

TĖVŲ SAJŪDIS

Versta iš „Parents in action”

FMN

Nacionalinė Švedijos tėvų asociacija prieš narkotikus
- tinklas prieš narkotikus –

The National Swedish Parents’ Anti-Narcotics Association
- a network against drugs –

Leidinyš išverstas organizacijos FMN vadovei Marijai Malarodai (Maria Malaroda) sutikus.

Vertė Aistė Valiaugaitė

Redagavo G.Jakubčionis ir G.Našlėnas

Parengė Lietuvos blaivybės fondas, 2000 m.

FMN, Nacionalinė Švedijos tėvų asociacija prieš narkotikus, buvo įkurta 1968 m. Šioje asociacijoje susitinka, norėdami paremti vieni kitus, tėvai, broliai ir seserys bei kiti artimieji tų, kas turi problemų su narkotinėmis medžiagomis. Organizacijos veikloje dalyvauja ir tie, kas neturi savo šeimynykščių ar artimųjų, piktnaudžiaujančių narkotikais, bet nori dirbti narkomanijos prevencijos srityje, apginti kiekvieno teisę į visuomenę be narkotikų.

FMN veikla apima visą Švedijos teritoriją. Apie 40 vietinių organizacijų ir daugybė ryšių grupių susijungusios į vieną tinklą bendradarbiauja su savivaldybėmis bei kitomis organizacijomis, siekdamos kartu išspręsti narkotinių medžiagų vartojimo problemą.

Pagrindinė FMN veikla skirstoma į keturias dalis:

- konsultavimas, pagalba;
- informavimas;
- prevencija, įsikišimas;
- politikos formavimas.

Konsultavimas ir pagalba šeimoms

Piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis, ar tik įtarimas piktnaudžiavimu jomis, atneša šeimai širdgėlą ir liūdesį. „Ką mes darome ne taip?” „Ką darysime dabar?” Atsakymus į šiuos klausimus randame FMN asociacijoje.

FMN organizuoja grupes, kuriose šeimos, susiduriančios ar susidūrusios su panašiomis problemomis, susitinka bei gali pasimokyti vieni iš kitų patirties. Šiose grupėse artimieji taip pat gauna patarimus ir paramą kaip dirbti su šiomis problemomis. Mūsų veikla teikia šeimoms gilesnį supratimą bei žinias apie reikalingą pagalbą, apie tai, kaip gyventi toliau. Mes įsitikinę, kad šeima nėra kalta dėl vieno nario piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis. Šeima yra atramos taškas bei paramos šaltinis, galintis padėti pavojuje atsidūrusiam asmeniui. FMN bendradarbiauja su socialinės pagalbos tarnybomis bei padeda šeimoms pasirinkti reikiamą pagalbą.

Informavimas, prevencija (apsauga) ir ankstyvasis įsikišimas

FMN deda didžiules pastangas, kad užkirstų kelią narkotinių medžiagų vartojimui. Kiekvienais metais FMN organizacijos nariai dalyvauja tūkstančiuose susitikimų su vaikais, jaunimu, tėvais ir kitais žmonėmis, kalbėdami apie tėvystę, paauglius bei narkotikus. Taip pat mes leidžiame informacinius lankstinukus, knygas bei žurnalą „ANHÖRIG“ („Giminaitis“) platiname žinias bei dalinamės patirtimi.

Nemažai narių dalyvauja praktinėje prevencijos veikloje. Tai tėvų grupių patruliavimas miestuose, jaunimo užimtumo organizavimas bei vietinių radijo laidų rengimas. FMN taip pat padėjo kurti specialias programas keliose savivaldybėse ir mokyklose, skirtas įsikišimui ankstyvoje narkotikų vartojimo stadijoje ar prevencijai.

Politikos narkotikų atžvilgiu formavimas

FMN ypač stengiasi paveikti politikus bei valdininkus, kad šie skirtų ypatingą dėmesį narkotikų problemai spręsti bei aktyviai diegtų narkomanijos prevencijos priemones. Mes glaudžiai bendradarbiaujame su skirtingų lygių valdžios struktūromis. Mus dažnai kviečia pasitarti, kai siūlomi nauji įstatymai.

