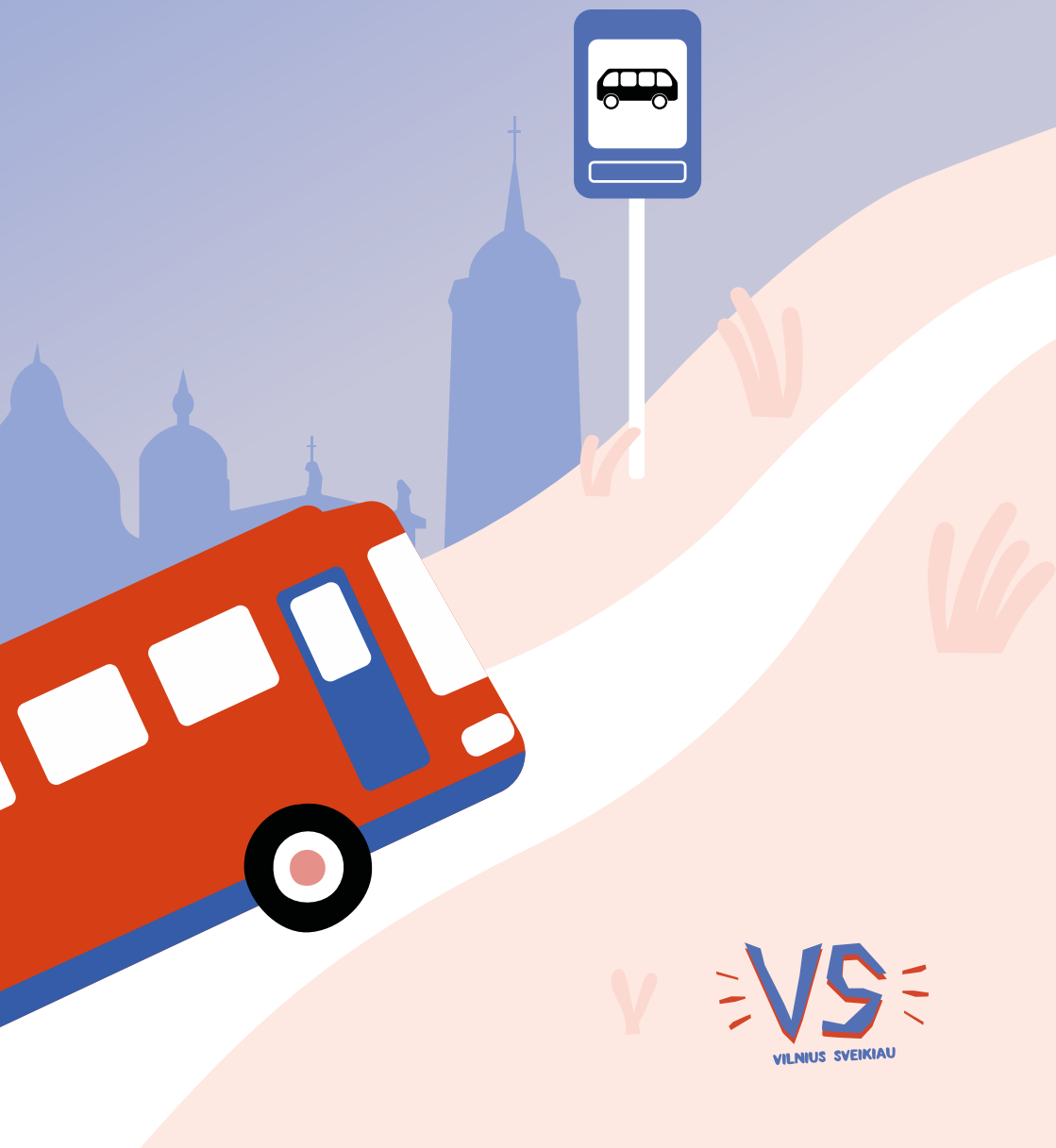


# KITA STOTELĖ

Informacinis leidinys asmenims, susiduriantiems  
su alkoholio vartojimo problemomis



**VS**  
VILNIUS SVEIKIAU

# TURINYS



# KREIPINYS Į SKAITYTOJĄ

„Kita stotelė“ – tai informacinis leidinys apie Vilniuje teikiamas medicininės, psichologinės ir socialinės paslaugas asmenims, susiduriantiems su alkoholio vartojimo problemomis.

Kiekvieno žmogaus kelias pasirinkti naują gyvenimo kryptį yra skirtingas: vienų jis trumpesnis, kitų ilgesnis, todėl pagalbą teikiančias organizacijas suskirstėme į stoteles, kad visi „keleiviai“ galėtų rasti tinkamiausią kelionės pradžios tašką.

Tikimės, kad leidinys bus naudingas kiekvienam pagalbos ar informacijos šia tema ieškančiam žmogui: alkoholį vartojančiajam, jo artimajam ar su šiomis asmenų grupėmis dirbančiam specialistui.

# KAIP NAUDOTIS LEIDINIU

Leidinio „Kita stotelė“ skyriai pavadinti *Pradžios, Pasirinkimo, Pokyčio* ir *Atradimų* stotelėmis, jose pateikiame informaciją apie jums, jūsų artimajam ar klientui prieinamą pagalbą Vilniaus mieste. Kiekviename skyriuje rasite skirtingiems kelionės etapams reikalingą pagalbą, o tiems, kurie dar nesijaučia pasiruošę keliauti, parengėme atskirą skyrelį, kuriame kviečiame susipažinti su informacija, galinčia padėti išvengti alkoholio vartojimo keliamos rizikos jūsų ar kitų žmonių sveikatai ir saugumui.

Kviečiame susipažinti su visa leidinyje pateikiama informacija, o nekantraujantiems pradėti keliauti pateikiame rekomendacijų kelionės pradžios taškui, kurį galėsite suplanuoti atlikę alkoholio vartojimo įpročių patikros testą (žr. skyrių „Pasirink savo maršrutą“):

**0-7 balai** – rekomenduojame apsilankyti 4 stotelėje.

**8-15 balų** – rekomenduojame apsilankyti 3-4 stotelėse.

**16-19 balų** – rekomenduojame apsilankyti 2-4 stotelėse.

**20-40 balų** – rekomenduojame apsilankyti 1-4 stotelėse.

## Skiriamieji ženklai

Jūsų patogumui leidinyje naudojami specialūs ženklai paslaugoms apibūdinti:



Artimiesiems teikiamos paslaugos.



Visos arba kai kurios paslaugos yra mokamos.



Pagalba teikiama ir dėl kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo.

# PASIRINK SAVO MARŠRUTĄ

Tam tikroms asmenų grupėms bet koks alkoholio kiekis laikomas rizikingu, nepriklausomai nuo testų rezultatų (pvz., nėščios, ketinančios pastoti moterys, vartojantieji medikamentus, kurių sąveika su alkoholiu žalinga, ir visi kiti asmenys, dėl sveikatos sutrikimų negalintys vartoti alkoholio, ir kt.).

**Alkoholis (etilo alkoholis arba etanolis)** – slopinanti psichoaktyvioji medžiaga.

Alkoholio poveikio stiprumas asmeniui priklauso nuo daug veiksnių: asmens amžiaus, lyties, sveikatos būklės, kūno masės, alkoholio tolerancijos lygio ir kt.

**Alkoholio vartojimo rizikos lygis** – tai per tam tikrą laiką suvartojamo alkoholio kiekis arba vartojimo būdas, pagal kurį nustatoma, ar asmens alkoholio vartojimo įpročiai kelia grėsmę jo ir jį supančių žmonių sveikatai ir saugumui. Vis dėlto suvartojamo alkoholio kiekis, priskirtinas konkrečiam alkoholio vartojimo lygiui, įvairiose šalyse skiriasi.

**Priklausomybė nuo alkoholio** – tai grupė fiziologinių, elgsenos ir pažintinių simptomų, kurie rodo sutrikusį asmens gebėjimą kontroliuoti alkoholio vartojimą. Priklausomybės nuo alkoholio atveju vystosi tolerancija ir sunkus abstinencijos sindromas.

**Standartinis alkoholio vienetas (SAV)** – sutartinis išgeriamo alkoholio kiekio matavimo vienetas. Norint sužinoti, kiek alkoholiniame gėrime yra SAV, naudojama formulė: (alkoholinio gėrimo kiekis mililitrais x alkoholinio gėrimo stiprumas procentais) / 1 000 = SAV.

Kaip ir daugelis kitų psichoaktyviųjų medžiagų, alkoholis gali sukelti fizinę ir psichologinę priklausomybę. Požymiai, į kuriuos reikėtų atkreipti dėmesį:

- padidėjęs suvartojamo alkoholio kiekis, dažnumas ir poreikis, o pradėjęs vartoti sunku sustoti;
- jaučiamas noras vartoti alkoholį tik pabudus ryte;
- padidėjusi tolerancija alkoholiui;
- kyla nerimo jausmas, depresija, mintys apie savižudybę – visa tai gali išsivystyti dėl reguliaraus ir stipraus alkoholio vartojimo;
- jaučiami fiziniai abstinencijos simptomai – padidėjęs prakaitavimas, drebulys ir pykinimas, kurie praeina išgėrus alkoholio.

