



Projektas

„Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas ir psichikos sveikatos gerinimas“

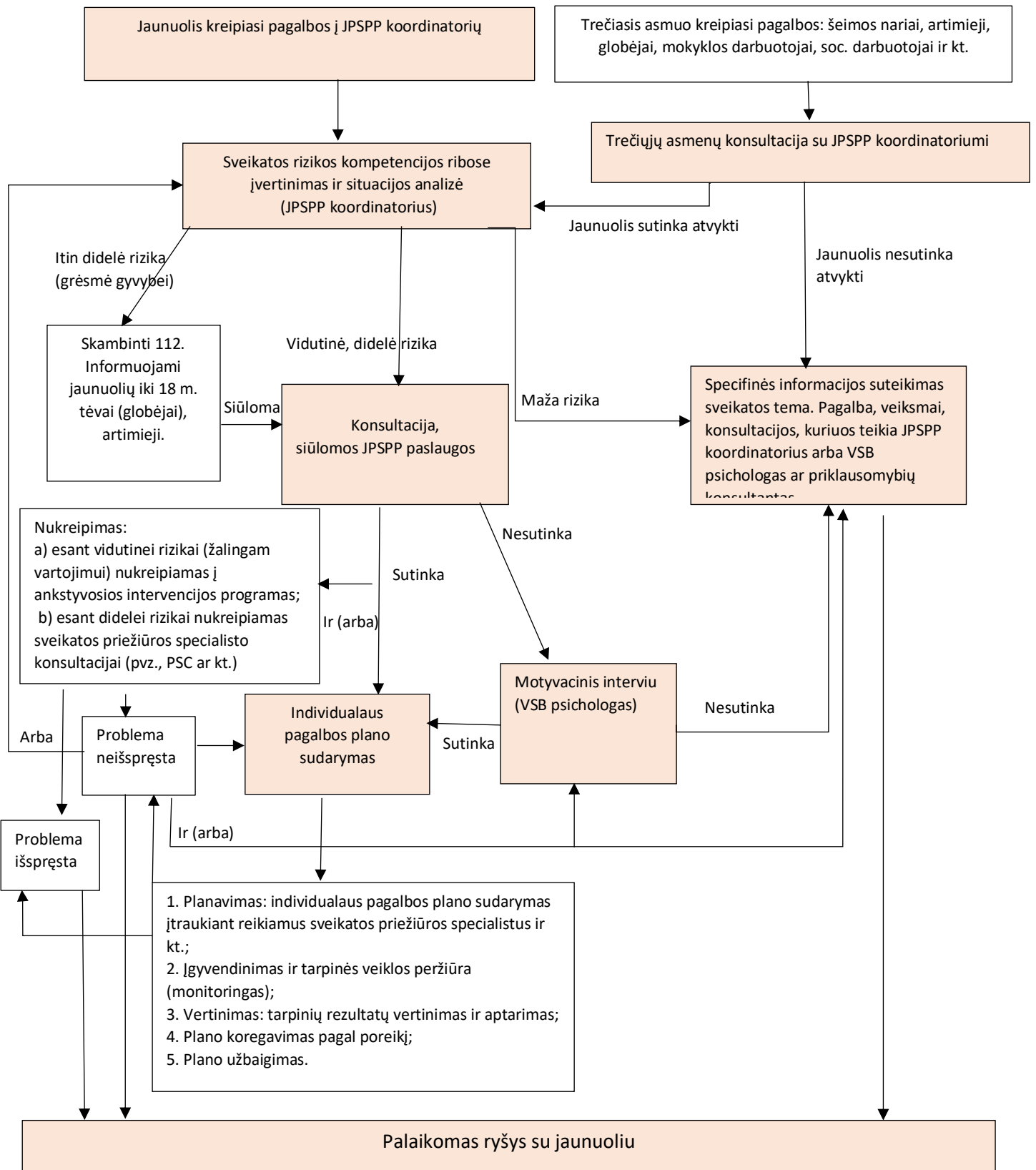
Finansuojamas 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo programos „Sveikata“ lėšomis

ADAPTUOTAS ELEKTRĖNŲ SAVIVALDYBEI

PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO NEIGIAMO POVEIKIO SVEIKATAI MAŽINIMO ALGORITMAS ASMENINIO KONTAKTO ATVEJIS

Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo neigiamo poveikio sveikatai mažinimo algoritmas aprašo psichiką veikiančių medžiagų vartojimo rizikos įvertinimą, pagalbos organizavimo ir prevencijos veiklų tvarką asmeninio kontakto atveju 14–29 metų amžiaus asmenų grupei.

1. Bendroji schema



2. Jaunuolis kreipiasi pagalbos

Jei jaunuolis kreipėsi į Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų (toliau – JPSP) koordinatorių dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, visų pirma koordinatorius turi:

- a) stengtis užmegzti santykius, pagrįstus pasitikėjimu;
- b) identifikuoti kliūtis ar problemas, su kuriomis susiduria klientai;
- c) sukurti saugią aplinką;
- d) įgyti kliento pasitikėjimą ir tikėtis atvirumo dalijantis istorija, problemomis ir jausmais.
- e) demonstruoti empatiją;
- f) sutelkti dėmesį į klientą ir jo situaciją;
- g) užtikrinti paslaugų anonimiškumą ir konfidencialumą.

Konfidencialumo užtikrinimas:

JPSP koordinatorius, siekdamas užtikrinti konfidencialumą, nukreipdamas jauną asmenį asmens sveikatos priežiūros paslaugoms žaliojo koridoriaus principu, gali sudaryti paciento kodą¹

1	2	3	4	5	.	6	7	8	9	10
					.					

