

**PANEVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Savivaldybės biudžetinė įstaiga, Respublikos 68, LT – 35158 Panevėžys, tel.(8 45) 461406,
el. p. info@panevezysvsb.lt

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 301738112

**APKLAUSA „ALKOHOLIO VARTOJIMO PAPLITIMAS
TARP JAUNIMO“**



Parengė Indrė Čaikinienė visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė

Panevėžys

2016 m.

IVADAS

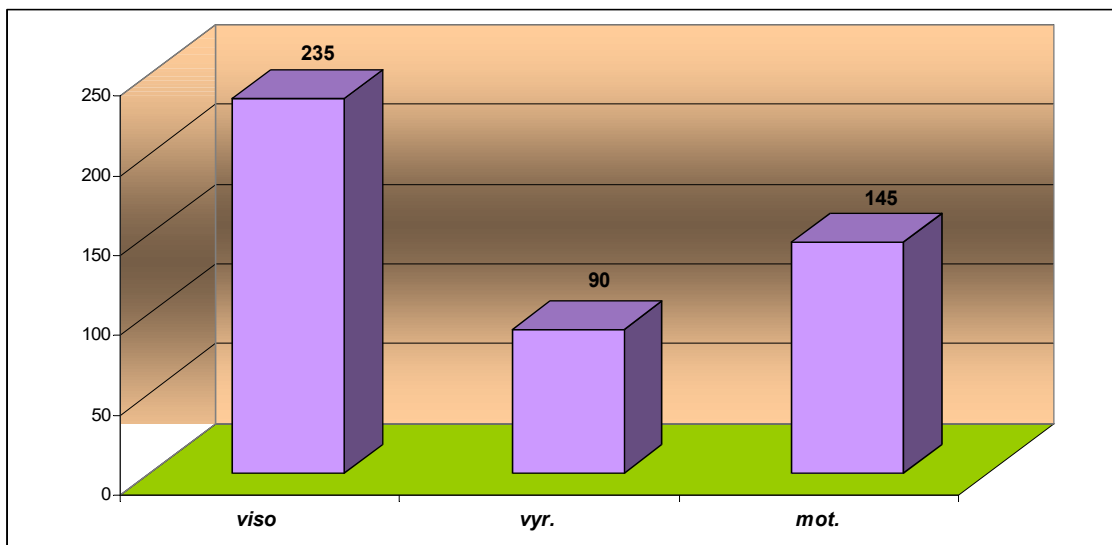
Mūsų visuomenėje paplitusi nuomonė, kad alkoholį vartoti yra įprasta ir normalu. Dėl šio įsitikinimo labiausiai kenčia vaikai ir paaugliai. Jie tiki, kad alkoholis žalą sukelia tik nedidelei grupei savo įpročių nesugebančių kontroliuoti asocialių asmenų. Paauglių alkoholizmui turėtų būti skiriamas didelis dėmesys – juk jie mūsų ateitis, o Lietuvos moksleiviai, palyginus su kitų šalių bendraamžiais, yra tarp dažniausiai piktnaudžiaujančių alkoholiniais gėrimais. Vis dažniau pastebime, kad jaunimą supa žalingi įpročiai. Suaugusiųjų ir vaikų gėrimo įpročiai vienodėja. Didėjantis alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis tarp jaunų žmonių tampa vis aktualesne sveikatos ir socialine problema. Mūsų visuomenėje vyrauja nuostata, kad alkoholio vartojimas – tai natūralus procesas, neatsiejamas nuo šiuolaikinės žmogaus gyvensenos. Deja, dėl šio įsitikinimo labiausiai kenčia pažeidžiamiausia mūsų visuomenės dalis – vaikai ir paaugliai.

Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras atliko apklausą, kurios tikslas išsiaiškinti ir įvertinti alkoholio vartojimo paplitimą jaunimo tarpe.

Apklausa atlikta pasirinkus kiekybinį metodą ir vykdoma Panevėžio mieste balandžio-gegužės mėnesiais. Apklauskos kontingentą sudarė Panevėžio miesto gimnazijų bei profesinio mokymo įstaigų moksleiviai. Iš viso buvo išdalinta 300 anketų, iš kurių 235 respondentai anketas grąžino. Pasirinktas išdalijamasis anketavimo būdas. Respondentai buvo parinkti atsitiktinės atrankos būdu. Apklausei buvo sudaromas klausimynas, skirtas Panevėžio miesto jaunuoliams. Apklauskos anketa parengta Panevėžio miesto visuomenės sveikatos biuro. Anketoje yra 11 klausimų.

