

Paauglių berniukų, pateikusių prašymus priimti į prieglobsčio centrą, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija

Grupinių diskusijų gairės



**Grupinių diskusijų apie psichoaktyviųjų medžiagų
vartojimo prevenciją su paaugliais berniukais,
atvykusiais į priėmimo centrą, gairės**

**Naudoti kartu su EUAA animaciniu filmuku
„Gyvenimas yra visur“.**

2025 m. kovo mėn.

2022 m. sausio 19 d. Europos prieglobsčio paramos biuras (EASO) tapo Europos Sąjungos prieglobsčio agentūra (EUAA). Visos nuorodos į EASO, EASO leidinius ir įstaigas turėtų būti suprantamos kaip nuorodos į EUAA.



Rankraštis baigtas rengti 2025 m. kovo mėn.

Nei Europos Sąjungos prieglobsčio agentūra (EUAA), nei kuris nors EUAA vardu veikiantis asmuo neatsako už tai, kaip gali būti panaudota šiame leidinyje pateikta informacija.

Liuksemburgas: Liuksemburgas, Europos Sąjungos leidinių biuras, 2025 m.

PDF ISBN 978-92-9410-578-3 doi:10.2847/8991720 BZ-01-25-014-EN-N

© Europos Sąjungos prieglobsčio agentūra (EUAA), 2025

Leidžiama kopijuoti nurodžius šaltinį.

Norint naudoti ar atgaminti elementus, kurių autorių teisės nepriklauso EUAA, gali reikėti gauti atitinkamų teisių turėtojų leidimą. EUAA nepriklauso autorių teisės, susijusios su šiais elementais:

Viršelio iliustracija: Animacinis filmukas „Gyvenimas yra visur“ © EUAA, 2024 m.



Apie gaires

Kodėl šios gairės buvo parengtos? ES valstybių narių ir Šengeno asocijuotųjų šalių priėmimo centruose užfiksuotas reikšmingas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas ⁽¹⁾. Taigi EUAA, dirbdama su prieglobsčio prašytojais, ypatingą dėmesį skiria prevencijai, visų pirma berniukams, kurie laikomi labiausiai pažeidžiama grupe. Šios gairės buvo parengtos kaip papildoma priemonė ir skirtos naudoti kartu su EUAA animaciniu filmuku apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją ⁽²⁾. Abiejų jų tikslas – padėti priėmimo centrų specialistams vesti prevencinius pokalbius su prieglobsčio prašančiais paaugliais berniukais.

Kaip parengtos šios gairės? EUAA pažeidžiamumo komanda parengė šias gaires padedama valstybių narių ekspertų, dirbančių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir jų prevencijos, pažeidžiamumo bei psichikos sveikatos srityse. Pagrindinis parengimo aspektas buvo konsultacijos su Europos Sąjungos narkotikų agentūros ekspertais.

Kam šios gairės skirtos? Šios gairės skirtos specialistams, dirbantiems su paaugliais berniukais, kurie teikia prašymus priimti į prieglobsčio centrą, įskaitant socialinius darbuotojus, konsultantus, psichologus ir mokytojus. Jos taip pat gali būti naudingos kitų profilių priėmimo centrų specialistams, išklausiusiems psichosocialinio darbo kursus.

Kaip naudotis šiomis gairėmis. Šias gaires sudaro įvadas ir dvi pagrindinės dalys. Pirmojoje dalyje paaiškinamas ES narkotikų kontrolės agentūros animacinis filmukas apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją ir jo tikslas. Antrojoje dalyje pateikiami patarimai, kaip naudoti animacinį filmuką kaip priemonę grupinėms diskusijoms su paaugliais berniukais, pateikusiai prieglobsčio prašymus. Prieduose pateikiama trumpa apžvalga apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą ir jo prevenciją, siekiant padėti priėmimo centro specialistams, kurie rengs grupines diskusijas su paaugliais berniukais, geriau suprasti šią problemą.

Kaip šios gairės susijusios su kitomis EUAA priemonėmis? Šios gairės papildė kitus EUAA išteklius apie psichikos sveikatą ir gerovę, psichoedukaciją ⁽³⁾ ir pirmosios grandies darbuotojų psichosocialinį sąmoningumą ⁽⁴⁾. Animacinis filmukas yra EUAA „Let’s Speak Asylum Portal“ (informacijos teikimas priėmimo kontekste) dalis. ⁽⁵⁾ Visas EUAA praktinės priemonės galima rasti EUAA internetinėje svetainėje: <https://euaa.europa.eu/practical-tools-and-guides>.

⁽¹⁾ 27 ES valstybės narės ir Islandija, Lichtenšteinas, Norvegija, Šveicarija.

⁽²⁾ EUAA, „Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija“, EUAA „YouTube“ kanalas, 2024 m. gruodžio 13 d., žiūrėta 2025 m. vasario 6 d., <https://www.youtube.com/watch?v=nsJPFgE517o&t=36s>. Animacinis filmukas pateikiamas anglų ir kitomis 8 kalbomis, kuriomis paprastai kalba į Europą atvykstantys tarptautinės apsaugos prašytojai. Taip pat teikiami subtitrai 22 ES kalbomis.

⁽³⁾ EUAA, „Tarptautinės apsaugos prašytojų sveikatos ir gerovės praktinis vadovas – I dalis, skirta vyresniesiems vadovams“, 2024 m. lapkričio mėn., žiūrėta 2025 m. kovo 19 d. <https://euaa.europa.eu/publications/mental-health-well-being-applicants-part-i-senior-management>; EUAA, „Tarptautinės apsaugos prašytojų sveikatos ir gerovės praktinis vadovas – II dalis, skirta pirmojo kontakto darbuotojams“, 2024 m. lapkričio mėn., žiūrėta 2025 m. kovo 19 d. <https://euaa.europa.eu/publications/mental-health-well-being-applicants-part-ii-first-line-officers>; EUAA, „Tarptautinės apsaugos prašytojų sveikatos ir gerovės praktinis vadovas – III dalis“, „Psichinės sveikatos ir psichosocialinės paramos įgyvendinimo priemonių rinkinys“, 2024 m. lapkritis, žiūrėta 2025 m. kovo 19 d., <https://euaa.europa.eu/publications/mental-health-well-being-applicants-part-iii-toolbox>; EUAA, „Kaip galiu padėti savo vaikui sunkiu metu?“, 2023 m. birželis, žiūrėta 2025 m. kovo 19 d., <https://euaa.europa.eu/publications/how-can-i-support-my-child-during-difficult-times>; EUAA, „Kaip elgtis situacijose, kai tėvai atrodo liūdni, susirūpinę ar pikti?“, 2023 m. birželis, žiūrėta 2025 m. kovo 19 d., <https://euaa.europa.eu/publications/how-can-i-deal-situations-which-my-parents-seem-sad-worried-or-angry>; EUAA, „Kaip elgtis, kai draugas, brolis ar sesuo liūdi, pyksta ar elgiasi pavojingai?“, 2023 m. birželis, žiūrėta 2025 m. kovo 19 d., <https://euaa.europa.eu/publications/how-handle-situations-when-my-friend-or-sibling-sad-angry-or-does-dangerous-things>.

⁽⁴⁾ EUAA, „Pirmoji psichologinė pagalba“, EUAA „YouTube“ kanalas, 2023 m. birželio 26 d., žiūrėta 2025 m. vasario 6 d., <https://www.youtube.com/watch?v=kbcUeng8ul> kartu su instrukcijomis.

