

# Negerk, vaikelį, negerk pirmos...

Nors jau daugiau nei penketa metų alkoholio vartojimas šalyje mažėja, tačiau Lietuva vis dar išlieka daugiausiai alkoholi vartojančių šalių sąrašo pirmose vietose. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, dėl alkoholio vartojimo sukeltų problemų kasmet pasaulyje miršta 3 milijonai žmonių ir skaičiai kiekvienais metais tik auga.

Apie tai, kokios grėsmės slypi anksti pradėjus vartoti alkoholį ir kokių priemonių imtis susidūrus su šia problema, pasakoja gydytoja psichiatrė Vilma Andrejauskienė.

## ŽALOJA ORGANIZMĄ

Ne paslaptis, kad žmogaus organizmas auga, atsinaujina ir formuojasi visą gyvenimą ir alkoholis tam naudos neatneša. Atlikti tyrimai rodo, jog egzistuoja penkiolika genų, lemiančių organizmo reakciją į alkoholį. Net ir vienkartinis alkoholio padauginimas lemia blogą savijautą – sunkumą skrandyje, sutrikusią koordinaciją, suprastėjusią regą ar atmintį. Visa tai yra organizmo apsauginė reakcija, kuria siekiama sumažinti norą vartoti alkoholį.

Ilgalaikis svaigalų vartojimas

turi kiek rimtesnių pasekmių – nyksta baltoji smegenų medžiaga, sutrikdoma hormonų sistemos veikla, prarandami vitaminai bei mineralai, tirpsta širdies raumenų ląstelės, didinančios miokardo infarkto išsivystymo riziką, kaupiasi riebalai, mat 1 gramas etilo alkoholio turi maždaug 7 kilokalorijas.

## APSVAIGIMAS TAMPA TIKSLU

Anot gydytojos V. Andrejauskienės, ankstyvas vartojimas yra tarsi starto signalas pradėti veikti dėmesio, hiperaktyvumo, valgymo, procesiniams ir emociniams sutrikimams. Svaigalų paveiktas organizmas negalės taip greitai susiorientuoti savipagalbai ir netrukus paciento sveikatos kortelėje nuguls visas ligų rinkinys.

Specialistės teigimu, ankstyvo vartojimo grėsmė slypi besiplečiančiuose normų supratimo rėmuose. Jauni žmonės didžiąją dalį organizmo atsako į gaunamus nuodus įvardija kaip tinkamą ir priimtina normą, todėl didesnis ir malonesnis apsvaigimas tampa tikslu, kurį bandoma įgyvendinti vartojant keletą psichotropinių medžiagų vienu metu, sukeliančių nemenkų iššūkių organizmui.



Gydytoja psichiatrė Vilma Andrejauskienė pastebi, kad visuomenė sąmoningėja – dėl priklausomybės nebebijoma kreiptis pagalbos.

## RAGINA IEŠKOTI PAGALBOS

Susidūrus su alkoholizmu ar jaučiant artėjančią problemą, gydytoja V. Andrejauskienė ragina nedelsti ir nebijoti kreiptis pagalbos. Pirmoji kelionė stotelė – šeimos gydytojas, būtent jis įvertins esamą situaciją ir nukreips reikiamu keliu. Atsisakyti alkoholio ir susidoroti su šia problema galima ir savarankiškai, tačiau specialistai pataria kelionėje iki savarankiško sprendimo pakeliauti kartu su jais, siekiant išvengti klaidingų sustojimų bei turint nuolatinį palaikymą ir supratimą.

## VISUOMENĖ SĄMONINGĖJA

Gydytoja pažymi, kaip svarbu pokyčių siekiančiam žmogui suvokti, kad efektyvus rezultatas nebus pasiekiamas greitai ir lengvai. „Asmuo laukia greito rezultato, jo nesulaukęs greit nusivilia, o nesulaukęs norimų pokyčių, grįžta prie vartojimo, sukūręs nesėkmės istoriją bandant pabėgti nuo į nugarą alsuojančios problemos“, – teigia specialistė.