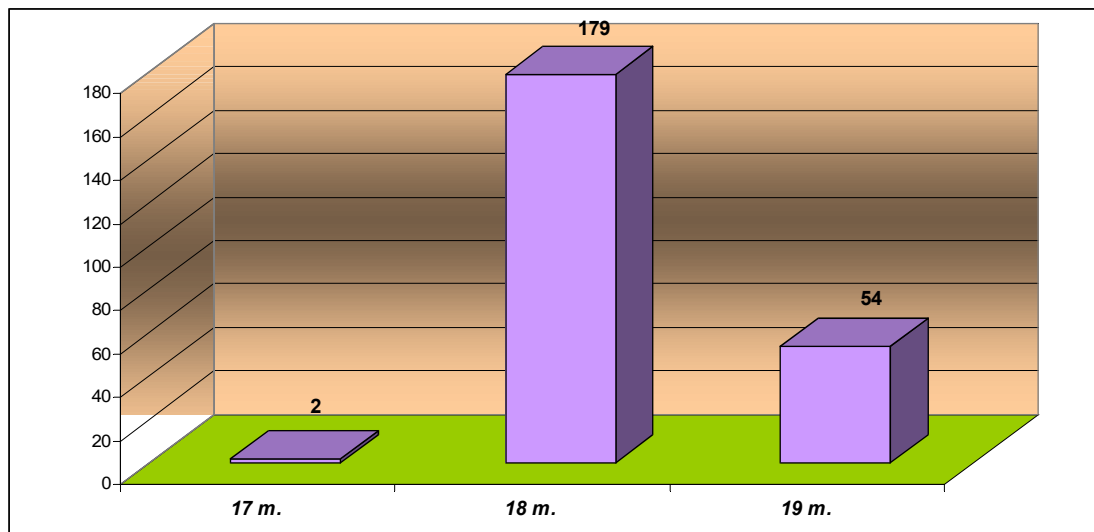
APKLAUSOS REZULTATAI

Iš viso šioje apklausoje dalyvavo 235 jaunuoliai: 90-vaikinių ir 145-merginos (1 pav.).



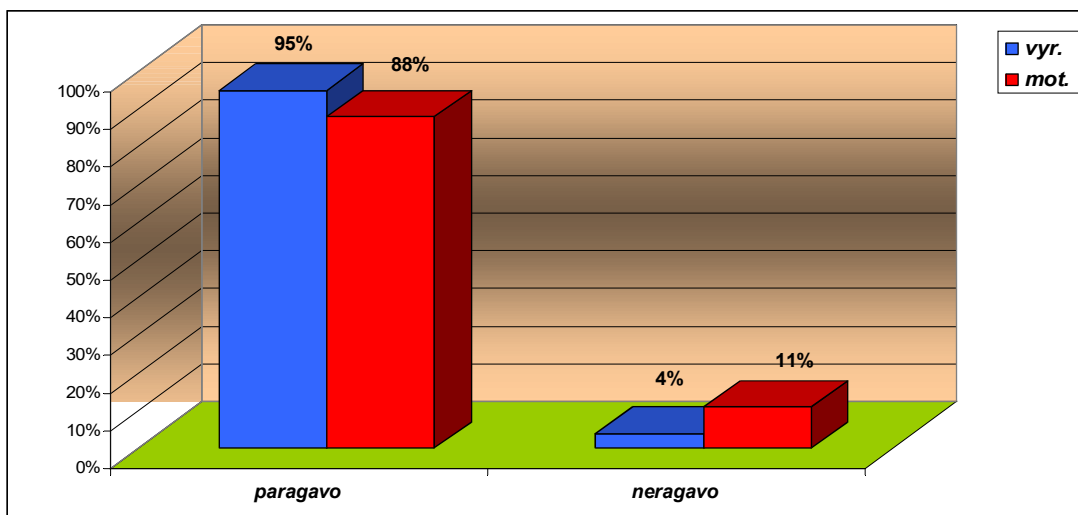
1 pav. Tavo lytis?

Pagal amžių daugiausiai buvo apklausta 18 metų respondentų (2 pav.).



2 pav. Tavo amžius?

