



## Projektas

**„Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas ir psichikos sveikatos gerinimas“**

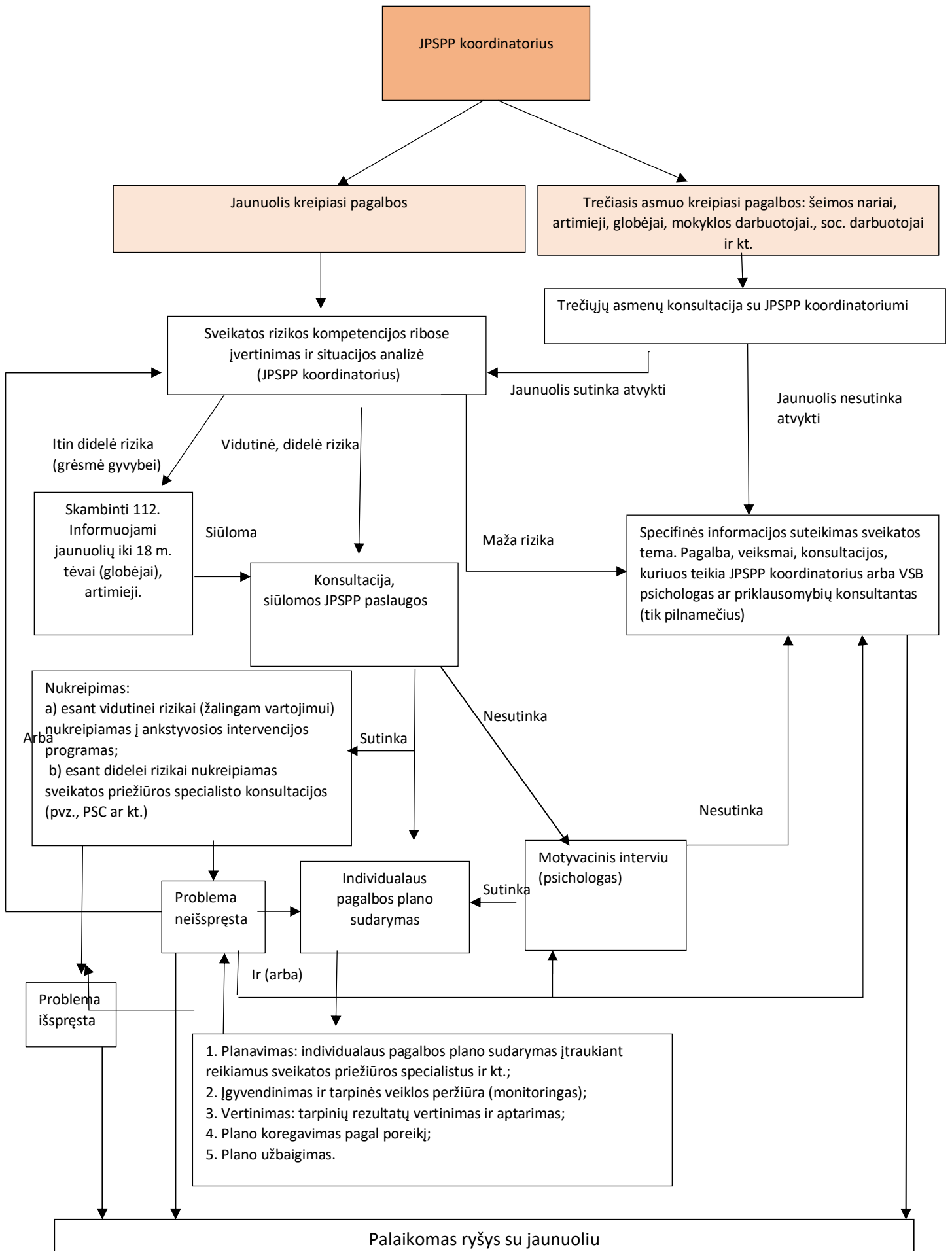
Finansuojamas 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo programos „Sveikata“ lėšomis

ADAPTUOTAS ELEKTRĖNŲ SAVIVALDYBEI

**ALKOHOLIO VARTOJIMO NEIGIAMO POVEIKIO SVEIKATAI  
MAŽINIMO ALGORITMAS**

**ASMENINIO KONTAKTO ATVEJIS**

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



## 1. Jaunuolis kreipiasi pagalbos

Jei jaunuolis kreipėsi į Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų (toliau – JPSPP) koordinatorių dėl alkoholio vartojimo, koordinatorius visų pirma 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, kad bus suteikiamos anoniminės ir konfidencialios paslaugos.

