

PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA

Priklausomybės

Priklausomybių prigimtis. Mėgautis tuo, kas suteikia malonumą ir ieškoti galimybių tą pakartoti – normalu ir būdinga ne tik žmogaus prigimčiai. Pasirodo, kad patys įvairiausi gyvūnai – graužikai, plėšrūnai ar taikūs žoliaėdžiai – visi linkę prisirišti prie jiems malonių dalykų. Malonumo ir pasitenkinimo jungtys „parengtos“ visų gyvų organizmų smegenyse, tereikia tik surasti malonumą teikiančią medžiagą arba kitą dirgiklį, ir smegenyse užprogramuotas noras tai kartoti ims veikti individo elgesį taip, kad atsirastų tam reikalingos sąlygos. Patyrus kažką malonaus, kas gerina nuotaiką, savijautą, pasotina labiau negu įprastas maistas, smegenyse aktyvuojami malonumo centrai, kurie „ilgisi“ šių malonumų ir ateityje skatins pakartoti veiksmus, teikiančius malonumą.

Anksčiau psichiatrijoje vyravo nuostata, kad yra tam tikra grupė žmonių, kuri iš prigimties turi polinkį į priklausomybes (alkoholizmą, narkomaniją), tačiau dabar manoma, kad nėra žmonių, turinčių imunitetą priklausomybėms. Tačiau mokslininkai yra nustatę asmenybės bruožus, kurie laikomi padidintos rizikos veiksniais:

- stiprus jausmingumas ir jausmų labilumas (labai greita emocijų, nuotaikų kaita);
- menkas gebėjimas valdyti jausmus ir dėl to kylanti impulsyvi elgsena;
- nesugebėjimas užmegzti ir palaikyti su kitais žmonėmis brandžių santykių;
- dažnas ir stiprus nerimas, įtampa, baimės jausmas;
- polinkis į depresiją.

Tačiau reikia žinoti, kad priklausomais gali tapti ir nepasižymintys šiomis savybėmis asmenys. Daug kas priklauso nuo išorinių aplinkybių, įdiegtų vertybių, elgesio stereotipų.

Priklausomybių pobūdis.

Dažniausiai priklausomybės terminą vartojame kalbėdami apie alkoholizmą, intensyvių ilgalaikį rūkymą arba narkomaniją. Tačiau pastaruoju metu priklausomybės sąvoka vis dažniau siejama ir su kitomis rizikingo elgesio formomis – tokiais kaip patologinis lošimas, nuolatinis naršymas internete ir pan.

Priimta priklausomybių problematiką analizuoti skirstant jas į psichologinę ir fizinę (fiziologinę).

Psichologinė priklausomybė – stiprus psichologinis pripratimas, galintis išsivystyti bet kokiai malonumą teikiančiai veiklai.

Smegenyse užprogramuotas potraukis prisirišti prie malonumą teikiančių dalykų, todėl plačiąja prasme psichologinė priklausomybė apima visas priklausomybės formas – tiek medžiaginę (tam tikrų maistinių ir nemaistinių medžiagų vartojimas), tiek ir nemedžiaginę, t.y. susijusią su tam tikrais veiksmais, veikla, poelgiais. Įprasta psichologinės priklausomybės sąvoką vartoti tik toms priklausomybės formoms, kurios nesusijusios su fizinių medžiagų vartojimu, fiziologiniu organizmo pripratimu prie tos medžiagos bei su tuo susijusiu abstinencijos sindromu – liguista organizmo reakcija, pasireiškiančia organizmui negavus įprastos psichoaktyviosios medžiagos ir pasižyminčia stipriais skausmais įvairiose kūno vietose, karščiavimu, nerimu, panikos priepuoliais ir pan.

Dažniausi ir žinomiausi psichologinės priklausomybės pavyzdžiai – liguistas potraukis lošti, naršyti internetu, „nesąmoningai“ apsipirkinėti, nevaldomas potraukis seksui ir pan. Kartais prie psichologinių priklausomybių priskiriamas liguistas įsitraukimas į darbinę veiklą, aukojant ne tik savo jėgas, laiką, bet ir šeimos bei artimųjų gerovę.