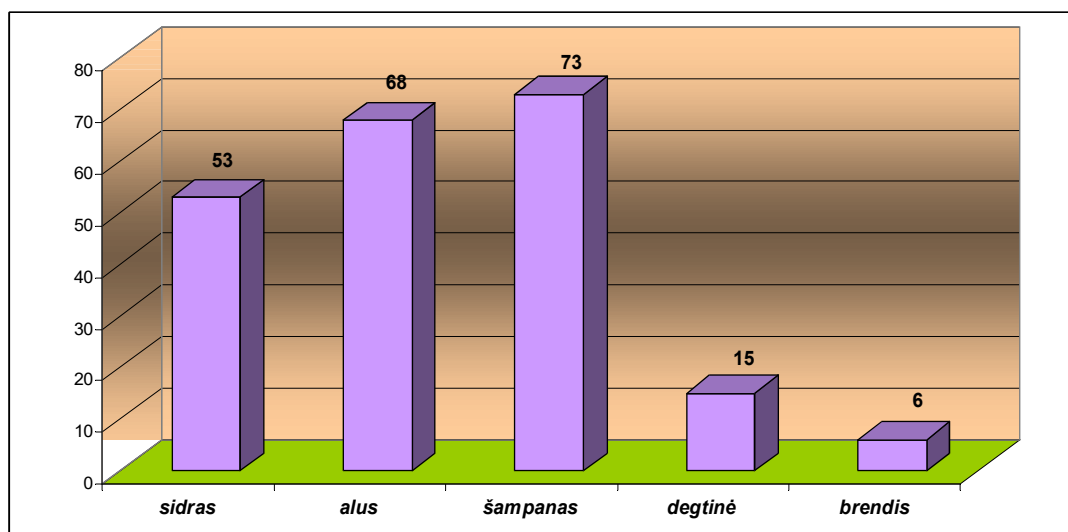
Iš 235 apklaustų jaunuolių, dauguma t.y 215 mokinių jau yra paragavę alkoholinių gėrimų. Tik labai maža dalis respondentų t.y. 20 (iš jų 4 vaikinai ir 16 merginų), kurie teigė, kad dar nėra ragavę alkoholinių gėrimų (3 pav.).



3 pav. Ar esi ragavęs alkoholinių gėrimų?

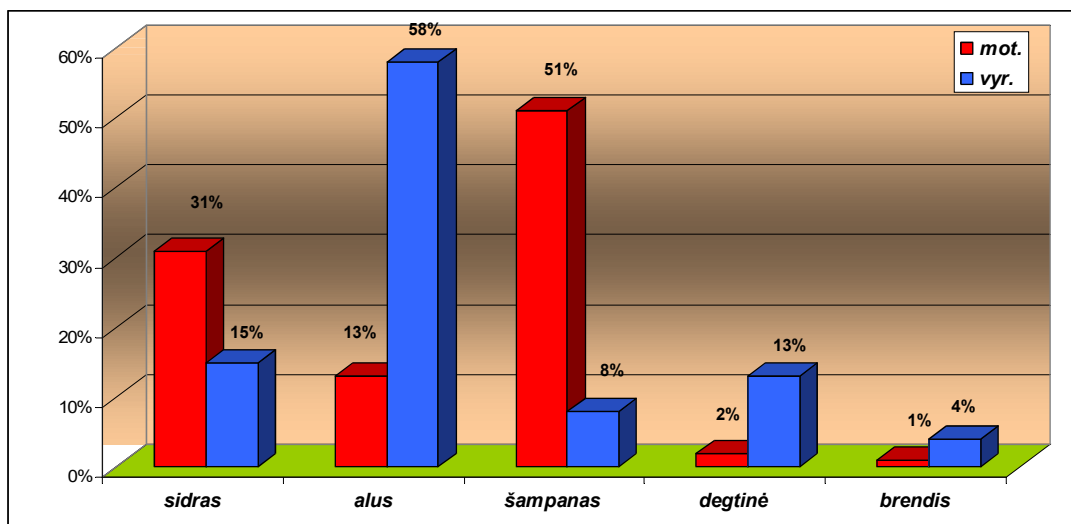
Vyrauja nuomonė, kad vartoti nedaug ir silpno alkoholio nieko blogo. Paaugliai mėgsta „lengvus“ gėrimus, kokteilius. Rimtai sunerimti verta, kai paauglys pradeda gerti 3–4 kartus per mėnesį. Po dvejų metų nepertraukiamo tokių „malonių gėrimų“ vartojimo prie alkoholio taip priprantama, kad be jų gyvenimas būna nebeįmanomas. Tai parodė ir šios apklausos rezultatai.

Dauguma respondentų (194) teigė, kad jų pirmas paragautas alkoholinis gėrimas buvo „lengvas“. Pirmoje vietoje populiariausias gėrimas buvo šampanas (72 resp.), antroje vietoje alus (68 resp.) ir trečioje vietoje buvo sidras (53 resp.). Likusieji respondentai pirmą kartą buvo paragavę degtinės (15 resp.) ir brendžio (6 resp.) (4 pav.).