### **Konfidencialumo užtikrinimas:**

JPSPP koordinatorius, siekdamas užtikrinti konfidencialumą nukreipdamas jauną asmenį asmens sveikatos priežiūros paslaugoms žaliuoju koridoriaus principu, gali sudaryti paciento kodą<sup>1</sup>

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.

## 2. Sveikatos rizikos įvertinimas ir situacijos analizė

**Rizikos sveikatai įvertinimas** – paslaugos, skirtos alkoholio vartojimo rizikos laipsniui įvertinti. Jas atlieka 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 ir priskirti asmenį rizikos grupei.***

Ar priskirti asmenį tam tikrai rizikos grupei, pirminio rizikos sveikatai įvertinimo metu nustatoma pagal tam tikrus klausimynus, pokalbio ar kitais metodais.

Viena iš svarbių ir efektyvių alkoholio vartojimo prevencijos prielaidų – savalaikis problemos ar rizikos sveikatai įvertinimas ir, jeigu rizika yra, asmens nukreipimas ar rekomendacijų kreiptis į atitinkamos srities specialistus ar institucijas pateikimas. Prevencija yra įmanoma tuo atveju, jei asmuo priskiriamas mažos rizikos grupei, jei asmeniui dar nereikia gydymo, tačiau nustatomas polinkis (genetinis ar kitų veiksnių nulemtas). Jei rizika didelė, asmuo nukreipiamas 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.

Norėdamas įvertinti riziką, nustatyti, kuriai grupei asmenį priskirti, JPSPP koordinatorius turėtų asmenims, **vyresniems nei 16 metų**, naudoti AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) testą<sup>1</sup> (*klausimynas pateiktas priede Nr. 1*)

AUDIT klausimyną parengė Pasaulio sveikatos organizacija (toliau – PSO) rizikingam, žalingam alkoholio vartojimui arba priklausomybei nustatyti. Jį sudaro dešimt klausimų apie tris aspektus – rizikingą alkoholio vartojimą, priklausomybę nuo alkoholio ir žalingą alkoholio vartojimą. AUDIT balus skaičiuoti labai paprasta. Prie kiekvieno klausimo pateikiami keli atsakymo variantai, o kiekvienas atsakymas vertinamas nuo 0 iki 4 balų. Susumavus visų atsakymų balus, gaunamas bendrasis balas.

Jaunuoliai geriau atsakinėja į AUDIT klausimus, kai:

- klausinėjantis asmuo yra draugiškas ir negrasina;
- klausimo tikslas yra aiškiai susijęs su paciento sveikatos būklės diagnozavimu;
- atrankos metu pacientas nevarato alkoholio arba narkotikų;
- informacija laikoma konfidencialia;
- klausimai yra lengvai suprantami.

Klausimyne yra kalbama apie standartinius alkoholio vienetus. Europoje vieną standartinį alkoholio vienetą paprastai sudaro 10 gramų alkoholio (informaciją apie standartinius alkoholio vienetus rasite priede Nr. 2). Pavyzdžiui:

- 250 ml 5 proc. stiprumo alaus
- 125 ml 12 proc. stiprumo vyno
- 70 ml 18 proc. stiprumo spirituoto vyno
- 50 ml 25 proc. stiprumo likerio arba aperityvo
- 25 ml 40 proc. stiprumo stipriųjų gėrimų

**PASTABA: nėščioms moterims ir nepilnamečiams rekomenduojama iš viso nevartoti alkoholio.**

**Daugiau informacijos apie alkoholio vartojimo standartinius vienetus galima rasti:** [https://www.rplc.lt/wp-content/uploads/2019/05/RPLC\\_atmintine\\_15x8cm\\_7.pdf](https://www.rplc.lt/wp-content/uploads/2019/05/RPLC_atmintine_15x8cm_7.pdf).

#### **Galimi veiksmai pagal alkoholio rizikos lygius**

*Rizikingas alkoholio vartojimas* – toks alkoholio vartojimo lygis arba tipas, kuris, esamiems alkoholio vartojimo įpročiams nepakitus, gali tapti žalingas. Pagal PSO apibrėžimą, tai daugiau kaip 20 gramų alkoholio per dieną moterims ir daugiau kaip 40 gramų vyrams (PASTABA: nėščioms moterims ir nepilnamečiams rekomenduojama iš viso nevartoti alkoholio).

