|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tema** | Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija | |
| **Pamokos idėja** | Atsižvelgiant į [gyvenimo įgūdžių bendrąją programą](https://www.emokykla.lt/bendrosios-programos/visos-bendrosios-programos/48?st=2) 9 klasės mokiniai turi įvardyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mitus ir faktus, reflektuoti, kaip šios žinios gali padėti apsispręsti vartoti ar nevartoti šias medžiagas, mokytis padėti kitiems ugdytis atsparumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui. | |
| **Sąvokos** | **Psichoaktyviosios medžiagos** – cheminės medžiagos, kurios, patekusios į smegenis, keičia jų veiklą; dėl šio poveikio smegenims jos vadinamos psichoaktyviosiomis.  **Naujos psichoaktyviosios medžiagos –** tai naujos narkotinės ir psichotropinės medžiagos, kurios imituoja seniau žinomų psichoaktyviųjų medžiagų poveikį. Jos savo kelią į rinką rado kaip natūralūs ar legalūs produktai, parduodami internetu arba specializuotose parduotuvėse.  **Priklausomybė (priklausomybės sindromas)** – lėtinė neinfekcinė liga, kai asmuo jaučia potraukį vartoti psichiką veikiančias medžiagas, o asmens galimybės valdyti šį vartojimą yra ribotos, nepaisant numatomų ar akivaizdžių neigiamų padarinių pačiam žmogui ar jo aplinkai. Priklausomybei būdingi atkryčiai, yra sunku pasveikti. Tikimybė tapti priklausomam, kaip ir tikimybė susirgti kitomis ligomis, yra nevienoda. | |
| **Įgūdžiai** | Pagal [socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijos raidos aprašą](https://www.emokykla.lt/upload/EMOKYKLA/BP/kompetencijos/SESG%20kompetencija.pdf):   1. priima sprendimus atsižvelgdamas į saugumo, etinius ir visuomeninius veiksnius; 2. kasdienėse akademinėse ir socialinėse situacijose taiko atsakingų sprendimų priėmimo įgūdžius; 3. vertina sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę; 4. suteikia paramą, pagalbą, palaikymą kitiems, o prireikus jos prašo. | |
| **Tikslas** | Ugdyti atsparumą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui. | |
| **Uždaviniai** | 1. Supažindinti mokinius su būdais kritiškai vertinti informaciją apie psichoaktyviąsias medžiagas. 2. Ugdyti gebėjimą atskirti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo faktus ir mitus. 3. Įvardyti išorinius ir vidinius veiksnius, skatinančius atsisakyti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas. | |
| **Trukmė** | 45 min. | |
| **Pamokos pavadinimas** | Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija | |
| **Priemonės** | * Projektorius * Kompiuteris | |
| PAMOKOS EIGA | Pamokos planą sudaro septynios dalys:   1. temos atskleidimas (išsiaiškinama, ką mokiniai jau žino) – 5 minutės; 2. temos analizė (turimos žinios papildomos naujomis) – 20 minučių; 3. praktika (naujos žinios pritaikomos praktiškai) – 10 minučių; 4. refleksija (gautos žinios apibendrinamos) – 5 minutės; 5. pritaikymas (naujos žinios susiejamos su pritaikymu realiame gyvenime po pamokos) – 5 minutės; 6. skaitmeniniai šaltiniai (skaidrės, vaizdo įrašai); 7. rekomenduojama literatūra (nuorodos į informaciją, su kuria rekomenduojama susipažinti prieš pamoką). | |
| 1. TEMOS ATSKLEIDIMAS | Pasirinktinai užduodami klausimai siekiant sužinoti, ką mokiniai žino apie psichoaktyviąsias medžiagas:   * ar žinote, kas yra psichoaktyviosios medžiagos; * ar žinote, kur ir kokiu būdu galima gauti pagalbą norint atsisakyti psichoaktyvių medžiagų vartojimo; * kaip galima padėti draugui apsispręsti nevartoti psichoaktyviųjų medžiagų. | |