4 pav. Koks pirmas alkoholinis gėrimas, kurį esi paragavęs?

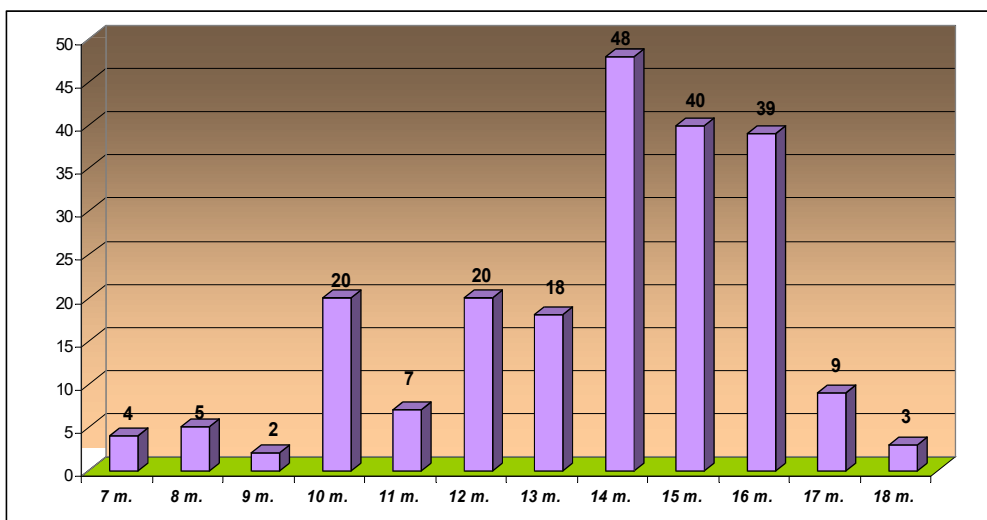
Paaiškėjo, kad palyginus pagal lytį, merginų tarpe populiariausias yra šampanas (51 proc.) ir sidras (31 proc.), o vaikinių – alus (58 proc.) ir stiprieji gėrimai (17 proc.) (5 pav.).



5 pav. Pirmą kartą paragavusių alkoholinių gėrimų pagal lytį proc.

Didelį susirūpinimą kelia ir tai, kad vaikai alkoholio pirmą kartą paragauja itin ankstyvame amžiuje. Gerti pradėjus iki 15 metų amžiaus, tikimybė atsirasti priklausomybei nuo alkoholio penkis kartus didesnė, negu gerti pradėjus sulaukus 21 metų amžiaus ar vėliau.

Šios apklausos duomenys parodė, kad ši problema egzistuoja ir tarp Lietuvos jaunimo. 48 respondentai pirmą kartą paragavo alkoholio sulaukę 14 metų. 76 respondentai atsakė, kad alkoholio paragavo pirmą kartą būdami dar jaunesni. Labai maža dalis mokinių teigė, kad alkoholio paragavo sulaukę 18 metų (3 resp.) (6 pav.).

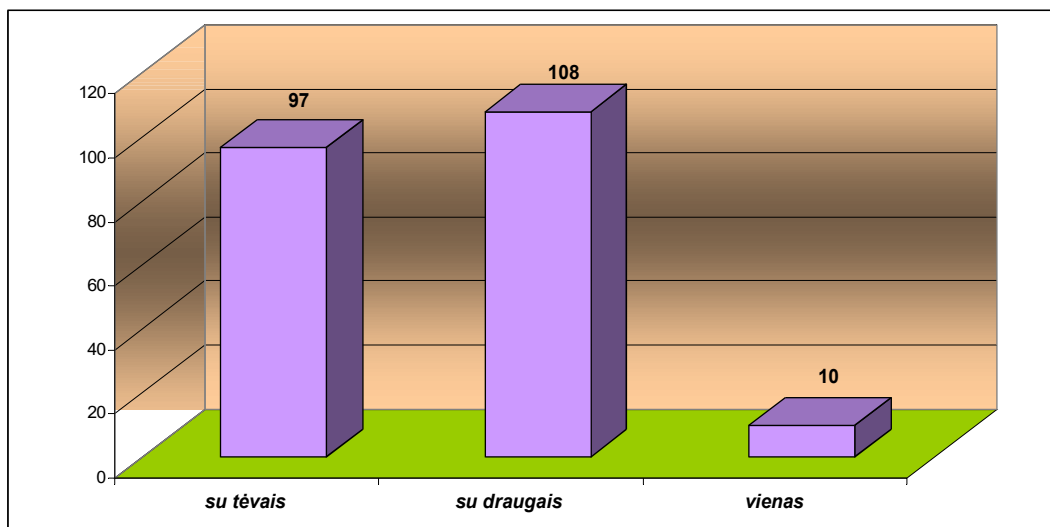


6 pav. Kelių metų pirmą kartą paragavai alkoholinių gėrimų?