1, 2 – amžius,

3 – lytis [V, M],

4–6 – gyvenamoji vieta (administracinės teritorijos kodas)

7–10 – pirmosios dvi jaunuolio vardo ir pirmosios dvi pavardės raidės

3. Sveikatos rizikos įvertinimas ir situacijos analizė

Psichoaktyvios arba psichiką veikiančios medžiagos – medžiagos, kurios veikia žmogaus psichiką, sutrikdo žmogaus elgesį ir gali sukelti psichinę ir (ar) fizinę priklausomybę. Psichoaktyvios medžiagos yra tik narkotikai, veikiantys psichiką, bet ir alkoholis, tabakas, kofeinas bei lakiosios medžiagos.

Psichoaktyvios medžiagos pagal poveikį suskirstomos:

- Psichiką stimuliuojančios medžiagos (stimulantai) – medžiagos, kurios stimuliuojančiai veikia centrinę nervų sistemą. Tai gali būti kokainas, krekas, ekstazi, amfetaminai, nikotinas ar kofeinas;
- Psichiką slopinančios medžiagos – slopinančios centrinę nervų sistemą medžiagos. Tai gali būti heroinas, inhaliantai, raminamieji vaistai ir k.t.
- Haliucinogeninės medžiagos – šios medžiagos pakeičia asmens suvokimą, mąstymą bei jausmus, tai kad net pradeda girdėti ir matyti įvairius dalykus. Pokyčiai sukelti šių medžiagų gali būti identiški psichikos sutrikimų požymiams. Tokios medžiagos gali būti LSD, haliucinogeniniai grybai ir pan.
- Nikotinas – veikia širdį, padidindamas jos plakimą (dėl to asmuo pasijaučia žvalesnis). Tačiau vėliau žmogus pajunta nuovargį ir jį apima slogi nuotaika.

Rizikos sveikatai įvertinimas – paslaugos, skirtos psichiką veikiančių medžiagų vartojimo rizikos laipsniui įvertinti. Jas suteikia ne tik sveikatos sistemos, bet ir kitų sektorių specialistai (pirminis rizikos sveikatai įvertinimas).

Kaip laiku pastebėti riziką?

Kontroliniai klausimai, pokalbis ar informacija iš trečiųjų asmenų, padedanti nustatyti rizikos grupę ir priskirti jai asmenį.

Pirminio rizikos sveikatai įvertinimo metu asmens (ne)priskyrimas tam tikrai rizikos grupei nustatomas įvertinus pagal tam tikrus klausimynus ar kitais metodais bei pokalbio metu.

Viena iš svarbių ir efektyvių psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos prielaidų – savalaikis problemos, ar rizikos sveikatai įvertinimas ir, jei rizika yra, asmens nukreipimas ar rekomendacijų kreiptis į atitinkamos srities specialistus ar institucijas pateikimas. Prevencija yra įmanoma tuo atveju, kai asmuo priskiriamas mažos rizikos grupei, jei jam dar nereikia gydymo, tačiau nustatomas polinkis (genetinis ar nulemtas kitų veiksnių). Kai rizika didelė, asmuo siunčiamas pas tam tikrų socialinių ir profesinių grupių atstovus, atitinkamos srities specialistus ar institucijas, priklausomai nuo to, kokių sveikatos priežiūros paslaugų reikia.

Pirminį rizikos vertinimą savo kompetencijos ribose gali atlikti JPSPP koordinatorius.

Rizikai įvertinti rekomenduojama naudoti CAGE klausimyną (cut down-annoeyd- guilty-eye opener). Šis klausimynas skirtas ištirti tiriamąją grupę ir atskirti rizikingai geriančius, problemiškus ir priklausomus vartotojus:

Kontroliniai klausimai:

Ar Jums kada nors kilo mintis, kad reikėtų mažiau vartoti ar nustoti vartojus psichoaktyvias medžiagas? (Taip/Ne)

Ar aplinkinių kritika dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo Jus kada nors erzino? (Taip/Ne)

Ar kada nors jautėte kaltę dėl to, kad vartojate psichoaktyvias medžiagas? (Taip/Ne)

Ar esate kada nors ryte pirmiausia vartojęs psichoaktyviųjų medžiagų, kad pagerintumėte savijautą? (Taip/Ne)

Atsakymų interpretavimas:

Minimali rizika – nė vieno teigiamo atsakymo.

Vidutinė rizika – vienas teigiamas atsakymas.

Didelė rizika – du ir daugiau teigiamų atsakymų.

4. Itin didelė rizika (grėsmė gyvybei)

Jei jaunuolis perdozuoja psichoaktyviųjų medžiagų, jam reikalinga skubi medicinos pagalba.

Jei reikalinga skubi pagalba sunkiais, sudėtingais ir komplikuotais atvejais, kai negalite suteikti kvalifikuotos pagalbos pats, būtina iš karto kviesti greitąją pagalbą bendruoju telefonu 112. Profesionali pagalba apsinuodijus teikiama visą parą telefonu (8 5) 236 2052 arba +370 687 53378 (Apsinuodijimų informacijos biuras)

Koordinatorius turi žinoti šią pagrindinę informaciją apie skubios medicinos pagalbos organizavimą:

- Perdozavimo nuo opioidinių narkotinių medžiagų atveju asmeniui sušvirkščiamas naloksonas (skirtas neutralizuoti nepageidaujamą opioidų poveikį, t. y. gyvybei pavojingą centrinės nervų bei kvėpavimo sistemos slopinimą (kvėpavimo pasunkėjimą). Daugiau informacijos

apie naloksoną ir jo naudojimą: <https://www.rplc.lt/wp-content/uploads/2018/08/Naloksonas.pdf>).

- Pastaba: naloksono nemokamai galima įsigyti žemo slenksčio kabinetuose (pvz., asociacijoje „Demetra“ adresu Kauno g. 6, Vilnius; Respublikinio priklausomybės ligų centro filialuose (www.rplc.lt) ar su gydytojo receptu nusipirkti vaistinėse.