⁽⁵⁾ EUAA, „Let’s Speak Asylum Portal“, 2023 m. sausio mėn., žiūrėta 2025 m. vasario 23 d., <https://lsa.euaa.europa.eu/>.





Turinys

Santrumpų sąrašas.....	5
1. Įvadas.....	6
1.1. Šių gairių paskirtis:.....	7
1.2. Kam šios gairės skirtos?.....	7
2. EUAA animacinis filmukas apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją.....	9
2.1. Paskirtis ir tikslinė grupė.....	9
2.2. Pagrindinės idėjos, temos ir simboliai.....	10
2.3. Siužetas.....	11
3. Kaip vesti grupines diskusijas su prieglobsčio prašančiais berniukais remiantis EUAA animaciniu filmuku.....	12
3.1. Pasirengimas ir apsaugos priemonės.....	12
3.2. Grupinės diskusijos moderavimas.....	13
3.2.1. Grupinės diskusijos įvadas.....	14
3.2.2. Patarimai, kaip palengvinti grupės diskusiją – 1 etapas.....	15
3.2.3. Patarimai, kaip palengvinti grupės diskusiją – 2 etapas.....	17
3.2.4. Grupinės diskusijos užbaigimas.....	18
Priedai su papildoma informacija tiems, kurie rengia prevencines grupių diskusijas.....	19
I priedas. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas ir jų poveikis jaunimui.....	19
II priedas. Kas yra veiksminga psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija?.....	21





Santrumpų sąrašas

Santrumpa	Apibrėžtis
ES	Europos Sąjunga
ES+ šalys	27 ES valstybės narės ir Islandija, Lichtenšteinas, Norvegija, Šveicarija.
EUAA	Europos Sąjungos prieglobsčio agentūra
EUDA	Europos Sąjungos narkotikų agentūra
EUPC	Europos prevencijos mokymo programa
Konvencija dėl pabėgėlių statuso	1951 m. Konvencija dėl pabėgėlių statuso ir jos 1967 m. protokolai (ES prieglobsčio teisės aktuose ir ESTT vadinama Ženevos konvencija)
REITOX	Réseau Européen d'Information sur les Drogues et les Toxicomanies (Europos narkotikų ir narkomanijos informacinis tinklas)



1. Įvadas

Remiantis naujausiais EUAA tyrimais, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas yra pastebimas reiškinys Europos priėmimo centruose, tai yra viena iš trijų didžiausių psichikos sveikatos problemų ir ypatingos svarbos incidentų įspėjamųjų požymių ⁽⁶⁾. Europos Sąjungos narkotikų agentūros (EUDA) ir Europos Sąjungos prieglobsčio agentūros (EUAA) atlikta išsamesnė šios temos analizė ⁽⁷⁾ atskleidė, kad, pasak priėmimo specialistų ES valstybėse narėse ir Šengeno asocijuotosiose šalyse (ES+ šalys), psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas yra didelė (27 %) arba epizodinė problema (50 %) priėmimo centruose ⁽⁸⁾.

Nustatytos priežastys susijusios su prieš kelionę, jos metu ir po atvykimo patirtais įvykiais. Tai – trauminiai įvykiai gimtinėje arba kelionės metu, bendruomenės ir socialinės paramos praradimas, neįsitraukimas į prasmingą veiklą, nesaugumas dėl ilgai trunkančių prieglobsčio procedūrų arba nedarbas priimančiose šalyse ⁽⁹⁾. Kai kurios iš labiausiai pastebimų pasekmių, susijusių su alkoholio, draudžiamų medžiagų ir receptinių vaistų vartojimu, yra psichikos sveikatos problemos, socialinės problemos, pavyzdžiui, nedarbas, konfliktai su šeima, kitais gyventojais ar darbuotojais, taip pat agresija ir, rečiau, apleisti mokslai bei sunkumai mokykloje.

Tyrimė nustatyta, kad didžiausią riziką patiria jauni, nesusituokę vyrai, įskaitant paauglius ir nelydimus nepilnamečius. Kaip ir jų bendraamžiai iš ES+ šalių, prieglobsčio prašantys paaugliai gali būti linkę į rizikingą elgesį ir eksperimentavimą, įskaitant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Šiuo atžvilgiu jie gali būti pažeidžiami dėl kelionės rizikos ir ypatingos svarbos pokyčių, kuriuos jie patiria atvykę į naują šalį ir pateikę tarptautinės apsaugos prašymą. Laukdami sprendimo dėl prašymų suteikti tarptautinę apsaugą, daugelis jaučia neapibrėžtumą. Be to, į Europą atvykę nelydimi asmenys susiduria su sunkumais, nes turi vieni tvarkyti savo reikalus, o jų šeimos ir bendruomenės dažnai būna likusios toli.

Siekdama spręsti šias problemas, EUAA sukūrė animacinį filmuką „Gyvenimas yra visur“, skirtą ES+ šalių priėmimo įstaigose gyvenantiems paaugliams berniukams. Tai yra priemonė, palengvinanti prevencinius pokalbius ir galimas kitas susijusias šios srities iniciatyvas.

⁽⁶⁾ EASO, „Tarptautinės apsaugos prašytojų psichikos sveikata Europoje. Pradinė padėties nustatymo ataskaita“, 2020 m. liepos mėn., žiūrėta 2025 m. kovo 19 d., <https://euaa.europa.eu/publications/report-mental-health-applicants>; EASO, „Konsultacijos su tarptautinės apsaugos prašytojais dėl psichikos sveikatos. Dalyvavimu grindžiamas požiūris. Remia valstybių narių institucijos ir pilietinė visuomenė“, 2021 m. gruodžio mėn., žiūrėta 2025 m. kovo 19 d., <https://euaa.europa.eu/publications/consultation-applicants-international-protection-mental-health>; EUAA, *Kritinių incidentų valdymas prieglobsčio ir priėmimo srityje*, 2022 m., žiūrėta 2025 m. kovo 19 d., <https://euaa.europa.eu/publications/critical-incident-management-field-asylum-and-reception>.

⁽⁷⁾ EMCDDA-EUAA, *Europos priėmimo centruose dirbantys specialistai. Su narkotikais susijusių sunkumų ir paramos poreikių apžvalga*, 2023 m. spalio mėn., žiūrėta 2025 m. kovo 19 d., <https://euaa.europa.eu/publications/professionals-working-reception-centres-europe-overview-drug-related-challenges-and-support-needs>.

⁽⁸⁾ Ten pat, p. 21.

⁽⁹⁾ Ten pat, p. 21–22.



1.1. Šių gairių paskirtis:

Šiose gairėse pateikiama patarimų, kaip naudotis EUAA animaciniu filmuku „Gyvenimas yra visur“, kad su nepilnamečiais prieglobsčio prašytojais būtų galima aptarti šias temas:

- kaip berniukai, pateikę prašymus, jaučiasi priėmimo centre ir kokios jiems kyla pagrindinės problemos;
- į ką svarbu atkreipti dėmesį laukiant sprendimų dėl jų prašymų;
- socializacija ir bendravimas priėmimo centre;
- motyvacija pozityviai spręsti problemas pasinaudojant turimais ištekliais.

Šiose gairėse taip pat glaustai apžvelgiama:

- psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, perėjimas prie problematiško psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir jo sukeliama sutrikimų, ypatingą dėmesį skiriant jaunimui ([I priedas. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas ir jų poveikis jaunimui](#));
- psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija, pabrėžiant sveiką aplinką ir socialinius ryšius ([II priedas. Kas yra veiksminga psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija?](#)).