Viena iš pagrindinių alkoholio vartojimo priežasčių – šeima. Dauguma vaikų alkoholio pirmą kartą paragavo šeimoje. Vaikai, stebėdami suaugusius, pradeda galvoti, kad alkoholis yra norma ir privaloma šeimos šventės dalis. Atėjus paauglystei pradedama imituoti suaugusiuosius. Daugiau kaip pusė alkoholi vartojančių vaikų nepakankamai kontroliuojami ir prižiūrimi tėvų. Daug lemia ir draugiškų, emocionalių santykių tarp tėvų ir atžalų nebuvimas. Darnaus bei atviro bendravimo su tėvais stoka didina paauglių, ypač mergaičių, rūkymo ir svaiginimosi alkoholiu riziką. Tai patvirtino ir šios apklausos duomenys. 97 respondentai pirmą kartą paragavo alkoholio kartu su tėvais.

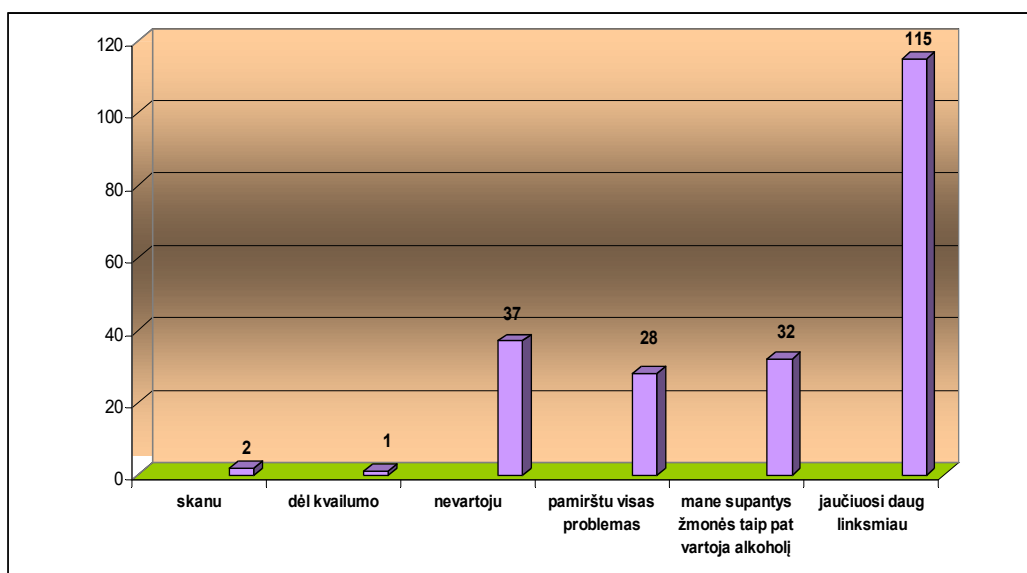
108 jaunuoliai alkoholi gėrė kartu su savo draugais. Paaugliai nori atrodyti labiau subrendę, nepriklausomi. Iš prigimties jie linkę imituoti viską, kas atrodo madinga ir „kieta“. Jų mastymu

atsisakius išgerti galima susidurti su pašaipomis ar išmetimu iš draugų rato, tad jaunuolių gėrimas gali būti ir tarpusavio spaudimo rezultatas. Dažniau girtauti linkę greit kitų įtakai pasiduodantys paaugliai, kurie tingi mokytis, neužsiima užklausine veikla, nesportuoja. Ir nedidelė dalis mokinių (10 resp.) alkoholinius gėrimus paragavo būdami vieni (7 pav.).