Nuorodos į papildomus informacijos šaltinius:

Daugiau informacijos apie pirmąją pagalbą apsinuodijus galite rasti:

- Apsinuodijimų informacijos biuras: <http://www.apsinuodijau.lt/>
Interneto sveikatos portalas sveikas.lt:
http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos_straipsniai/apsinuodijimas/
- <https://www.vaistai.lt/Patarimai-kaip-teikti-pirmaja-pagalba-apsinuodijusiajam-alkoholiu-14635.html>
- Patarimai dėl pirmosios pagalbos:
http://www.smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/pirmoji_pagalba.html

5. Konsultacija, siūlomos JPSPP paslaugos

Atlikus rizikos sveikatai vertinimą, jaunuolis yra informuojamas apie nustatytą riziką. Jei nustatyta didelė rizika, jaunuoliui siūlomos asmens sveikatos priežiūros specialistų paslaugos. Jei jaunuolis sutinka kreiptis į JPSPP koordinatoriaus siūlomus specialistus, šios paslaugos yra kuo greičiau suorganizuojamos. Jei jaunuolis nenori kreiptis į specialistus, bet vis vien nori gauti pagalbą, koordinatorius turi sukurti individualų pagalbą planą. Šis planas yra kuriamas koordinatoriaus kompetencijos ribose, negalint to padaryti yra konsultuojamasi su specialistais.

Tačiau jei jaunuolis visiškai atsisako kreiptis pagalbos, rekomenduojama koordinacinio centro psichologui, taikant motyvacinio interviu metodą, palaikyti kontaktą su jaunuoliu jį motyvuojant kreiptis pagalbos ir (ar) spręsti kylančias problemas.

Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis, esant skirtingiems rizikos sveikatai lygiams:

Minimali rizika

Jeigu asmuo neatsakė teigiamai nė į vieną kontrolinį klausimą, psichiką veikiančių medžiagų vartojimo rizika yra minimali: problema dar nenustatyta ir gydytis ar mažinti žalą dar nereikia.

Minimalios rizikos atveju rekomenduojama rizikos nustatymo (stebėseną) ir prevencinę veiklą, siaurąją prasmę – psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija.

Vidutinė rizika

Jeigu asmuo teigiamai atsakė į vieną iš kontrolinių klausimų, jis priskirtinas *vidutinės rizikos* grupei. Šiai grupei priklauso asmenys, kurie neturi priklausomybės psichoaktyviosioms medžiagoms požymių, tačiau turi šių medžiagų vartojimo patirties: psichiką veikiančias medžiagas jie gali vartoti eksperimentuodami ir (arba) nereguliariai (progai pasitaikius, savaitgaliais ar per šventes), smalsumo vedini, siekdami išbandyti poveikį. Vartojama nedideliais kiekiais ir pasekmės dažniausiai nebūna sunkios. Bet kadangi organizmas dar nėra pripratęs prie psichoaktyviųjų medžiagų poveikio, didėja rizika apsinuodiyti ir pan.

Šioje stadijoje gydymo paslaugų dar nereikia, užtenka ankstyvosios nemedicininės intervencijos, vykdoma antrinė prevencija.

Didelė rizika

Jeigu asmuo teigiamai atsakė į du ar daugiau kontrolinių klausimų, jis priskirtinas *didelės rizikos grupei*, tokiam asmeniui reikalingas gydymas. Didelės rizikos grupei priklauso asmenys, žalingai vartojantys psichoaktyviąsias medžiagas arba priklausomi nuo psichiką veikiančių medžiagų.

Šioje stadijoje reikalingas gydymas.

Rekomenduojamos konsultacijos dėl rizikos įvertinimo, vaikų ir paauglių testavimas ir (ar) konsultavimas įtarus vartojant narkotines medžiagas:

1. Respublikinio priklausomybės ligų centro filialuose :

- a. Vilniaus filiale: <https://www.rplc.lt/filialai/vilniaus-filialas/>, tel. (8 5) 216 0014
- b. Kauno filiale: <https://www.rplc.lt/filialai/kauno-filialas/>, tel. (8 37) 33 19 96
- c. Klaipėdos filiale: <https://www.rplc.lt/filialai/klaipedos-filialas/>, tel. (8 46) 41 50 25
- d. Panevėžio filiale : <https://www.rplc.lt/filialai/panevezio-filialas/>, tel. (8 45) 58 26 73
- e. Šiaulių filiale: <https://www.rplc.lt/filialai/siauliu-filialas/>, tel. (8 41) 45 55 64

2. Pirminės psichikos sveikatos priežiūros paslaugas teikiančios įstaigos:

<https://vpssc.lrv.lt/lt/informacine-medziaga/informacija-psichikos-sveikatos-klausimais>

3. Vaiko raidos centras: <http://www.vaikuligonine.lt/centrai-ir-skyriai/>

Dažnai jauni asmenys nenori kalbėti su suaugusiais (mokytojais, tėvais, socialiniais pedagogais ir pan.) apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą ar dėl jų kylančias problemas. Todėl juos verta informuoti apie įvairias anonimes pagalbos linijas, tokias kaip:

- Jaunimo linija, www.jaunimolinija.lt, tel. 8 800 28 888. Jaunimo linijos savanoriai dirba visą parą.
- Vaikų linija, www.vaikulinija.lt, tel. 116 111. Vaikų linijos savanoriai dirba visą parą.
- Pagalbos vaikams linija, www.pagalbavaikams.lt, tel. 116 111. Paramą teikia psichikos sveikatos profesionalai I–V nuo 11 iki 19 val.
- Linija doverija, tel. 8 800 77 277. Dirba I–VII nuo 16 iki 20 val. Pagalbą teikia savanoriai mokiniai.
- Tėvų linija, www.tevulinija.lt, tel. 8 800 90 012. Pagalba teikiama I–V nuo 11 iki 13 val. ir nuo 17 iki 21 val. Pagalbą teikia profesionalūs psichologai tėvams, patiriantiems psichologinių iššūkių.
- VŠĮ Krizių įveikimo centras. Kontaktai: „Skype“ – krizesiveikimas, krizesiveikimas1; „Messenger“ – Krizės įveikimas; krizesiveikimas.lt. I–V nuo 16 iki 20 val., VI nuo 12 iki 16 val. Pirmoji konsultacija nemokama, išankstinė registracija nereikalinga. Pagalbą teikia profesionalūs psichologai.