Prieduose pateiktos apžvalgos – pagalbinė priemonė, padedanti priėmimo specialistams susipažinti su abiem aptariamomis temomis.

Toliau nurodyti atvejai nėra įtraukti į šias gaires:

- psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo sukeliama sutrikimai ir jų žala;
- Europoje dažniausiai vartojamų medžiagų rūšys ir jų poveikis.

Šių temų nereikia aptarti remiantis EUAA animaciniu filmuku. Jei kai kurie berniukai išreiškia poreikį pasikalbėti apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo padarinius ar teikiamą pagalbą, patartina kreiptis į narkotikų srities specialistus arba naudotis tokiais ištekliais kaip ES Narkotikų ir narkomanijos informacinis tinklas (REITOX) ⁽¹⁰⁾ ir kreiptis į Europos prevencijos mokymo programos (EUPC) sertifikuotus instruktorius ⁽¹¹⁾.

1.2. Kam šios gairės skirtos?

Šios gairės skirtos su prieglobsčio prašančiais paaugliais dirbantiems specialistams, įskaitant socialinius darbuotojus, konsultantus, psichologus ir pareigūnus, dirbančius su

⁽¹⁰⁾ EUDA, „REITOX nacionalinių kontaktinių centrų tinklas“, EUDA svetainė, žiūrėta 2025 m. sausio 15 d., https://www.euda.europa.eu/about/partners/reitox_en. REITOX – tai EUDA narkotikų stebėsenos subjektų nacionaliniu lygiu tinklas. Jį sudaro 30 paskirtų nacionalinių institucijų ar agentūrų, atsakingų už duomenų apie narkotikus ir narkomaniją rinkimą ir teikimą. Šios institucijos vadinamos „pagrindiniais nacionaliniais centrais“ arba „nacionaliniais narkotikų stebėjimo centrais“.

⁽¹¹⁾ EUDA, „Europos prevencijos mokymo programa (EUPC): instruktorių ir vyresniųjų instruktorių sąrašas“, EUDA interneto svetainė, žiūrėta 2025 m. sausio 15 d., https://www.euda.europa.eu/best-practice/european-prevention-curriculum-eupc/list-of-trainers_en. Instruktorių sąrašas pateikiamas pagal šalis.





pažeidžiamomis asmenų grupėmis, mokytojus, taip pat kitų sričių priėmimo specialistus, turinčius psichosocialinio darbo patirties ar kvalifikacijos. Vertėjai žodžiu ir kultūrų tarpininkai, padedantys vesti grupines diskusijas su paaugliais berniukais, taip pat gali susipažinti su šiomis gairėmis.

Diskusijose dalyvaujantys priėmimo specialistai neprivalo turėti žinių apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą ar teikti su tuo susijusią informaciją.





2. EUAA animacinis filmukas apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją

EUAA animacinis filmukas apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją atitinka psichikos sveikatos ir psichosocialinės paramos metodą, kurį šiuo metu plačiai taiko humanitarinės pagalbos teikėjai. Pagal šį metodą pripažįstama prevencinės psichikos sveikatos priežiūros svarba prieglobsčio prašytojams. Tai reiškia, kad nuo pat atvykimo momento tenkinami prieglobsčio prašytojų psichosocialiniai poreikiai, teikiamos pagrindinės paslaugos ir užtikrinamas saugumas, taip pat stiprinamas įsitraukimas į bendruomenės gyvenimą, šeimos ryšiai, socialiniai tinklai ir psichologinis švietimas visą jų buvimo šalyje laiką, siekiant sumažinti neigiamų elgesio modelių, pavyzdžiui, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, riziką ir stiprinti atsparumą ⁽¹²⁾.

Animacinis filmukas taip pat atitinka EUDA moksliniais įrodymais pagrįstą požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją, kuriuo skatinama kurti narkotikams nepalankią aplinką, ugdyti sveikus socialinius santykius ir įtraukti pažeidžiamus asmenis į prasmingą kasdienę veiklą.

Animacinis filmukas skirtas padėti pirmosios grandies pareigūnams užmegzti ryšį su prieglobsčio prašančiais paaugliais berniukais, kad jiems būtų lengviau aptarti sunkumus ir paskatinti konstruktyviai leisti laiką priėmimo centre. Filmuke vengiama akcentuoti patį psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą ir nėra kalbama apie įspėjimus, draudimus ar bausmes, nes tai pasirodė esą neveiksminga užkertant kelią jaunimo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui.

2.1. Paskirtis ir tikslinė grupė

Šis animacinis filmukas skirtas paaugliams berniukams (14-17 metų), siekiant užkirsti kelią psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui ir neigiamam elgesiui. Jame teigiama, kad neigiamą prieglobsčio prašančių berniukų elgesį, įskaitant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, galima užkirsti taikant visapusišką požiūrį į jų padėtį. Tam reikalingas pokalbis (grupinė diskusija) apie jų patiriamus pokyčius, jausmus ir prieglobsčio centre turimas galimybes, pavyzdžiui, socialinę paramą ir sporto ar mokymosi veiklą. Taip jie skatinami sveikatingai ir produktyviai leisti laiką priėmimo centre, kol laukia sprendimo dėl prieglobsčio suteikimo ⁽¹³⁾.

Animacinis filmukas skirtas prieglobsčio prašantiems berniukams, kurie neturi patirties vartojant psichoaktyvias medžiagas arba yra vartoję jas retkarčiais ar eksperimentuodami.

⁽¹²⁾ EUAA, „Tarptautinės apsaugos prašytojų sveikatos ir gerovės praktinis vadovas – I dalis, skirta vyresniesiems vadovams“, 2024 m. lapkritis, p. 29-30, žiūrėta 2025 m. kovo 19 d., <https://euaa.europa.eu/publications/mental-health-well-being-applicants-part-i-senior-management>.

⁽¹³⁾ Šių sąvokų reikšmė pateikta I priedas. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas ir jų poveikis jaunimui.



Nerekomenduojama jį naudoti prevencinėms diskusijoms su berniukais, kurie dažnai vartoja psichoaktyvias medžiagas ir žaloja savo sveikatą arba turi joms priklausomybę.

Animacinis filmukas skirtas prieglobsčio prašantiems paaugliams berniukams, po to kai jie užregistruojami ir apgyvendinami priėmimo centre. Jis skirtas žiūrėti tada, kai jie laukia sprendimų, o tai gali trukti mėnesius. Per šį laiką galima padėti jiems įgyti žinių ir įgūdžių, kurie bus naudingi gyvenimui po sprendimo priėmimo ir gyvenimui priėmimo centre. Šiuo atžvilgiu labai svarbu, kad jie žinotų apie visus priėmimo centre turimus išteklius, kad būtų išvengta neigiamo elgesio.

2.2. Pagrindinės idėjos, temos ir simboliai

Animaciniame filmuke pateikiamos šios **pagrindinės idėjos** prieglobsčio prašantiems paaugliams berniukams, atvykusiems į priėmimo centrą.

Iššūkiai, su kuriais susiduriate, yra pagrįsti ir pripažįstami:

- emocijos, kurias išgyvenate atvykę ir laukdami sprendimo dėl savo prašymo, pavyzdžiui, nerimas, stresas, nusivylimas, viltis, yra natūralios ir suprantamos;
- neigiami susidorojimo mechanizmai, tokie kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, kai kuriems žmonėms gali tapti būdu spręsti neaiškumus ir rūpesčius, ir mes galime aptarti, kodėl taip yra.