*Žalingas alkoholio vartojimas* – toks alkoholio vartojimo modelis, kuris sukelia fizinę arba psichinę žalą sveikatai. Sunkus epizodinis girtavimas (kartais vadinamas „užgėrimais“), kuris gali būti itin žalingas sveikatai, gali būti apibūdamas kaip ne mažiau negu 60 gramų alkoholio suvartojimas vieno gėrimo epizodo metu.

*Priklausomybė nuo alkoholio* – tai fiziologinių, elgsenos ir pažintinių reiškinių visuma, kai alkoholio vartojimas asmeniui yra daug svarbesnis negu kita veikla, kuri anksčiau turėjo didesnę vertę.

**PASTABA: bet kokio alkoholio kiekio vartojimas, jeigu tai nėščiosios ir asmenys, jaunesni negu 16 metų, arba asmenys, kuriems dėl ligos arba taikomo gydymo alkoholio vartoti nerekomenduojama.**

---

<sup>1</sup> AUDIT (angl. Alcohol Use Disorders Identification Test) klausimyną parengė Pasaulio sveikatos organizacija. Klausimyną sudaro dešimt klausimų, apimančių tris sritis: rizikingą alkoholio vartojimą, žalingą alkoholio vartojimą ir priklausomybę nuo alkoholio.

Rizikos lygis	Kriterijai	Intervencija	Specialistų vaidmuo
<b>Žemas (žalia zona)</b>	< 40 g per dieną vyrai < 20 g per dieną moterys AUDIT < 8	Pirminė prevencija	Sveikatos švietimas, propagavimas, geras pavyzdys
<b>Rizikingas (geltona zona)</b>	≥ 40–59 g per dieną vyrai ≥ 20–39 g per dieną moterys AUDIT 8–11	Paprastas patarimas	Atpažinimas, įvertinimas, trumpa konsultacija
<b>Žalingas</b>	≥ 60 g per dieną vyrai ≥ 40 g per dieną moterys Padaryta žala AUDIT 11–19	Paprastas patarimas ir trumpa konsultacija bei nuolatinis stebėjimas	Atpažinimas, įvertinimas, trumpa konsultacija, stebėjimas
<b>Aukštas (priklausomybė nuo alkoholio)</b>	TLK <sup>2</sup> -10 kriterijai AUDIT ≥ 20	Specializuotas gydymas	Atpažinimas, įvertinimas, nukreipimas, stebėjimas

**Jaunesniems nei 15 m. asmenims<sup>3</sup>** rekomenduojama rizikos vertinimui naudoti CAGE klausimyną (cut down-annoeyd- guilty-eye opener). Šis klausimynas skirtas ištirti tiriamąją grupę ir atskirti rizikingai geriančius, problemiškus ir priklausomus vartotojus.

Taikydamas šį klausimyną koordinatorius turėtų užduoti kontrolinius klausimus.

**Kontroliniai klausimai:**

Ar jums kada nors kilo mintis, kad reikėtų mažiau vartoti ar nustoti vartoti alkoholį? (Taip/Ne)

Ar aplinkinių kritika dėl alkoholio vartojimo jus kada nors erzino? (Taip/Ne)

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

Ar esate kada nors ryte pirmiausia išgėręs alkoholio, 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.

### 3. Itin didelė rizika (grėsmė gyvybei)

**Jei jaunuolis perdozuoja alkoholio, 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 pagalbos telefonu. **112. Profesionali pagalba apsinuodijus teikiama visą parą telefonu (8 5) 236 2052***

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

Apsinuodijimo alkoholiu laipsniai:

<sup>2</sup> TLK – tarptautinė ligų klasifikacija.

<sup>3</sup> Moksliniuose tyrimuose AUDIT veiksmingumas yra įrodytas tik suaugusiems asmenims. Taikyti galima ir 16–17 metų jaunimui, bet AUDIT taikymo veiksmingumas jaunesniems nei 16 m. asmenims nėra įrodytas. Mokslinėje literatūroje nurodoma, kad asmenims nuo 15 m. galima naudoti CAGE klausimyną. Tačiau jį galima taikyti ir jaunesniems nei 15 m.

- ✓ **Pirmas laipsnis** – koordinacijos sutrikimas, plepumas, euforija, nuovargio jausmo nebuvimas, sustiprėję refleksai.
- ✓ **Antras laipsnis** – nepalaujamas plepėjimas, impulsyvumas, nesivaldymas, irzlumas, nekoordinuoti judesiai.
- ✓ **Trečias laipsnis** – agresyvus elgesys, nerišli kalba, sutrikusi pusiausvyra, galimas sąmonės netekimas.
- ✓ **Ketvirtas laipsnis** – nervų sistemos slopinimas, mirtis.