Tarptautinis bendradarbiavimas

Kovoje su narkotikais mes turime dirbti drauge. Todėl FMN dėjo didžiules pastangas kurdama tarptautinį bendradarbiavimo tinklą. 1984 m. mes paskatinome NMT (The Nordic Countries Against Drugs – Skandinavijos šalys prieš narkotikus) organizacijos susikūrimą, kurios darbe dalyvauja panašia veikla užsiimančios organizacijos. 1989 m. kartu su giminingomis organizacijomis iš 10 Europos šalių buvo sukurta EURAD (Europe Against Drugs – Europa prieš narkotikus). FMN taip pat bendradarbiauja su PRIDE – „Family of Nations in the US“, turinčia 60 narių visame pasaulyje.

Mes tikime ir giname griežtą, o ne liberalų, požiūrį į narkotine medžiagas ir jų vartojimą. Būtent todėl siekiame paveikti liberalią narkotikų politiką vykdančias vyriausybes, kad jos pakeistų savo nusistatymą. Mes domimės narkotikų klausimais bei siekiame dalyvauti juos sprendžiant tiek nacionaliniu, tiek tarptautiniu lygiu.

PIKTNAUDŽIAVIMAS NARKOTIKAIS – KAIP PASTEBĖTI?

Būk budrus, o ne įtarus

Tai klasikinis patarimas tėvams ir kitiems suaugusiems. Tuo norima pasakyti, jog šilti santykiai, grindžiami vaikų ir tėvų tarpusavio pasitikėjimu, yra nepaprastai svarbūs. Bet to-negana.

Štai ką yra pasakęs vienas tėvų:

Kol mūsų šeima tiesiogiai nesusidūrė su narkotikų problema, aš maniau, jog tik nedarniose šeimose tėvai nepastebi ankstyvųjų požymių, kad jų vaikas piktnaudžiauja narkotinėmis medžiagomis. Žvelgdamas atgal, dabar aš suprantu, kad mano sūnaus piktnaudžiavimą liudijo daugybė požymių. Bet aš į tai žiūrėjau kaip į paauglio bandymus išsivaduoti, surasti savo vietą pasaulyje ar savųjų idealų ieškojimą. Jis tai ir darė – tik narkotikų džiuaglėse.

Pirmieji bandymai lieka nepastebėti

Pirmieji paauglių eksperimentai su narkotinėmis medžiagomis dažniausiai įvyksta jiems ištrūkus iš tėvų priežiūros. Bet kuomet vaikas pajunta malonų svaigalų poveikį, gali prasidėti aktyvus vartojimo periodas, panašus į meilės istoriją. Tuomet jūs galite pradėti pastebėti pirmuosius ankstyvojo piktnaudžiavimo požymius. Dažniausiai jaunuolių eksperimentai su narkotikais trunka ilgiau nei jūs įsivaizduojate ar jūsų vaikas sako. Nevalia patikėti, kai jūsų vaikas teigia, kad tai buvo pirmą ar paskutinį kartą.

Ankstyvas atskleidimas užkerta kelią priklausomybei

Anksti pastebėjus, kad paauglys vartoja, galima išvengti priklausomybės nuo narkotikų. Taip mes galime užkirsti kelią tolimesniam narkotikų plitimui tarp mūsų vaikų.

Tėvai ir vaikai neigia priklausomybę

Yra labai lengva nutylėti ar nusišypsoti pačią piktnaudžiavimo narkotikais pradžią. Mes, tėvai, taip pat dažnai padedame nutylėti, nepripažindami, jog mūsų vaikui gali grėsti pavojus. To priežastis yra mūsų noras tikėti savo vaikais ir užsimerkti prieš problemas, kurios kelia baime, kaltę ar gėdą dėl savo įtarumo. Tėvai dažnai būna taip išibaiminę, jog neigimas jiems atrodo kaip tinkamiausia psichologinė apsauga.

Būti įtariam yra sunku

Dauguma mūsų nori tikrumo bei įrodymų prieš imdamiesi priemonių. Bet daugumoje atvejų tėvai nemato narkotikų ar savo vaikų tuo metu, kai juos veikia narkotinės medžiagos. Jei paklaustumėte keleto paauglių, ar jie ir jų draugai vartoja ar yra bandę narkotikų, beveik visi atsakys neigiamai. Jie nenori „išduoti“ savo draugų. Jie gins narkotiką – kaip naują žaislą ar net naują meilę.

Ar pastebėjote šiuos ženklus savo vaiko elgesyje? Saugokitės!