Yra galimybių susidoroti su iššūkiais ir naudingai išnaudoti laiką priėmimo centre:

- yra išteklių, galinčių padėti pasinaudoti teigiamais susidorojimo mechanizmais:
 - kreiptis į priėmimo ir psichosocialinės pagalbos darbuotojus, jei reikia informacijos ar pagalbos;
 - kreiptis į medicinos personalą, jei kyla sveikatos problemų ar pasireiškia simptomų;
 - kreiptis į kitus gyventojus, kad užmegztumėte ryšius ir bendrautumėte;
 - aktyviai dalyvauti grupiniuose užsiėmimuose;
- tikėti savo jėgomis, galimybėmis ir atsparumu.

Animaciniame filmuke aptartos **pagrindinės temos**:

- vieatvė, draugystė ir draugų pasirinkimas;
- socializacija naujoje šalyje;
- prisitaikymas (pvz., mokymasis vietos kalbos);
- neigiami susidorojimo mechanizmai (pvz., psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas);
- ateities siekiai (pvz., būsima profesija);



- teigiami susidorojimo mechanizmai ir prieinami ištekliai priėmimo centre;
- į ką kreiptis ir kuo pasitikėti laukiant sprendimo dėl prašymo.

Animaciniame filmuke naudojami **simboliai**, įskaitant aitvarą, automobilio mechaniką ir debesis, siekiant parodyti ir aptarti pirmiau išvardytas temas įvairiose šalyse ir kontekstuose (simbolių reikšmė paaiškinta [3.2. dalyje Grupinės diskusijos moderavimas](#)).

2.3. Siužetas

Animacinis filmukas yra apie Ahmadą – šešiolikmetį berniuką iš Afganistano, kuris kelis mėnesius buvo priėmimo centre kaip nelydimas prieglobsčio prašytojas. Jis pasakoja apie savo prieštarīgus jausmus ir išgyvenimus atvykus, taip pat apie tai, kaip teigiamai nusiteikė laukdamas sprendimo ir išvengė žalingo elgesio, pavyzdžiui, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. Ahmadas kreipėsi pagalbos į darbuotojus, dalyvavo grupiniuose užsiėmimuose ir susirado draugų, kurie padėjo jam jaustis geriau ir tapti bendruomenės dalimi, o tai sumažino nerimą ir padėjo labiau įsitraukti į veiklą.

Animaciniame filmuke rodoma, kaip Ahmadas gyveno dviejuose priėmimo centruose. Iš pradžių jis apgyvendinamas įvairių tautybių žmonių konteineriniame centre, vėliau perkeltas į specializuotą centrą, skirtą nelydimiems nepilnamečiams.

Pastaba. Animacinis filmukas yra bendro pobūdžio, sukurtas visoms ES+ šalims, todėl vaizduojamas priėmimo kontekstas vienoje ES+ šalyse gali geriau atitikti tikrovę, kitose – mažiau.





3. Kaip vesti grupines diskusijas su prieglobsčio prašančiais berniukais remiantis EUAA animaciniu filmuku

Grupinės diskusijos turėtų vykti priėmimo patalpose, kuriose būtų galima organizuoti laisvalaikio, paramos ir mokymosi užsiėmimus prašymus pateikusiems jaunuoliams (viduje arba nukreipus į kitas įstaigas). Tai laikoma svarbiausia sąlyga, kad būtų galima organizuoti tokias prevencines diskusijas. Be to, visada pravartu tokias diskusijas įtraukti į platesnį psichosocialinės ir rekreacinės paramos, teikiamos prieglobsčio prašytojams, spektrą.

3.1. Pasirengimas ir apsaugos priemonės

Grupės sudėtis ir sistema

- 6–10 paauglių berniukų (14–17 metų) nelydimų, lydimų atskirai arba mišrioje grupėje.
- Prieglobsčio prašantys paaugliai berniukai, kurie nevartoja psichoaktyviųjų medžiagų arba jas vartoja saikingai ar epizodiškai.
- 60–90 minučių diskusija. Jei ji trunka 90 minučių, daroma 15 minučių pertrauka.

Laikas

- Pradėkite nuo antrojo mėnesio, kai bus baigtos visos priėmimo procedūros, įskaitant apgyvendinimą, ir dalyviai bus labiau pripratę prie naujos aplinkos.
- Planuokite užsiėmimus taip, kad jie nesikirstų su kitais dalyvių įsipareigojimais (mokslu, kalbos kursais, sporto užsiėmimais).

Garantuotas dalyvavimas. Būtinai organizuokite diskusijas visiems suinteresuotiems jaunuoliams.

Sąmoningas ir savanoriškas dalyvavimas. Iš anksto informuokite dalyvius ir jų globėjus, kad jie žinotų diskusijos tikslą ir pobūdį bei sutiktų dalyvauti. Bendrai susitarkite dėl laiko.

Turima parama. Informuokite dalyvius, kad prireikus bus teikiama socialinio darbuotojo ar mentoriaus pagalba.





Saugi erdvė

- Prieglobsčio prašytojai, kurie patiria didelį psichologinį stresą ar krizę, neturi dalyvauti grupėje, kad diskusija nesukeltų dar didesnio streso.
- Užtikrinkite, kad dalyvis, kuris diskusijos metu gali patirti stresą, nedelsiant gautų specialią pagalbą ir prireikus vėliau galėtų aptarti temas individualiai.
- Po užsiėmimų apibendrinkite diskusiją su vertėju, ypač jei jis anksčiau yra buvęs prieglobsčio prašytoju.

Diskusijų metodas

- Skatinkite visus dalyvius dalytis savo mintimis, bet kalbėti neverskite. Dalyvauti nekalbant taip pat yra naudinga.
- Išsakytas nuomones laikykite savaime vertingomis, venkite jas apibūdinti kaip „teisingas“ ar „klaidingas“.
- Užduokite papildomus klausimus, kad suprastumėte dalyvių mintis ir reakcijas. Būkite atviri įvairioms reakcijoms, kurias jie gali išreikšti: pritrimui, smerkimui, emocijoms, kritikai, klausimams ar abejonėms.

Kalba ir vertėjavimas

- Diskusijų vedėjai turėtų kalbėti dalyvių kalba arba dirbti su vertėju ar kultūriniu tarpininku.
- Vertėjai turėtų būti informuoti apie diskusijos tikslą ir šias gaires.
- Kalba turi atitikti dalyvių amžių, būti paprasta, empatiška ir įtraukianti.
- Dalyviai turėtų kalbėti ta pačia kalba (gimtąja arba antrąja kalba). Skirtingų kalbų grupėms reikalingi keli vertėjai, o tai gali sulėtinti diskusijas ir paveikti grupės dinamiką.

3.2. Grupinės diskusijos moderavimas

Grupės diskusiją turi vesti moderatorius, prireikus padedamas vertėjo arba kultūrinio tarpininko. Moderatorius ir vertėjas turėtų iš anksto peržiūrėti animacinę filmuką, susitikti iš anksto, kad išsiaiškintų diskusijos tikslą ir susitartų dėl diskusijos būdo ir struktūros.





Rekomenduojama, kad diskusija vyktų dviem etapais; reikalingas įvadas ir baigiamosios pastabos.