#### **ALKOHOLIO VARTOJIMO RIZIKOS LAIPSNIO NUSTATYMO KRITERIJAI**

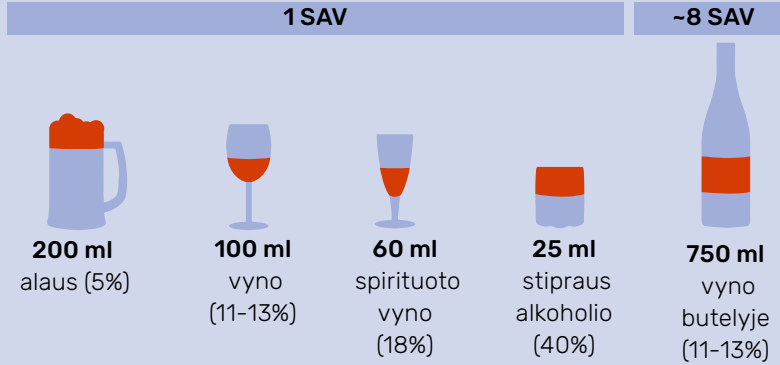
<b>Mažai rizikingas</b>	
Vyrai	Ne daugiau kaip 4 SAV per dieną ir 14 SAV per savaitę.
Moterys	Ne daugiau kaip 3 SAV per dieną ir 7 SAV per savaitę.
<b>Rizikingas</b>	
Vyrai	Vidutiniškai iki 40 SAV per savaitę arba vieno epizodo metu 5 SAV ir daugiau.
Moterys	Vidutiniškai iki 27 SAV per savaitę arba vieno epizodo metu 4 SAV ir daugiau.
<b>Žalingas</b>	
Vyrai	Daugiau nei 40 SAV per savaitę.
Moterys	Daugiau nei 27 SAV per savaitę.

Kuo anksčiau pradedama vartoti alkoholį, tuo didesnė priklausomybės išsivystymo tikimybė.

Ilgalaikis alkoholio vartojimas gali pažeisti kepenų, smegenų, širdies, kasos ir kitų organų veiklą ir sukelti psichikos sunkumų.

Jei moteris vartoja alkoholį nėštumo metu, kūdikiui gali išsivystyti vaisiaus alkoholinis sindromas (VAS), kurio pasekmės – protinis atsilikimas, fizinė negalia ir pan.

## SAV Lietuvoje



### SVARBU!

Suaugusio asmens PER SAVAITĘ suvartojamo alkoholio kiekis NETURĖTŲ VIRŠYTI 11 SAV.  
Rekomenduojama bent 2 dienas per savaitę nevirtoti alkoholio visiškai.

## **Alkoholio vartojimo įpročių patikros testas (AUDIT)**

**1.** Kaip dažnai geriate alkoholinių gėrimų?

- (0) Niekada
- (1) Kartą per mėnesį
- (2) 2–4 kartus per mėnesį
- (3) 2–3 kartus per savaitę
- (4) 4 ar daugiau kartų per savaitę

**3.** Kaip dažnai per dieną išgeriate 6 ar daugiau standartinių alkoholio vienetų?

- (0) Niekada
- (1) Rečiau nei kartą per mėnesį
- (2) Kartą per mėnesį
- (3) Kartą per savaitę
- (4) Kasdien arba beveik kasdien

**5.** Kaip dažnai per praėjusius metus nepadarėte to, ką turėjote padaryti?

- (0) Niekada
- (1) Rečiau nei kartą per mėnesį
- (2) Kartą per mėnesį
- (3) Kartą per savaitę
- (4) Kasdien arba beveik kasdien

**7.** Kaip dažnai per praėjusius metus po išgertuvių jautėte kaltę ar sąžinės priekaištą?

- (0) Niekada
- (1) Rečiau nei kartą per mėnesį
- (2) Kartą per mėnesį
- (3) Kartą per savaitę
- (4) Kasdien arba beveik kasdien

**9.** Ar dėl gėrimo jūs ar kas nors kitas buvo sužeistas?

- (0) Ne
- (2) Taip, bet ne praėjusiais metais
- (4) Taip, bet praėjusiais metais

**2.** Kiek SAV išgeriate per dieną, kai geriate?

- (0) 1 ar 2
- (1) 3 ar 4
- (2) 5 ar 6
- (3) 7 ar 9
- (4) 10 ar daugiau

**4.** Kaip dažnai per praėjusius metus pastebėjote, kad pradėję gerti nebegalite liautis?

- (0) Niekada
- (1) Rečiau nei kartą per mėnesį
- (2) Kartą per mėnesį
- (3) Kartą per savaitę
- (4) Kasdien arba beveik kasdien

**6.** Kaip dažnai per praėjusius metus jums kilo noras išgerti ryte, kad būtų lengvos pagirios?

- (0) Niekada
- (1) Rečiau nei kartą per mėnesį
- (2) Kartą per mėnesį
- (3) Kartą per savaitę
- (4) Kasdien arba beveik kasdien

**8.** Kaip dažnai per praėjusius metus negalėjote prisiminti, kas įvyko vakar dieną, kai gėrėte?

- (0) Niekada
- (1) Rečiau nei kartą per mėnesį
- (2) Kartą per mėnesį
- (3) Kartą per savaitę
- (4) Kasdien arba beveik kasdien

**10.** Ar jūsų giminaitis, draugas, gydytojas ar kitas sveikatos darbuotojas kada nors buvo sunerimęs dėl jūsų gėrimo, ar siūlė bent mažiau gerti?

- (0) Ne
- (2) Taip, bet ne praėjusiais metais
- (4) Taip, praėjusiais metais

**Suskaiciuokite balus ir įrašykite rezultatą**

Surinkti 8 ar daugiau balų laikomi teigiamu testo rezultatu.

### **Balai**

0–7  
8–15  
16–19  
20–40

### **Vertinimas**

Mažai rizikingas alkoholio vartojimas  
Rizikingas alkoholio vartojimas  
Žalingas alkoholio vartojimas  
Didelis alkoholio vartojimo rizikos lygis



# PIRMA STOTELĖ: PRADŽIA

Abstinencijos gydymas gali būti pirmas žingsnis, padedantis geriau suvokti situaciją. Gydomo metu nutraukus alkoholio vartojimą didelis dėmesys skiriamas abstinencijos simptomams (gali pasireikšti labai skirtingai), su kuriais susidurti be specialistų priežiūros gali būti ne tik sunku, bet tam tikrais atvejais ir pavojinga.

Šiame skyriuje pateiksime informacijos apie Vilniuje veikiančias įstaigas, galinčias padėti saugiai pasiekti blaivumo būseną, kuri yra svarbi apsisprendus judėti kitokio gyvenimo link.




## Respublikinio priklausomybės ligų centro (RPLC) Vilniaus filialas


RPLC teikiamos šios išblaivinimo paslaugos:

- ambulatorinis išblaivinimas (iki 1 dienos). Ambulatorinis išblaivinimas galimas esant nedideliu ir vidutinio laipsnio intoksikacijai alkoholiu (iki 2 promilių alkoholio išskvepiamame ore) ar kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis;
- išblaivinimas stacionare (iki 3 dienų). Išblaivinimo stacionare paslauga teikiama iš anksto užsiregistravus arba, esant viety, siūloma pacientams, atvykusiems stacionarinio alkoholinės abstinencijos gydymo, jeigu stebima lengva ar vidutinio laipsnio intoksikacija alkoholiu (nuo 1 iki 2 promilių alkoholio išskvepiamame ore) ar kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis.

 (8 5) 213 7274

 P. Širvio g. 5, Vilnius





 [registratura@rplc.lt](mailto:registratura@rplc.lt)




## Ažuolyno klinika

Ažuolyno klinikoje teikiamos stacionarinio ir ambulatorinio gydymo paslaugos, susijusios su psichoaktyviųjų medžiagų abstinencija. Įvertinus paciento sveikatos būklę paskiriamas tinkamas organizmo išvalymo kursas ir nustatoma jo trukmė.

 (8 5) 246 0827, +370 699 55 656

 Ažuolyno g. 5A, Vilnius



 [info@azuolynoklinika.lt](mailto:info@azuolynoklinika.lt)



# ANTRA STOTELĖ: PASIRINKIMAS

Pastebėjęs ir pripažinęs savo sunkumus, susijusius su alkoholio vartojimu, asmuo pasiekia kitą savo kelionės etapą – pasirinkimą, ar imtis veiksmų situacijai keisti, ar kol kas nieko nekeisti (žr. skyrių „Dar nepasiruošusiems keliauti“).

Pasirinkusieji žengti kitą žingsnį priima sprendimą keisti savo elgesį, dažnai reiškiantį atsisakymą toliau vartoti alkoholį. Skirtinga žmogaus vartojimo patirtis, pripratimo lygmuo, jo aplinka kartais trukdo šį etapą sėkmingai įveikti vienam.

Šiame skyriuje pateikiame informacijos apie Vilniuje esančias įstaigas ir specialistus, galinčius padėti motyvavimo, palaikymo, nukreipimo priklausomybės gydymo klausimais.



## Priklausomybės konsultantai

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizuoja nemokamą konfidencialią pagalbą alkoholio vartojimo problemų turintiems asmenims ir jų artimiesiems. Paslaugos teikiamos įvairiose Vilniaus miesto ir rajono seniūnijose.

Klientai turi galimybę gauti šias paslaugas:

- informavimo apie prieinamas pagalbos priemones;
- motyvavimo;
- palaikymo.





## Respublikinio priklausomybės ligų centro (RPLC) Vilniaus filialas

Vilniaus filialas – plačiausią paslaugų spektrą teikiantis RPLC filialas, kuriame priklausomybės ligų gydymo paslaugos teikiamos tiek suaugusiesiems, tiek vaikams ir jaunimui.