Priešingai nei fizinės priklausomybės atveju, neturėdamas galimybės užsiimti atitinkama veikla asmuo neišgyvena abstinencijos sindromo, tačiau patiria psichologinį diskomfortą.

Atrodytų, kad psichologinę priklausomybę įveikti pakanka vien valios pastangų. Tačiau dažniausia vienam pačiam išspręsti šią problemą nepasiseka. Padėti gali tik specialistai, specialios konsultacijos, psichoterapinės ar savipagalbos grupės, dirbančios pagal specialias metodikas (tokios kaip anoniminiai lošėjai, anoniminiai narkomanai ir pan.).

Fizinė priklausomybė – organizmo pripratimas prie tam tikrų (psichoaktyviųjų) medžiagų vartojimo ir dėl tų medžiagų negavimo išgyvenamu abstinencijos sindromu. Abstinencija – skausminga būseną, nes narkotinės medžiagos įsijungė į fiziologinius organizmo procesus, o staigus nutraukimas reikalauja iš naujo adaptuotis prie jų trūkumo.

Fizinė priklausomybė prilyginama lėtinei ligai, todėl panašiai kaip ir kitoms lėtinėms ligoms (vėžys, cukrinis diabetas), reikalingas ilgalaikis gydymas. Be to alkoholizmo, narkomanijos, toksikomanijos gydymas nesiremia vien vaistais, bet reikalauja ir gyvenimo būdo pokyčių, o neretai visiško susilaikymo nuo alkoholio ar kitų medžiagų vartojimo, trunkančio visą gyvenimą.

Tarptautinėje ligų klasifikacijoje (TLK-10-AM), priklausomybės sindromas apibrėžiamas kaip *elgesio, kognityvinių ir fiziologinių reiškinių kompleksas, atsirandantis dėl kartotinio medžiagos vartojimo*. Tipiškiausi šio sindromo požymiai – *stiprus troškimas vartoti psichoaktyviąją medžiagą, sunkumas kontroliuoti vartojimą, vartojimas, nepaisant žalos sveikatai ar kitų žalingų pasekmių, tiek materialinių, tiek ir socialinių*.

Priklausomybė nuo alkoholio

Alkoholizmas – viena labiausiai paplitusių priklausomybių. Priklausomybė yra lėtinis procesas, todėl sunku nustatyti, kada peržengiama riba tarp kontroliuojamo vartojimo ir priklausomybės. Neretai klausiama, kodėl vieni žmonės ilgą laiką gali vartoti alkoholį saikingai, o kiti gana greitai praranda gebėjimą kontroliuoti vartojimą? Mokslininkai nustatė, kad priklausomais nuo alkoholio tampa kas dešimtas alkoholinius gėrimus vartojantis žmogus. Kodėl? Vieno atsakymo nėra, bet daugiausia įtakos turi asmens savybės, paveldimumas, socialinė aplinka ir joje vyraujančios alkoholio vartojimo tradicijos. Vartoti alkoholinius gėrimus žmonės dažnai paskatina nemokėjimas bendrauti, atsipalaidavimo, nusiramino poreikis. Piktnaudžiavimas alkoholiu tokiais atvejais gali lengvai peraugti į priklausomybę. Pradėjęs girtauti toks žmogus nebegali susivaldyti ir vartoja alkoholį vien tam, kad jaustųsi kiek geriau. Stiprėjant priklausomybei nuo alkoholio, išsivysto ir psichikos sutrikimų. Jei žmogus gali alkoholį vartoti ištisomis savaitėmis, mėnesiais, nebegali dirbti, tai tokio lygio priklausomybės tenka gydyti psichiatrijos ligoninėse arba specializuotuose ligoninių skyriuose.

Vykdamas alkoholio vartojimo prevenciją būtina akcentuoti, kad labai pavojinga alkoholį vartoti kaip stresą mažinančią priemonę ar vaistą, susinervinus, susipykus, pavargus, kai nepasisėkė, kai norisi užsimiršti ir pan. Įprotis nusiraminti ir jaustis geriau vis stiprės ir ilgainiui tampa norma ir poreikiu.