Eiga	Trukmė	Tikslas	Kaip vyksta
Įvadas	10 min.	Sukurkite palankią atmosferą diskusijai su berniukais ir nustatykite taisykles.	• Prisistatykite. • Greitas žaidimas.
1 etapas	40 min.	Aptarkite pagrindines filmuko temas, teikdami pirmenybę dalyvių pasirinktoms temoms.	• Parodykite visą animacinį filmuką. • Pagrindines animacinio filmuko vietas paleiskite dar kartą.
Pertrauka (15 minučių)			
2 etapas	15 min.	Supažindinkite dalyvius su atitinkamame priėmimo centre esančiais ištekliais.	• Pasidalinkite atitinkama informacija ir kita prieinama vaizdine medžiaga.
Pabaiga	10 min.	Pabrėžkite, kaip svarbu, kad berniukai dalyvavo ir pakvieskite juos pasidalinti įspūdžiais apie pačią grupės diskusiją.	• Trumpas visų dalyvių apibendrinimas.

3.2.1. Grupinės diskusijos įvadas

Sėdėjimo tvarka

Rekomenduojama sėdimas vietas išdėstyti puslankiu, įskaitant moderatorių ir vertėją. Užtikrinkite, kad visi dalyviai vienodai gerai matytų ekraną.

Apšilimas

- Jei vienas kito nepažįsta, visi dalyviai prisistato ⁽¹⁴⁾.
- Jei reikia sukurti komfortišką atmosferą, sužaiskite trumpą žaidimą ⁽¹⁵⁾.
- Jei visi vienas kitą pažįsta, ženkite kitą žingsnį.

Nustatykite grupės taisykles

Prieš pradėdami, kartu nustatykite keletą pagrindinių taisyklių, pavyzdžiui:

- klausytis vienas kito;
- gerbti skirtingas nuomones;
- būti čia ir dabar (nenaudoti telefonų / nevaikšioti).

⁽¹⁴⁾ Pavyzdžiui, dalyviai gali tarpusavyje mėtyti kamuoliuką. Dalyvis, turintis kamuoliuką, gali prisistatyti, pasakydamas savo vardą ir vieną iš savo pomėgių, tada mesti kamuoliuką kitam dalyviui.

⁽¹⁵⁾ Greitas žaidimas gali būti susijęs su klausimais apie pomėgius (mėgstamą sportą, vaisius, dienos laiką) ir kiekvieno berniuko trumpu paaiškinimu, kodėl. Atsakymai turi būti trumpi.





Paašškinkite:

- diskusijos tikslą ir trukmę;
- kad diskusija nėra susijusi su jų prieglobsčio prašymo nagrinėjimu;
- kad nėra teisingų ar neteisingų atsakymų, svarbu kartu pasikalbėti, pasidalyti įspūdžiais ir nuomonėmis, susidarytomis žiūrint animacinį filmuką;
- kad dalyviai gali bet kada išeiti, jei jaučiasi nepatogiai.

Žiūrėkite animacinį filmuką: paleiskite jį grupei. Filmuko trukmė – 2,51 min.

Pirmiausia užduokite klausimą: „Kas šiame filmuke jums padarė įspūdį?“

3.2.2. Patarimai, kaip palengvinti grupės diskusiją – 1 etapas

Dalyviams aktualių temų nustatymas ir aptarimas

Diskusijos metu nagrinėjama, kaip dalyviai reaguoja į animacinį filmuką, nustatant juos dominančias temas, neprimetant savo nuomonės. Skirtingos prieglobsčio prašančių paauglių berniukų grupės gali įvardyti skirtingas temas, priklausomai nuo jų asmeninių aplinkybių, kilmės ir pan. Temos gali būti – vienatvė, prisitaikymas prie gyvenimo naujoje šalyje, karjeros siekiai. Kai kurie gali kalbėti ir apie narkotikus bei nusikalstamumą. Visos temos yra tinkamos diskusijai, tačiau moderatoriai turi užtikrinti, kad diskusija būtų sutelkta į prevenciją ir dalyvių atsparumo stiprinimą.

Toliau rasite patarimų, kaip naudoti animaciniame filmuke pateiktas temas ir simbolius, kad diskusija būtų prasminga. Įsigilino į animacinio filmuko siužetą skiltyje paašškinamos atitinkamos pagrindinės animacinio filmuko dalys.

Animacinio filmuko apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją „Gyvenimas yra visur“ – pagrindinės temos	
Pirmoji pažintis su priėmimo centru ir nauja aplinka	
Laikas: 00,00–00,35	
Pagrindiniai aspektai	Iššūkiai ir jausmai, su kuriais susiduriate atvykę į naują šalį, yra suprantami ir pagrįsti.
Orientaciniai klausimai	Atvykimas į naują šalį gali būti sudėtingas. Žvelgiant į savo patirtį, kokie dalykai atrodė sudėtingi, o kurie – teigiami ir naudingi? Orientuotis naujoje vietoje gali būti sunku. Žvelgiant į savo patirtį, kokie dalykai atrodė sudėtingi, o kurie – teigiami ir naudingi?
Diskusijos temos	• kalba • nauja kultūra ir taisyklės • kitos dalyvių nurodytos temos
Pagrindiniai simboliai	Konteineriniai pastatai – tai prieglobsčio prašytojų laikinas gyvenimo etapas.





Įsigilinkite į animacinio filmuko siužetą. Ahmadas, 16 metų berniukas iš Afganistano, nelydimas atvyksta į priėmimo centrą, kuriame yra konteineriniai pastatai. Jis jaučiasi nesaugus ir nepažįsta aplinkos. Jis jaučiasi vienišas, susiduria su kultūriniais skirtumais ir turi išmokti gyventi naujoje aplinkoje.

Abejonės dėl prisitaikymo prie naujos šalies**Laikas: 00,35 – 1,20**

Pagrindiniai aspektai	Iššūkiai ir jausmai, su kuriais susiduriate prisitaikydami prie gyvenimo priėmimo centre ir naujos kultūros, yra suprantami ir pagrįsti.
Orientaciniai klausimai	Jei žmogus nuobodžiauja arba nerimauja būdamas priėmimo centre, kas, jūsų nuomone, galėtų padėti jam praleisti laiką maloniau? Kas, jūsų nuomone, galėtų padėti tokiam žmogui geriau jaustis?
Diskusijos temos	• vienvietė • nuobodulys • namų, šeimos ir draugų ilgesys • nerimas dėl prisitaikymo ir prieglobsčio prašymo rezultato • tinkamų draugų pasirinkimas • neigiami reagavimo mechanizmai (rūkymas, gėrimas, narkotikai) • kitos dalyvių nurodytos temos
Pagrindiniai simboliai	Debesys simbolizuoja praeinantį laiką, atsiskyrimą nuo realybės. Naktis simbolizuoja blogą nuotaiką, neigiamas pasekmes sukeliančią veiklą, liūdesį.

Įsigilinkite į animacinio filmuko siužetą. Ahmadas sėdi vienas savo kambaryje ir žiūri į debesuotą dangų, simbolizuojantį laiką, kuris praeina neturint ką veikti. Čia atsidūręs jis jaučiasi vienišas ir prislėgtas, galvoja apie savo šeimą ir draugus namuose. Scena dvelkia liūdesiu ir nerimu, nes Ahmadas stengiasi suprasti, kaip prisitaikyti prie naujo gyvenimo.