| 2. TEMOS ANALIZĖ | **EIGA** | **REKOMENDUOJAMAS TURINYS** |
| PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA | |
| Paaiškinama, kas yra psichoaktyviosios medžiagos (skaidrė Nr. 2). | Siūloma akcentuoti, kad psichoaktyviosios medžiagos – tai cheminės medžiagos, kurios, patekusios į smegenis, keičia jų veiklą. Dėl tokio poveikio smegenims jos ir yra vadinamos psichoaktyviosiomis. Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad dažniausiai žmonės vartoja šias medžiagas norėdami pakeisti savo elgesį, mąstymą ar emocinę būseną. Galima priminti, kad žmogaus smegenys yra viso mūsų kūno „valdymo centras“, o psichoaktyviosios medžiagos, keisdamos smegenų veiklą, gali keisti ir žmogaus elgesį ar emocijas.  Trumpai galima paaiškinti apie kiekvieną psichoaktyviųjų medžiagų grupę, kas tai yra:   * **psichiką stimuliuojančios medžiagos** (nikotinas, kofeinas, kokainas, amfetaminas) – poveikis vartojant šias medžiagas yra energijos antplūdis, didesnis budrumas, ištvermė, nerimas. * **psichiką slopinančios medžiagos** (alkoholis, raminamieji vaistai, heroinas) – jos veikia priešingai nei psichiką stimuliuojančios medžiagos, jos slopina centrinės nervų sistemos veiklą. * **haliucinogeninės medžiagos** (dideli kanapių kiekiai, LSD, haliucinogeniniai grybai) – veikdamos keičia žmogaus suvokimą, mąstymą ir jausmus taip, kad vartotojas pradeda girdėti ir matyti įvairius nesamus dalykus. * **mišraus poveikio medžiagos** (kanapės, hašišas) – jos gali veikti kaip visos 3 prieš tai minėtos medžiagų grupės – stimuliuoti arba slopinti centrinę nervų sistemą bei sukelti haliucinacijas.   Psichoaktyviosioms medžiagoms priklauso narkotinės, psichotropinės medžiagos, alkoholis, nikotinas, kofeinas, raminamieji, migdomieji vaistai ir kitos medžiagos kurios gali sutrikdyti psichinę ir fizinę sveikatą. |
| MITAI IR FAKTAI | |
| Su mokiniais aptariami psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mitai ir faktai (skaidrės Nr. 3, 4, 5).  Galima prašyti mokinių balsuoti už kiekvieną teiginį pakeliant ranką. Pavyzdžiui, perskaitomas teiginys, mokiniai, galvojantys, kad tai tiesa, kelia ranką. Teiginys paaiškinamas. | **Teiginys:** psichoaktyviosios medžiagos pasišalina iš organizmo visiškai, kai žmogus nebejaučia jų poveikio. Paaiškinimas: tai yra mitas.  Psichoaktyviosios medžiagos gali būti organizme dar ilgai po to, kai žmogus nebejunta poveikio ir jaučiasi įprastai. Pavyzdžiui, kanapės aptinkamos ir po keturių savaičių, net jei buvo vartotos tik kartą.  **Teiginys:** psichoaktyviosios medžiagos mažina stresą ir padeda įveikti problemas.  Paaiškinimas: tai yra mitas.  Šios medžiagos tik leidžia vartojančiam žmogui laikinai negalvoti apie problemas ir streso šaltinius. Pasibaigus jų poveikiui problemos niekur nedingsta, o neretai jų net padaugėja.  **Teiginys:** paaugliai yra per jauni, kad taptų priklausomi nuo psichoaktyviųjų medžiagų.  Paaiškinimas: tai yra mitas.  Priklausomybė išsivysto bet kokiame amžiuje. Net dar negimę kūdikiai gali tapti priklausomi nuo psichoaktyviųjų medžiagų, kurias vartoja jų besilaukiančios mamos (pavyzdžiui, vaisiaus alkoholinis sindromas).  **Teiginys:** sunkiausia atsikratyti psichologinės priklausomybės.  Paaiškinimas: tai yra tiesa.  Nors kurį laiką nebevartojant psichoaktyviųjų medžiagų organizmas gali nebejausti fizinės abstinencijos ir atprasti, psichologinė priklausomybė išlieka ilgai. Būtent jai atsispirti ir reikalinga ilgalaikė psichologinė pagalba, artimųjų palaikymas, kad paauglys išmoktų kitais būdais (be svaigalų) tvarkytis su emocijomis, spręsti problemas, kurti kitokius santykius.  **Teiginys:** paauglius alkoholis veikia taip pat kaip ir suaugusius žmones.  Paaiškinimas: tai yra mitas.  Jaunų žmonių smegenys ir organizmas dar tik vystosi, alkoholio vartojimas sutrikdo šį vystymąsi, atmintį, dėmesį ir sukelia mokymosi sunkumų. Vaikai yra 20 kartų jautresni alkoholio poveikiui nei suaugusieji.  **Teiginys:** alkoholis padeda žmonėms labiau susibendrauti.  Paaiškinimas: tai yra mitas.  Per didelis alkoholio vartojimas gali sukelti norą pasišalinti iš socialinių situacijų ar netgi sukelti agresiją, kuri tikrai nepadės norint susirasti draugų. Išgėrus daug alkoholio, gali pasidaryti bloga, pykinti, o visa tai privesti prie tikrai nemalonios tau ir kitiems situacijos  **Teiginys:** el. cigaretės nekelia pavojaus sveikatai.  Paaiškinimas: tai yra mitas.  El. cigarečių skystyje randami nedideli kiekiai kenksmingų medžiagų. Tyrimai atskleidžia, kad el. cigarečių vartotojai skundžiasi net 12 organų sistemų sutrikimų simptomais: pakilusiu kraujospūdžiu, galvos skausmu ir svaigimu, nemiga, nerimu, drebuliu, nuovargiu, burnos ir gerklės gleivinės sudirginimu ir dar daugeliu kitų nemalonių simptomų, kurie gali įspėti apie galimus rimtesnius sveikatos sutrikimus. El. cigarečių skystyje dažniausiai yra nikotino, kuris sukelia priklausomybę.  **Teiginys:** dauguma paauglių nuolatos vartoja alkoholį.  Paaiškinimas: tai yra mitas.  Dauguma paauglių išbando alkoholį, tačiau nuolatos jo nevartoja. Jauni žmonės, piktnaudžiaujantys alkoholiu, anaiptol neatrodo „kieti“, atvirkščiai, jų tolerancija alkoholiui didėja, jie rizikuoja susirgti priklausomybe nuo alkoholio ir kitomis ligomis.  **Teiginys:** aš neketinu vartoti narkotikų, esu sąmoningas ir atsakingas.  Paaiškinimas: tai yra tiesa.  Niekada negali žinoti. Pavyzdžiui, renginyje, kur yra daug žmonių, į tavo gėrimą gali būti pripilta narkotinių ir psichotropinių medžiagų, kurios gali sukelti įvairių problemų, tad niekad nepalik savo gėrimo be priežiūros. |
| VIDINIAI VEIKSNIAI, PADEDANTYS ATSISAKYTI PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO | |
| Pasirinktinai užduodami šie klausimai:   * ar žinote kokiais būdais galima atsisakyti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas; * kokie asmens vidiniai gebėjimai gali padėti atsisakyti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas.   Su mokiniais aptariama, kokie vidiniai gebėjimai gali padėti atsisakyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo (skaidrė Nr. 6). | Vidiniai veiksniai – tai veiksniai, susiję su asmens mintimis, jausmais, įsitikinimais ir požiūriu, pavyzdžiui, su motyvacija, savigarba ir kt.  Siūloma akcentuoti vidinius (asmeninius) gebėjimus atsisakyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo:   * kritiškumas: gaunamos informacijos supratimas ir vertinimas, žinojimas, kokie informacijos šaltiniai yra patikimi; * motyvacija siekti tikslų: ateities plano kūrimas ir siekimas gali būti motyvacija atsisakyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo; * gebėjimas išsakyti savo jausmus: mokymasis bendrauti su kitais išsakant savo jausmus, lūkesčius ir problemas, pagalba randant paramą ir supratimą, kai sunku; * alternatyvūs užsiėmimai: džiaugsmas ir patirtis atliekant kitas ir (ar) naujas veiklas, kurios suteikia malonumo ir naujų patirčių; * kritiškumas madingiems dalykams: supratimas, kad ne visi įpročiai ir mados turi būti visiems tinkami ar naudingi sveikatai bei savijautai; * sveikas gyvenimo būdas: rūpinimasis savo kūnu ir protu, pavyzdžiui, fizinis aktyvumas, sveikatai palanki mityba ir pakankamas miegas gali suteikti energijos ir geros nuotaikos; * savigarba prašant pagalbos: supratimas, kad pagalbos prašymas nerodo silpnumo. Jeigu jaučiatės turintys sunkumų, kreipkitės į suaugusiuosius ir (ar) kitus specialistus. |