Anot psichiatrės, kiekvienais metais visuomenė vis labiau sąmoningėja, nebijo pripažinti savo problemų ir kovoti su jomis. Ji ypač džiaugiasi pagalbos besikreipiančiais kančiose užstrigusiais 18–25 metų asmenimis: „Intensyvėjant gyvenimo tempui jauni žmonės kelia sau didžiuosius reikalavimus, nenumatydami rizikų patiria nuostolius, nesusitvarko su emocijų kiekiu, kaitomis, dėl to atsiranda nepasitikėjimas savo jėgomis bei galimybėmis. Tačiau džiugu, kad didėja supratimas, jog alkoholio ir kitų svaigalų vartojimas atima dar daugiau laiko, pajamų ir problemų neišsprendžia.“

Remiantis 2016 metų Lietuvos statistikos departamento tyrimų duomenimis, vienas 15 metų ir vyresnis Lietuvos gyventojas suvartoja 12,3 litro gryno alkoholio. Šio ir kitų atliktų panašių tyrimų rezultatai tik dar kartą pagrindžia šalyje esančios alkoholio problemos egzistavimą ir mastą. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija stengiasi kovoti su šia problema jau ne vienus metus, tačiau didžiausi pokyčiai prasidėjo prieš keletą metų.

## IMAMASI GRIEŽTŲ PRIEMONIŲ

Nuo 2018 metų sausio 1 dienos įsigaliojo įstatymai, kurie apribojo ir sutrumpino prekybos alkoholiu laiką, panaikino ir uždraudė alkoholinių gėrimų reklamą, taip pat naujasis įstatymas nurodė, jog alkoholį vartoti ir pirkti gali tik 20 metų sulau-

kę asmenys, o ne 18 metų, kaip buvo įprasta iki tol. Nuo praėjusių 2019 metų lapkričio mėnesio šalyje uždrausta gaminti ir plauti maisto produktus, žaislus bei kitas vaikams ir paaugliams skirtas prekes, kurių dizaine yra alkoholinius gėrimus imituojančių detalių.

Naujausias nuo šių metų pradžios įsigaliojęs įstatymas panaikino prekybą alkoholiu nestacionariuose statiniuose ir prekybą sezono metu kurortų lauko kavinėse bei poilsio ir turizmo zonose. Tačiau draudimas negalioja viešojo maitinimo įstaigoms, prekiauti alkoholiu lauke leidžiama iki 40 m nuo pastato su palikta galimybe savivaldybėms šį atstumą sumažinti ar panaikinti prekybos teisę.

## TEIGIAMAI VERTINA POKYČIUS

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento užsakymu 2020 metų vasario mėnesį tyrimų bendrovės „Spinter tyrimai“ atlikto tyrimo rezultatai rodo, jog daugiau nei pusė šalies gyventojų teigiamai vertina su alkoholiu susijusius pokyčius valstybės viduje. Tyrimas buvo atliktas 2018 metais ir šiemet buvo tik kartojamas. Rezultatas – vis daugiau šalies gyventojų yra patenkinti draudimais.

Kone svarbiausias rodiklis atskleidė, jog net 35 procentams nuolatinį 18–74 metų amžiaus gyventojų nauji įstatymai ir apribojimai pagerino gyvenamąją aplinką. To ir yra siekiama, kad Lietuvoje gyventi būtų gera, malonu ir saugu!

Nuotraukos iš [www.pkc.lt](http://www.pkc.lt) ir „Santarvės“ redakcijos archyvo

Projektas „Būk atsakingas!“ yra finansiškai remiamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, kurį administruoja LR sveikatos apsaugos ministerija.

Rinkis Gyvenimą



Užs. Nr. 210



Nuo ankstyvo amžiaus pradėdamas ir ilgus metus trunkantis alkoholio vartojimas lemia rimtas sveikatos problemas.

## Pradžią 1 psl.

Jie galėtų vykti tik tuo atveju, jei bus užtikrinamas ne mažesnis kaip 10 kv. m plotas, tenkantis vienam asmeniui, ir ne mažesnis nei 2 m atstumas tarp asmenų bei užtikrinamos būtinos visuomenės sveikatos saugos, higienos, darbuotojų ir pirkėjų aprūpinimo būtinosiomis asmeninėmis apsaugos priemonėmis sąlygos.