Kitoje scenoje prie priėmimo centro Ahmadas išvysta grupę berniukų. Jau vėlyvas vakaras, jie rūko, geria ir galbūt vartoja narkotikus. Tačiau jis pastebi, kad ir jie nesijaučia gerai ir nežino, kaip gyventi toliau. Jis nusprendžia prie jų neprisijungti. Ahmadas aiškiai supranta, kad jo tikslas atvykus į naują šalį nėra vartoti narkotikus, kad pritaptų.

Konstruktivus laiko išnaudojimas priėmimo centre, kad tai būtų naudinga ateities tikslams**Laikas: 1,20 – 2,38**

Pagrindiniai aspektai	Priėmimo centre praleistas laikas gali būti panaudotas naudingai ir sveikai, mokantis ir ruošiantis gyvenimui po sprendimo dėl prieglobsčio suteikimo. Esi ištvermingas, o padedamas draugų ir darbuotojų gali jaustis reikalingas ir patenkintas, kol lauki sprendimo dėl savo prašymo.
-----------------------	---





Orientaciniai klausimai	Kodėl svarbu turėti gerų draugų? Ką reiškia būti geru draugu? Kokią profesiją norėtum įgyti ir kodėl? Kokių įgūdžių reikia šiai profesijai? Ką labiausiai vertini savo šalyje ir kultūroje? Jei būtų suteikta galimybė sukurti šio animacinio filmuko tęsinį – kaip pratęstum Ahmado istoriją? <i>Alternatyvus požiūris</i> Ką manote apie Ahmado gyvenimo būdą priėmimo centre – ar tai jam padėjo? Ar manai, kad Ahmadas daro tai, ką dažniau galėtum stengtis daryti ir tu? Ar turi kitų minčių?
Diskusijos temos	• draugystė: gerų draugų pasirinkimas ir blogos įtakos vengimas • profesijos įgijimas: pastangos ugdyti ateities profesijai reikalingus įgūdžius • atsparumas • gimtosios šalies kultūros ir kalbos svarba
Pagrindiniai simboliai	Aitvaras simbolizuoja laisvę, atsparumą, viltį, komandinį darbą ir draugystę (aitvarą skraidina du žmonės). <i>Aitvarų leidimas yra populiarius lauko užsiėmimas tokiose šalyse kaip Afganistanas ar Sirija.</i> Automobilių mechanikas – profesija, kuri suteikia pasitenkinimą ir savarankiškumą.
Įsigilinkite į animacinio filmuko siužetą. Ahmadas nusprendžia nevartoti narkotikų, kad pritaptų, ir nusprendžia siekti savo tikslo – įgyti profesiją. Debesys už lango virsta aitvaru, simbolizuojančiu jo ateities siekius. Kitoje scenoje, vaizduojančioje ateitį, Ahmadas yra vyresnis ir dirba automobilių mechaniku. Dar kitoje – matome, kaip Ahmadas persikelia į specialią įstaigą, skirtą nelydimiems nepilnamečiams, kur dalyvauja užsiėmimuose, susidraugauja su Huseynu ir lanko kalbos kursus. Jie leidžia laiką kartu, leidžia aitvarus ir ruošia namų darbus. Paskutinėje scenoje matome, kaip Ahmadas kalbasi telefonu su giminaičiu, ruošiasi sportuoti su draugais ir susitikti su socialiniu darbuotoju, o tai rodo, kad priėmimo centre jis turiningai leidžia laiką. Pastaba. Ne visiems berniukams gali patikti skraidinti aitvarą (kai kurie gali manyti, kad tai mažų vaikų užsiėmimas). Tokiu atveju jų galima paklausti, kokia veikla jie mėgsta užsiimti arba kokius žaidimus žaidžia su draugais.	

3.2.3. Patarimai, kaip palengvinti grupės diskusiją – 2 etapas

Supažindinimas su dalyviams prieinamais ištekliais.

Diskusija „pasirinktomis“ temomis perauga į pokalbį apie prieglobsčio centre turimus išteklius, kurie padėtų paaugliams berniukams praleisti laiką turiningai ir sveikai.

Papasakokite apie informacijos teikimą, medicininę ir psichologinę pagalbą, kalbų mokymąsi, pagalbą mokykloje, laisvalaikio, sporto ir kultūrinę veiklą.





Be to, pristatysite centro pagalbinį personalą, pvz., socialinius darbuotojus, slaugytojus, gydytojus ir psichologus, jei tokie yra. Tikslas – paskatinti berniukus vertinti priėmimo įstaigą kaip bendruomenę ir naudotis jos ištekliais, prireikus kreipiantis pagalbos į personalą.

Konstruktivus laiko priėmimo centre išnaudojimas informacijai, paramai ar rekomendacijoms gauti		Laikas: 1,41 – 2,10
Pagrindiniai aspektai	Priėmimo centre yra išteklių, kurie padės jums tinkamai išnaudoti laiką. Jei ko nors norėtumėte, praneškite atitinkamiems darbuotojams. Jei reikia informacijos ar patarimų, kreipkitės pagalbos ir užduokite klausimus.	
Orientaciniai klausimai	Ar žinote, kada galite kreiptis pagalbos į darbuotojus? Ar žinote apie socialinius, švietimo ir laisvalaikio užsiėmimus šioje įstaigoje?	
Diskusijos temos	• medicininės, psichosocialinės, mokymosi ir kalbos mokymosi pagalbos svarba (aptarkite tik tas, kurios yra prieinamos ir kurias galima gauti) • dienos organizavimas ir prieinami laisvalaikio užsiėmimai • konkretūs prieinami socialiniai, medicininiai, švietimo ir laisvalaikio ištekliai	
Pagrindiniai simboliai	Aitvaras simbolizuoja draugystę, komandinį darbą, tarpusavio paramą. Priėmimo skyriaus darbuotojai (slaugytoja, registratūros darbuotojas) – žmogiškojo bendravimo ir pagalbos prašymo svarba.	
Įsigilinkite į animacinio filmuko siūžetą. Ahmadas kreipiasi pagalbos į darbuotojus. Jis kreipiasi į socialinį darbuotoją, kad gautų patarimų apie socialinį gyvenimą priėmimo centre, ir apsilanko pas slaugytoją, kad gautų vaistų nuo skausmo. Ahmado draugas Huseyinas irgi kreipiasi patarimo į socialinį darbuotoją, kuris išklauso ir suteikia informacijos, prireikus pasiūlydamas psichologo pagalbą. Filmuko pabaigoje jaunimas skatinamas kreiptis pagalbos į priėmimo centro darbuotojus.		

3.2.4. Grupinės diskusijos užbaigimas

Norėdami užbaigti sesiją, paraginkite berniukus pasidalinti savo mintimis apie pokalbį, užduodami šiuos klausimus:

- Kas jums patiko mūsų diskusijoje?
- Ką būtų galima padaryti geriau?
- Jei galėtumėte apibūdinti, kaip jaučiatės po diskusijos, vienu žodžiu ar vaizdu, kas tai būtų?

Negrįžkite prie diskusijos remdamiesi jų atsakymais. Tiesiog suteikite jiems erdvės pasidalinti savo mintimis ar jausmais. Kai visi baigs kalbėti, padėkokite už dalyvavimą.

Priminimas. Pasakykite berniukams, kad norėdami daugiau pasikalbėti apie animacinį filmuką ir jo temas arba apie bet ką, kas juos sujaudino diskusijos metu, jie gali susitikti su socialiniu darbuotoju arba mentoriumi jiems patogiu laiku.





Priedai su papildoma informacija tiems, kurie rengia prevencines grupių diskusijas

Toliau pateiktos apžvalgos skirtos padėti geriau suprasti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo temą prieglobsčio specialistams, kurie rengs grupines diskusijas su paaugliais berniukais, pateikusiais prieglobsčio prašymus. Jos nėra skirtos naudoti grupėse diskusijose.