**Skubios pagalbos reikia trečio ir ketvirto apsinuodijimo laipsnio atvejais.**

**Svarbu:** jei pavartojęs alkoholio asmuo miega ir jo nepavyksta pažadinti – tai požymis, kad ši būklė gali būti grėsminga sveikatai ar net gyvybei. Kiti ženklai, verčiantys sunerimti, yra: užsitęsęs vėmimas, asmuo negali atsigeriti net vandens, nes viską išvemia, pilvo ir (ar) galvos skausmai, kritęs kraujospūdis, trinkantis kvėpavimas, mėlstanti oda – tai pavojingi simptomai, kuriuos pastebėjus reikėtų nedelsiant kreiptis į medikus.

**Nuorodos į papildomus informacijos šaltinius:**

Daugiau informacijos apie pirmąją pagalbą apsinuodijus galite rasti:

- Apsinuodijimų informacijos biuras: <http://www.apsinuodijau.lt/>  
Patarimai dėl pirmosios pagalbos:  
[http://www.smlpc.lt/lt/atmintines\\_lankstukai\\_plakatai/pirmoji\\_pagalba.html](http://www.smlpc.lt/lt/atmintines_lankstukai_plakatai/pirmoji_pagalba.html)

## 4. Konsultacija, siūlomos JPSP paslaugos

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

Tačiau jei jaunuolis visiškai atsisako kreiptis pagalbos, rekomenduojama Visuomenės sveikatos biuro (toliau – VSB) psychologui, taikant motyvacinio interviu metodą, palaikyti kontaktą su jaunuoliu, jį motyvuojant kreiptis pagalbos ir (ar) spręsti kylančias problemas.

**Ką daryti, kaip teikti pagalbą, kur kreiptis dirbant su skirtingų rizikos sveikatai lygių asmenimis:**

*Minimali rizika*

Jeigu asmuo teigiamai neatsakė nė į vieną kontrolinį klausimą, jo alkoholio vartojimo rizika yra minimali. Taigi problema dar nenustatyta ir gydyti nei mažinti žalą nereikia. **Minimalios rizikos atveju rekomenduojama rizikos nustatymo (stebėseną) ir prevencinę veiklą, siaurąja prasme – alkoholio vartojimo prevencija.**

*Vidutinė rizika*

Jeigu asmuo teigiamai atsakė į vieną iš kontrolinių klausimų, jis priskirtinas *vidutinės rizikos* grupei. Vidutinės rizikos grupei priklauso tie asmenys, kurie neturi priklausomybės alkoholiui požymių, tačiau turi šių medžiagų vartojimo patirties: jie gali alkoholį vartoti eksperimentuodami ir (arba) nereguliariai, smalsumo vedini, siekdami išbandyti poveikį. Vartojama nedideliais kiekiais, progai pasitaikius, savaitgaliais ar per šventes, pasekmės dažniausiai nebūna sunkios. Tačiau kadangi organizmas dar nėra pripratęs prie alkoholio, didėja rizika apsinuodijimui 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 arba priklausomi nuo alkoholio.

**Šioje stadijoje reikalingas gydymas.**

Dažnai jauni asmenys nenori kalbėti su suaugusiais (mokytojais, tėvais, socialiniais pedagogais ir pan.) apie alkoholį ar dėl jų kylančias problemas. Todėl verta informuoti apie įvairias anonimines pagalbos linijas (**žiūrėti 9 skyrių**).

## 5. 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) rašytinio veiksmų plano sudarymas, kuriame nurodoma kokių, kada ir kam reikia imtis veiksmų;
- e) veiksmų plano įgyvendinimas;
- f) atvejo stebėseną (monitoringą);
- g) pagalbos proceso užbaigimas.

**Problemos identifikavimas ir prioritetų išskyrimas.** Atlikus rizikos įvertinimą, JPSPP koordinatorius apibendriną klientui gautą informaciją ir kartu išskiria pagrindinius poreikius ir tikslus.

**Informacija apie galimas paslaugas ir (ar) 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 tikėtinos 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. Rašytinio plano sudarymas, po kuriuo pasirašo JPSPP koordinatorius ir jaunuolis, yra labai svarbi pagalbos proceso dalis. Raštiškai dokumentuotas planas su jame nurodytomis konkrečiomis veiklomis, terminais, atsakingais asmenimis ir kita reikalinga informacija leidžia sėkmingiau jį vykdyti ir sklandžiau organizuoti visą pagalbos procesą. Rašytinis planas taip pat leidžia vykdyti stebėseną, nes bet kada galima įsivertinti, ar jis sėkmingai įgyvendinamas, ar paslaugos bei pagalba teikiama laiku, ar aktyviai įsitraukęs pats jaunuolis; jei ne – kokios to priežastys, ar reikalinga plano korekcija ir pan.