| IŠORINIAI VEIKSNIAI, PADEDANTYS ATSISAKYTI PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO | |
| Pasirinktinai užduodami klausimai:   * ar žinote, kokie išoriniai veiksniai gali padėti atsisakyti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas; * kaip manote, kokios situacijos ar socialinės normos gali paveikti sprendimus dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.   Su mokiniais aptariama, kokie išoriniai veiksniai padeda atsisakyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo (skaidrė Nr. 7). | Išoriniai veiksniai – tai veiksniai, susiję su aplinkos, visuomenės ir išorinės įtakos veiksniais, pavyzdžiui, draugų parama, visuomenės normos ir kt.  Siūloma akcentuoti išorinius (aplinkos) veiksnius, padedančius atsisakyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo:   * šeima ir draugai: artimųjų parama, galėjimas nebijoti kalbėti(s) padeda jaustis palaikomam; * įvairių grupių parama: grupės, kuriose galima dalytis savo patirtimi ar išgyvenimais su kitais. Tokiose grupėse galima rasti supratimo, paramos ir patarimų; * profesionali pagalba: psichologai, psichoterapeutai ar kiti specialistai, kurie gali teikti individualią pagalbą padedant įveikti iššūkius ar išmokyti sveikų įpročių, vengti rizikingo elgesio; * užsiėmimai ir veiklos: tokie užsiėmimai kaip sportas, muzika, mokslas ar kiti pomėgiai gali pakeisti laisvalaikį, palaikyti užimtumą ir padėti nusiteikti pozityviai; * socialinės veiklos: dalyvavimas įvairiose socialinėse veiklose ir renginiuose gali padėti palaikyti ryšius su bendraamžiais ir atrasti naujų būdų praleisti laisvalaikį. |
| KAIP PADĖTI KITAM | |
| Pasirinktinai užduodami klausimai:   * kokie gali būti iššūkiai ar sunkumai, su kuriais galite susidurti bandydami padėti kitam žmogui; * kokie gali būti žodžiai ar sakiniai, kuriuos galite pasakyti, kad parodytumėte savo rūpestį ir paramą.   Su mokiniais aptariami būdai padėti asmeniui, vartojančiam ar ketinančiam vartoti psichoaktyviąsias medžiagas (skaidrė Nr. 8). | Siūloma atkreipti dėmesį į tai, kad mokiniams gali būti sunku padėti asmeniui, vartojančiam ar ketinančiam vartoti psichoaktyviąsias medžiagas – tai gali būti sudėtinga ir reikalauti daug patirties ir žinių. Tačiau yra keletas galimų būdų, kaip mokinys gali parodyti pagarbą ir paramą tokiam asmeniui. Siūloma šiuos būdus aptarti:   * parodyti supratimą: jei sužinoma apie asmenį, kuris vartoja ar ketina vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, svarbu parodyti supratimą ir atvirumą, patarti pasikalbėti su profesionalais, kurie gali teikti tinkamą pagalbą; * pokalbis su suaugusiaisiais: pasikalbėti su savo tėvais (globėjais, rūpintojais), mokytojais ar kitais suaugusiaisiais, kurie gali padėti; * laiko kartu praleidimas / parama: bendra veikla, bendravimas, supažindinimas su kitais draugais ir pan.; * skatinti alternatyvas: pasiūlyti alternatyvių veiklų ar užsiėmimų, kurie galėtų pakeisti ar stabdyti rizikingą veiklą, pavyzdžiui, sportas, dainavimas, joga ar socialinės veiklos; * specialistų pagalba: kreiptis ar nukreipti į ugdymo įstaigoje dirbančius mokytojus, specialistus, kurie padėtų suteikti pagalbą; * pranešti apie nesaugų ar pavojų sveikatai keliantį elgesį / simptomus: jei būnant kartu su asmeniu, kuris vartoja psichoaktyviąsias medžiagas, jam sutrinka kvėpavimas, sąmonė ar atsiranda kitų simptomų, keliančių grėsmę sveikatai, būtina nedelsiant pranešti suaugusiesiems ar skambinti į Bendrąjį pagalbos centrą telefonu 112.   