Pacientai turi galimybę gauti šias paslaugas:

- alkoholinės abstinencijos gydymas;
- motyvacinė terapija;
- Minesotos programa stacionare;
- Minesotos programa ambulatorijoje ir kt.

 (8 5) 213 7274

 P. Širvio g. 5, Vilnius,





 [registratura@rplc.lt](mailto:registratura@rplc.lt)




## Ažuolyno klinika

Ažuolyno klinikoje teikiama priklausomybės pakaitinė medikamentinė terapija, psichoterapija, motyvacinės grupės, skirtos su asmeniu, turinčiu priklausomybę, gyvenantiems artimiesiems.

 (8 5) 246 0827, +370 699 55 656

 Ažuolyno g. 5A, Vilnius



 [info@azuolynoklinika.lt](mailto:info@azuolynoklinika.lt)



## Reabilitacijos bendruomenė „Aš esu“

„Aš esu“ – tai asmenų, turinčių priklausomybę, bendruomenė, kurioje teikiamos reabilitacijos, integracijos ir dienos centro programos, pagalba asmenų, turinčių priklausomybę, artimiesiems. Bendruomenėje dirba sielovadininkų, psichiatrų, psichologų, socialinių darbuotojų padėjėjų ir savanorių komanda.

Teikiamos šios paslaugos:

- reabilitacijos modelis – konfidenciali Minesotos programa;
- reintegracija – apgyvendinimas bendruomenėje, specialistų pagalba, palaikymas; trunka nuo 3 iki 12 mėnesių;
- dienos programa – bendruomenėje dirbančių specialistų pagalba asmenims, abejojantiems dėl priklausomybės ar nepasiruošusiems ilgalaikiai reabilitacijai;
- atvira psichologinės paramos grupė priklausomų asmenų artimiesiems;
- uždara psichoedukacinė paramos grupė priklausomų asmenų artimiesiems.

+370 699 68 409

Šv. Stepono g. 37, Vilnius



info@asesubendruomene.lt



# TREČIA STOTELĖ: POKYTIS

Alkoholio vartojimo problemos dažnai gana glaudžiai susijusios su kitais rūpesčiais: konfliktais šeimoje, vienišumu, finansiniais sunkumais ir pan. Priėmus sprendimą atsisakyti žalingo vartojimo, itin svarbu atrasti pirmines priežastis, dėl kurių asmuo pradėjo vartoti alkoholį, ir pradėti šias problemas spręsti.

Šiame skyriuje pateikiame informacijos apie Vilniuje socialinę, psichologinę pagalbą teikiančias institucijas, savitarpio pagalbos grupes, galinčias padėti šiuo kelionės etapu.



## Psichikos sveikatos centrai

Vilniaus mieste veikiančiuose psichikos sveikatos centruose registruoti asmenys gali gauti reikiamą psichologinę ir socialinę pagalbą.



### Antakalnio psichiatrijos

#### konsultacijų centras

📍 Antakalnio g. 84, Vilnius

☎️ +370 676 00 121,  
(8 5) 270 9848

@ apkc.info@gmail.com

### Centro poliklinika

📍 Pylimo g. 3, Vilnius

☎️ (8 5) 244 2244

@ info@pylimas.lt

### Karoliniškių poliklinika

📍 L. Asanavičiūtės g. 27A, Vilnius

☎️ +370 616 47 637

@ rastine@karpol.lt

### Justiniškių šeimos gydytojų

#### kabinetas

📍 Taikos g. 95-24, Vilnius

☎️ (8 5) 244 7208

@ info@gydytojukabinetas.lt

### Šeškinės poliklinikos

#### Psichikos sveikatos centras

☎️ Šeškinės g. 24, Vilnius

📍 (8 5) 252 5788

@ seskinespsc@poliklinika.lt

### LR VRM Medicinos centro Pirminės

#### asmens sveikatos priežiūros skyrius

📍 Žygimantų g. 8, Vilnius

☎️ (8 5) 271 8550  
(8 5) 271 8505

@ lignonine@vrm.lt

### Medicinos paslaugų centras

📍 Vydūno g. 19, Vilnius

☎️ (8 5) 240 9562

@ specialistai@smcentras.lt

### Naujininkų poliklinika

📍 Dariaus ir Girėno g. 18, Vilnius

☎️ (8 5) 233 0232

@ psc@naupol.lt

### Naujosios Vilnios poliklinikos

#### psichikos sveikatos centras

☎️ V. Sirokoslės g. 8, Vilnius

📍 (8 5) 205 5440

@ administracija@nvpoliklinika.lt

### Antakalnio poliklinikos psichikos

#### sveikatos centras

📍 Antakalnio g. 59, Vilnius

☎️ (8 5) 234 7486

@ info@antakpol.lt

### Žirmūnų psichikos sveikatos centras

📍 Žirmūnų g. 67A, Vilnius

☎️ +370 672 54 232

@ info@pssc.lt

### Vilniaus rajono centrinė poliklinika

📍 Laisvės pr. 79, Vilnius

☎️ (8 5) 247 6996

@ vrcp@vrcp.lt

### Asmens sveikatos klinika / Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centras

📍 Žalgirio g. 90, Vilnius

☎️ (8 5) 260 7636,

+370 652 11 903

@ registracija@asklinika.lt

### Sveikatos klinika „Viršuliškės“

📍 Viršuliškių g. 34, Vilnius

☎️ +370 633 42 462

@ info@sveikatosklinika.lt

### Ažuolyno klinika

Ažuolyno klinikoje teikiamos kompleksinės psichologo, psichoterapeuto, psichiatro, socialinio darbuotojo konsultacijos, šeimos konsultacijos, grupinė psichoterapija. Sudaromi individualūs kompleksinio gydymo nuo priklausomybių planai.

☎️ (8 5) 246 0827

📍 Ažuolyno g. 5A, Vilnius



@ info@azuolynoklinika.lt



### Krizių įveikimo centras (KĮC)

KĮC – profesinės savanorystės pagrindu veikianti organizacija, kurioje teikiamos profesionalios psichologinio konsultavimo paslaugos. Savanoriaujantys psichologai, psichoterapeutai ir krizių įveikimo specialistai šešias dienas per savaitę budėjimų metu teikia skubią psichologinę pagalbą sudėtingas gyvenimo situacijas išgyvenantiems žmonėms. Psichologinę pagalbą darbo dienomis 16–20 val. ir šeštadieniais 12–16 val. galite gauti:

– adresu Antakalnio g. 97–47, Vilnius;

– „Skype“: „krizesiveikimas“;

– „Facebook Messenger“: „Krizės įveikimas“;

– telefonu.

☎️ +370 640 51 555

📍 Antakalnio g. 97–47, Vilnius



@ info@krizesiveikimas.lt





## Vyrų krizių ir informacijos centras

Viešoji įstaiga Vyrų krizių ir informacijos centras yra socialinės pagalbos įstaiga, teikianti psichologinę, teisinę ir socialinę pagalbą smurto artimoje aplinkoje subjektams ir jų artimiesiems Vilniaus mieste.

Centre galima gauti šias paslaugas:

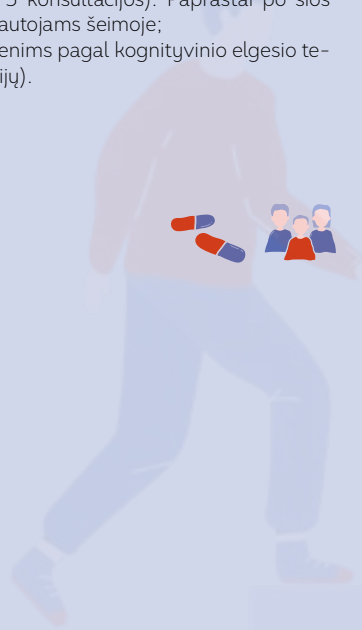
- psichologo konsultacijas;
- socialines konsultacijas;
- teisines konsultacijas;
- priklausomybių / kopriklausomybių konsultacijas;
- savižudybės prevencijos konsultacijas;
- krizes išgyvenančių asmenų jausmų grupes (privalomas lankymas, 2 asmeninės konsultacijos ir 12 grupinių užsiėmimų);
- intervencinė programa smurtautojams šeimoje („Education Groups For Men Who Batter – The Duluth Model“ (uždaros grupės, 2 + 24 užsiėmimai, iš kurių 2 individualūs pokalbiai ir 24 grupiniai mokymai);
- palaikomosios grupės, baigusiems intervencinę programą smurtautojams šeimoje – ištikus metus vienas susitikimas per mėnesį;
- asmeninės konsultacijos smurtavusiems asmenims pagal programą „Elgesys–pokalbis–pokytis“ (motyvacinė programa, 2 + 5 konsultacijos). Paprastai po šios programos vyksta intervencinė programa smurtautojams šeimoje;
- asmeninės konsultacijos smurtavusiems asmenims pagal kognityvinio elgesio terapijos programą „Tik tu ir aš“ (1 + 12 konsultacijų).

+370 674 46 813

Gėlių g. 7, Vilnius



@ vkrizes@gmail.com



## Lietuvos krikščioniškojo jaunimo blaivybės sąjunga „Žingsnis“

„Žingsnis“ – su jaunimu dirbanti organizacija, savo veiklomis siekianti ugdyti jaunimo saviraišką ir emocines kompetencijas, puoselėti savanorystę bei skatinti jaunimą pasirinkti sveiką ir prasmingą gyvenimo būdą. „Žingsnis“ – akredituotas tarptautinės psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programos „Sniego gniūžtė“, pagal kurią rengiamos stovyklos, vadovų mokymai, vedamos prevencinės paskaitos ir kt., rengėjas Lietuvoje.