6. Individualaus pagalbos plano sudarymas

Planuojant ir sudarant individualų pagalbos planą, reikėtų laikytis šių žingsnių:

- a) problemos identifikavimas ir prioritetų išskyrimas;
- b) informacija apie reikalingas paslaugas ir kitų įstaigų ir (ar) specialistų įtraukimą;
- c) sudarymas rašytinio veiksmų plano, kuriame nurodoma, kokių veiksmų reikia imtis, kada ir kam;
- e) veiksmų plano įgyvendinimas;
- f) atvejo stebėseną (monitoringą);
- g) pagalbos proceso užbaigimas.

Problemos identifikavimas ir prioritetų išskyrimas. Įvertinęs riziką, JPSPP koordinatorius apibendrina gautą informaciją ir kartu su klientu išskiria pagrindinius poreikius ir tikslus.

Informacija apie galimas paslaugas ir kitų įstaigų ir (ar) specialistų įtraukimą. JPSPP koordinatorius turėtų suteikti visą reikalingą informaciją apie tai, kokios įstaigos ir (ar) specialistai gali būti įtraukti į planą, kokios, tikėtina, bus reikalingos paslaugos ir kokia jų trukmė ir kt.

Sudarymas rašytinio veiksmų plano, kuriame nurodoma, kokių veiksmų reikia imtis, kada ir kam. JPSPP koordinatorius kartu su jaunuoliu turėtų suplanuoti ir išskirti prioritetinius poreikius, nustatyti tikslus ir apibrėžti sprendimus, ką reikia daryti toliau. Sudarymas rašytinio plano, po kuriuo pasirašo JPSPP koordinatorius ir jaunuolis, yra labai svarbi pagalbos proceso dalis. Raštiškai dokumentuotas planas, kuriame nurodytos konkrečios veiklos, terminai, atsakingi asmenys ir kita reikalinga informacija, leidžia sėkmingiau ir sklandžiau organizuoti visą pagalbos procesą. Rašytinis planas taip pat leidžia vykdyti stebėseną, nes bet kada galima įsivertinti, ar planas sėkmingai įgyvendinamas, ar paslaugos ir pagalba teikiama laiku, ar aktyviai įsitraukęs pats jaunuolis, o jei ne – kokios to priežastys, ar reikalinga plano korekcija ir pan.

Veiksmų plano įgyvendinimas. JPSPP koordinatorius, remdamasis parengtu kartu su jaunuoliu veiksmų planu, gali pradėti jį įgyvendinti susisiekdamas (jaunuoliui sutikus) su kitais reikalingais specialistais ir (ar) įstaigomis, pvz.: gydymo įstaigomis, socialinėmis tarnybomis, užimtumo (darbo paieškos) tarnybomis ir kt.

Veiksmų plano įgyvendinimas gali turėti šias struktūrines dalis (pateikiamas galimas pavyzdys):

Veiksmas	Kas gali padėti	Veiksmo data, atsakingas asmuo	Tarpinis susitikimas su JPSPP koordinatoriumi	Ar pavyko pasiekti?	Iškilusios problemos, komentarai
Kreiptis dėl gydytojo psichiatro konsultacijos	JPSPP	1. Užregistruoti į gydytojo psichiatro konsultaciją (<i>nurodyti konkrečių laiką</i>) – atsakingas JPSPP koordinatorius; 2. Nuvykti paskirtą dieną (<i>nurodyti konkrečią datą</i>) į psichikos sveikatos centrą gydytojo psichiatro konsultacijos – atsakingas jaunuolis; ir t. t.	Atvykti pas JPSPP koordinatorių po konsultacijos (<i>nurodyti konkrečią datą</i>);	Taip/ne/iš dalies	<i>Nurodyti kilusias problemas</i>

Atvejo stebėseną (monitoringą). Jaunuolių atsiliepimai yra pagrindinis būdas JPSPP koordinatoriui sužinoti, kaip teikiamas paslaugas vertina ar supranta pats jaunuolis. Tai gali padėti suprasti, kas daroma gerai, ką reikia patobulinti ir kokie yra iššūkiai. Jei jaunuolis nedrįsta išsakyti savo pastebėjimų, galima paprašyti, kad jis užpildytų anoniminę anketą, kurioje paliktų savo atsiliepimus. Stebėseną vykdoma susitikimų ir (ar) pokalbių su jaunuoliu ir kitais specialistais ar institucijomis metu. Todėl susitikimai ir (ar) pokalbiai turi būti inicijuojami gana dažnai (atsižvelgiant į sudarytą planą ir jame numatytus veiksmų laiko intervalus). Bendradarbiavimas su kitomis institucijomis ir (ar) specialistais, įtrauktas į planą, turi būti reguliarus – svarbu nuspręsti, kokia forma (pvz., susitikimų, intervizių, supervizių ar pan.) ir kaip dažnai (pvz., kartą per dvi savaites). Kad būtų galima stebėseną (monitoringą) vykdyti kiek galima efektyviau, rekomenduojama kiek įmanoma tiksliau viską dokumentuoti. Kiekvieno susitikimo ir (ar) pokalbio metu JPSPP koordinatorius turi aptarti su jaunuoliu, kas pavyko padaryti (iš suplanuotų veiklų), o kas galbūt liko neatlikta. Taip pat labai svarbu identifikuoti ir aptarti kliūtis ir (ar) priežastis, kurios neleido atlikti suplanuotų veiksmų. Identifikavus kliūtis ir (ar) problemas reikėtų iš naujo peržiūrėti sudarytą pagalbos planą ir jį koreguoti atsižvelgiant į turimą informaciją. Be to, reikia išsiaiškinti, ar neatsirado naujų poreikių.