Svarbu prisiminti, kad mokinys neturi vienas padėti psichoaktyviąsias medžiagas vartojančiam asmeniui – reikia nebijoti kreiptis pagalbos, pasisakyti ar pranešti suaugusiems asmenims. |
|  | KUR GALIMA KREIPTIS PAGALBOS? | |
|  | Pasirinktinai užduodami klausimai:   * ar žinote kur galima kreiptis pagalbos sau ir draugui; * kokias žinote įstaigas ir organizacijas, teikiančias pagalbą.   Pristatomos įstaigos ir organizacijos, kurios teikia paslaugas psichoaktyviąsias medžiagas vartojantiems asmenims, akcentuojama, kur galima kreiptis fizinės pagalbos (skaidrės Nr. 9–10). | Pagalbos kreipiasi drąsūs ir stiprūs žmonės, taigi nereikia bijoti. Galima akcentuoti mokiniams, kad problemos / sunkumai patys neišsisprendžia.  Į [Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biurą „Vilnius sveikiau“](https://www.vilniussveikiau.lt/) galima kreiptis bendraisiais sveikatos stiprinimo klausimais bei yra organizuojama ankstyvosios intervencijos programa, kurios tikslas motyvuoti jauną žmogų keisti savo elgesį, paskatinti suabejoti jau turimomis žiniomis, susijusiomis su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, žala bei pasekmėmis. Programa skirta eksperimentuojantiems arba nereguliariai alkoholį ar kitas psichoaktyviąsias medžiagas (išskyrus tabaką) vartojantiems 12-18 metų amžiaus jaunuoliams.  Emocinės pagalbos galima kreiptis į:   * [Vaikų liniją](https://www.vaikulinija.lt/apie-vaiku-linija/apie-mus/) (pagalba teikiama telefonu, pokalbiais internetu, diskusijomis su bendraamžiais); * [Jaunimo liniją](https://jaunimolinija.lt/) (parama teikiama telefonu, pokalbiais internetu); * [Liniją „Doverija“](https://jaunimolinija.lt/lt/kita-pagalba/?action=save_organisations_pdf&list=501) (parama teikiama telefonu rusų kalba).   Vaikams ir jaunimui palankių paslaugų kabinetai Vilniaus miesto savivaldybėje, kuriuose suteikiamos anoniminės ir nemokamos konsultacijos vaikams ir jaunimui (iki 29 m.) be registracijos:   * VšĮ Antakalnio poliklinika; * VšĮ Šeškinės poliklinika; * VšĮ Karoliniškių poliklinika; * VšĮ Naujosios Vilnios poliklinika; * VšĮ Centro poliklinika.   Išvardintos organizacijos nėra vienintelės, į kurias galima kreiptis pagalbos. Yra ir kitos pagalbą teikiančios organizacijos bei rekomenduojama akcentuoti, kad gali susitarti su suaugusiu žmogumi kartu nueiti į priklausomybės ligų centrą, pas šeimos gydytoją ar kt., gali kreiptis į mokyklos psichologą ar socialinį pedagogą, pasikalbėti su mokyklos pagalbos specialistu apie jausmus, kylantį nerimą. |
| 3. PRAKTIKA | Pasirinktinai atliekama ši praktinė užduotis:  vienas iš būdų padėti mokiniams suprasti, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas yra klaidingas ir pavojingas kelias siekti malonumo ir naujos patirties – suteikti jam kuo daugiau galimybių patirti malonius pojūčius kitais būdais.  **Užduotis:**   1. kartu su vaikais sudaromas sąrašas dalykų / veiklų, kurie padėtų jiems puikiai jaustis, gerai save vertinti ir įgyti malonios patirties; 2. padalyti mokinius į grupes ir suteikti kiekvienai grupei išorinio veiksnio kategoriją (pavyzdžiui, šeima ir draugai, reklama, kultūra). Leidžiama aptarti, kaip šie veiksniai gali paveikti žmonių sprendimus dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. Po to kiekviena grupė gali pristatyti savo mintis; 3. mokiniai suskirstomi į grupes, kuriose jie aptaria toliau pateiktas situacijas:    1. situacija: draugas (-ė) pasiūlo išbandyti psichoaktyviųjų medžiagų viename iš vakarėlių. Ką darysite? Kokius vidinius išteklius galite naudoti norėdami atsisakyti? (Skaidrė Nr. 11);    2. situacija: artimas draugas garsiai pasakoja, kaip smagu pasijusti apsvaigusiam nuo alkoholio. Ką darysite? Pateikite pavyzdžių, kokie išoriniai ištekliai gali padėti atsisakyti vartoti alkoholį? (Skaidrė Nr. 12);    3. situacija: draugas gavo neigiamą kontrolinio darbo pažymį, labai susinervino ir prašo palydėti parūkyti. Ką darysite? Kokius išorinius ir vidinius išteklius galite naudoti norėdami padėti atsisakyti rūkymo? (Skaidrė Nr. 13). 4. Aptarkite kartu su mokiniais dėl ko nedrįstama kreiptis pagalbos susiduriant su problemos / sunkumais vartojant psichoaktyvias medžiagas. Padiskutuokite kaip galima paskatinti draugus, artimuosius kreiptis. Kokie vidiniai ar išoriniai veiksniai paskatintų patį mokinį kreiptis pagalbos. | |
| 4. REFLEKSIJA | Klausimai mokiniams:   * ką naujo šiandien sužinojote; * kas labiausiai įsiminė; * ar turite konkrečių idėjų, kaip galėtumėte padėti savo draugams ar šeimai atsisakyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo; * kur galima gauti pagalbos norint atsisakyti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas; * kur galėsite pritaikyti tai, ką šiandien sužinojote. | |
| 5. PRITAIKYMAS | Siekiant pritaikyti žinias pasirinktinai mokinių paprašoma:   * parašyti trumpą situaciją ar istoriją, kurioje jie ar jų artimieji yra susidūrę su galimybe vartoti psichoaktyviąsias medžiagas ir kokie veiksniai lėmė atsisakymą vartoti; * sukurti savo mėgstamų veiklų sąrašą, padedantį sveikai gyventi, ignoruoti pagundas; * mokinių paprašoma individualiai arba grupelėse pasirinkti vieną išorinį veiksnį ir sukurti piešinį, vaizduojantį, kaip šis veiksnys veikia žmones ir kaip jie gali jį kontroliuoti. | |
| 6.sSKAITMENINIAI ŠALTINIAI | Skaidres galima rasti čia: [psichoaktyviųjų medžiagų prevencija 9 kl](https://www.vilniussveikiau.lt/wp-content/uploads/2023/09/9-klase_pamokos-pristatymas_Psichoaktyviosios-medziagos-9-kl.pptx). | |
| 7.sREKOMENDUOJAMA LITERATŪRA | Sveikatos apsaugos ministerijos parengta informacija:   * „[Pagalba sau](https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/psichikos-sveikatos-stiprinimas/pagalba-sau)“.   Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro parengta informacija:   * [kaip kalbėti su vaikais apie psichoaktyviąsias medžiagas](https://www.vilniussveikiau.lt/rekomendacijos-tevams-kaip-kalbeti-su-vaikais-apie-psichoaktyviasias-medziagas/).   Tinklalapio „K. A. S. (kritiškas, atviras, stiprus)“ informacija:   * [mitai ir faktai](https://askritiskas.lt/mitai-faktai/).   Tinklalapio „Ką veikia vaikai?“ informacija:   * [psichoaktyviosios medžiagos](https://kaveikiavaikai.lt/temos/psichoaktyviosios-medziagos-kokie-pavojai/).   Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento parengta informacija:   * „[Vaikai seka tėvų pavyzdžiu](https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/Prevencija/vaikai%20seka%20tevu%20pavyzdziu_2016.pdf)“; * „[Naujos psichoaktyviosios medžiagos](https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/35362%20NTAKD%20naujos%20medziagos_2017%2011%2016%20galutinis.pdf)“. | |