Priklausomybė nuo tabako (nikotino)

Tabakas – tai bulvinių šeimos augalas, kurio išdžiovinti lapai naudojami rūkalų gamyboje. Tabake yra apie 300 žmogaus sveikatai kenksmingų medžiagų: nikotino, sieros vandenilio, anglies dioksido ir monoksido, kancerogeninių dervų ir kt. Nustatyta, kad tabake yra kelios dešimtys vėžį sukeliančių medžiagų. Viena iš kenksmingiausių tabako sudedamųjų dalių yra nikotinas. Jis yra labai nuodingas – mirtina dozė žmogui yra 1 mg nikotino vienam kilogramui kūno svorio.

Gydytojai ir kiti visuomenės sveikatos specialistai primygtinai rekomenduoja mesti rūkyti, nes tai pavojinga sveikatai ir gyvybei, bet dauguma rūkančiųjų į tai nekreipia dėmesio. Nuo rūkymo sukeltų pasekmių miršta tiek, kiek nuo AIDS, savižudybių, žmogžudysčių, avarių, gaisrų, girtavimo ir narkotikų kartu sudėjus – 4 – 5 mln. žmonių kasmet, o tai reikštų po 13 tūkst. kas dieną! Europoje apie 15 % visų priešlaikinių mirčių atvejų priskiriama rūkymui.

Kokia yra priklausomybės tabako gaminams prigimtis? Vieniems atrodo, kad priklausomybę sukelia tabake esantis nikotinas, ir kad rūkymas – grynai fiziologinė priklausomybė, kiti mokslininkai akcentuoja –

rūkoma dėl psichologinių priežasčių (įprotis, stresas, įtampa), treči, kad rūkymas – fizinės ir psichologinės priklausomybės pasekmė.

Be abejo, iš pradžių rūkoma dėl psichologinių ir socialinių priežasčių, tačiau ilgainiui, nenugalimą potraukį rūkyti lemia cigaretėse esantis nikotinas. Kuo didesnis jo kiekis yra cigaretėje, tuo stipresnį pripratimą jis sukelia. Užsiričius, nikotinas maždaug per septynias sekundes iš plaučių patenka į smegenis ir stimuliuoja ten esančius receptorių, susijusių su malonumo pojūčiu, sukeldamas džiaugsmingą nuotaiką. Žmogui norisi nuolat taip jaustis, todėl jis užsirūko vėl ir vėl. Negaunant nikotino, keičiasi nuotaika, žmogus tampa irzlus, prislėgtos nuotaikos, nedarbingas. Taip pasireiškia nikotino abstinencija. Ypač greit fizinė nikotino priklausomybė atsiranda vaikams. Jei vaikai pradeda rūkyti būdami 12–13 metų, tai abstinencijos simptomai gali pasiekti jau po šešių surūkytų cigarečių.

Smegenų receptoriuose rūkymas sukelia tam tikrus negrįžtamus pokyčius. Teigiama, kad apie 80 procentų žmonių, metusių rūkyti, sugrįžta prie šio įpročio, jeigu po santykinai neilgos pertraukos leidžia sau surūkyti bent vieną cigaretę. Tok labai ilgas laiko tarpas (5-10 metų),

praėjęs nebevartojančiam tabako gaminių, atkryčio tikimybę ženkliai sumažina.

Psichologinė priklausomybė išsivysto iš įprastų žmogaus veiksmų, kai rūkymas tampa tam tikro ritualo dalimi: parūkyti geriant rytinę kavą, pokalbio metu, vairuojant. Dažnai cigaretės griebiamasi patiriant tam tikras emocijas – norisi rūkyti susierzinus, supykus, arba atvirkščiai, be jos neįsivaizduojamas pergalės ar pilnatvės pojūtis. Būna žmonių, kurie rūko tik tam tikrose situacijose. Teoriškai jie lengvai galėtų atsisakyti rūkymo. Tačiau tokios panašios situacijos pasitaiko labai dažnai, ir priežasčių susierzinti pakanka. Tikroji priežastis – vidinis elgesio stereotipas. Svarbiausia užduotis ir yra – sulaužyti nusistovėjusį stereotipą. Mesti rūkyti – sunku, bet įmanoma.

