

**_Kai augti skauda –
ko ilgisi jauna širdis?**

**Priklausomybė iš paauglio
perspektyvos**

Gabija Vitkevičiūtė, priklausomybių konsultantė

2026 04 08

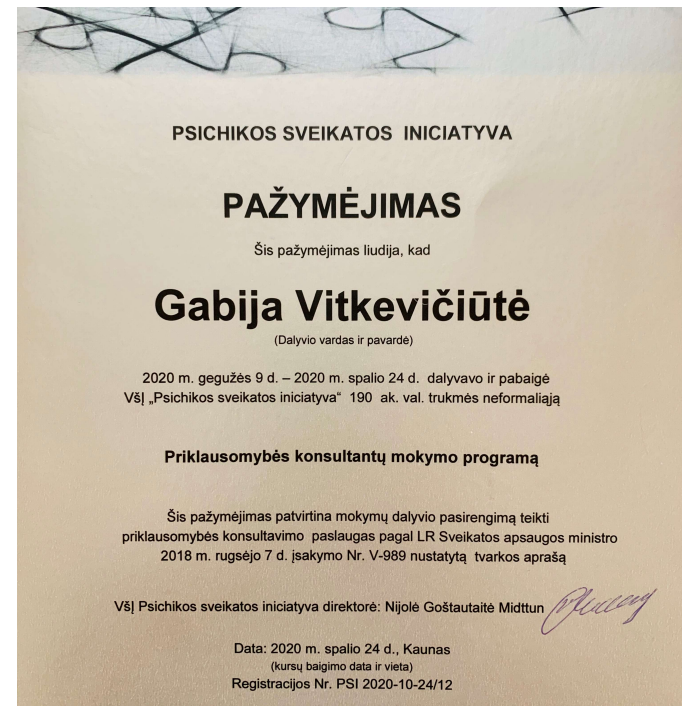
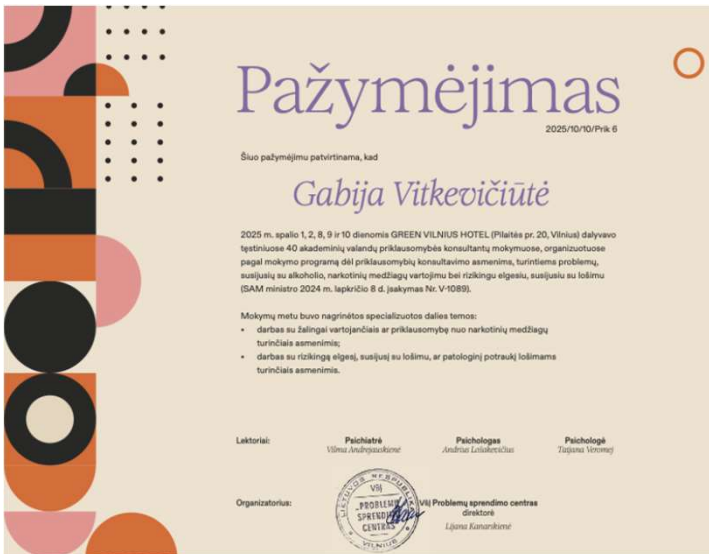
Ar čia aš? Nejauku ir norisi pasislėpti



*Leave Me
Alone
With Your
Attention*

YOW. www.yow.com

Priklausomybių konsultanto atsakomybės Lietuvoje



Medžiagų priklausomybės



Ekranai

Žaidimai

Socialiniai tinklai

Pažinčių programėlės

Pornografija

Lošimai

Kodėl pradedame?

Draugai

Pritapimas

Smalsumas

Lengva
prieiga

Iš kur gauname? Kas pirmas šaltinis?

Geriausias
draugas

Tėvų
(ne)pavyzdys

Jauno žmogaus smegenys: kas tos iškarpos?

- Smegenys dar vystosi
- Emocijos stipresnės nei savikontrolė
- Formuojasi iki... 25-30 m.



Kodėl ir ko mums neleidžiate?

Aukšti standartai

Hiperperfekcionizmas

Hiperatsakomybė

Hiperužimtumas

Poilsio stoka

„Tu privalai“

„Norai palauks“

arba
ATVIRKŠČIAI

Paliktumo jausmas

Nesaugumo jausmas

Nepriežiūra

Bazinio saugumo stoka

Kol džiaugsmas nevirto kodu: *„macht Kinder froh“*



Sutrikimų ir būklių klasifikacija (pagal TLK-10: F ir Z kodai).