**Veiksmų plano įgyvendinimas.** JPSPP koordinatorius, remdamasis parengtu kartu su jaunuoliu veiksmų planu, pradeda jį įgyvendinti susisiekdamas (jaunuoliui sutikus) su kitais reikalingais kitais 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 į gydytoją psichiatrą dėl konsultacijos	JPSPP	1. Užregistruoti gydytojo psichiatro konsultacijai ( <i>nurodyti konkretų laiką</i> ) – atsakingas JPSPP koordinatorius 2. Nuvykti paskirtą dieną ( <i>nurodyti konkrečią datą</i> ) į psichikos sveikatos centrą gydytojo psichiatro konsultacijai – 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 nediršta išsakyti savo pastebėjimų, galima paprašyti, kad jis užpildytų anoniminę anketą. Stebėseną vykdoma susitikimų, pokalbių su jaunuoliu ir kitais specialistais ir (ar) institucijomis metu. Todėl susitikimai ir pokalbiai turi būti inicijuojami gana dažnai (atsižvelgiant į sudarytą planą ir jame numatytus veiksmų laiko intervalus). Su kitomis institucijomis ir (ar) specialistais, įtrauktais į planą, bendradarbiaujama turi būti reguliariai: 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, yra rekomenduojama kiek įmanoma tiksliau viską dokumentuoti. Kiekvieno susitikimo, 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 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.

## 6. Motyvacinis interviu (VSB psichologas)

Padėti asmeniui keisti elgesį galima su motyvacinio interviu pagalba. Motyvacinio interviu metodą gali taikyti skirtingi, specialiai apmokyti specialistai: VSB psichologas, mokyklos socialinis pedagogas ir kt. (priklausomai nuo to, kas turi geresnį kontaktą, dažniau susiduria su asmeniu). Pagrindinė šių specialistų užduotis, pastebėjus su alkoholio vartojimu susijusius elgesio pokyčius (kaip stebėsenos instrumentas gali būti lentelė, pateikta apačioje) ir nustačius didelę riziką ir (ar) alkoholio 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 galimas problemos sprendimo strategijas (kiekviena iš strategijų išsamiau aptarta žemiau):

Stadijos	Kriterijai, leidžiantys priskirti asmens elgesį konkrečiai stadijai	Specialisto veiksmai
Problemos nesuvokimo stadija	Asmuo nemato problemų dėl alkoholio vartojimo ar suvokia jas kaip menkas ir nenori keisti savo elgesio.	Užduotis – sukelti abejonę. Žingsniai: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Užmegzti tarpusavio supratimą.</li> <li>✓ Įvertinti jaunuolio pasiruošimą keistis.</li> <li>✓ Skatinti jaunuolį pačiam priimti sprendimus.</li> <li>✓ Siūlyti ir teikti informaciją.</li> <li>✓ Paaiškinti riziką.</li> <li>✓ Informuoti, kaip mažinti riziką.</li> <li>✓ Skatinti pervertinti dabartinį elgesį.</li> <li>✓ Skatinti savianalizę, o ne veiksmus.</li> </ul>
Svarstymo stadija	Asmuo vis dar nenori daryti jokių konkrečių žingsnių keitimosi link, bet pradeda abejoti savo elgesio (pvz., alkoholio vartojimo) tikslingumu dėl įvairių pasitaikančių problemų (blogi santykiai šeimoje, finansiniai sunkumai, sveikatos problemos ir pan.)	Užduotis – nustatyti ir įvardyti elgesio keitimo priežastis ir riziką, susijusią su esama situacija. Žingsniai: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Įvertinti jaunuolio pasiruošimą keistis.</li> <li>✓ Skatinti jaunuolį pačiam priimti sprendimus.</li> <li>✓ Kartu išanalizuoti teigiamas ir neigiamas vartojimo puses.</li> <li>✓ Išanalizuoti eilinės dienos schemą.</li> <li>✓ „Už“ ir „prieš“ vertinimo analizė.</li> <li>✓ Suprasti, apibendrinti ir įvardinti jaunuolio abejones.</li> <li>✓ Pabrėžti naujas perspektyvas.</li> <li>✓ Pabrėžti jaunuolio pasakymus, nukreiptus į savęs raginimą.</li> </ul>
Pasiruošimo veikti stadija	Asmuo yra pasirengęs veikti, tačiau dar neturi konkretaus plano.	Užduotis – padėti jaunuoliui nustatyti realų veiksmų planą. Žingsniai:

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Išanalizuoti elgsenos variantus ir strategijas.</li> <li>✓ Nustatyti problemas ir skatinti jas įveikti.</li> <li>✓ Padėti nustatyti galimus pagalbos šaltinius.</li> <li>✓ Padėti patikėti savo gebėjimu pasikeisti.</li> <li>✓ Skatinti pirmuosius bandymus.</li> </ul>
Veiksmų stadija	Asmuo pradeda keisti savo elgesį	<p>Užduotis – palaikyti jaunuolį.</p> <p>Žingsniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Padėti nustatyti tikslus, planuoti.</li> <li>✓ Padėti nustatyti kliūtis ir pagalbos veiksnius, padedančius įtvirtinti pasikeitimus.</li> <li>✓ Sutelkti dėmesį į pasikeitimų požymius ir socialinę paramą.</li> <li>✓ Stiprinti savarankiškumą.</li> <li>✓ Padėti įveikti ankstesnio gyvenimo būdo praradimo jausmą.</li> <li>✓ Stiprinti ilgalaikių pasikeitimų naudos suvokimą.</li> </ul>
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"> <li>✓ Padėti klientui skatinti save.</li> <li>✓ Aptarti, ką reikėtų daryti nesėkmės atveju.</li> <li>✓ Nustatyti nesėkmių įveikimo strategiją.</li> <li>✓ Išanalizuoti ir nustatyti galimus nesėkmės veiksnius.</li> <li>✓ Sukurti paramos planą.</li> </ul>
Atkryčio stadija	Žmogus grįžta prie ankstesnių elgesio modelių	<p>Užduotis – padėti jaunuoliui sugrįžti prie samprotavimo proceso, prie pasiruošimo veikti, kad jis nenusiviltų ir nepasiduotų nesėkmei.</p> <p>Žingsniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Padėti jaunuoliui išanalizuoti įvykusią nesėkmę.</li> <li>✓ Padėti jaunuoliui analizuoti nesėkmę kaip pamoką, o ne kaip pastangų žlugimą.</li> <li>✓ Kartu įvertinti rizikingas situacijas.</li> <li>✓ Sutelkti dėmesį į tai, kad reikia nedelsiant vėl pradėti keistis ir apsvarstyti visus „už“ ir „prieš“.</li> </ul>

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

Jeigu asmuo yra motyvuotas spręsti problemą, jis siunčiamas 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 bei skatinti kreiptis į gydytoją psichiatrą.

Priklausomiems asmenims gali prireikti ilgalaikio gydymo, daug gydymo epizodų, kol bus pasiektas stabilus susilaikymas nuo alkoholio ir geras asmens funkcionavimas visuomenėje. Gydymas priklauso ir nuo asmens individualių savybių bei aplinkos 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 taip pat taikomas motyvacinio interviu metodas, kurio metu įvertinama, kurioje elgesio keitimosi stadijoje asmuo yra.

## 7. 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 visų pirma reikia išsiaiškinti situaciją ir suorganizuoti susitikimą su jaunuoliu. Jei jis sutinka, konsultacijos vyksta asmeniškai, tačiau jei atsisako – konsultuojami asmenys, kurie kreipėsi. Koordinatorius pataria jiems, kaip geriau elgtis ir ką daryti. Paaškinama, kaip bendrauti su jaunuoliu, kuris įtariama ar žinoma, kad vartoja alkoholį, 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 ir per juos stengtis užmegzti kontaktą (pvz.: kartu su VSB vykti į mokyklą, vesti užsiėmimus ir pan.).

#### *Rekomenduojamos veiklos kryptys:*

- informacijos teikimas per įvairias diskusijas, socialinių įgūdžių lavinimo užsiėmimus, bendraamžių bendraamžiams rengiamus užsiėmimus apie alkoholio vartojimo rizikos veiksnius; galimos rekomendacijos dėl kylančių problemų sprendimo ir atsisakymo vartoti alkoholį įgūdžių ugdymas
- įvairios formos ir pobūdžio užimtumo (muzikos, šokio, sporto, literatūros ar pan.), kaip alternatyvos alkoholio vartojimui, organizavimas
- tėvams skirtų priemonių (paskaitos, informacinė medžiaga) organizavimas, informuojant juos apie tai, kaip palaikyti santykius su jaunuoliu ir kt.