Pagalbos proceso užbaigimas. Atvejis turėtų būti užbaigtas, kai visi numatyti veiksmai ir uždaviniai yra įgyvendinti ir jaunuoliui daugiau nereikia JPSPP pagalbos. Prieš užbaigiant atvejį rekomenduojama: b) aptarti esamą situaciją su jaunuoliu ir, jei jis sutinka, su kitais proceso dalyviais; c) dar kartą peržiūrėti visus planuotus veiksmus bei uždavinius ir aptarti jų situaciją; d) kartu su jaunuoliu aptarti ir nuspręsti, ar pasiektas galutinis tikslas; e) informuoti, kad laikas baigti bendrą darbą, tačiau patikinti, kad jaunuolis visada gali grįžti, jei susidurs su naujais iššūkiais, kurių vienas negalės įveikti.

7. Motyvacinis interviu (VSB psichologas)

Padėti asmeniui keisti elgesį galima su motyvacinio interviu pagalba. Motyvacinio interviu metodą gali taikyti skirtingi, apmokyti specialistai: Visuomenės sveikatos biuro (toliau – VSB) psichologas, mokyklos socialiniai pedagogai ar kiti specialistai (priklausomai nuo to, kas turi geresnį kontaktą, dažniau susiduria su asmeniu). Pagrindinė šių specialistų užduotis, pastebėjus su psichiką veikiančių medžiagų vartojimu susijusius elgesio pokyčius (kaip stebėsenos instrumentas gali būti lentelė, pateikta apačioje) ir nustatčius didelę riziką ir (ar) psichiką veikiančių medžiagų vartojimo problemos nesuvokimą, skatinti asmenį pripažinti problemą ir pradėti gydytis.

Išskiriamos šešios (remiantis Prochaska and DiClemente) elgesio keitimosi stadijos. Patarimai specialistams, norintiems identifikuoti ir suprasti problemos sprendimo galimas strategijas (kiekviena iš strategijų išsamiau aptarta žemiau):

Stadijos	Kriterijai, leidžiantys priskirti asmens elgesį konkrečiai stadijai	Specialisto veiksmai
Problemos nesuvokimo stadija	Asmuo nemato problemų dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo ar suvokia jas kaip menkas ir nenori keisti savo elgesio.	Užduotis – sukelti abejonę. Žingsniai: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Užmegzti tarpusavio supratimą. ✓ Įvertinti jaunuolio pasiruošimą keistis. ✓ Skatinti jaunuolį pačiam priimti sprendimus. ✓ Siūlyti ir teikti informaciją.

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Paaiškinti riziką. ✓ Informuoti, kaip mažinti riziką. ✓ Skatinti pervertinti dabartinį elgesį. ✓ Skatinti savianalizę, o ne veiksmus.
Svarstymo stadija	Asmuo vis dar nenori daryti jokių konkrečių žingsnių keitimosi link, bet pradeda abejoti savo elgesio (pvz., psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo) tikslingumu dėl įvairių pasitaikančių problemų (blogi santykiai šeimoje, finansiniai sunkumai, sveikatos problemos ir pan.)	<p>Užduotis – nustatyti ir įvardyti elgesio keitimo priežastis ir riziką, susijusią su esama situacija.</p> <p>Žingsniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Įvertinti jaunuolio pasiruošimą keistis. ✓ Skatinti jaunuolį pačiam priimti sprendimus. ✓ Kartu išanalizuoti teigiamas ir neigiamas vartojimo puses. ✓ Išanalizuoti eilinės dienos schemą. ✓ „Už“ ir „prieš“ vertinimo analizė. ✓ Suprasti, apibendrinti ir įvardinti jaunuolio abejones. ✓ Pabrėžti naujas perspektyvas. ✓ Pabrėžti jaunuolio pasakymus, nukreiptus į savęs raginimą.
Pasiruošimo veikti stadija	Asmuo yra pasirengęs veikti, tačiau dar neturi konkretaus plano.	<p>Užduotis – padėti jaunuoliui nustatyti realų veiksmų planą.</p> <p>Žingsniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Išanalizuoti elgsenos variantus ir strategijas. ✓ Nustatyti problemas ir skatinti jas įveikti. ✓ Padėti nustatyti galimus pagalbos šaltinius. ✓ Padėti patikėti savo gebėjimu pasikeisti. ✓ Skatinti pirmuosius bandymus.
Veiksmų stadija	Asmuo pradeda keisti savo elgesį.	<p>Užduotis – palaikyti jaunuolį.</p> <p>Žingsniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Padėti nustatyti tikslus, planuoti. ✓ Padėti nustatyti kliūtis ir pagalbos veiksnius, padedančius įtvirtinti pasikeitimus. ✓ Sutelkti dėmesį į pasikeitimų požymius ir socialinę paramą. ✓ Stiprinti savarankiškumą. ✓ Padėti įveikti ankstesnio gyvenimo būdo praradimo jausmą. ✓ Stiprinti ilgalaikių pasikeitimų naudos suvokimą.
Pokyčių palaikymo stadija	Asmuo toliau laikosi veiksmų plano ir išlaiko pasikeitusį elgesį.	<p>Užduotis – palaikyti jaunuolį.</p> <p>Žingsniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Padėti klientui skatinti save. ✓ Aptarti, ką reikėtų daryti nesėkmės atveju. ✓ Nustatyti nesėkmių įveikimo strategiją.

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Išanalizuoti ir nustatyti galimus nesėkmės veiksnius. ✓ Sukurti paramos planą.
Atkryčio stadija	Žmogus grįžta prie ankstesnių elgesio modelių.	<p>Užduotis – padėti jaunuoliui sugrįžti prie samprotavimo proceso, prie pasiruošimo veikti, kad jis nenusiviltų ir nepasiduoėtų nesėkmei.</p> <p>Žingsniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Padėti jaunuoliui išanalizuoti įvykusią nesėkmę. ✓ Padėti jaunuoliui analizuoti nesėkmę kaip pamoką, o ne kaip pastangų žlugimą. ✓ Kartu įvertinti rizikingas situacijas. ✓ Sutelkti dėmesį į tai, kad reikia nedelsiant vėl pradėti keistis ir apsvarstyti visus „už“ ir „prieš“.

Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis, kai asmuo yra motyvuotas spręsti problemą

Jeigu asmuo yra motyvuotas spręsti problemą, jis nusiunčiamas pas sveikatos priežiūros specialistą – psichiatrą, kuris, įvertinęs asmens būklę, pasiūlo jam atitinkamą gydymo būdą. Lietuvoje su priklausomybių problemomis dirba gydytojai psichiatrai, tačiau ir šeimos gydytojai bei bendrosios praktikos gydytojai gali įvertinti paciento situaciją ir rekomenduoti ar skatinti kreiptis į gydytoją psichiatrą.

Priklausomiems asmenims gali prireikti ilgalaikio gydymo, daug gydymo epizodų, kol bus pasiektas stabilus susilaikymas nuo medžiagos ir geras asmens funkcionavimas visuomenėje. Gydymas priklauso nuo vartojamų psichoaktyviųjų medžiagų rūšies ir asmens individualių savybių bei aplinkinių palaikymo. Labai svarbu priderinti gydymą (aplinką, intervencijas) prie konkretaus asmens poreikių ir (ar) galimybių.

Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis, kai asmuo nėra motyvuotas spręsti problemą

Jeigu asmuo problemos nesuvokia, pirmiausia reikia dirbti keičiant asmens elgesį iš nemotyvuoto spręsti problemą į problemos suvokimą, nes gydymas veiksmingas tik tuo atveju, kai asmuo pats to nori. Keičiant elgesį taikomas motyvacinio interviu metodas, su kurio pagalba įvertinama, kurioje elgesio keitimo stadijoje asmuo yra.

8. Trečiųjų asmenų konsultacija su JPSPP koordinatoriumi

Gali būti, kad į JPSPP koordinatorių kreipsis ne pats jaunuolis, o jo artimieji, mokyklos personalas, pažįstami ir pan. Tokiu atveju koordinatorius visų pirma turi išsiaiškinti situaciją ir suorganizuoti susitikimą su jaunuoliu. Jei jis sutinka, vyksta asmeninės konsultacijos, jei atsisako – konsultuojami asmenys, kurie kreipėsi. Koordinatorius pataria jiems, kaip geriau elgtis ir ką daryti. Paaškinama, kaip bendrauti su jaunuoliu, kuris, įtariama ar žinoma, vartoja psichoaktyviąsias medžiagas, suteikiama informacija apie galimus pagalbos būdus ne tik jaunuoliui, bet ir artimiesiems ir pan.

Jei koordinatoriui nepavyksta pakviesti jaunuolio į individualią konsultaciją, siūloma bendradarbiauti su visuomenės sveikatos biurais (VSB) ir per juos stengtis užmegzti kontaktą (pvz., kartu su VSB vykti į mokyklas, vesti užsiėmimus ir pan.).

Rekomenduojamos veiklos kryptys:

- informacijos teikimas per vedamas įvairias diskusijas, socialinių įgūdžių lavinimo užsiėmimus, bendraamžių bendraamžiams rengiamus užsiėmimus apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo rizikos veiksnius, galimos rekomendacijos dėl kylančių problemų sprendimo, ugdomi atsisakymo vartoti psichoaktyvias medžiagas įgūdžiai;
- įvairių formų ir pobūdžio užimtumo (muzikos, šokio, sporto, literatūros ar pan.), kaip alternatyvos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, organizavimas;
- tėvams skirtų priemonių (paskaitų, informacinės medžiagos) organizavimas, informuojant juos apie tai, kaip palaikyti santykius su jaunuoliu ir kt.

9. Palaikomas ryšys su jaunuoliu

Ryšio palaikymas su jaunuoliu yra labai svarbus pokyčių etape. Galima vis pasidomėti, kaip jaunuoliui sekasi laikytis jam sukurto plano, padrąsinti, kad viskas vyksta gerai, ar tiesiog padėti laikytis grafiko. Tačiau jei net jaunuolis mano, kad jam nesiseka, koordinatorius neturi smerkti ar peikti, bet pasiūlyti kitas priemones arba užtikrinti, kad jis sugebės pakeisti savo gyvenimo būdą (motyvacinio interviu principu). Su jaunuoliu galima susitarti dėl papildomų susitikimų, kurių metu aptarti sėkmes ir nesėkmes ir pan.

Svarbu akcentuoti, kad nuo gebėjimo palaikyti ryšį su jaunuoliu sėkmės ar nesėkmės gali priklausyti visas koordinatoriaus darbas. Todėl po pokalbio rekomenduojama įvertinti, kiek jiems pavyko pasiekti, kad:

1. užsimegztų atviras bendravimas;
2. būtų aptarti visi pagrindiniai aspektai, tokie kaip konfidencialumas ir t. t.;
3. būtų išsamiai ir suprantamai atsakinėjama į jaunuolio klausimus;
4. sudarytos galimybės jaunuolį įtraukti į pagalbos procesą;
5. būtų atidžiai jaunuolio klausomasi;
6. būtų identifikuojami pagrindiniai problemų ir poreikių aspektai;
9. būtų identifikuojami jaunuolio lūkesčiai ir į juos atsižvelgiama.