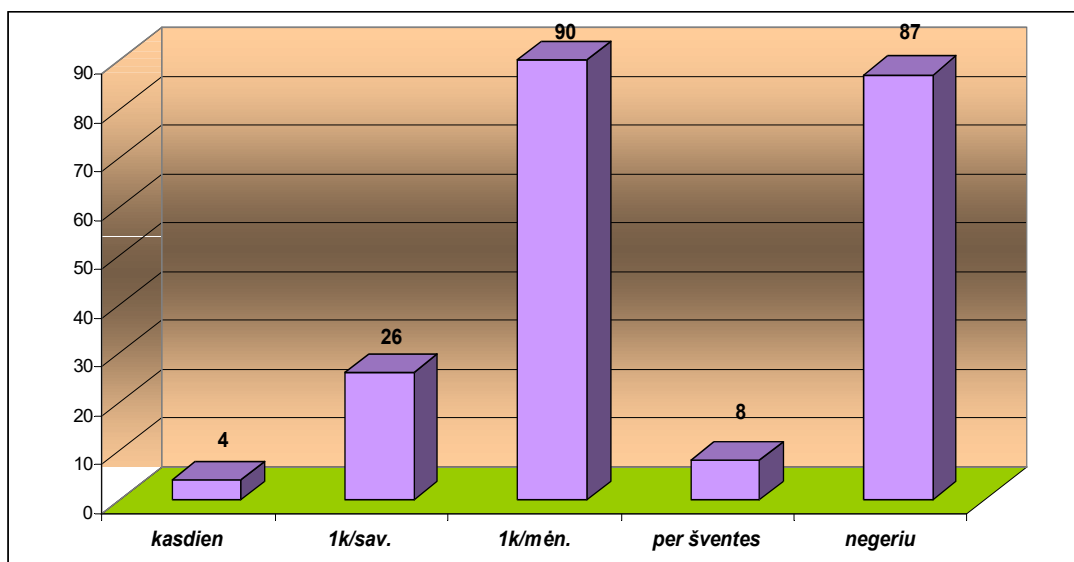
7 pav. Su kuo esi paragavęs pirmą kartą alkoholio?

Dažnas jaunuolis paklaustas, kodėl pabando alkoholinius gėrimus, atsako, kad alkoholis padeda bendrauti, padeda atsipalaiduoti, atsikratyti kompleksų. Tai vienas pavojingiausių įsitikinimų. Dar viena paplitusi gėrimo priežastis – psichinės ir emocinės problemos. Vaikas gali kentėti nuo depresijos ar nerimo. Asmenybė, kuri nesugeba adaptuotis nei šeimoje, nei visuomenėje, negali susidoroti su vidiniais ir išoriniais stresoriais, gali būti labiau linkusi į alkoholio vartojimą. Tad šios apklausos duomenys parodė, kad net 115 jaunuolių alkoholi vartoja dėl linksmumo (8 pav.).



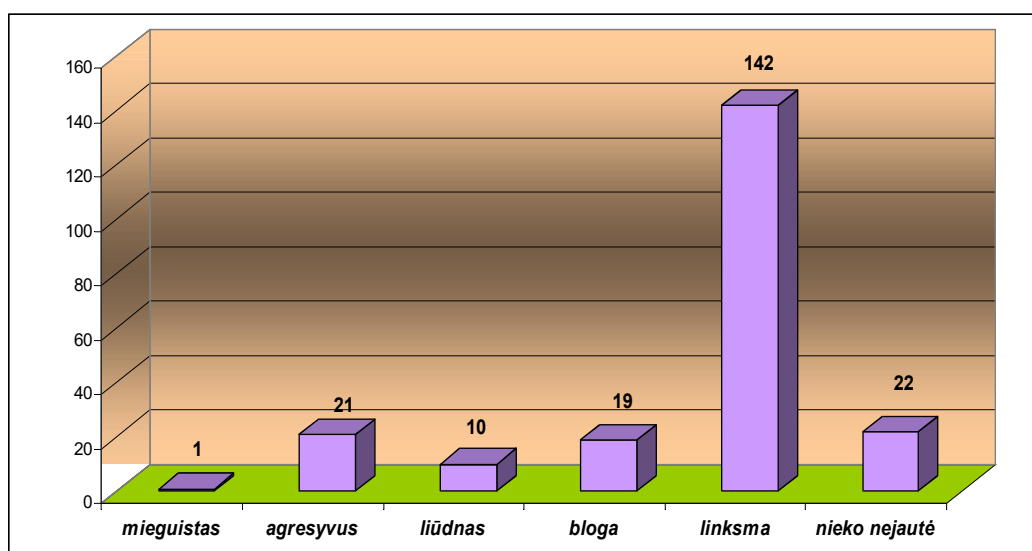
8 pav. Alkoholi vartoju, nes...

Apklausoje į klausimą „Kaip dažnai vartoji alkoholi?“ 90 respondentų (41 proc.) atsakė, kad alkoholi vartoja 1 kartą per mėnesį (9 pav.).