## 8. Palaikomas ryšys su jaunuoliu

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

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

1. užsimegzty atviras bendravimas;
2. būtų aptarti visi pagrindiniai aspektai, tokie, kaip konfidencialumas ir t. t.;
3. būtų išsamiai ir suprantamai atsakinėjama į jaunuolio klausimus;

4. būtų sudarytos galimybės jaunuolį visiškai įtraukti į pagalbos procesą;
5. jaunuolio būtų atidžiai klausomasi;
6. būtų identifikuojami pagrindiniai problemų ir poreikių aspektai;
9. būtų identifikuojami jaunuolio lūkesčiai ir į juos atsižvelgiama.

## 9. Pagrindinės Elektrėnų savivaldybės institucijos ir organizacijos

<b>Elektrėnų savivaldybės institucijos ir organizacijos</b>	<b>Adresas, tel. nr.</b>
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
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
Elektrėnų socialinių paslaugų centras	Draugystės g. 3-2, Elektrėnai Tel. nr. (8 528) 39 690
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

**Skubią psichologinę pagalbą teikiančios organizacijos:**

- Jaunimo linija, [www.jaunimolinija.lt](http://www.jaunimolinija.lt), tel. 8 800 28 888. Jaunimo linijos savanoriai dirba visą parą.
- Vaikų linija, [www.vaikulinija.lt](http://www.vaikulinija.lt), tel. 116 111. Vaikų linijos savanoriai dirba visą parą.

- Pagalbos vaikams linija, [www.pagalbavaikams.lt](http://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](http://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](http://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.

## 10. Informacijos šaltiniai

### **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/](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/](http://pkg.lt/ugdymo_istaigoms/straipsniai/pirmoji_pagalba_apsinuodijus_narkotines_medziagomis/)

### **Dalomoji medžiaga, atmintinės, lankstukai, plakatai, informaciniai leidiniai**

- Valstybinis psichikos sveikatos centras: <http://vpsc.lrv.lt/lt/informacine-medziaga/informacija-priklausomybes-ligu-klausimais>
- Valstybinis aplinkos sveikatos centras. 2008. Poilsiaukite blaiviai ir saugiai
- Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas: <http://ntakd.lrv.lt/lt/prevencija/informacija>

### **Internetinės svetainės, duomenų bazės**

- „Pagalba sau“ – informacija apie emocinę sveikatą ir psichologinę pagalbą: [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt)
- 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/>
- JAV Nacionalinio piktnaudžiavimo alkoholiu ir priklausomybės nuo alkoholio instituto (NIAAA) interneto svetainė, skirta 11–13 m. vaikams: <http://www.thecoolspot.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 psichoaktyviąsias medžiagas: <http://ntakd.lrv.lt/lt/prevencija/informacija>
- Jungtinės Karalystės Alkoholio mokymo centro interneto svetainėje pateikiami šaltiniai alkoholio tema: <http://www.alcohollearningcentre.org.uk/>
- 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/>

## Programos (aplikacijos) išmaniesiems telefonams, planšetėms ir kompiuteriams

### Kontekstinė, susijusi su sveikatos problema informacija, 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](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](https://www.ted.com/talks/thomas_insel_toward_a_new_understanding_of_mental_illness)
- Vaizdo medžiaga „The Science of Addiction“ apie tai, kas 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>
- Kūrėjas Andrius Mamontovas apie alkoholio vartojimo pasekmes:  
<http://www.sveikatostinklas.lt/mediateka/video/andrius-mamontovas-apie-alkoholio-pasekmes>
- Jaunimo linija apie savižudybę ir alkoholį:  
<http://www.sveikatostinklas.lt/mediateka/video/jaunimo-linija-apie-savizudybe-ir-alkoholi>