+370 648 97 073

Žaliųjų Ežerų g. 3-21, Vilnius



@ info@zingsnis.it



## Vilniaus moterų namų Krizių centras

Vilniaus moterų namų Krizių centras teikia specializuotą kompleksinę pagalbą, kurios tikslas – moters įgalinimas, suteikiant jai jėgų pasipriešinti smurtui, išsivaduoti iš smurtinių santykių, pradėti naują gyvenimą be smurto ir prievartos; siekiama ne „pritaikyti“ klientę prie situacijos, o padėti klientei tą situaciją pakeisti (įveikti).

Vilniaus moterų namai teikia šias nemokamas paslaugas:

- informavimo;
- konsultavimo ir palaikymo;
- tarpininkavimo institucijose;
- pagalbos tvarkant dokumentus;
- specializuotos teisininko ir specializuotos psichologo pagalbos.

(8 5) 261 6380



@ vmotnam@vmotnam.lt




## Labdaros ir paramos fondas „Vilties centras“

Vilties centras teikia materialinę ir emocinę pagalbą vargingomis sąlygomis gyvenantiems, sunkiose krizinėse situacijose atsidūrusiems žmonėms ir teikia šias paslaugas:

- maitinimo;
- aprūpinimo higienos priemonėmis, drabužiais;
- bendradarbiauja su reabilitacijos centrais ruošiant reabilitacijai (informuoja, motyvuoja, padeda parengti reikiamus dokumentus);
- teikia emocinę paramą, palaikymą, kuria ilgalaikį ryšį, padeda iš naujo integruotis į visuomenę.

 +370 685 00 491

 Liepkalnio g. 26A, Vilnius



 info@viltiescentras.lt




## Vilties linija

„Vilties linija“ – emocinės paramos suaugusiesiems tarnyba, teikianti visoje Lietuvoje nemokamą emocinę paramą telefonu, el. laiškais ir internetiniais pokalbiais. Pokalbiai su linijoje dirbančiais psichikos sveikatos specialistais ir savanoriais yra konfidencialūs, anonimiški ir nemokami.

Paslaugos teikiamos:

 116 123 visomis savaitės dienomis 24 val. per parą;




 116123@viltieslinija.lt (į laiškus atsako per 3 darbo dienas).




## „Pagalbos moterims linija“

„Pagalbos moterims linija“ (PML) – nemokama, anoniminė ir konfidenciali emocinė parama telefonu, el. laiškais ir internetiniais pokalbiais. Emocinę paramą linijoje teikia atranką praėję ir specialius mokymus baigę savanoriai.

Paslaugos teikiamos:

 8 800 66366 visomis savaitės dienomis 24 val. per parą;

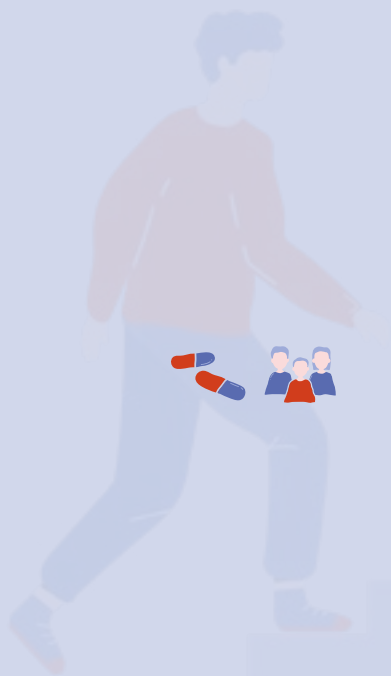
 pagalba@moteriai.lt (į laiškus atsako per 1 parą);



## Vaikų linija



## Jaunimo linija




## Veržuva


„TC Veržuva“ – savarankiško gyvenimo namai vyrams, baigusiems alkoholio ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų reabilitacijos programas.

Centre teikiamos šios paslaugos:

- apgyvendinimo;
- maitinimo;
- dokumentų tvarkymo;
- emocinė parama;
- pagalba iš naujo integruojantis į darbo rinką.

 +370 618 11 810

 Veržuvos g. 32, Vilnius

 tclithuania@gmail.com




## „Nelik vienas“ pagalbos vyrams linija


Tai – pirmoji Lietuvoje specializuota emocinės paramos linija vyrams. Projekto tikslas – kviešti vyrus kreiptis pagalbos pasitelkiant viešinio renginius, informavimo priemones, teikti kompleksinę pagalbą besikreipiantiesiems.

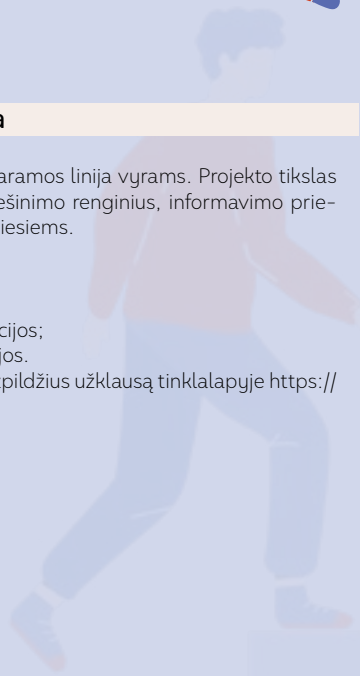
Paslaugos:

- emocinė pagalba telefonu arba el. laiškais;
- nuotolinės nemokamos psichologo konsultacijos;
- nuotolinės nemokamos teisininko konsultacijos.

Psichologo ir teisininko konsultacijos teikiamos užpildžius užklausą tinklalapyje <https://nelikvienas.lt/specialistai/>

 +370 604 11 119 (kasdien 18–22 val.)

 pagalba@nelikvienas.lt



## Anoniminių alkoholikų (AA) draugija

Tai draugija, kurioje dalijamasi patirtimi, jėgomis, viltimi, norint padėti sau ir kitiems sveikti nuo priklausomybės alkoholiui. Vienintelė sąlyga siekiant tapti nariu – noras nustoti vartoti alkoholį. Narystė AA draugijoje yra nemokama. AA draugija nesusijusi su jokiais sektomis, tikybomis, politika, organizacijomis ar įstaigomis, vengia bet kokių ginčų, neremia jokių judėjimų ir jiems neprieštarauja. AA tikslas – būti blaiviems ir padėti kitiems alkoholikams pasiekti blaivybę.

☎ + 370 679 80 399 (Aukštaitijos intergrupės)

@ aukstaitija.regionas@gmail.com, aukstaitijos.regionas@aalietuvoje.org



### Aukštaitijos regiono anoniminių alkoholikų grupės:

#### Versmė

📍 Šnipiškų g. 1, Vilnius

☎ +370 686 33 371

@ aaversme@gmail.com

#### Nash Vybor

📍 Erfurto g. 3, Vilnius

☎ +370 606 35 743

@ nasvybor@gmail.com

! Paslaugos teikiamos tik rusų k.

#### Šviesa

📍 J. Matulaičio a. 3, Vilnius

☎ +370 645 15 836

@ grupesviesa@gmail.com

#### Den za Dniom

📍 Panerių g. 4, Vilnius

☎ +370 617 03 877

@ borisas\_pavlovas@mail.ru

! Paslaugos teikiamos tik rusų k.

#### Senamiesčio

📍 Simono Daukanto a. 1, Šv. Kryžiaus namai („Holy Cross House“), Vilnius

☎ +370 686 33 371

! Paslaugos teikiamos ir anglų k.

#### Lazdynai

📍 Erfurto g. 3, Vilnius

☎ +370 685 64 037

@ ausra.jasenkienė@gmail.com

#### Langas

📍 Antakalnio g. 27, Vilnius

☎ +370 618 38 491

@ aagrupelangas@gmail.com

#### Pirmas žingsnis

📍 Antakalnio g. 27, Vilnius

☎ +370 601 34 314

@ aapirmaszingsnis@gmail.com

### **Bernardinai**

📍 Maironio g. 10, Vilnius  
☎️ +370 682 72 373,  
+370 616 06 903  
@ aabernardinai@gmail.com

### **Pagrindinis tikslas**

📍 P. Vileišio g. 18N, Vilnius  
☎️ +370 677 12 648,  
+370 648 48 502,  
+370 607 07 312  
@ aa.pagrindinistikslas@gmail.com

### **Moterų AA susirinkimas**

📍 A. J. Povilaičio g. 18, Vilnius  
☎️ +370 653 30 097  
@ moterugrupe@gmail.com

### **Desiderata**

📍 Rūdninkų g. 20/1, Vilnius  
☎️ +370 686 15056,  
+370 670 15 790  
@ desiderata.vilnius@gmail.com

### **Dvylika**

📍 Gynėjų g. 4 (rūsų), Vilnius  
☎️ +370 643 58533  
🌟 www.aaar.lt  
@ grupe12@gmail.com  
! Paslaugos teikiamos ir rusų k.

### **Vilnelė**

📍 Pergalės g. 34 A, Vilnius  
☎️ +37060551780, +37061917974  
@ gintaras500@gmail.com

### **AA grupė**

📍 Panerių g. 4, Motinos Teresės seserų  
labdaros valgykla, Vilnius  
☎️ +370 609 47 610  
@ aagrupe@gmail.com

### **Shag za shagom**

📍 Visų Šventųjų g. 5, Vilnius  
☎️ +370 617 03 266,  
+370 684 90 182  
@ shagzashagom.aa@mail.ru  
! Paslaugos teikiamos tik rusų k.

