

Priklausomybių vystymuisi įtakos turi psichotraumų intensyvumas ankstyvoje vaikystėje. Tai suprasdami galime kelti esminius klausimus - kokią pagalbą mes suteikiame vaikams, augantiems šeimose, kur patiriamas psichologinis, fizinis, seksualinis smurtas? Į šią sritį turėtų būti metami visi resursai, kovojant su priklausomybėmis. Tačiau mes demonizuojame informacijos sklaidą ir vis dar didžiausią dėmesį skiriame draudimams.

Svarbi aplinka

Gydytojas psichiatras psichoterapeutas Raimundas Alekna teigia, kad vaikas, augantis saugioje aplinkoje, paprastai turi įvairių užsiėmimų, kurie jam aktualūs, įdomūs bei teikia džiaugsmą, o tėvai yra adekvatūs ir patys neturi psichologinių problemų.

„Tam vaikui užaugus nereikia jokių kitų stimulų tam, jog jis patirtų džiaugsmą ar nusiramintų, pagerintų savo nuotaiką. Visgi vaikai, turintys traumų, jau paauglystėje pradeda visus bandymus su alkoholiniu, narkotikais bei cigaretėmis.

Žinoma, jiems gali turėti įtakos legaliai prieinamos svaiginimosi medžiagos, tačiau žvelgiant iš psichologinės pusės, traumuoti vaikai linkę maištauti ir jei kažkas yra draudžiama – jiems dar labiau norisi tai gauti“, – sako R. Alekna.

Anot jo, yra svarbu suprasti – nors interpretuoti galima įvairiai, tačiau faktas, kad tik prieinamumas nėra esminis faktorius. Kam reikia svaigintis, jie būtinai ras būdą tai daryti. Psichologiškai susiformavę, adekvatūs jaunuoliai turi visai kitus prioritetus, nes jiems svaiginimasis nėra svarbiausias dalykas. Jiems neįdomu, ir jei per kokį vakarėlį visgi vartojo alkoholį – turi visai kitus standartus, kriterijus ir vertybes.

Amžiaus klausimas - kompleksinis

Kalbant apie amžiaus skirstymą, nuo kada turėtų būti galima legaliai vartoti alkoholį, gydytojas psichiatras Raimundas Alekna sako, jog skaičiai yra gana neapibrėžtas dalykas.

„Gali būti, kad jaunų žmonių amžius, kurie turi traumų ir problemų, psichologine prasme neatitinka savo biologinio amžiaus, jie yra mažiau subrendę. Taigi viską vertinti tik pagal biologinį amžių, ypač kai kalbame apie traumotus žmones, būtų gana neperspektyvu“, – sako Raimundas Alekna.

Jis pastebi tokias nusistovėjusias nuostatas, jog esant tam tikram amžiui žmonės turi daryti

tam tikrus dalykus. Jei kažkas nesutampa – yra vertinamos problemos ir kokio lygio jos yra, bei kokios pagalbos tam žmogui reikia.

„Taigi orientuotis visuomet vertėtų į psichologinį amžių, nes net ir dvidešimtmetis, esantis infantilis ir jei jo psichinė būseną neužtikrinta – tam žmogui bet koks alkoholis bus pavojingas. Visgi aštuoniolikmetis, baigęs mokyklą ir turintis nuovoką, kokie jo poreikiai, atsakomybės, jau gali kurti šeimą ir auginti vaikus bei jais pasirūpinti“, – komentuoja gydytojas psichiatras.

Anot Raimundo Alekno, žvelgti tik į amžių nevertėtų – vėlgi, labai svarbi yra pagalba, kokią mes galime suteikti tiems jaunuoliams, kuriems jos reikia. Yra atlikta daugybė tyrimų apie amžių ir alkoholio vartojimą ir visgi panašu, jog tai yra labiau ekonominis klausimas.

Žvelgiant iš sveikatos pusės, gydytojas pastebi, kad itin sureikšminame alkoholį ir nuvertiname kitus svaiginimosi būdus.

„Traumuoti žmonės, esant poreikiui, lengvai gali pasirinkti ir ką nors kito. Prieinamumas prie visų svaiginimosi medžiagų yra itin palengvėjęs ir labai platus bei mažiau prognozuojamas – pavyzdžiui kokainas, marihuana ar kitos medžiagos.

Amžiaus klausimas yra labiau kompleksinis – nėra vieno atsakymo. Kur kas svarbiau atsakyti į klausimą, kokią pagalbą duodame vaikams, kurie auga psichologiškai nestabilioje ir traumuojančioje aplinkoje“, – pastebi R. Alekna.