Koordinatorius turėtų vadovautis principais, kurie leistų jam palaikyti ryšį su jaunuoliu:

a) kiekvienas jaunuolis turi stipriąsias puses, kuriomis galima pasinaudoti sprendžiant problemas. Tačiau jaunuolis gali nežinoti arba dėl sudėtingos situacijos netikėti, kad turi stiprybės ir galimybių išeiti iš susidariusios situacijos;

b) atpažinti, gerbti ir parodyti jaunuoliui jo privalumus yra pagrindinė koordinatoriaus funkcija;

c) koordinatorius tik siūlo savo patirtį ir žinias, kurios gali palengvinti problemos sprendimą. Jaunuolis ir koordinatorius yra partneriai, kurie sujungia turimas žinias ir patirtį ir bendradarbiauja.

d) jaunuolius lengviau motyvuoti, kai susitelkiama į jų lūkesčius ir ieškoma sprendimo, o ne tik aptarinėjama problema.

e) jaunuoliai neturėtų būti laikomi aukomis ar nevykėliais. Nepaisant to, kokioje sudėtingoje situacijoje būtų atsidūrę, jie gali surasti išeitį visų pirma savo pastangų, taip pat koordinatoriaus, kitų specialistų ar šeimos narių pastangų dėka.

10. Pagrindinės Elektrėnų savivaldybės institucijos ir organizacijos

Elektrėnų savivaldybės institucijos ir organizacijos	Adresas, tel. nr.
Elektrėnų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras	Taikos g. 8B, Elektrėnai tel. nr. +370 659 67579
VšĮ Elektrėnų psichikos sveikatos priežiūros centras	Taikos g. 6A, Elektrėnai tel. nr. 8 (528) 39646
Elektrėnų socialinių paslaugų centras	Draugystės g. 3-2, Elektrėnai Tel. nr. (8 528) 39 690
VšĮ Elektrėnų pirminės sveikatos priežiūros centras	Taikos g. 6, Elektrėnai tel. nr. +370 528 58220
UAB „MediCA“ klinika	Draugystės g. 12, Elektrėnai Tel. nr. (8 528) 40142
VšĮ Vievio sveikatos priežiūros centras	Liepų g. 16, Vievis (8 528) 27237, 26 301, 54 304 8 687 86 873
VšĮ Elektrėnų ligoninė	Taikos g. 8, Elektrėnai tel. nr. (8 528) 39 553
VšĮ Abromiškių reabilitacijos ligoninė	Sanatorijos g. 72, Abromiškių km. tel. nr. (8 528) 58 360
Elektrėnų savivaldybės jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinacinis centras	Taikos g. 8B, Elektrėnai tel. nr. +37065915727
Elektrėnų policijos komisariatas, Vilniaus apskrities vyriausiasis policijos komisariatas	Draugystės g. 32, Elektrėnai Bendrasis pagalbos centras 112
Elektrėnų priešgaisrinė gelbėjimo tarnyba	Elektrinės g. 16, Elektrėnai Bendrasis pagalbos centras 112
Reabilitacijos centras „Naujas gyvenimas“	Latvių km. 4, Kazokiškių sen., Elektrėnų sav. Tel. nr. +37064017025
Elektrėnų „Versmės“ gimnazija	Saulės g. 30, Elektrėnai tel. nr. 8 (528) 39 616
Elektrėnų savivaldybės Vievio gimnazija	Šviesos g. 4, Vievis tel. nr. 8 (528) 26 211
Elektrėnų „Ažuolyno“ progimnazija	Rungos g. 24, Elektrėnai tel. nr. 8 (528) 39626
Elektrėnų savivaldybės Semeliškių gimnazija	Trakų g. 73, Semeliškės tel. nr. 8 (528) 32537
Elektrėnų profesinio mokymo centras	Rungos g. 18, Elektrėnai Tel. nr. 8 (528) 39 523
Elektrėnų savivaldybės Kietaviškių pagrindinė mokykla	Saulės g. 3, Kietaviškės tel. nr. 8 (528) 44 617
Elektrėnų šeimos namai	Draugystės g. 3, Elektrėnai

	tel. nr. 8 (528) 34130
Elektrėnų šeimos namų vaikų dienos centras	Draugystės g. 3, Elektrėnai tel. nr. 8 (528) 39706
Elektrėnų socialinių paslaugų centro Kazokiškių vaikų dienos centras	Mokyklos g. 1, Kazokiškių k., Kazokiškių sen., Elektrėnų sav. tel. nr. 8 (528) 44438
Elektrėnų savivaldybės švietimo paslaugų centras	Rungos g. 5, Elektrėnai tel. nr. 8 (528) 34 271
Elektrėnų savivaldybės švietimo paslaugų centro pedagoginė psichologinė tarnyba	Rungos g. 5, Elektrėnai tel. nr. 8 (528) 39 784
Elektrėnų meno mokykla	Rungos g. 5, Elektrėnai tel. nr. (8-528) 39816
Elektrėnų savivaldybės Vievio meno mokykla	Semeliškių g. 40, Vievis tel. nr. 8 (528) 26197
Elektrėnų savivaldybės sporto centras	Draugystės g. 20, Elektrėnai tel. nr. 8 (528) 39578; 8 (528) 39760
Elektrėnų LDK Algirdo šaulių 1-oji kuopa (Lietuvos šaulių sąjunga)	Pergalės g. 9B, Elektrėnai Tel. nr. +370 610 84743
Elektrėnų savivaldybės jaunimo reikalų taryba	Rungos g. 5, Elektrėnai Tel. nr. +37064729938
Elektrėnų kultūros centro Atviras jaunimo centras	Draugystės g. 2, Elektrėnai tel. nr. 8 (528) 54 330
Elektrėnų kultūros centro Vievio atvira jaunimo erdvė	Trakų g. 7, Vievis tel. nr. +370 6999 4370
Elektrėnų kultūros centro Pakalniškių atvira jaunimo erdvė	Mokyklos g. 3, Pakalniškės Tel. nr. 867517563
Elektrėnų savivaldybės vaiko gerovės komisija	Rungos g. 5, Elektrėnai Tel. nr. 8 528 58069
Vilniaus apskrities vaiko teisių apsaugos skyrius Elektrėnuose	Elektrinės g. 8, Elektrėnai. Tel. 861082538
Lietuvos probacijos tarnyba, Vilniaus regiono skyrius, Elektrėnai	Rungos g. 22, Elektrėnai Tel. nr. 868517052