### **Jaunimo**

📍 L. Stuokos-Gucevičiaus g. 2, Vilnius  
☎️ +370 620 74 109  
@ jaunimoaagrupe@gmail.com

### **Kalvarijų**

📍 Kalvarijų g. 329, Vilnius  
☎️ +370 650 33 405,  
+370 652 44 401  
@ patarnausiu@gmail.com

### **Meilės sala**

📍 L. Stuokos-Gucevičiaus g. 2, Vilnius  
☎️ +370 698 28 800  
@ meilessala@gmail.com

### **Kalėjimo**

📍 Rasų g. 8, Vilnius  
☎️ +370 604 94 594  
@ deniskazakov07@gmail.com

### **Artimi**


📍 Kernavės g. 86, Vilnius  
☎️ +370 683 68663

## Al-Anon

„Al-Anon“ – tai alkoholizmu sergančių žmonių artimųjų ir draugų bendrija. Siekdami išspręsti bendras problemas, jie vienas su kitu dalijasi savo patirtimi, ištvėrme ir viltimi. „Al-Anon“ nesusijusi su jokia religija, sekta ar politine organizacija, nedalyvauja jokiose diskusijose, neremia, bet ir neatmeta jokių visuomeninių procesų. „Al-Anon“ – nepriklausoma, savanoriška pagalba remiama draugija. „Al-Anon“ tikslas – padėti šeimoms, kuriose yra asmenų, priklausomų nuo alkoholio.

 +370 672 10 684



 info@al-anon.lt




## „Alateen“

„Al-Anon“ bendrijai priklauso ir „Alateen“ nariai. Tai jauni žmonės, kurie yra ar buvo susidūrę su tėvų, giminių ar draugų alkoholio vartojimo problemomis.

 +370 646 11 625



 alateen@al-anon.lt





# KETVIRTA STOTELĖ: ATRADIMAI

Atsisakius alkoholio dažnai pasikeičia ne tik žmogaus įpročiai, elgesys, santykiai su aplinkiniais, bet ir jis pats.

Šiame skyriuje pateikiame rekomendacijų, kuo užsiimti be alkoholio vartojimo, kad skatintumėte asmeninį tobulėjimą ir gyventumėte sveikiau.

Atsisakius alkoholio arba labai sumažinus jo kiekį galima patirti nemažai naudos:

- pagerėjęs miegas;
- svorio mažėjimas;
- kraujospūdžio sumažėjimas;
- mažesnis cukraus kiekis kraujyje;
- sumažėjęs insulino atsparumas;
- mažiau su alkoholio vartojimu susijusių simptomų: galvos skausmas, rėmuo, virškinimo problemos ir skrandžio sutrikimai, mažesnis riebalų kaupimasis aplink kepenis;
- geresnis maisto medžiagų pasisavinimas;
- sveikesnė ir gražesnė odos būklė;
- gerėja nuotaika;
- geresni santykiai su artimaisiais: daugiau kokybiško laiko kartu, mažiau ginčų, galimybė užmegzti ryšius dėl skirtingų veiklų, mažiau įtampų;
- nebelieka pinigų;
- sutaupoma pinigų;
- mažesnė traumų tikimybė;
- mažesnis psichosocialinio streso lygis;
- geresnis socialinis gyvenimas;
- geresnis profesinis produktyvumas.

## SVEIKATINANČIOS ALTERNATYVOS KASDIENYBĖJE

### Bet kur ir bet kada

**-Sportuokite.** Susikurkite fizinio aktyvumo rutiną: mankštinkitės, važinėkite dviračiu, plaukiokite, šokite, bėgiokite, užsiimkite joga ar kilokite svarmenis. Sužinokite savo sportines galimybes – nustebsite!

**-Daug miegokite.** Daugelis žmonių nemiega pakankamai ir aukoja šį laiką kitoms veikloms. Jeigu sunku užmigti vakare ar turite anksti keltis, pasistenkite pamiegoti dieną.

**-Skaitykite knygas.** Visas pasaulis laukia būti ištyrinėtas ir visas, ką turite padaryti – atsiversti knygą. Neturite knygos? Ją galite lengvai užsisakyti internetu, gauti mainais ar pasiimti iš bibliotekos. Nežinote, nuo ko pradėti? Skyrelio pabaigoje pateikiame rekomendacijų.

**-Medituokite.** Tai puikus būdas atsikratyti streso ir pabūti su savimi. Pirmuosius žingsnius meditacijos link galite žengti padedami knygų, interneto ar mobiliųjų programėlių.

**-Užsiimkite joga.** Žmonės, praktikuojantys jogą, jaučiasi labiau atsipalaidavę, stipresni tiek fiziškai, tiek dvasiškai.

**-Rašykite dienoraštį.** Dienoraščio rašymas yra puiki galimybė įvertinti praėjusią dieną ir jausmus, kuriuos patiriate kasdien.

**-Pasinerkite į muziką.** Klausykitės arba kurkite muziką, mokykitės valdyti naują instrumentą. Muzika gali padėti mažinti stresą, tai būdas leisti jausmams rasti vietas ir sutelkti visą dėmesį į mokymąsi.

**-Mokykitės.** Nauja užsienio kalba, kulinarija, pirmoji pagalba, kūryba, neįprasta sporto šaka, prisiminkite seniau pamėgtą veiklą ir atraskite ją iš naujo.

### Drauge su kitais

**-Palaikykite glaudžius ryšius.** Pripažįstama, kad artimas ryšys ir jo palaikymas yra ypač svarbus psichikos sveikatai. Turėdami bent vieną žmogų, kuriuo pasitikite ir kuriam galite pasipasakoti, geriau atlaikysite iššūkius. Leiskite šiems žmonėms dalyvauti savo gyvenime ir paremti jūsų sprendimus ar naują gyvenimo būdą.

**-Savanoriuokite.** Atraskite geranorių ir motyvuotų žmonių bendruomenę, prisidėkite prie prasmingos visuomeninės veiklos, panaudokite laisvą laiką padėti kitiems ir daugiau išmokti apie save. Savanorystės galimybės apima kultūrinę veiklą, pagalbą gyvūnams, humanitarinę pagalbą ir pan.

**-Prisijunkite prie bendruomenės.** Prisijunkite prie teatro ar choro grupės, vietinės seniūnijos veiklų, kino ar knygų klubo ir dalinkitės įspūdžiais ar savo talentu.

### Namuose

**-Būkite kūrybingi.** Interneto erdvėje yra daug instrukcijų, kaip pasigaminti tam tikrus dalykus namų sąlygomis.

**-Išbandykite naujus receptus.** Skirkite laiko maisto gamybai, tai reikalauja kantrybės, susikaupimo ir daug meilės.

**-Žiūrėkite filmus.** Pasinaudokite draugų ar įdomių žmonių patarimais ir atraskite dar nematytus filmus, peržiūrėkite seniai matytus, bet vis dar mėgstamus.

**-Susitvarkykite namus.** Jeigu ieškote veiklos, padarykite namuose generalinę tvarką, perstumdykite baldus. Tai yra puikus būdas pradėti ką nors nauja.

## Tobulėkite

**-Susikurkite „vizijos lentą“.** „Vizijos lentos“ – puikus būdas siekti tikslų, didinti motyvaciją, planuoti darbus ar generuoti idėjas.

**-Stiprinkite ryšį su gamta.** Laiko leidimas gamtoje ar lauke padeda „išvalyti“ mintis, pasisemti stiprybės ir idėjų: stebėkite paukščius, užsiimkite sodininkyste, pasi-vaikščiokite miške.

**-Atnaujinkite senus pomėgius.** Jeigu turite pomėgį, kuriuo užsiėmėte ilgą laiką, tačiau dėl tam tikrų priežasčių nustojote, dabar pats laikas tai prisiminti. Pomėgiai – puikus būdas užimti protą.

**-Nugalėkite savo baimes.** Išmokite ką nors naujo, tai padės ne tik tobulėti, bet ir nukreipti mintis. Išeikite iš savo komforto zonos ir nustebinkite save.

**-Lankykitės kultūrinėse vietose.** Domėkitės kultūra, leiskite sau tobulėti ir plėskite savo akiratį muziejuose, parodose, koncertuose, teatruose ir kt.



# KĄ VEIKTI DAUGIAU?



## Festivalis „Masters of calm“

„Masters of Calm“ – kūrybiško ir harmoningo gyvenimo kūrimo erdvė. Kiekvienais metais organizuojamas 10 dienų trunkantis sąmoningą ir sveiką gyvenimą propaguojantis festivalis. Renginio organizatoriai festivalio metu kviečia gyventi gamtos apsuptyje, pažinti tvaraus gyvenimo grožį, patirti džiaugsmą ir apsvaigti – ne nuo alkoholio, o paties gyvenimo platumo.



## Festivalis „Debesų pieva“

Stovykla-festivalis „Debesų pieva“ – tai 5 dienų blaivus susibūrimas, kuriame vyksiančių įvairių užsiėmimų ir diskusijų metu dalyviai skatinami naujai pažvelgti į blaivybę. Festivalio organizatoriai kviečia svaigintis ne alkoholiu, bet nuoširdumu ir pačiu gyvenimu.