Kaip rūkymas veikia organizmą?

Rūkant dalis nikotino ištirpsta seilėse. Kartu su seilėmis patekęs į virškinimo sistemą nikotinas ardo skrandžio, žarnyno gleivinę, gali sukelti jos uždegimą. Rūkymas 10 kartų padidina tikimybę susirgti skrandžio opalige, 4 kartus dažniau mirštama nuo žarnyno vėžio. Be to, rūkantieji daug dažniau serga burnos ertmės, liežuvio, gerklų, stemplės vėžiu. Tabako dūmuose esančios nuodingos medžiagos labai kenkia kvėpavimo sistemai: kvėpavimas tampa negilus, paviršutiniškas, prasideda kosulys, dusulys. Sparčiai einant ar lipant laiptais, greitai ima trūkti oro. Dažniau ir sunkiau sergama kvėpavimo takų ligomis: plaučių uždegimu, tuberkulioze, lėtiniu bronchitu.

Su cigaretės dūmais patekęs į organizmą nikotinas veikia galvos smegenyse esančius kvėpavimą ir širdies darbą reguliuojančius centrus. Dėl to padažnėja širdies susitraukimai, pakyla kraujospūdis. Rūkančio žmogaus širdis plaka 10–20 dūžių per minutę dažniau nei nerūkančio. Todėl rūkančius žmones tris kartus dažniau ištinka širdies infarktas, jie 2,5 karto dažniau serga kvėpavimo takų ligomis. Daug rūkant kraujas blogiau aprūpina organizmą deguonimi. Dėl nuolatinio deguonies trūkumo atsiranda galvos skausmai, greičiau pavargstama, sumažėja darbingumas. Rūkantys jaunuoliai yra labiau išsiblaškę, sunkiau orientuojasi naujose situacijose, jiems yra sunkiau mokytis.

Kodėl nepilnamečiams neleidžiama rūkyti?

Kuo jaunesni žmonės pradeda rūkyti, tuo yra didesnė tikimybė, kad jie rūkys ir suaugę. Daugelis rūkančiųjų pirmąsyk pabandė rūkyti dar mokykloje. Paaugliams pakanka surūkyti gerokai mažiau cigarečių nei suaugusiems, kad jų organizmas priprastų prie nikotino ir jiems būtų sunku mesti rūkyti. Taigi, jei parūkė ir nepasijusite blogai, yra rizika, kad greitai įprasite „traukti dūmą“ ir nepastebėsite, kaip tapsite priklausomais nuo rūkymo. Be to vaikų ir paauglių organizmas (fiziologiniu aspektu) yra daug jautresnis, todėl ir rūkymo žala žymiai didesnė negu suaugusiam žmogui.

Nėra rimto pagrindo manyti, kad mažesnę nikotino ir dervų kiekį turinčios cigaretės nepavojingos sveikatai. Rūkydamas „lengvas“ cigaretes, žmogus traukia dūmą giliau ir taip įkvepia daugiau anglies monoksido bei

kitų kenksmingų medžiagų, nes cigarečių filtras sulaiko tik apie 50 procentų nikotino ir kitų medžiagų. Taigi nekenksmingų cigarečių nėra.

Elektroninė cigaretė – naujas nikotino vartojimo būdas

Elektroninė cigaretė (el. cigaretė) – tai elektroninis inhaliatorius, skirtas specialiems tirpalams garinti, kuriuo imituojamas tabako cigarečių rūkymas. El. cigaretės sukurtos 2003 metais Kinijoje, išplito daugelyje vakarų šalių ir per dešimtmetį įsitvirtino viso pasaulio rinkose. El. cigaretė yra pagaminta iš kaitikio, kapsulės, kurioje yra skystis, ir maitinimo elemento. Užpildas – tai specialiai paruoštas tirpalas, kuriame yra nikotino ir kitų aromatinių medžiagų. Todėl natūraliai iškyla klausimas – **ar tikrai elektroninės cigaretės iš viso yra cigaretė?**