10-osios redakcijos Tarptautinėje ligų ir sveikatos problemų klasifikacijoje (TLK-10) poskyriuose F10-F19 klasifikuojami psichikos ir elgesio sutrikimai, vartojant psichoaktyviasias medžiagas:

- Psichikos ir elgesio sutrikimai, vartojant alkoholį F10;
- Psichikos ir elgesio sutrikimai, vartojant opioidus F11;
- Psichikos ir elgesio sutrikimai, vartojant kanabinoidus F12;
- Psichikos ir elgesio sutrikimai, vartojant raminamąsias ir migdančiąsias medžiagas F13;
- Psichikos ir elgesio sutrikimai, vartojant kokainą F14;
- Psichikos ir elgesio sutrikimai, vartojant stimuliuojančius, taip pat ir kofeiną F15;
- Psichikos ir elgesio sutrikimai, vartojant haliucinogenus F16;
- Psichikos ir elgesio sutrikimai, vartojant tabaką F17;
- Psichikos ir elgesio sutrikimai, vartojant lakias medžiagas F18;
- Psichikos ir elgesio sutrikimai, vartojant kelias psichoaktyviasias medžiagas F19;

Norint nurodyti klinikinę būklę, reikia naudoti ketvirtąjį ir penktąjį ženklus:

- F1x.0 Ūminė intoksikacija;
- F1x.1 Žalingas vartojimas;
- F1x.2 Priklausomybės sindromas;
- F1x.3 Abstinencijos būklė;
- F1x.4 abstinencijos būklė su delyru;
- F1x.5 Psichozinis sutrikimas;
- F1x.6 Amnezinis sindromas;
- F1x.7 Rezidualinis arba vėlai atsirandantis psichozinis sutrikimas;
- F1x.8 Kiti psichikos ir elgesio sutrikimai;

TĖVŲ MITAI: trukdo ankstyvajai prevencijai



Čia tik etapas

Mano vaikui taip nebus

Taip nutinka tik asocialiems

Jei drausiu – darys slapta

Geriau namie, nei gatvėje

Draudimas viską išspręs

Jis pats pajėgus susitvarkyti

Kalbėtis su manimi KAIP?

Papasakok man, ką TU žinai

Ne konflikto metu

Rami, stabili laikysena

Palaikymas visada

Draugo nepalik

**NE-sikalbėti
su manimi
KAIP?**

Gąsdinimai

Bausmės

Kontrolė, pamokslai

Barimas

Overreactinimas

Kas man padėtų?

Stiprus užimtumas

Pomėgiai

Laikas kartu

Pažinti mano draugus ir jų tėvus

Location

Kas padėtų pagal PSO?

Bent vienas saugus
ryšys

Pokalbis be gėdinimo
ir smerkimo

Aiškios ribos ir
pagarba

**Kas
padētu
tēvams:
trys
dēžutēs**



Ką tėvai ir mokytojai gali pradėti daryti jau rytoj? (5 min.)

Vienas pokalbis

Viena taisyklė

Vienas pokytis santykije

Vienas klausimas sau:
ar mano vaikas jaučiasi saugus kalbėtis?

Ar čia aš? Leisti būti (tegu ir paskutiniems)



Kai jau viską žinau...

Pas mane ateina:

Evelina

(19 m. studentė

+

beveik visos įmanomos medžiagos)

su mama

jos puolimas

ir

mano bejėgystė



Tai PREVENCIJOS konferencija

**Koks geriausias
patarimas, jei tave
pagrobs?**

**Į tokią situaciją...
nepapulti.**



Profesionali priemonė: Pelėda mityų neėda

3 PERSPEKTYVOS:

1. Dar tik kalbame

2. Gal jau vartoja?

3. Jau vartoja



10 - Pelėda mityų neėda (@RPLC)

www.rplc.lt/rizikos-veiksniai

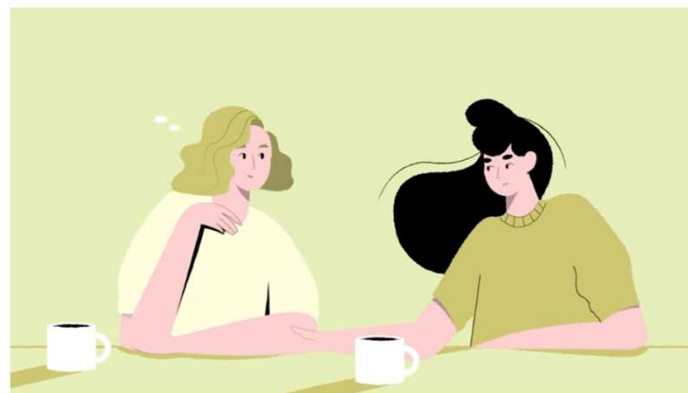
3. Kada, kur ir kaip pradėti pokalbį su vaiku?