9 pav. Kaip dažnai vartoji alkoholį?

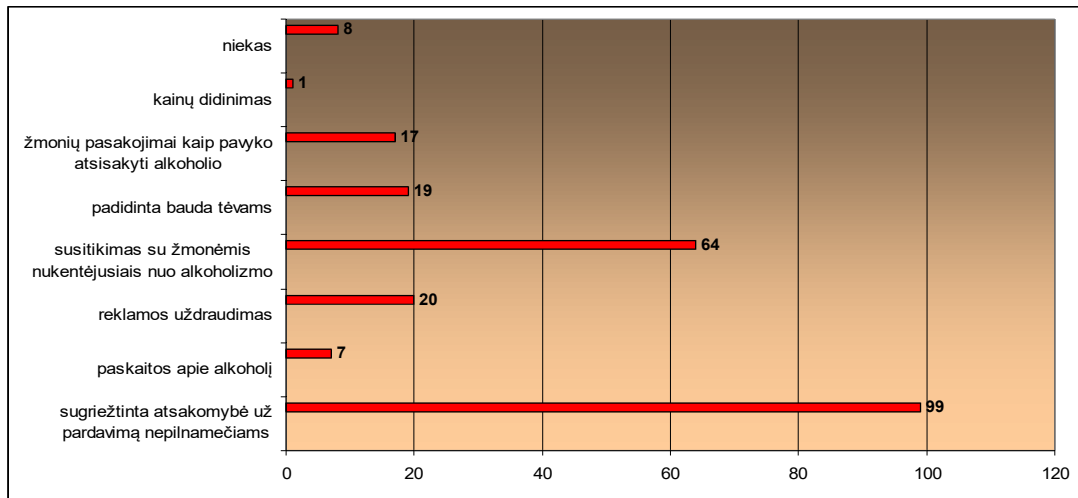
Paauglius alkoholis veikia daug stipriau negu suaugusiuosius, kadangi jų organizmas nėra visiškai susiformavęs. Kadangi jaunuolio centrinė nervų sistema dar galutinai nesusiformavusi, girtuokliaujant ji pažeidžiama itin stipriai. Rezultatas – intelekto, atminties, emocinio atsako sutrikimai. Alkoholis smegenyse pažeidžia plotą, atsakingą už mąstymą, planavimą, sprendimų priėmimą bei impulsų kontrolę ir sritį, susijusią su mokymusi ir atmintimi. Pažeidimai gali būti ilgalaikiai ir negrįžtami. Priklausomybė nuo alkoholio siejama su psichikos sveikatos problemomis, tokiomis kaip depresija, nerimas, opozicinio neklusnumo sutrikimas, antivisuomeninis asmenybės sutrikimas. Apklausoje buvo klausama, ką jaunuolis jaučia išgėrus alkoholio? Dauguma respondentų (142) atsakė, kad pavartojus alkoholinių gėrimų jiems pasidaro linksma. 22 jaunuoliai teigė, kad jie tiek neišgeria, kad jaustu kažkokius pojūčius jų sveikatai (10 pav.).



10 pav. Koks pojūtis tave aplankė išgėrus alkoholio?

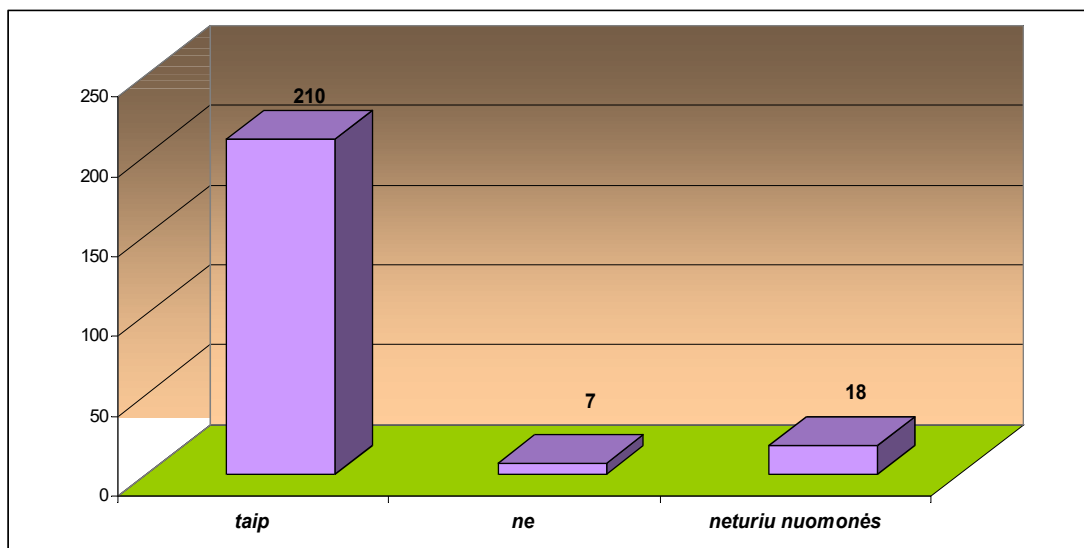
Apklausoje buvo klausama kokios priemonės galėtų padėti sumažinti alkoholio vartojimą jaunimo tarpe? Susumavus gautus rezultatus paaiškėjo, kad daugiausiai respondentų (99) teigė, kad būtų sugriežtinta atsakomybė už alkoholio pardavimą nepilnamečiams. Nemaža dalis apklaustųjų (64) atsakė, kad juos paveiktų susitikimas su žmonėmis, nukentėjusiais nuo alkoholizmo pasekmių.