- Dažnai skolinasi pinigus, pinigai bei daiktai dingsta iš namų;
- „Amžinai“ nebūna namuose;
- Atsiranda naujų, jums nepažįstamų draugų;
- Tampa neprieinami – tarp jūsų nebėra atvirų pokalbių;
- Bodisi senų draugų, pomėgių, šeimos ir mokyklos. Nauji idealai;
- Neveiklūs, blogos nuotaikos;
- Paraudusios akys;
- Dažnai slogoja;
- Dažnai kamuoja troškulys, norisi saldaus;
- Blogai miega, sapnuoja košmarus;
- Praleidžia pamokas;
- Mokytojai, policininkai ar kiti tėvai reiškia įtarimus.

Paskutinis punktas yra nepaprastai svarbus. Galbūt jūs dar nieko nepastebėjote, bet kiti žmonės galėjo matyti jūsų vaiką situacijoje, apie kurią jūs nieko nežinote. Rimtai priimkite jų susirūpinimą. Nesistenkite apginti savo vaiko. Verčiau pasistenkite imtis teisingų sprendimų jam apsaugoti.

Pradžioje požymių tėra keletas

Apsinuodijimas alkoholiu ar narkotikais yra sunkus išmėginimas tiek sielai, tiek ir kūnui. Tad jūsų vaikas dažnai labai greitai pavargsta. Hašišas žaloja akių baltymą. Kadangi hašišo dūmai yra labai stiprūs, ištinsta nosies ir gerklės gleivinė. Tai dažniausiai sukelia slogą ar kosulį. Šie požymiai taip pat gali liudyti, jog vaikas uosto kokainą ar vartoja amfetaminus. Visi narkotikai sukelia sausumo jausmą burnoje, tad jūs galite pastebėti, kad vaikas daug geria. Hašišas sumažina cukraus kiekį kraujyje ir tai sukelia potraukį saldumynams.

Pagirios po narkotikų vartojimo pakeičia paauglio elgseną. Jo judesiai tampa netikri, o laikysena dažnai būna išglebusi. Jie blogai miega, dažnai jiems sunku užmigti ir prabusti. Labai dažnai juos kamuoja naktiniai košmarai.

Fiziškai jaunuoliai gana lengvai susidoroja su ankstyvosios stadijos priklausomybe. Jų organizmas yra stipresnis ir ta žala, kurią narkotikai daro vyresniojo amžiaus narkomanų organizmui, pradedantiesiems pasireiškia ne taip greitai. Pradžioje narkotikų poveikis išlieka tik psichikos lygmenyje.

Blogiausia ką galite padaryti – tai nieko nedaryti

Pirminėse vartojimo stadijose nėra labai sunku susidoroti su piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis. Bet jei lauksite, šios problemos didės ir virs didelėmis krizėmis bei konfliktais. Būkite atviri ir nuoširdus su vaikais. Pasitikėkite tarpusavio ryšiu – būkite stiprūs, išdrįskite įsikišti.

Neslėpkite narkotikų problemų šeimoje. Jūsų vaikas turi draugų, kurių tėvai taip pat dėl jų nerimauja. Kalbėkite jiems apie savo nerimą ir dirbkite kartu. Bendraukite ir bendradarbiaukite su mokyklomis, jaunimo centrais ir kitais tėvais. Tai yra nepaprastai svarbu. Kadangi daugelį savo vaiko gyvenimo valandų jūs nesate šalia, bendradarbiavimas su žmonėmis, kurie leidžia laiką kartu su juo, yra nepaprastai svarbus.

Švedijoje jūs galite paskambinti į FMN (Tėvų organizaciją prieš narkotikus). Jei jūsų gyvenamojoje vietoje nėra panašios organizacijos, pasikalbėkite su kitais tėvais, susitikite su jais ir kartu spręskite šią problemą. Jūs pasijusite stipresni, jeigu šias problemas spręsite kartu su kitais.

Pasikliaukite savo intuicija, meile ir nuojauta. Išdrįskite būti atviras bei betarpiškas santykiuose su savo vaiku. Narkotikai niekada nebuvo ir nėra natūrali asmenybės raidos tarpsnis, jie visada yra priklausomybės vystymosi dalis.

Informacijos kreipkitės:

Föräldraföreningen Mot Narkotika

FMN, Sweden

Tel.: +46 8 39 89 40

Faks.: +469 8 648 51 08