Papildoma medžiaga:

www.rplc.lt/informacija-tevams

3. Kada, kur ir kaip pradėti pokalbį su vaiku?



Papildoma medžiaga:

www.rplc.lt/informacija-tevams

<https://www.rplc.lt/kaip-pradeti-pokalbi>

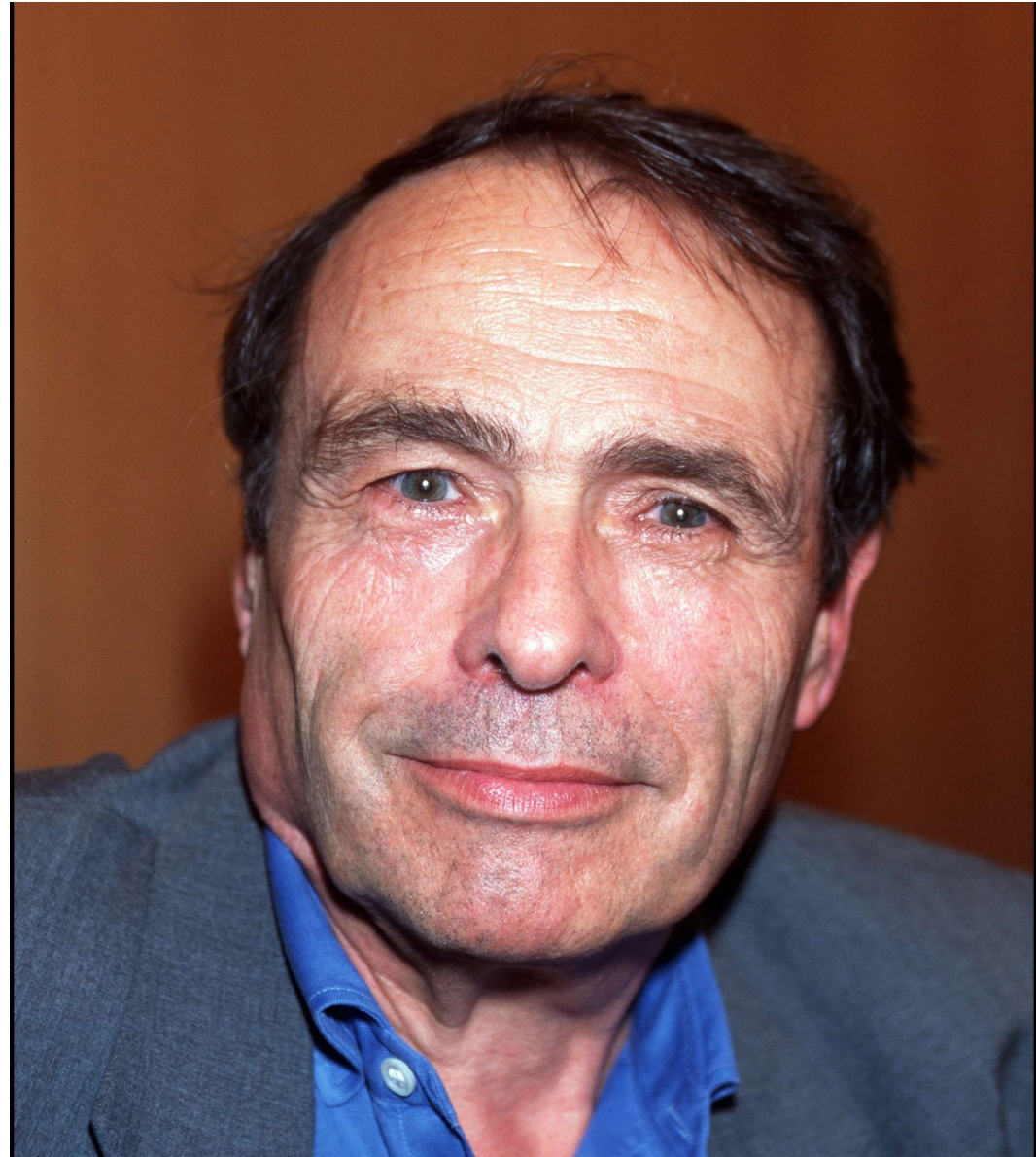
Prof. Carl Gustav Jung

Žmogus per gyvenimą patiria
dvi krizes –
tai tapimas savimi



Prof. Pierre Bourdieu, sociologas ir filosofas

Vyrams taikomi
nesuvokiami reikalavimai



Aušra Kurienė, Vaikų ir paauglių psychologė, psichoterapeutė

Mūsų, suaugusiųjų užduotis,
yra sutikti jauną žmogų,
kur jis yra ir sukurti sąlygas,
kad jis jaustųsi saugus,
pastebėtas ir vertinimas



**Prof. Dainius Pūras,
vaikų ir paauglių
psichiatras**

Gerėsnų
paauglių
nėra buvę



Prof. Ernesto Spinelli, psichoterapeutas

Per terapinę valandą ne daug
kas įvyksta.

Bet ir įvyksta kažkas, viskas.

Ir terapija pakeičia gyvenimą.



Konfucijus

Koks žmogus
yra
visų svarbiausias?



Jei viską pamiršite...

**PAM vartojimas:
priežastis
ar
pasekmė?**



Tai ko ilgisi jauna širdis?

Supratimo

Priēmimo

Leidimo būtī

Žinojimo, kad viskas bus
gerai