Neefektyviausią priemonę respondentai paminėjo, kaip paskaitų skaitymą apie alkoholio žalą (7 resp.) (11 pav.).



11 pav. Kas galėtų užkirsti kelią alkoholio vartojimui?

210 gimnazistų pripažino, kad egzistuoja didelė problema tarp jaunimo. Alkoholis–tai įvairių visuomeninių ir sveikatos problemų priežastis (12 pav.).



12 pav. Ar egzistuoja Lietuvoje alkoholizmo problema?

Išvados:

- ▲ Apklausoje dalyvavo 235 jaunuolių. Iš jų : 145 mergaitės ir 90 berniukai.
- ▲ 91 procentas apklaustųjų jau yra ragavę alkoholinių gėrimų.
- ▲ 90 procentų respondentų teigė, kad ragavo tik silpnus alkoholinius gėrimus. Populiariausias gėrimas – šampanas ir alus.
- ▲ 45 procentai respondentų pirmą kartą paragavo alkoholio kartu su tėvais. 50 procentų jaunuolių pirmą kartą alkoholį paragavo kartu su savo draugais. Tik nedidelė dalis (4 proc.) moksleivių alkoholinius gėrimus paragavo vieni.
- ▲ 59 procentai jaunuolių pirmą kartą pavartojo alkoholio sulaukę 14-16 metų.
- ▲ 53 procentai jaunuolių vartoja alkoholį dėl linksnumo.
- ▲ 89 procentai jaunuolių pripažino, kad egzistuoja didelė problema tarp jaunimo.

REKOMENDACIJOS

- ▲ *Paaugliai nori vartoti alkoholį, nes jie nebenori būti vaikais ir alkoholio vartojimą vertina kaip brandos požymį. Tad mūsų visuomenės pareiga yra paneigti šį požiūrį, kad norint būti suaugusiu, reikia pradėti vartoti alkoholį.*
- ▲ *Būtinios aiškios tėvų nuostatos, kad nepilnamečiams alkoholio vartojimas yra nepriimtinas.*
- ▲ *Būtinasis tėvų paskatinimas.*
- ▲ *Stiprus ryšys su šeima, draugais ir mokytojais.*
- ▲ *Geri socialiniai įgūdžiai.*
- ▲ *Būtinasis dalyvavimas mokyklos, jaunimo grupių, sporto veiklose.*

Patarimai tėveliams, kuriuos galite panaudoti siekiant atitolinti paauglių alkoholio vartojimą

- ◆ *Žinokite faktus apie alkoholį.*
- ◆ *Kalbėkite apie alkoholį su savo paaugliu ramiai, dalykiškai.*
- ◆ *Išklauskite savo paauglius vaikus. Jie turės savo minčių ir įsitikinimų apie alkoholį. Jūs turite juos išgirsti.*
- ◆ *Išnaudokite kasdienes galimybes pradėti pokalbį, pavyzdžiui, aptarkite televizijos programos siužetą.*
- ◆ *Aiškiai išreikškite savo nuomonę apie nepilnamečių alkoholio vartojimą. Kai kurie tėvai pataria, kad pokalbis su kitu suaugusiuoju paauglio draugijoje yra geras būdas perduoti žinių.*
- ◆ *Leiskite laiką su savo paaugliais vaikais; pavyzdžiui, jei jie sportuoja, kartu nueikite į varžybas.*
- ◆ *Visada būkite pasiruošę pasikalbėti.*