Elektroninė cigaretė su įprasta cigarete sieja tik tai, kad pagrindinė medžiaga dėl kurios jos vartojamos – nikotinas. Galima pasakyti, kad elektroninė cigaretė yra elektroninė nikotino pateikimo į kvėpavimo takus ir plaučius sistema, kuri padeda įkvėpti nikotino ištirpinto propilenglikolyje (maisto papildas E 1520) garus. Tačiau pastarasis nors naudojamas maisto pramonėje bei kosmetikoje, bet gali dirginti odą, gleivinę, o didesniais kiekiais stipriai pakenkti sveikatai. JAV medikai tvirtina, kad nuo nuolatinio dantenų ir lūpų dirginimo rūkant el. cigaretės tikimybė susirgti onkologine liga padidėja 50 kartų. Tad nežinia kuo paremti gamintojų tvirtinimai, kad **el. cigaretės tausoja rūkančiųjų sveikatą?**

Beje praėjusio amžiaus septintame dešimtmetyje tą patį kalbėjo cigarečių gamintojai, kai sukūrė cigaretės filtrą, o vėliau ne kartą jį patobulino. Deja sergamumas ir mirštamumas nuo rūkymo sukeltų ligų nesumažėjo, o atvirkščiai nuo tabako gaminių vartojimo miršta vis daugiau žmonių.

Ar tikrai el. cigaretės nekenkia aplinkiniams ir legalu jas rūkyti patalpose, kuriose draudžiama rūkyti paprastas cigaretes? Ne taip seniai ir paprastos cigaretes buvo galima rūkyti darbovietėse, kavinėse ir kitose viešose žmonių susibūrimo vietose. Ilgainiui sveikatos specialistams pavyko įtikinti ir politikus, kad reikia riboti rūkymą darbo patalpose, salėse, kavinėse ir kitose uždaroje patalpose. Turėtume suprasti, kad kenkia ne tik matomi įprastinių cigarečių dūmai, bet ir nematomi el. cigarečių garai. Žmogus esantis patalpoje kartu su rūkančiu el. cigaretę, taip pat pasyviai rūko, t.y. į jo plaučius taip pat patenka tam tikras nikotino garų kiekis.

Ar el. cigarečių rūkymas nesukelia priklausomybės? Gal tai yra būdas nuo nikotino priklausomiems žmonėms mesti rūkyti?

Žinoma, kol tai naujas produktas, kol dar maža patirties ir neatlikta pakankamai tyrimų, galima klaidinti žmones. Tačiau ir tie tyrimai, kuriuos jau suspėta atlikti, rodo, kad priklausomybė išsivysto lygiai taip pat (o kai kada net greičiau) kaip rūkant įprastines cigaretes.

Bet gal el. cigaretės nors kiek mažiau kenksmingos ir gali padėti rūkoriaus pasirošti palaipsniui visiškai atsisakyti tabako gaminių?

Kiekvienas rūkorius neretai pagalvoja, kaip jam mesti rūkyti. Bet didžiausioji problema yra priklausomybė. Priklausomybei įveikti reikia apsisprendimo, didelių valios pastangų ir aplinkinių palaikymo. Galima manyti, kad el. cigaretės padeda atprasti nuo „dūmelio“, bet juk svarbiausioji medžiaga – nikotinas – išlieka ir el. cigaretėse. Tai kaip galima atprasti nuo priklausomybės nikotinui, jei ir toliau jį vartosime. Nustatyta, kad didžioji dauguma įvairių nikotino pakaitalų užtikrina tik labai mažą sėkmę metant rūkyti. O el. cigarečių gamintojų patikinimai yra paprasčiausia verslo logika – pasiekti, kad jų produktas būtų labiau perkamas. Tai ir viskas, nes toks tvirtinimas jokiais rimtais tyrimais nepagrįstas

Ciniška, bet el. cigarečių gamintojai „pasirūpino“ net vaikais bei paaugliais. Karamelinis, mėtinis ar šokoladinis skonis, spalvoti dūmai – tai masalas jauniems vartotojams. Įmantrūs skoniai pasiteisina pritraukiant vaikus, bei paaugles merginas. O ypač atsargiems vartotojams siūlomos el. cigaretės be nikotino – tegul pratinasi prie proceso, tegul palaiko draugų ratą.