I priedas. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas ir jų poveikis jaunimui

ES yra itin didelė psichoaktyviųjų medžiagų pasiūla ir platus vartojimo mastas. Tokios medžiagos yra labai įvairios, tarp jų – daug psichoaktyviųjų medžiagų ir naujų sintetinių narkotikų. Narkotikus vartojantys asmenys labiau pažeidžiami neigiamų padarinių sveikatai, nes jie, galbūt nežinodami, vartoja stipresnes ar mažiau žinomas medžiagas arba narkotikų mišinius, kurių poveikis sveikatai nežinomas ⁽¹⁶⁾. Europos šalyse psichoaktyvias medžiagas vartoja ir suaugusieji, ir jaunimas.

Kas yra psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas? Įvairių psichoaktyviųjų medžiagų, veikiančių emocijas, suvokimą, mąstymo procesus ir (arba) elgesį, vartojimas. Tai gali būti nereguliarus ir eksperimentinis vartojimas, kuris, priklausomai nuo įvairių veiksnių, gali pereiti į reguliariesnį ir nekontroliuojamą vartojimą. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas gali vykti trimis etapais:

1. Saikingas ir epizodinis psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, kai tai yra viena iš daugelio asmens pramoginių veiklų.
2. Intensyvesnis ir dažnesnis vartojimas, kai tai tampa nuolatine ir dažna bei pagrindine asmens laisvalaikio veikla. Nors socialinis ir asmeninis gyvenimas pradeda blogėti, elgesys išlieka gana drausmingas ir asmuo gali atlikti daugumą savo pareigų ir įsipareigojimų.
3. Nekontroliuojamas narkotinių medžiagų vartojimas ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo sutrikimo išsivystymas reiškia, kad su psichoaktyviosiomis medžiagomis susijusi veikla tampa pagrindiniu užsiėmimu asmens gyvenime. Svarbu pabrėžti, kad vieno etapo pasiekimas yra būtina, tačiau nepakankama sąlyga, kad būtų pereita į kitą etapą ⁽¹⁷⁾.

⁽¹⁶⁾ EMCDDA, *Europos narkotikų ataskaita. Tendencijos ir raida*, Europos Sąjungos leidinių biuras, Liuksemburgas, 2022 m., EMCDDA 2024 m. *Europos narkotikų ataskaita*, EUDA.europa.eu, 2024 m., žiūrėta 2024 m. gruodžio 5 d., <https://emcdda.europa.eu/publications/european-drug-report/2024>

⁽¹⁷⁾ EMCDDA, *Europos prevencijos mokymo programa. Mokslškai pagrįstos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos vadovas sprendimų priėmėjams, nuomonės ir politikos formuotojams*, Europos Sąjungos leidinių biuras, Liuksemburgas, 2019 m., EUDA.europa.eu, p. 28-29, žiūrėta 2025 m. kovo 19 d., https://www.euda.europa.eu/publications/manuals/european-prevention-curriculum_en. EUPC yra skirta rengti specialistus, kurie dalyvauja priimančios prevencijos sprendimus, formuojant nuomones ir politiką Europoje mokslu grindžiamos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos srityje.



Kas yra psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo sutrikimas? Dauguma psichoaktyviųjų medžiagų vartotojų nepatiria jokios rimtos žalos, tačiau kai kurie iš jų susiduria su problemomis, kurios labai pablogina jų sveikatą, gebėjimą dalyvauti socialiniame gyvenime ir gerovę. Tokios problemos vadinamos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo sutrikimais (jie gali būti lengvi, vidutinio sunkumo arba sunkūs). Pasaulio sveikatos organizacijos vertinimu, (Tarptautinė ligų klasifikacija, IDS 11) žalingas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas skirstomas į žalingą vartojimą ir priklausomybę. Žalingas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas – tai toks psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo modelis, kuris kenkia fizinei ar psichinei sveikatai. Priklausomybė – tai psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, kuris sukelia potraukį ir kurį sunku kontroliuoti, nuolatinis vartojimas nepaisant neigiamų pasekmių, tolerancijos išsivystymas ir nutraukimo simptomai. Kai kurie asmenys gali patirti su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu susijusių problemų net ir neatitikdami klinikinių žalingo vartojimo ar priklausomybės kriterijų ⁽¹⁸⁾.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas ir jaunimas. Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimas, kuris ES mokyklose periodiškai atliekamas 15–16 metų jaunuolių tarpe, rodo, kad jų gyvenimui didelę įtaką daro rūkymas ir alkoholio vartojimas, įskaitant intoksikacijos atvejus. Beveik penktadalis tyrimo dalyvių nurodė vartojantys nelegalias narkotines medžiagas, iš kurių labiausiai paplitusi – kanapės. Paauglių receptinių vaistų vartojimas ne pagal medicininės indikacijas kelia susirūpinimą, nes kai kurie mokiniai teigia, kad yra vartoję raminamuosius ar migdomuosius vaistus, taip pat skausmą malšinančius vaistus, siekdami apsvaigti ⁽¹⁹⁾. Į Europą atvykstantys jaunuoliai, pavyzdžiui, tarptautinės apsaugos prašytojai, patenka į visuomenę, kurioje toleruojamas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, ir susiduria su galimais jų keliamais pavojais.

Jauni žmonės gali išbandyti arba imti vartoti psichoaktyvias medžiagas dėl įvairių priežasčių.

Kitų žmonių pamėgdžiojimas

Tėvai ir suaugusieji, kurie reguliariai vartoja alkoholį, rūko ir (arba) vartoja psichoaktyvias medžiagas, sukuria įspūdį, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas yra leidžiamas ir priimtinas. Tokį įspūdį taip pat sukuria bendraamžiai ir draugai, kurie vartoja alkoholį ar kanapes, ir apskritai bendraamžių aplinka, kuri rodo, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas yra jaunimo gyvenimo dalis ir tariamai padeda mėgautis gyvenimu.

Smalsumas ir noras pabandyti

Psichoaktyviosios medžiagos gali būti vartojamos iš smalsumo arba siekiant greito pasitenkinimo, nes jos veikia greitai, o pirminis poveikis kartais gali būti malonus. Medžiagos taip pat gali būti bandomos norint patirti ir parodyti savo savarankiškumą bei pasijusti suaugusiu.

⁽¹⁸⁾ EMCDDA, *Europos prevencijos mokymo programa. Mokslškai pagrįstos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos vadovas sprendimų priėmėjams, nuomonės ir politikos formuotojams*, Europos Sąjungos leidinių biuras, Liuksemburgas, 2019 m., p. 29-30, žiūrėta 2025 m. kovo 19 d., https://www.euda.europa.eu/publications/manuals/european-prevention-curriculum_en.

⁽¹⁹⁾ EMCDDA, *ESPAD 2019 m. ataskaita. Alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo Europos mokyklose tyrimo pagrindinės išvados*, Europos Sąjungos leidinių biuras, Liuksemburgas, 2020 m., žiūrėta 2025 m. kovo 19 d., https://www.espad.org/sites/default/files/2020.3878_EN_04.pdf, pp. 42-48. Apklausą atlikta 49 Europos šalyse.



Būdas atitrūkti ir savigyda.