+370 617 44 000



@ info@debesupieva.lt



## Festivalis „Auksinė giria“

Tai blaivių renginių erdvė. Vieta, kur internetinį ryšį užgožia žmogiškasis ryšys, kur saugu būti vaiku, būti žmogumi, būti savimi. Kur vaikams nereikia žaisti aplink alų ar vyną gurkšnojančius ar rūkančius suaugusiuosius. Kur balta yra balta, o juoda – tikrai juoda. Kur negalioja dvigubi standartai, o asmeninė ir visuomenės sveikata yra aukščiau noro pasipelnyti. Auksinėje girioje, alkoholiui siūloma pakeisti patyriminiais užsiėmimais, kad kiekvienas svečias tikrai prisimintų kiekvieną akimirką. Pradėk nuo savęs. Ir tavo vaikams bus kuo didžiulis.

„Auksinėje girioje“ vyksta:

- whatansu stovyklos vaikams;
- porų savaitgaliai;
- mamų ir dukrų savaitgaliai;
- šeimų dienos su patyriminiais žygiais ir paskaitomis;
- tėčių ir sūnų savaitgaliai;
- berniukų paauglių stovyklos;
- vyrų stovyklos.



# LEIDINIŲ REKOMENDACIJOS

## **Apie alkoholio vartojimą**

- „Nematomas dramblys: alkoholis, alkoholizmas, alternatyvos“, Jørgen F. Nissen;
- „Kodėl turėtume negerti alkoholio“, Charles Mosleley;
- „55 tiesos apie alkoholį ir 11 pamokų kaip išbristi sausam“, Domykas Griežė, Vytautė Žilinskaitė, Olegas Stacena;
- „Lengvas būdas suvaldyti alkoholį“, Allen Carr.

## **Asmenys, turintys priklausomybę nuo alkoholio. Reabilitacija ir gydymas.**

- „Anoniminiai alkoholikai: pasakojimas kaip tūkstančiai vyrų ir moterų pasveiko nuo alkoholizmo“, LAAT Patikėtinių Taryba;
- „Priklausomybės nuo alkoholio ankstyvosios diagnostikos ir ambulatorinio gydymo metodika“, Emilis Subata, Darius Jokūbonis;
- „Skaitiniai pagirioms: žmonių prisikėlimo istorijos“, Leonardas Jokšas.

## **Asmenų, turinčių priklausomybę nuo alkoholio, vaikams.**

- „Artumo siekis: sunkumai santykiuose, kuriuos patiria suaugę alkoholikų vaikai“, Janet Geringer Woititz;
- „Pasveikti nuo tėvų alkoholikų: pokalbiai psichoanalitiko kabinete“, Gintarė Jankauskienė, Agnė Kirvaitienė;
- „Suaugę alkoholikų vaikai“, Janet Geringer Woititz;
- „Vaikas, kuris žaidė su mėnuliu“, Lucien.

## **Šeimos santykiai**

- „Aš vėl gyvenu“, Lina Vaznelytė;
- „Al-Anon alkoholikų šeimoms ir draugams“, Al-Anon grupės;
- „Sveikas, gyvenime: apie priklausomybę, kopriklausomybę ir sveikimo kelionę“, Andrius Navickas ir Kęstutis Dvareckas.

# DAR NEPASIRUOŠUSIEMS KELIAUTI

Pasirinkimas pradėti kelionę į gyvenimą be alkoholio dažnai gali gąsdinti. Šiame kelyje itin svarbus artimųjų ir specialistų palaikymas, o svarbiausia – paties žmogaus noras įveikti šį sunkumą.

Galbūt šiuo gyvenimo etapu tokia kelionė atrodo neįveikiama arba asmuo, kuriam jūs norite padėti, dar nėra pasiryžęs jos pradėti. Tad šiame skyriuje kviečiame susipažinti su informacija, galinčia padėti sumažinti alkoholio keliamą žalą jums ir aplinkiniams arba kitiems alkoholį vartojantiems asmenims.

**Suvartojamo alkoholio kiekis skirtingai veikia savijautą.** Mažas ir vidutinis alkoholio kiekis sukelia atsipalaidavimo jausmą, mažėja drovumas, darosi lengviau bendrauti.

Didesni kiekiai sukelia svaigimą, pykinimą, sutrinka kalba, lėtėja reakcija, atsiranda mieguistumas, didėja neadekvataus elgesio rizika, vyksta organizmo dehidratacija ir laukia neišvengiamos pagirios kitą dieną.

**Alkoholis sukelia apsinuodijimą.** Požymiai: vėmimas, išbalimas, krečia šaltis, mėlynuojančios lūpos, asmuo būna sąmoningas, tačiau nereaguoja arba yra be sąmonės.

**Jei žmogus apsinuodijo:** palaikykite kūno šilumą (apklokite, atveskite į šiltą patalpą), duokite gerti vandens, palaikykite sąmoningumą; nesant sąmonės – paguldykite ant šono ir kvieskite pagalbą (skubiosios pagalbos numeris 112). Neduokite kavos, neveskite pasivaikščioti, neikiškite po šaltu vandeniu (kūno temperatūra nuo apsinuodijimo ir taip per maža).

Būtinoji (skubi) pagalba asmenims, apsinuodijusiems psichoaktyviomis medžiagomis, teikiama Apsinuodijimų informacijos biure (tel. (8 5) 236 2052); Respublikinėje Vilniaus universitetinėje ligoninėje veikia Ūminių apsinuodijimų skyrius, teikiantis skubią pagalbą sunkiais, sudėtingais ir komplikuotais įvairių apsinuodijimų atvejais.



ALKOHOLIO PERDOZAVIMAS GALI SUKELTI DEZORIENTACIJĄ, SĄMONĖS SUTRIKIMĄ, ALKOHOLINĘ AMNEZIJĄ, APALPIMĄ, KRAŠTUTINIAIS ATVEJAIS – MIRTĮ.

### **Jeigu esate apsisprendę vartoti alkoholį:**

- nustatykite alkoholio kiekį, kurį išgersite per vakarą ir savo sprendimo laikykitės;
- mažinkite vienetų skaičių rinkdamiesi silpnesnius ar nealkoholinius gėrimus. Gerkite ne daugiau kaip 1 alkoholinį vienetą per valandą (tiek spėja apdoroti Jūsų kepenys);
- venkite pildyti pusiau nugertą taurę, stiklinę ar kt., kad galėtumėte stebėti, kiek alkoholio vienetų išgeriate;
- po kiekvieno alkoholinio gėrimo išgerkite vandens ar ką nors užkąskite;
- jeigu manote, kad alkoholiui išleidžiate per daug pinigų, su savimi pasiimkite mažiau pinigų. Atsiskaitymo korteles palikite namuose;
- iš anksto apgalvokite detales, susijusias su grįžimu namo;
- prieš vartodami alkoholį visavertiškai pavalgykite;
- nustatykite savaitės dienas, kada visai nevartosite alkoholio;
- po alkoholio vartojimo valgykite saldų maistą. Dėl alkoholio kraujyje sumažėja gliukozės kiekis;
- pagirių metu apkraunama širdis. Ilsėkitės, nedirbkite sunkaus fizinio darbo ir nesportuokite;
- vitaminas C pagreitina nuodingos medžiagos acetalhido skilimą ir šalinimą iš organizmo. Valgykite apelsinų, citrinų, greipfrutų, kivių, mangų – jie turi daug vitamino C.

### **SVARBU!**

Jei esate nėščia, maitinate krūtimi, planuojate pastoti ar yra galimybė, jog galėtumėte pastoti, alkoholio vartoti neturėtumėte. Atminkite, kad bet koks alkoholio kiekis gali neigiamai paveikti Jūsų vaiko vystymąsi.

## ALKOHOLIO NEVARTOJIMO INICIATYVOS

### „Dry January“ („Sausas sausis“)

Norite geriau miegoti, būti žvaliesni, pastiprinti psichikos sveikatą ir atrasti būdą įtraukti draugus kartu su jumis prisidėti prie alkoholio žalos mažinimo? Inicatyva-iššūkis „Dry January“ (liet. sausas sausis) skatina pradėti kalendorinius metus sveikiau – atsisakant alkoholio vartojimo visą mėnesį!

Ši iniciatyva puiki tiems, kas dar nėra pasiryžę visiškai atsisakyti alkoholio vartojimo, tačiau norėtų pamėginti ir pajausti teigiamą jo poveikį savijautai. Nustatę tikslą nevartoti alkoholio per tam tikrą laikotarpį, asmuo gali sėkmingiau sumažinti alkoholio vartojimą ar visiškai jį atsisakyti.

Patarimai, kaip sėkmingai įvykdyti iššūkį:

- pasirinkite nealkoholinį gėrimą (alkoholinio gėrimo alternatyvą). Asmenims, alkoholių vartojantiems socialiniais tikslais, rekomenduojama pasirinkti nealkoholinius kokteilius ar mėgstamą gaivųjį gėrimą, kurį galėtų vartoti vietoj įprastų alkoholinių gėrimų;
- venkite pagundų. Nepirkite ir nelaikykite alkoholinių gėrimų namuose. Jeigu esate pakviestas į svečius, atsivežkite savo nealkoholinį gėrimą;
- susiraskite palaikymą. Jūsų dalyvavimas iššūkyje gali būti sėkmingesnis, jeigu artimieji ir draugai žinos apie jūsų ketinimus, jus palaikys ir nesistengs įtikinti elgtis priešingai. Taip pat artimiesiems prisijungus prie iššūkio tikimybė įgyvendinti iššūkį bus sėkmingesnė;
- nepasiduokite suklydę. Jeigu nusprendę nevartoti alkoholio vis tiek jo vartojate – nenusiminkite ir nepasiduokite; tęskite iš naujo kitą dieną.