Elektroninių cigarečių pardavėjai, naudoja reguliarių cigarečių žalos sveikatai statistiką, kaip argumentą pradėti vartoti elektronines cigaretes. Tačiau nepateikia jokių mokslu pagrįstų įrodymų, kad el. cigaretės yra mažiau žalingos.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja nevartoti elektroninių cigarečių.

Rūkymą ribojančios įstatyminės nuostatos:

Lietuvos Respublikoje rūkyti (vartoti tabako gaminius ir elektronines cigaretes) **draudžiama:**

- **visose švietimo, socialinių paslaugų įstaigose, kuriose teikiamos socialinės priežiūros ir (ar) socialinės globos paslaugos vaikams, sveikatos priežiūros įstaigose ir šių įstaigų teritorijose;**
- darbo vietose, esančiose uždaroje patalpose. Įmonėse, įstaigose ir organizacijose gali būti įrengtos specialios patalpos (vietos), kuriose leidžiama rūkyti. Rūkymo patalpų (vietų) įrengimo ir eksploatavimo reikalavimus nustato Lietuvos Respublikos Vyriausybė ar jos įgaliota institucija;
- bendrose gyvenamosiose, kitose bendro naudojimo patalpose, kuriose nerūkantieji gali būti priversti kvėpuoti tabako dūmais užterštu oru;
- visų rūšių viešajame transporte, išskyrus tolimojo susisiektimo traukinius, kuriuose turi būti numatyti atskiri vagonai nerūkantiems ir rūkantiems, taip pat orlaivius, kuriuose numatytos atskiros vietos nerūkantiems ir rūkantiems;
- restoranuose, kavinėse, baruose, kitose viešojo maitinimo įstaigose, klubuose, diskotekose, interneto kavinėse (internetu klubuose ir pan.), lošimo namuose (kazino), automatų ar bingo salonuose, kitose laisvalaikio praleidimo įstaigose, patalpose, kuriose vyksta sporto varžybos ar kiti renginiai, ir kitose žmonėms aptarnauti skirtose patalpose, išskyrus specialiai įrengtus cigarų ir (ar) pypkių klubus. Cigarų ir (ar) pypkių klubų įrengimo tvarką nustato Lietuvos Respublikos Vyriausybė ar jos įgaliota institucija;
- transporto priemonių salonuose, jeigu juose yra asmenų iki 18 metų ir (ar) nėščių moterų.

Kaip mesti rūkyti?

Koks stiprus tabako poveikis, galima spręsti iš to, jog dauguma rūkančiųjų žino ir supranta apie rūkymo žalą, bet... nesugeba gyventi be cigarečių. Priklausomybė nuo tabako yra ir fizinė, ir psichologinė, todėl lengvai „nepaleidžia“ savo aukos. Tyrimai rodo, kad apie 80% reguliariai rūkančiųjų norėtų mesti rūkyti, tačiau tik nedaugeliui (apie 5 %) tai pavyksta padaryti vien savo jėgomis.

Metimo rūkyti pradžia dažniausiai prasideda nuo savęs gąsdinimo niūriomis pasekmėmis, prarūkytų pinigų skaičiavimu ar panašiai. Tačiau šie argumentai dažnai yra per silpni, prieš įpročio ir priklausomybės jėgą. Dažnai bandoma save įtikinti, kad „turėsiu valios ir mesiu“, tačiau tos valios taip ir neatsiranda. Nemaža dalis rūkančiųjų vėliau ar anksčiau išbando daugybę metimo metodų. Bet nesėkmingai. Reikia žinoti, kad priklausomybė nuo rūkymo ne visiems pasireiškia vienodai, todėl ne kiekvienas metodas visiems tinkamas.

Vieni bando mesti po truputį, mažindami cigarečių kiekį, bet tik nedaugelis pasiekia norimą tikslą. Specialistai nustatė, kad žymiai daugiau žmonių pasiseka nutraukiant rūkymą iš karto. Be to reikalinga specialistų pagalba (psichologo konsultacijos, šeimos gydytojo priežiūra) ir draugų bei artimųjų palaikymas.