Svarbu nustoti gąsdinti

Dar 2001 metais pasirodė Michael Gossop knyga „Gyvenimas su narkotikais“. Ji vis dar yra parduodamų knygų viršūnėje. Raimundas Alekna pasakoja, kad kai tik ji buvo išleista – į Lietuvoje vykusį knygos pristatymą buvo pakviestas pats autorius.

„Puikiai prisimenu, kaip kolegos iš sveikatos srities mus dėjo į šuns dienas, jog reklamuojame narkotikus ir alkoholį. Kartais atrodo, kad ir dabar tas noras ir, sakyčiau, būtinybė informuoti žmones apie šias svaiginimosi priemones yra prilyginama reklamai. Tačiau būtina kalbėti apie alkoholį, narkotikus, o ne juos demonizuoti. Ką tik minėtą knygą aš iki šiol rekomenduoju skaityti savo pacientams, nes ji kupina reikalingos informacijos“, – sako R. Alekna.

Anot gydytojo psichiatro, visų pirma reikia nustoti gąsdinti alkoholiu ar narkotikais, nes ne jie pavojingi žmogui – pats žmogus yra sau pavojingas. Pavyzdžiui, yra atliktas stebėjimas – iš keturių žmonių vienas pavartojęs tampa priklausomu. Tyrimas rodė, kad psichologiškai

traumuotiems žmonėms alkoholis ir narkotikai tiesiog palengvino jų būseną. Visgi kiti trys žmonės pavartojo ir nepajuto to gyvenimo palengvėjimo – net priešingai – suprato, kad nuo tokių medžiagų tik blogiau.

„Tai, kad yra uždrausta informacija, nėra naudinga. Būtinai objektyvios informacijos pateikimas apie viską. Visų pirma reikia šnekėti apie tai, kodėl žmonės svaiginasi. Po to turėtų sekti objektyvi informacija apie tai, kaip veikia alkoholis bei narkotinės medžiagos.

Dėl informacijos trūkumo žmonės galvoja, jog tik ilgalaikis alkoholio vartojimas yra žalingas. Jie nesusimąsto, kad po vieno stipraus išgėrimo gali mirti – užspringti skrandžio turiniu ar sustoti širdis sutrikus jos ritmui“, – komentuoja psichiatras R. Alekna.

Esminės problemos sprendžiamos ne draudimų pagalba

Pastaruoju metu vis kyla diskusijos apie sprendimų ilgalaikiškumą – neva buvusi valdžia priėmė krūvą ribojimų bei draudimų ir taip turėtų išlikti ilgą laiką. Raimundas Alekna sako, kad nebūtinai tai yra gerai.

„Daug laiko tenka praleisti Norvegijoje ir ten yra vyriausybės kontroliuojamos alkoholio parduotuvės, kitaip žinomos kaip Vinmonopolet. Jose ribojamas laikas – dirba iki 16-18 valandos, sekmadienį parduotuvės išvis neveikia.

Tačiau vis labiau šioje šalyje tampa populiarūs dvigubų diagnozių skyriai – psichikos ir priklausomybės. Vis mažiau populiaru bendrieji psichiatriniai skyriai ar psichiatrijos poliklinikos. Gali pasirodyti, kad alkoholio prieinamumas yra itin ribotas, tačiau dauguma jaunimo svaiginasi labai drastiškai ir tikrai ne tik alkoholiu, bet ir narkotinėmis medžiagomis“, – apie Norvegijoje esamą situaciją sako R. Alekna.

Anot jo, tokie sprendimai, dideli draudimai, yra bandymas spręsti kalno viršūnės problemas. Tačiau esminės problemos gali būti sprendžiamos tik švietimo dėka. Reikia padėti maksimaliai amortizuoti tuos psichotraumuojančius faktus ir tai daryti maksimaliai, kad vaikas užaugtų kaip savarankiška asmenybė – sąmoninga, aiškiai suvokianti, kur ir kokie yra konkretūs pavojai. Nemeluojant ir nebandant apgauti ar demonizuoti.

„Viskas yra susiję – jei vaikų problemų nepadeda išspręsti darželių auklėtojai, pradinių klasių mokytojai – vėliau sprendžia psichologai. Jei jie neišsprendžia – tuomet jau sprendžia psichiatrai. Jei tėvai viską padaro teisingai – viskas yra gerai. Tačiau jei nutinka kitaip – mokytojai turėtų amortizuoti ir padėti vaikui mokykloje jaustis saugiai, nebūti atskirtam ir vienišam šiame pasaulyje“, – teigia psichiatras R. Alekna.

Raimundas Alekna: griežtais draudimais sprendžiame tik kalno
viršūnėje esančias problemas