### „Sober October“ („Blaivus spalio“)

Viena opiausių alkoholio vartojimo problemų – alkoholio kultūros gajumas mūsų kasdienybėje. Alkoholio atsisakymas tampa vis didesniu iššūkiu, nes jo yra bene visose socialinėse, kultūrinėse, reakcinėse (ir net oficialiose) erdvėse. Alkoholio vartojimo normalizavimas ir romantizavimas sukuria sąlygas atsidurti pilkoje alkoholio vartojimo zonoje.

„Blaivus spalio“ – tai dar viena proga ryžtis atsisipirti pertekliniam alkoholio vartojimui ir sąmoningai atkreipti dėmesį į savo kasdienius įpročius. Mėnuo be alkoholio nėra būdas išspręsti gilias sveikatos ar alkoholizmo problemas, tačiau padeda normalizuoti alkoholio nevartojimą, slopinti alkoholio vartojimo kultūrą kaip vieną pagrindinių ir neatsiejamų socializacijos dalių ir skatinti asmeninį sąmoningumą.

Blaivaus spalio mėnesio iniciatyva – puiki pradžia išbandyti alternatyvų laisvalaikį ir apmąstyti tolesnius sprendimus, susijusius su alkoholio vartojimu.



## **ALKOHOLIS IR KITOS PSICHOAKTYVIOSIOS MEDŽIAGOS**

Atminkite, kad visų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas yra rizikingas! Jeigu vartojate vaistus, kanapes ar kitas narkotines ir psichotropines medžiagas, alkoholio vartojimas gali būti itin rizikingas. Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas kartu su alkoholiu yra nenuspėjamas ir gali sukelti rimtų sveikatos sutrikimų.

Nevartokite alkoholio su bet kokiais vaistais, nes jis gali mažinti jų tiesioginį ir padidinti kenksmingą šalutinį poveikį!

## **ALKOHOLIS IR VAISTAI**

- Alkoholio ir tam tikrų vaistų maišymas gali būti kenksmingas – kai kurių vaistų sudedamosios dalys gali neigiamai reaguoti su alkoholiu. Neigiamas poveikis gali kilti net ir nevartojant šių medžiagų vienu metu.

- Alkoholis, kaip ir kai kurie vaistai gali sukelti mieguistumą, apsvaigimo jausmą, tad jo maišymas su vaistais gali suintensyvinti šį poveikį: gali būti sunku susikaupti, atlikti mechaninius veiksmus; alkoholio ir vaistų vartojimas gali sukelti pykinimą, vėmimą, galvos skausmus, alpimą ar koordinacijos praradimą. Tai taip pat gali padidinti tikimybę atsirasti vidiniam kraujavimui, širdies problemoms ir sukelti kvėpavimo sunkumų.

- Alkoholio ir vaistų vartojimas kartu gali padidinti nelaimingų atsitikimų tikimybę – didėja rizika nukristi, susižeisti, ypač vyresnio amžiaus asmenims. Net ir mažas alkoholio kiekis vartojamas su vaistais gali kelti didesnę riziką vairuojant.

- Tinkamai vartojami vaistai paprastai yra saugūs ir veiksmingi. Alkoholis gali sumažinti pageidaujamą vaistų poveikį arba jį panaikinti, vaistų ir alkoholio derinys gali būti kenksmingas ar toksiškas organizmui. Net kai kurie vaistažolių preparatai vartojami su alkoholiu gali daryti žalą sveikatai.


- Nustatyti alkoholio ir tam tikrų vaistų sąveikas gali padėti vaistininkas ar sveikatos priežiūros specialistas.


- Vyresnio amžiaus asmenys maišydami alkoholį su vaistais patiria didesnę riziką dėl fiziologinių ir socialinių priežasčių. Senėjimas lėtina organizmo galimybes skaidyti alkoholį, tad alkoholis organizme išlieka ilgiau. Vyresni asmenys dažniausiai vartoja vaistus, kurie sąveikauja su alkoholiu.

- Didesnis vaistų vartojimas vyresnio amžiaus grupėje ir lėtinės ligos, kurias dažnai pablogina alkoholio vartojimas, padidina nepageidaujamų alkoholio ir vaistų sąveikų galimybę.


Įstaigos, kuriose teikiamos žemo slenksčio paslaugos asmenims, vartojantiems narkotines ir psichotropines medžiagas:

### Asociacija „Demetra“ (advokacinė veikla, paslaugos pažeidžiamųjų grupių atstovams)

 (8 5) 233 2533, +370 687 10 655

 Kauno g. 6-1, Vilnius



 demetra@demetra.lt

### Vilniaus miesto savivaldybės ir Naujosios Vilnios poliklinikos mobilioji sveikatos klinika

Žemo slenksčio mobiliųjų paslaugų teikimo trukmės ir vietos grafikas:



#### **ALKOHOLIO POVEIKIS PSICHIKOS SVEIKATAI**

- Mūsų psichikos sveikata veikiama daugelio veiksnių, o alkoholis gali būti vienas iš jų. Alkoholio vartojimas gali paskatinti atsirasti tam tikrus psichikos sutrikimus, pabloginti psichikos sveikatos problemų simptomus.
- Alkoholis, kaip slopinanti medžiaga, keičia smegenų cheminį balansą, tai gali paveikti asmens nuotaiką, energijos lygį, miego įpročius, susikaupimą ir atmintį.
- Vartojant alkoholį organizmas gamina daugiau dopamino ir serotonino (laimės hormonų), tad dažnai alkoholis vartojamas siekiant slopinti jaučiamą nerimą ar liūdesį bei depresijos simptomus. Nepaisant to, kad alkoholis gali padėti pajusti trumpalaikį palengvėjimą, ilgalaikis jo vartojimas gali būti itin žalingas.
- Išgėrus alkoholio smegenims tampa sunkiau siųsti signalus, susilpninami signalai, kurie atlieka blokavimo funkciją. Tai pakeičia mūsų elgesį – prarandame atsargumą, tampame drąsesni, impulsyvesni.
- Alkoholis slopina smegenų dalis, kurios leidžia priimti sprendimus ir numatyti pasekmes, todėl apsvaigę esame labiau linkę sukelti avarijas ir prasčiau jaučiame pavojų, priimame sprendimus, kurių būdami blaivūs nepriimtume.
- Asmenys, turintys alkoholio vartojimo sutrikimų, dažniausiai patiria

nemigos simptomus; dėl miego ciklo sutrikimų galimas pernelyg didelis mieguistumas ir nuovargio jausmas dieną.

- Alkoholio vartojimas norint lengviau užmigti, yra pavojingas. Dėl išsivysčiusios tolerancijos reikia išgerti vis daugiau, siekiant pajusti raminamąjį poveikį.

### **ALKOHOLIS IR SAVIŽUDYBĖ**

- Savižudybė siejama su psichikos sveikatos būkle, tačiau tie, kurie turėdami psichikos sveikatos problemų vartoja alkoholinius gėrimus, patiria didesnę riziką.

- Alkoholio vartojimas – vienas iš pagrindinių rizikos veiksnių, darančių įtaką savižudybei.

- Alkoholio vartojimas gali padidinti savižudybės riziką, sumažina baimę ir sukelia silpnumo jausmą, daro įtaką sprendimams ir jų priėmimui, sukelia impulsyvumą ir agresiją, nuotaikų pokyčius.

- Didžiausią riziką patiria asmenys, turintys ankstyvų sunkių patirčių ir traumų, ypač susijusių su savižudybe ar mintimis apie savižudybę, turintys psichikos sveikatos sunkumų ir vartojantys psichoaktyvias medžiagas, neseniai patyrę didelį stresą (skrybas, netektį, konfliktus ir pan.).

### **ALKOHOLIO POVEIKIS ŠEIMAI**

- Nesaikingas alkoholio vartojimas gali sukelti nemalonumų ne tik asmeniui, vartojančiam alkoholį, bet ir jo šeimos nariams. Kiekvienas priklausomas asmuo paveikia bent 4–5 aplinkinius asmenis. Šios bėdos gali būti įvairios: sveikatos problemos, finansiniai sunkumai, santykių iššūkiai, daugiau įsipareigojimų, sunkumai rūpinantis vaikais.

- Daugelis priklausomybe sergančio asmens ligos sukeltų žalingų ir pavojingų pasekmių daro įtaką artimiesiems. Svarbiausias iššūkis, tenkantis paveiktiems šeimoms nariams – atpažinti kopriklausomybę ir susigrąžinti savo gyvenimo kontrolę.

- Kopriklausomybė – išmokstamas elgesys, priklausomybė nuo kito žmogaus, šeimoje pasireiškianti tuo, kad pagrindinis dėmesys sutelkiamas į priklausomo asmens problemų sprendimą, nuolat siekiama išsaugoti šeimos balansą, dažnu atveju neigiant probleminę situaciją.

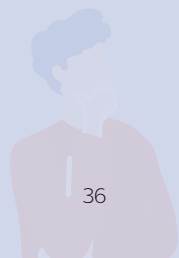
- Dangstydami ir neleidami priklausomam šeimos nariui susidurti su visomis jo elgesio pasekmėmis, artimieji nesąmoningai padeda jam sirgti.

- Nesutarimai šeimoje dėl alkoholio vartojimo labiausiai gali paveikti vaikus – jiems yra svarbu žinoti, kad gali pasitikėti aplinkiniais žmonėmis.
- Siekiant apsaugoti vaikus nuo alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, svarbu tinkamai atliepti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo rizikos ir apsauginius veiksnius (santykis su tėvais, jų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo įpročiai; mokyklos lankomumas ir požiūris į mokymąsi; santykiai su bendraamžiais ir laisvalaikio leidimas).
- Nesaikingai alkoholį vartojančių asmenų šeimos nariai dažnai patiria stigmą dėl artimo žmogaus alkoholio vartojimo. Stigma ir diskriminacija keičia artimųjų kasdienį gyvenimą: neigiamas poveikis socialiniam gyvenimui, patyčios, kaltė, gėdos jausmas ir kt.