Tačiau paaugliams mesti rūkyti yra kur kas lengviau, nes daugeliui jų dar nėra išsivysčiusi fiziologinė organizmo priklausomybė nuo nikotino. Jiems reikia įveikti tik psichologinio prisirišimo ir įpročio barjerą.

Keletas patarimų tiems, kurie norėtų neberūkyti.

- nuspręskite nuo kurios dienos nustosite rūkyti. Lengviau yra mesti rūkyti kartu su draugu;

- pinigus, kuriuos išleisdavote cigaretėms, dėkite į taupyklę. Sudarykite sąrašą daiktų, kuriuos norėtumėte įsigyti;
- išmeskite visas cigaretes, degtukus, žiebtuvėlius, kad kilus norui užsirūkyti jų nebūtų po ranka;
- stenkitės turiningai leisti laisvalaikį, rūkymą pakeiskite aktyviu judėjimu, bendravimu su draugais;
- venkite vietų, susibūrimų, kurių metu dažniausiai rūkydavote. Jei dalyvaujate vakarėlyje, stenkitės bendrauti su nerūkančiaisiais;
- kilus norui užsirūkyti, išgerkite stiklinę sulčių, kramtykite kramtomąją gumą ar čiulpkite ledinukus. Jų nešiokitės su savimi. Metus rūkyti kyla nemalonių pojūčių, tačiau dažniausiai po pirmosios savaitės jie praeina.

Patologinis potraukis azartiniam lošimams

Pagrindinis šio sutrikimo bruožas – tai tęstinis arba periodiškai elgesio kontrolės praradimas, nebegalint atsispirti potraukiui lošti. Patologinis potraukis azartiniam lošimams dažnai yra glaudžiai susijęs su priklausomybe nuo alkoholio ar (ir) narkotikų.

Priklausomybė gali išsivystyti lošiant žaidimų automatų salonuose, ruletę ar kortomis kazino, sporto totalizatorių, internetinius ar SMS žaidimus, žaidžiant biliardą ar boulingą iš pinigų. Priklausomybė gali išsivystyti ir žaidžiant paprasčiausioje televizinėje loterijoje. Nevaldomas potraukis lošti gali pasireikšti jau pirmaisiais lošimo mėnesiais.

Tyrimai rodo, kad 1.6% suaugusių žmonių atitinka patulinio lošimo kriterijus, o 3.9% patiria sunkumus dėl šios priklausomybės. 1980 m. patulinis lošimas buvo įvardytas kaip psichikos sutrikimas ir papildė priklausomybės sutrikimų grupę.

Kas lošia?

Patulinis lošimas aptinkamas visose socialinėse grupėse, dažniausiai fiksuojamas tarp 21 ir 55 metų amžiaus vyrų. Polinkį į priklausomybę labiausiai nulemia psichologinės ir socialinės problemos. Visiems patuliniam lošėjams būdinga tai, kad net jei pralošia daug pinigų, jie vėl lošia įsitikinę, kad šįkart tikrai pasiseks. Jei kartais pasiseka – džiaugiasi, tačiau nemato, kad prieš tai paklojo žymiai daugiau nei išlošė. Galų gale vėl viską pralošia. Tačiau nepaisydami nesėkmių ir vėl bando „laimę“. Taip ir sukasi užburtas ratas.

Suvokti ir realiai įvertinti pasekmes, kylančias dėl nevaldomo potraukio, neleidžia neigimas ir saviapgaulė. Progresuojant priklausomybei, sparčiai didėja priklausomo asmens nepasitikėjimas kitais žmonėmis. Neretai, net jei ir testo rezultatai rodo, kad problema jau yra, pats asmuo neigia priklausomybę ir gydytis nenori. Labai svarbu, kad kas nors pastūmėtų kreiptis pagalbos, o efektyviausiai tai padaryti gali tie žmonės, kurie priklausomam asmeniui yra autoritetas – giminaičiai, darbdavys, geras draugas, dvasininkas ar gydytojas.

Daugiau informacijos apie patulinį lošimą ir pagalbą įveikiant šią priklausomybę: <http://nebenoriu-losti.lt>