savižudybių prevencijos mokymus;
- organizuoja priklausomybių konsultantų paslaugų teikimą gyventojams;
- mokyklose įgyvendina „Mokyklų bendruomenės gebėjimų psichikos sveikatos srityje stiprinimas“ programą;

Pasiekti gerų veiklos rezultatų Kelmės visuomenės sveikatos biurui pavyksta bendradarbiaujant su partneriais, asmens sveikatos priežiūros įstaigomis rajone, nevyriausybinėmis organizacijomis ir akademinė bendruomene. Bendradarbiavimas tarp šių sektorių leidžia geriau identifikuoti problemas ir planuoti tiek prevencines priemones, tiek psichologinę ir medicininę pagalbą rajono gyventojams.

Kelmės rajono savivaldybėje rajono gyventojams teikiamos pirminės psichikos sveikatos priežiūros paslaugos:

- gydytojo psichiatro konsultacijos;
- gydytojo psichiatro konsultacijos dėl priklausomybės ligų;
- medicinos psichologo konsultacijos, psichologinis ištyrimas pagal indikacijas, nukreipus gydančiam gydytojui psichiatru; psichologinės – psichoterapinės konsultacijos (grupinės ir asmeninės);
- socialinio darbuotojo konsultacijos;
- atvejo vadybininko konsultacijos;
- psichikos sveikatos slaugytojo konsultacijos;

- socialinės reabilitacijos neįgaliesiems bendruomenėje paslaugos.

Nors vykdoma kryptinga alkoholio ir kitų psichoaktyvių medžiagų prevencija bei teikiama savalaikė ir kokybiška medicininė pagalba, gerų rezultatų pasiekti nepavyksta dėl naujų grėsmių ir iššūkių. Reikšmingą įtaką prevencijos veiksmingumui ir visuomenės sveikatai turi vis naujų psichoaktyvių medžiagų patekimas į rinką. Šis reiškinys kelia nemažai iššūkių dėl šių pagrindinių priežasčių: reguliavimo spragų, naujos psichoaktyvios medžiagos dažnai nėra įtrauktos į draudžiamų medžiagų sąrašus, todėl jų platinimas laikinai lieka teisėtas. Toks „teisinis vakuumas“ sudaro sąlygas sparčiai paplisti šių medžiagų vartojimui, ypač tarp jaunimo; nežinomų pavojų; greitos adaptacijos rinkoje; prieinamumo ir platinimo internetu; jaunimo drąsos ir smalsumo; sunkumų diagnostikoje ir gydyme.

Apibendrinant galime teigti, kad efektyvi prevencija ir pagalba alkoholio bei psichoaktyvių medžiagų vartojimo klausimais tikrai reikalauja ilgo ir nuoseklaus darbo, įtraukiant įvairius sektorius, organizacijas ir politikus. Toks kompleksinis požiūris užtikrina, kad žmonės ne tik gaus informaciją, bet ir bus įtraukti į aktyvų dialogą, kuris padės kurti sprendimus, labiausiai atitinkančius jų poreikius ir gyvenimo realijas.

1. Gyvensenos tyrimų organizavimo ir vykdymo savivaldybėse metodinės rekomendacijos. Higienos institutas, 2016 m.
https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Rekomendacijos/Gyvensenos%20tyrimai_rekom.pdf
2. Fielding JE, Teutsch S, Breslow L. A Framework for Public Health in the United States. Public Health Reviews. 2010; 32: 176-182.
3. Lietuvos Respublikos Seimo 2023 m gegužės 26 d. nutarimas Nr. XIV-1982 „Dėl Nacionalinės darbotvarkės narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės, vartojimo prevencijos ir žalos mažinimo klausimais iki 2035 metų patvirtinimo“ <https://e-seimasx.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/1bc8cc00faf111edbc0bd16e3a4d3b97?jfwid=wnk4sj0e3>
4. Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimas. Rodiklių suvestinė-ataskaita. https://www.hi.lt/uploads/Visuomenes_sveikatos_technologiju_centras/Vaiku_gyvensenos_rodikliu_suve_stine_ataskaita_LT.pdf
5. Sveikatos statistika. Higienos institutas. https://stat.hi.lt/default.aspx?report_id=271