### **Pagalba artimajam**

Priklausomybę nuo alkoholio gali būti sudėtinga atpažinti. Dažnai priklausomybę turintis asmenys slepia, kiek alkoholio išgeria, kaip dažnai vartoja.

- Atkreipkite dėmesį į priklausomybės simptomus.
- Domėkitės priklausomybe nuo alkoholio, jos sukeliama padariniais ir pagalbos galimybėmis.
- Pakalbėkite su artimuoju, stenkitės kalbėti pozityviai ir nesmerkiančiai. Vietoj kaltinimų priminkite artimajam, kad jį mylite ir rūpinatės jo sveikata. Nepamirkite išklausti ir palaikyti.
- Padėkite artimajam surasti pagalbą, nuvykti pas specialistus.
- Gydomo metu stenkitės palaikyti artimąjį, nevartoti prie jo alkoholio.
- Neprisimkite visos atsakomybės ant savo pečių, jūsų artimasis turi pats pasiryžti gydytis ir laikytis disciplinos. Jei nutiko taip, kad artimasis patyrė atkrytį, nekaltinkite savęs.
- Nepamirškite pasirūpinti savimi, jeigu jaučiate poreikį, kreipkitės pagalbos į psichikos sveikatos specialistus.



## **VAIRAVIMAS IR ALKOHOLIS**

Atminkite, net lengvas apsvaigimas gali smarkiai paveikti žmogaus vairavimo įgūdžius. Nedidelis alkoholio kiekis atpalaiduoja, sukelia didelį pasitikėjimo savo sugebėjimais jausmą, ir žmogus netenka budrumo. Didėjant alkoholio koncentracijai kraujyje, ilgėja reakcijos laikas, pakinta dėmesys, suvokimas. Vairuojant dvejinasi akyse, sunku suvokti atstumą, todėl eismo įvykių tikimybė labai smarkiai padidėja. Alkoholio koncentracija kraujyje skaičiuojama promilėmis.

Promilė – tūkstantoji skaičiaus dalis. Neblaivumo tikrinimo atveju viena promilė (‰) reiškia, kad viename litre (1000 ml) kraujo yra 1 ml grynojo alkoholio.

### **0,00 ‰**

Jei nors kiek vartojote alkoholio, neskubėkite sėsti prie vairo, net jei asmeninis alkoholio matuoklis rodo 0,00 promilių. Išgertas alkoholis į kraują patenka palaiptu, todėl, pavartojus alkoholio, po kurio laiko tikrinimo rezultatas gali pasikeisti. Pasitikrinkite dar kartą praėjus pusvalandžiui. Jei neturite 2 metų vairavimo patirties, esate taksi vairuotojas, vairuojate motociklą, keleivinę ar sunkiąją transporto priemonę, vežate pavojingus krovinius, jums galioja 0,00 ‰ taisyklė, įtvirtinta Lietuvos teisės aktais.

### **0,00–0,40 ‰**

Pavartojus alkoholio vairuoti būtų rizikinga, net jei neviršijote leistinos ribos. Nepamirškite, kad alkoholio pavartojęs žmogus kurį laiką dar girtėja, todėl pakartotinio patikrinimo alkoholio matuokliu rezultatai gali būti didesni. Jei turite asmeninį alkoholio matuoklį, praėjus ilgesniam laikui tarpui pasitikrinkite dar kartą.

### **0,41–1,50 ‰**

Vairuoti esant tokiai alkoholio koncentracijai draudžiama. Už šį pažeidimą gresia administracinė atsakomybė: didelės baudos, galite prarasti vairuotojo pažymėjimą. Nepamirškite, kad alkoholio vartojęs žmogus kurį laiką dar girtėja, todėl pakartotinio patikrinimo rezultatai gali būti didesni.

### **Daugiau kaip 1,50 ‰**

Vairuoti esant tokiai alkoholio koncentracijai kraujyje draudžiama. Už šį pažeidimą gresia baudžiamoji atsakomybė: laisvės atėmimas, didelės baudos, vairuotojo pažymėjimo praradimas ir automobilio konfiskavimas. Nepamirškite, kad alkoholio vartojęs žmogus blaivėja lėtai. Pasitikrinkite asmeniniu alkoholio matuokliu ryte, jei pailsėję ketinate vairuoti.

### **PASKENDIMAI IR ALKOHOLIO VARTOJIMAS**

Paskendimai – trečia pagal dažnumą netyčinių mirčių priežastis pasaulyje ir sudaro 7 proc. visų su traumomis susijusių mirčių. Rizikos veiksniai gali būti įvairūs: amžius, lytis, prieinamumas prie vandens telkinių, tačiau kai kurie rizikos veiksniai gali būti ir išvengiami, pavyzdžiui, alkoholio vartojimas. Suvartojus net mažą kiekį alkoholio prieš einant maudytis, rizika paskęsti didėja.

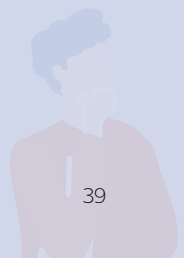
Skendimas yra labai greitas procesas – suaugęs asmuo gali paskęsti per minutę ir net greičiau!

Pagrindiniai veiksniai, lemiantys asmenų, apsvaigusių nuo alkoholio, paskendimą:

- dėl alkoholio poveikio suprastėja sprendimų priėmimas, todėl priimami rizikingesni sprendimai, pervertinami plaukimo sugebėjimai. Galite pradėti plaukti toliau nei įprastai, jums pasidaro sunkiau atpažinti vandenyje tykančius pavojus (stiprią srovę, plūduriuojančias kliūtis vandenyje ir kt.) ir su jais susidūrus juos tinkamai įveikti;
- dėl alkoholio poveikio suprastėję refleksai. Būnant vandenyje labai svarbu greitai suvokti aplinką ir į ją reaguoti. Apsvaigus nuo alkoholio smegenų funkcija ir reagavimas į dirgiklius sulėtėja, todėl sumažėja jūsų reakcijos laikas, koncentracija ir koordinacija. Alkoholis taip pat gali suprastinti jūsų suvokimą ir gebėjimą jausti, matyti ir girdėti aplinkinius veiksnius;
- dėl alkoholio jūsų kūnui sunkiau kontroliuoti savo temperatūrą ir palaikyti ją aukštesnę. Gali ištikti hipotermija, taip pat alkoholis sukelia ir dehidrataciją, dėl to gali nusilpti ir bendros organizmo funkcijos. Šios priežastys gali lemti nualpimą vandenyje.

### **Kaip apsisaugoti?**

- Neikite į vandenį jei vartojote alkoholio.
- Jeigu nusprendėte vartoti alkoholį prie vandens telkinių iš pradžių paplaukiokite, o tik po to vartokite alkoholį, po jo vartojimo daugiau į vandenį nebriskite.
- Neplaukiokite vieni ar neprižiūrimi.
- Neplaukiokite naktį.
- Venkite plaukti nepažįstamuose vandens telkiniuose, kuriuose nesimaudėte anksčiau.



# BAIGIAMASIS ŽODIS

Keleiviai, atsisveikindami norime priminti, kad kiekvieno kelionė į kitą gyvenimą gali būti skirtinga. Vieniems šis kelias gali būti tiesus kaip linija, sėkmingai įveikiant vieną po kitos įvardytas stoteles. Vieniems šis kelias gali būti tiesus kaip linija, sėkmingai įveikiant vieną po kitos įvardytas stoteles, kitiems galbūt prasidedantis tik trečiojoje stotelėje ir greit pasibaigiantis. Kelionė gali būti ir nenuspėjama, ne kartą leisianti grįžti ir vėl aplankyti tam tikrą stotelę.

Kad ir kokia ta kelionė būtų, tikimės, jog nestokosite užsispyrimo ir šiame leidinyje rasite naudingų nuorodų bei informacijos, padėsiančių pasiekti kelionės finišą.





# ŠALTINIAI

1. <https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/>
2. <https://ntakd.lrv.lt>
3. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12954-022-00603-x>
4. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2468-2667%2817%2930003-8>
5. <https://www2.hse.ie/wellbeing/alcohol/improve-your-health/benefits-of-cutting-down-or-giving-up-alcohol.html>
6. <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/8/5/e020673.full.pdf>
7. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/adb.12414>
8. <https://www.priorygroup.com/blog/benefits-of-giving-up-alcohol-for-a-month>
9. <https://alcoholthinkagain.com.au/alcohol-your-health/alcohol-and-mental-health/>
10. <https://mentalhealthcommission.ca/resource/alcohol-use-and-suicide-fact-sheet/>
11. [https://www.niaaa.nih.gov/sites/default/files/publications/Harmful\\_Interactions.pdf](https://www.niaaa.nih.gov/sites/default/files/publications/Harmful_Interactions.pdf)
12. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780444626196000318?via%3Dihub>
13. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drowning>
14. <https://www.royallifesaving.com.au/stay-safe-active/risk-factors/alcohol-water-safety>
15. <https://www.theswimguide.org/2019/12/19/what-you-need-to-know-about-alcohol-and-recreational-water-safety/>
16. Narkotikų tabako ir alkoholio kontrolės departamentas