# PRIEDAI

1 priedas

## AUDIT – alkoholio vartojimo sutrikimų atpažinimo klausimynas

Klausimas	0	1	2	3	4
1. Kaip dažnai geriate alkoholinius gėrimus?	<input type="checkbox"/> Niekada	<input type="checkbox"/> Kartą per mėnesį ar rečiau	<input type="checkbox"/> 2–4 kartus per mėnesį	<input type="checkbox"/> 2–3 kartus per savaitę	<input type="checkbox"/> 4 ar daugiau kartų per savaitę
2. Kiek standartinių alkoholinių vienetų* įprastai išgeriate tą dieną, kai geriate?	<input type="checkbox"/> 1 ar 2	<input type="checkbox"/> 3 ar 4	<input type="checkbox"/> 5 ar 6	<input type="checkbox"/> 7–9	<input type="checkbox"/> 10 ar daugiau
3. Kaip dažnai per dieną išgeriate 6 ar daugiau standartinių alkoholio vienetų*?	<input type="checkbox"/> Niekada	<input type="checkbox"/> Rečiau nei kartą per mėnesį	<input type="checkbox"/> Kartą per mėnesį	<input type="checkbox"/> Kartą per savaitę	<input type="checkbox"/> Kasdien arba beveik kasdien
4. Kaip dažnai per pastaruosius 12 mėnesių pastebėjote, kad pradėjęs gerti nebegalite liautis?	<input type="checkbox"/> Niekada	<input type="checkbox"/> Rečiau nei kartą per mėnesį	<input type="checkbox"/> Kartą per mėnesį	<input type="checkbox"/> Kartą per savaitę	<input type="checkbox"/> Kasdien arba beveik kasdien
5. Kaip dažnai per pastaruosius 12 mėnesių dėl gėrimo neatlikote to, ko iš Jūsų paprastai tikimasi?	<input type="checkbox"/> Niekada	<input type="checkbox"/> Rečiau nei kartą per mėnesį	<input type="checkbox"/> Kartą per mėnesį	<input type="checkbox"/> Kartą per savaitę	<input type="checkbox"/> Kasdien arba beveik kasdien
6. Kaip dažnai per pastaruosius 12 mėnesių pagirioms palengvinti ryte reikėjo išgerti alkoholio?	<input type="checkbox"/> Niekada	<input type="checkbox"/> Rečiau nei kartą per mėnesį	<input type="checkbox"/> Kartą per mėnesį	<input type="checkbox"/> Kartą per savaitę	<input type="checkbox"/> Kasdien arba beveik kasdien
7. Kaip dažnai per pastaruosius 12 mėnesių po išgertuvių jautėte kalnę ir sąžinės priekaištus?	<input type="checkbox"/> Niekada	<input type="checkbox"/> Rečiau nei kartą per mėnesį	<input type="checkbox"/> Kartą per mėnesį	<input type="checkbox"/> Kartą per savaitę	<input type="checkbox"/> Kasdien arba beveik kasdien
8. Kaip dažnai per pastaruosius 12 mėnesių negalėjote prisiminti praėjusios dienos vakaro dėl išgerto alkoholio?	<input type="checkbox"/> Niekada	<input type="checkbox"/> Rečiau nei kartą per mėnesį	<input type="checkbox"/> Kartą per mėnesį	<input type="checkbox"/> Kartą per savaitę	<input type="checkbox"/> Kasdien arba beveik kasdien
9. Ar dėl Jūsų gėrimo Jūs pats ar kas nors kitas buvo sužeistas?	<input type="checkbox"/> Ne		<input type="checkbox"/> Taip, bet ne per pastaruosius 12 mėnesių		<input type="checkbox"/> Taip, per pastaruosius 12 mėnesių






<b>10. Ar Jūsų giminaitis, draugas, gydytojas ar kitas sveikatos priežiūros specialistas kada nors yra išreiškęs susirūpinimą dėl Jūsų gėrimo ar paraginęs mažiau gerti?</b>	<input type="checkbox"/> Ne		<input type="checkbox"/> Taip, bet ne per pastaruosius 12 mėnesių		<input type="checkbox"/> Taip, per pastaruosius 12 mėnesių
					<b>Balų suma</b> (pildo specialistas)

\* standartinio alkoholio vieneto suvokimui naudokitės 2 priedu

2 priedas

### STANDARTINIO ALKOHOLIO VIENETO (SAV\*) SKAIČIUOKLĖ

\*1 SAV = 10 g grynojo (100 proc.) alkoholio (etanolio)

1 SAV				~8 SAV
				
200 ml alaus (5 proc.)	100 ml vyno (11–13 proc.)	60 ml spirituoto vyno (18 proc.)	25 ml stipraus gėrimo (40 proc.)	750 ml vyno butelyje (11–13 proc.)

SAV apskaičiuojamas pagal formulę:

$$\text{SAV} = \frac{(\text{alkoholinio gėrimo kiekis (ml)} \times \text{alkoholinio gėrimo stiprumas (\%)})}{1\,000}$$

#### PAVYZDYS

Asmuo išgėrė 0,5 l talpos butelį 5,5 proc. stiprumo alaus.  
Jo išgertas alkoholio kiekis, matuojamas SAV, apskaičiuojamas šitaip:  
 $\text{SAV} = 500 * 5,5 / 1\,000 = 2,75.$