Nuo gegužės 30 dienos tokia nuostata taikytina ir uždarose erdvėse, nustatant ne didesnę nei 30 dalyvių skaičių.

Atsižvelgiant į siūlomus veiklos ribojimo režimų švelnėjimus bei į poreikį tėvams dirbti įprastiniu būdu, nuo gegužės 18 dienos atnaujinamas ikimokyklinis ir priešmokykli-

## Karantinas pratęstas iki vasaros: kas ir kada keisis

nis ugdymas, kontaktinių socialinių paslaugų teikimas, vaikų ir žmonių su negalia dienos ir užimtumo centrų veikimas.

Nuspręsta atnaujinti odontologinių paslaugų teikimą taip pat nuo gegužės 18 dienos.

Šios paslaugos, kaip ir bet kurios kitos sveikatos priežiūros paslaugos, galės būti teikiamos patvirtinus infekcijų kontrolės etapiško atnaujinimo ir teikimo įstaigoje planą ir jį pateikus Nacionaliniam visuomenės sveikatos centrui prie Sveikatos apsaugos ministerijos.

Bus keičiamas ir nuo pat ka-

rantino pradžios galiojės draudimas lankyti pacientus, išskyrus terminalinės būklės pacientus ir vaikus iki 14 metų gydančio gydytojo leidimu. Atsižvelgiant į epidemiologinę situaciją, leidžiama nuo gegužės 18 dienos (kito pirmadienio) leisti lankyti pacientus gydančio gydytojo leidimu ir asmens sveikatos priežiūros įstaigos vadovo nustatyta tvarka.

Taip pat nuo gegužės 18 dienos (kito pirmadienio) leista teikti visas grožio paslaugas su sąlyga, kaip ir bet kurios rūšies paslaugoms, kad bus ribojamas paslaugų gavėjų ir kitų lankytojų srautas. Grožio pa-

slaugų teikėjai turės užtikrinti būtinas visuomenės sveikatos saugos, higienos, asmenų aprūpinimo būtinosiomis asmeninėmis apsaugos priemonėmis sąlygas.

Lietuvos – Latvijos bei Lietuvos – Lenkijos pasieniuose praplečiamas asmenų ir (ar) jų lengvųjų asmeninės paskirties automobilių atvykimo į Lietuvos Respublikos punktų sąrašas Būtingės – Rucavos, Smėlynės – Medumi, Lazdijų – Aradninkų punktais. Šis sprendimas įsigalios gegužės 11 dieną.

Nuo gegužės 18 dienos (kito pirmadienio) numatyta,

kad darbas viešajame sektoriuje būtų organizuojamas ir klientai aptarnaujami užtikrinant valstybės lygio ekstremaliosios situacijos valstybės operacijų vadovo sprendimu nustatytas būtinas visuomenės sveikatos saugos, higienos, asmenų aprūpinimo būtinosiomis asmeninėmis apsaugos priemonėmis sąlygas arba nuotoliniu būdu.

Iki šiol buvo draudžiama, o iš karto po Vyriausybės posėdžio bus ribojama plaukioti mažaisiais, pramoginiais, sportiniais, asmeniniais, tradiciniais laivais ir kitais plūduriuojančiais įrenginiais ar priemo-

nėmis didesnėms nei 2 asmenų grupėms, išlaikant atstumą tarp šių asmenų bei užtikrinant būtinas visuomenės sveikatos saugos, higienos, asmenų aprūpinimo būtinosiomis asmeninėmis apsaugos priemonėmis sąlygas.

Nuo gegužės 11 dienos (šio pirmadienio) leista vykdyti užsienio kalbos lygio mokėjimo vertinimo egzaminus (įskaitas) asmenims, stojantiems į užsienio aukštąsias mokyklas, jeigu egzamine dalyvauja ne daugiau kaip 10 asmenų bei užtikrinamas ne mažesnis kaip 10 kv. m plotas, tenkantis vienam asmeniui, ir ne mažesnis nei 2 m atstumas tarp asmenų.

DELFI.LT