Jei jaunuolis yra prislėgtas ir neturi patikimo draugo ar palaikančių žmonių rato, jis gali pradėti vartoti psichoaktyvias medžiagas, kad pasijustų geriau, būtų energingesnis bei imtų labiau pasitikėti savimi. Kartais psichoaktyviosios medžiagos gali būti vartojamos siekiant įveikti stresą (pvz., mokykloje), nerimą ar depresiją. Siekdami šių tikslų, kai kurie jaunuoliai gali vartoti receptinius stimulatorius, kad pasijustų energingesni ir galėtų geriau susikaupti, arba receptinius raminamuosius vaistus, kad įveiktų įvairios kilmės emocinį stresą.

Vienatvė ir nuobodulys

Kai kuriems jaunuoliams gali būti sunku rasti kuo užsiimti arba susitaikyti su vienatve. Psichoaktyviosios medžiagos jiems gali tapti užsiėmimu, taip pat galimybe bendrauti su bendraamžiais ir susiburti į grupę.

Pasitikėjimo stoka, poreikis laisviau išreikšti save

Apsvaigęs nuo psichoaktyviųjų medžiagų jaunas žmogus gali jaustis drąsiau, nes sumažėja savikontrolė ir socialinė baimė. Taip atsiranda drąsos daryti tai, ko paprastai nedarytum, pavyzdžiui, šokti, net jei esi prastas šokėjas, dainuoti visa gerkle, net jei esi prastas dainininkas, arba užkalbinti bendraamžius, net jei esi labai drovus.

Palanki aplinka

Filmuose, populiariuose žiniasklaidos šaltiniuose ir socialinėje žiniasklaidoje dažnai matome jaunos ir vyresnio amžiaus žmones, vartojančius alkoholį ar psichoaktyvias medžiagas. Dažniausiai tai vaizduojama taip, tarsi šios veiklos neturėtų jokių pasekmių.

Nors retkarčiais vartojamos psichoaktyviosios medžiagos tiesioginės žalos gal ir nepadarys, dažnas vartojimas ar vartojimas dideliais kiekiais, ankstyva vartojimo pradžia, kelių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas vienu metu ⁽²⁰⁾ ir rizikingas vartojimas (psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas vairuojant ar užsiimant seksualine veikla) gali turėti neigiamų pasekmių. Yra tvirtų įrodymų, kad dažnas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas gali pakenkti fizinei ir psichinei sveikatai, turėti neigiamos įtakos mokymuisi ir mokymosi rezultatams ⁽²¹⁾.

II priedas. Kas yra veiksminga psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija?

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos tikslas – sustabdyti arba pavėlinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Tai taip pat gali padėti sumažinti tikimybę, kad tie, kurie pradėjo vartoti psichoaktyvias medžiagas, pereis prie probleminio jų vartojimo ⁽²²⁾.

⁽²⁰⁾ Kelių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas vienu metu reiškia dviejų ar daugiau teisėtų ar neteisėtų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą vienu metu arba paeiliui. Vaistų vartojimas kartu su kitomis medžiagomis gali padidinti riziką sveikatai ir apsunkinti veiksmingų priemonių taikymą, pavyzdžiui, gydant ūminį apsinuodijimą.

⁽²¹⁾ Jungtinių Tautų narkotikų kontrolės ir nusikalstamumo prevencijos biuras, Jungtinių Tautų švietimo, mokslo ir kultūros organizacija, Pasaulio sveikatos organizacija, „Švietimo sektoriaus atsakas į alkoholio, tabako ir narkotikų vartojimą“, *Geroji politika ir praktika sveikatos švietimo srityje*, 2017 m. leidinys Nr. 10, p. 26, žiūrėta 2025 m. kovo 19 d. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/substance-use/247509eng.pdf?sfvrsn=51329e52_2&download=true.

⁽²²⁾ EMCDDA 2024 m. Europos narkotikų ataskaita, EUDA.europa.eu, 2024 m., žiūrėta 2024 m. gruodžio 5 d., p. 14, <https://emcdda.europa.eu/publications/european-drug-report/2024>



Dauguma prevencijos tikslinių grupių nėra tiesiogiai pažeidžiamos psichoaktyviųjų medžiagų žalingo poveikio, tačiau gali kilti žalos sveikatai ar psichologinės žalos, iškritimo iš mokyklos, problemų su policija, rizikingo elgesio pavojus (pvz., rizikingas seksualinis elgesys). Tai gali patirti bet kuris asmuo, kuris naudoja chemines medžiagas.

Tyrimai rodo, kad pavėlinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pradžią mokyklinio amžiaus vaikų tarpe galima tuomet, kai prevencija yra nukreipta tiek į asmeninių ir socialinių įgūdžių ugdymą, skatinant tinkamą socializaciją, tiek į palankios aplinkos kūrimą, kurioje sumažėja nepageidaujamo elgesio rizika. Tokios prevencijos strategijos yra orientuotos į:

- socialinių kompetencijų, atsisakymo įgūdžių ir gebėjimo priimti tinkamus sprendimus individualų ugdymą;
- mokyklų politiką, susijusią su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu;
- apsaugančios ir palaikančios ugdomosios aplinkos kūrimą, kuri skatina mokymąsi ir kurioje yra aplinkos bei sisteminiu lygmeniu nustatytos aiškos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo taisyklės ⁽²³⁾.

Jaunimo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas neretai būna platesnio probleminio ir rizikingo elgesio dalis. Todėl prevencijos veiksmai turi būti visapusiški. Užuoť tiesiogiai ir atskirai kalbėjus apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, dėmesys turėtų būti sutelktas į socialinių įgūdžių ir kompetencijų ugdymą, siekiant skatinti tinkamą socializaciją, taip pat į aplinkos, socialinių ir komercinių veiksnių, lemiančių tokį elgesį, o ne į patį vartojimą, nagrinėjimą.

⁽²³⁾ EUDA, „Mokyklos ir narkotikai: sveikata ir visuomenės reakcija“, 2022 m. balandžio mėn., žiūrėta 2024 m. gruodžio 4 d., https://www.euda.europa.eu/publications/mini-guides/schools-and-drugs-health-and-social-responses_en



Kas yra psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija (daugiausia dėmesio skiriant jaunimui)?

KĄ DARYTI	KO NEDARYTI
Mezolygmeniu (socialinė aplinka; bendruomenė) Užtikrinti aplinką, kurioje: • nėra narkotikų; • ribojama galimybė susidurti su nesveiku ar rizikingu elgesiu; • skatinamas sveikas elgesys; • kuri yra socialiai palanki. Sveikų socialinių ryšių užtikrinimas. Šeimos ryšių puoselėjimas, bendruomenės parama ir įtrauktis. Mikrolygmeniu (individualiai) • Užtikrinti prasmingą užimtumą ir tikslo pojūtį; • vystyti socialinius įgūdžius; • psichoedukacija (emocinis raštingumas, emocinių išgyvenimų ir streso valdymas); • mokyti veiksmingos komunikacijos ir ugdyti bendravimo įgūdžius; • remti tėvus ugdant jų tėvystės įgūdžius.	Taikyti tik informacinio pobūdžio intervencines priemones, apimančias: • narkotikų rūšis; • neigiamą narkotikų poveikį kūnui ir protui; • Bausmes už narkotikų vartojimą. Taikyti intervencines priemones (socialiniuose tinkluose ir žiniasklaidoje), kuriose netiesiogiai teigiama, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas yra plačiai paplitęs ir įprastas, kultūrinė norma arba įprasta sunkumų įveikimo forma.





Europos Sąjungos
leidinių biuras