11. Informacijos šaltiniai, kita informacija.

Pirmoji pagalba apsinuodijus

- Apsinuodijimų informacijos biuras, <http://www.apsinuodijau.lt/>
- Pirmoji pagalba apsinuodijus. Sveikatos portalas Sveikas.lt:
http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos_straipsniai/apsinuodijimas/
- Pirmoji pagalba apsinuodijus narkotinėmis medžiagomis. Psichologinio konsultavimo grupė:
http://pkg.lt/ugdymo_istaigoms/straipsniai/pirmoji_pagalba_apsinuodijus_narkotines_medziagomis/

Metodikos, rekomendacijos, kita literatūra praktiniam naudojimui

Gydytojams, psichiatrams, psichologams, socialiniams darbuotojams

- <http://ntakd.lrv.lt/lt/prevencija/informacija>

Dalomoji medžiaga, atmintinės, lankstukai, plakatai, informaciniai leidiniai

- Valstybinis psichikos sveikatos centras: <http://vpsc.lrv.lt/lt/informacine-medziaga/informacija-priklausomybes-ligu-klausimais>
- Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas: <http://ntakd.lrv.lt/lt/prevencija/informacija>

Internetinės svetainės, duomenų bazės

- Jutos universiteto Genų mokslo mokymo centro (Genetic Science Learning Center) internetinėje svetainėje pateikiama informacija, kaip narkotikai, patekę į organizmą, daro poveikį smegenims: <http://learn.genetics.utah.edu/content/addiction/mouse/>
- JAV Nacionalinio priklausomybių nuo narkotikų instituto (NIDA) internetinė svetainė jaunimui <http://teens.drugabuse.gov/>
- Didžiosios Britanijos vyriausybės finansuojama jaunimui skirta internetinė svetainė apie narkotikų žalą: <http://www.talktofrank.com/>
- Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento svetainėje pateikiama informacija apie psichoaktyvias medžiagas: <http://ntakd.lrv.lt/lt/prevencija/informacija>
- Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento interneto svetainėje pateikiama informacija
- JAV organizacijos „Partnership for Drug-Free Kids“ interneto svetainėje pateikiama naudinga informacija, tyrimai, žiniasklaidos kampanijos narkotikų vartojimo prevencijos tema (anglų kalba) - <http://www.drugfree.org/>
- „Pagalba sau“ - informacija apie emocinę sveikatą ir psichologinę pagalbą - www.pagalbasau.lt

Programos (aplikacijos) išmaniesiems telefonams, planšetėms ir kompiuteriams

Kontekstinė informacija, susijusi su sveikatos problema, esanti portale

Mokomoji vaizdo medžiaga portalo mediatekos dalyje

- TED.com. Vikram Patel: Mental health for all by involving all: https://www.ted.com/talks/vikram_patel_mental_health_for_all_by_involving_all
- TED.com. Thomas Insel: Toward a new understanding of mental illness: https://www.ted.com/talks/thomas_insel_toward_a_new_understanding_of_mental_illness
- Vaizdo medžiaga „The Science of Addiction“ apie tai, kad vyksta organizme vartojant psichiką veikiančias medžiagas: <http://www.sveikatostinklas.lt/mediateka/video/science-addiction>
- Vaizdo medžiaga „Substance use disorders“ apie tai, kaip psichiką veikiančių medžiagų vartojimas virsta priklausomybe: <http://www.sveikatostinklas.lt/mediateka/video/substance-use-disorders>

- Vaizdo medžiaga „Risk factors for drug use and drug abuse“ apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimo riziką: <http://www.sveikatostinklas.lt/mediateka/video/risk-factors-drug-use-and-drug-abuse>
Vaizdo medžiaga „Why do some people but not others develop substance use problems?“ apie tai, kodėl vieni žmonės tampa priklausomi nuo psichiką veikiančių medžiagų, o kiti ne: <http://www.sveikatostinklas.lt/mediateka/video/why-do-some-people-not-others-develop-substance-use-problems>
- Vaizdo medžiaga „Treatments and triggers for drug dependence“ apie priklausomybės nuo narkotikų gydymą ir kas paskatina gydytis: <http://www.sveikatostinklas.lt/mediateka/video/treatments-and-triggers-drug-dependence>
- Vaizdo medžiaga „Drug use prevention - school programming and protective factors“ apie psichiką veikiančių medžiagų prevenciją: <http://www.sveikatostinklas.lt/mediateka/video/drug-use-prevention-school-programming-and-protective-factors>
- Vaizdo medžiaga „Overview of psychoactive drugs“, pateikianti psichiką veikiančių medžiagų apžvalgą: <http://www.sveikatostinklas.lt/mediateka/video/overview-psychoactive-drugs>
- Narkotikų, tabako ir kontrolės departamento inicijuotos kampanijos „Pamiršk“ vaizdo medžiaga „Pamiršk, jeigu pradėsi vartoti narkotikus. Motociklas“: <http://www.sveikatostinklas.lt/mediateka/video/pamirsk-jei-pradesi-vartoti-narkotikus-motociklas>
- Narkotikų, tabako ir kontrolės departamento inicijuotos kampanijos „Pamiršk“ vaizdo medžiaga „Pamiršk, jeigu pradėsi vartoti narkotikus. Krepšinis“: <http://www.sveikatostinklas.lt/mediateka/video/pamirsk-jei-pradesi-vartoti-narkotikus-2>
- Narkotikų, tabako ir kontrolės departamento inicijuotos kampanijos „Pamiršk“ vaizdo medžiaga „Pamiršk, jeigu pradėsi vartoti narkotikus. Klubas“: <http://www.sveikatostinklas.lt/mediateka/video/pamirsk-jei-pradesi-vartoti-narkotikus>