



Lastevanematele uimastitest



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Mis on uimastid?

Uimastid on ained, mis muudavad inimese enesetunnet, käitumist ja ümbritseva maailma tajumist. Need võivad olla nii seadusega lubatud ehk legaalsed (näiteks alkohol, tubakas) kui ka seadusega keelatud ehk illegaalsed (näiteks kanep). Illegaalseid uimasteid nimetatakse ka narkootikumideks.

Kõik uimastid võivad tekitada sõltuvust – see tähendab soovi saada uimastit üha uuesti. Kui illegaalsed uimastid on kõigile keelatud, siis Eesti seaduste kohaselt on legaalsed uimastid keelatud alla 18-aastastele. Alaealised ei tohi omandada, omada ega tarvitada tubakatooteid ja alkohoolseid jooke, kuna arenevat organismi kahjustavad uimastid märksa rohkem kui täiskasvanute oma.

Oluline on teada, miks noored tarvitavad uimasteid – põhjuste teadmine on abiks nooruki mõistmisel ning uimastitest rääkimisel.

Miks noored tarvitavad uimasteid?

- **Katsetamine.** Paljud noored proovivad uimasteid selleks, et kogeda midagi uut ja põnevat. Enamik neist katsetavad keelatud uimastitega vaid lühikest aega ning lõpetavad siis tarvitamise täielikult. Üldjuhul ei tekita selline paarikordne tarvitamine sõltuvust, kuid võib tekitada tervisele suuri kahjusid.
- **Meeleolu loomine.** Mõned noored tarvitavad uimasteid teatud tuju loomiseks. Uimastite esialgne toime

näib meeldiv: inimene muutub avatumaks ja lõbusamaks. Uimastite tarvitamine tekitab aga sotsiaalse sõltuvuse uimastist. See tähendab, et noor ei oska seltskonnas viibides tunda ennast hästi uimasteid tarvitamata.

- **Uimasti oodatud mõju.** Mõned noored soovivad uimasteid tarvitades lõdvestuda ja saavutada teatud meelteseisundit – näiteks kogeda kiiret ja tugevat naudingut, eufooriat, hallutsinatsioone jne.
- **Kaaslaste heakskiit ja surve.** Noor võib tarvitada uimasteid, sest talle tundub, et paljud eakaaslased tarvitavad neid. Teismeline ei soovi eristuda ning vahel võib tema uimasti tarvitamise taga olla hirm muutuda tõrjutuks. Paljud inimesed ei suuda või ei oska sõpradele-tuttavatele „ei“ öelda ning tarvitamisest keelduda, isegi kui nad seda tegelikult ei soovi. Lisaks mõjutab noori koolikultuur ning sealsed normid – tihti tunnevad noored survet tarvitada uimasteid kooliga seotud üritustel, nagu klassi lõpupidu, klassiekskursioon jms.
- **Protest.** Teismeliste jaoks võib uimastite tarvitamine olla mitte üksnes vahend seltskonda sobitumiseks, vaid ka protest oma perekonna või ühiskonna vastu.
- **Stressiga toimetulek.** Mõned noored tarvitavad uimasteid pingete maandamiseks ning stressi ja negatiivsete tunnetega hakkama saamiseks. Uimastid võivad lühikeseks ajaks enesehinnangut ja enesekindlust tõsta ning sellisest emotsionaalsest dopingust võib tekkida sõltuvus.



Mis mõjutab noorte uimastite tarvitamist?

- **Hoiakud uimastite tarvitamisse.** Mõned uimastid (näiteks alkohol) on ühiskonnas enam aktsepteeritud kui teised ja paljud täiskasvanud peavad neid oma tavapärase elu osaks. Vahel pakuvad ka vanemad ise noorele alkoholi, näidates sellega oma soovivat suhtumist noorte alkoholi tarvitamisse. On teada, et vanemate selgelt väljendatud

negatiivne hoiak alaealiste alkoholi tarvitamisse aitab vähendada noorte alkoholi tarvitamist.

- **Uimastite tarvitamise harjumused ühiskonnas.** Eestis on rohke alkoholi tarvitamine muutunud osaks kultuurist, mis mõjutab laste suhtumist ning tarvitamisharjumusi.
- **Uimastite kättesaadavus, reklaam ja hind.** Seadustest hoolimata on noortel kerge hankida nii legaalseid kui illegaalseid uimasteid. Lisaks mõjutatakse noori legaalseid uimasteid tarvitama erinevate kanalite kaudu – reklaam, sotsiaalmeedia, sponsorlus, ristturundus jne.

NB! Enamiku noorte jaoks ei ole uimastid igapäevaelu osa!

Kuidas noored uimasteid hangivad?

Paljud noored teavad, kelle käest uimasteid hankida. Enamasti saadakse uimasteid eakaaslaste käest, kes liiguvad ringi samas seltskonnas. Paljud uimastitarvitajad on valmis oma varusid ka sõpradega jagama sh uimasteid edasi müüma. Seaduse silmis on uimasti müümine oluliselt tõsisem kuritegu kui selle omamine. Täpsema info seaduste kohta leiab veebilehelt narko.ee.

Uimastitena tarvitatakse ka müügil olevaid aineid, mille esmane kasutamiseesmärk on teine – näiteks liimid, lahustid või aerosoolid. Müüjal on õigus nende müümisest keelduda, kui ta kahtlustab, et neid kasutatakse uimastitena.

Miks on uimastid alaealistele keelatud?

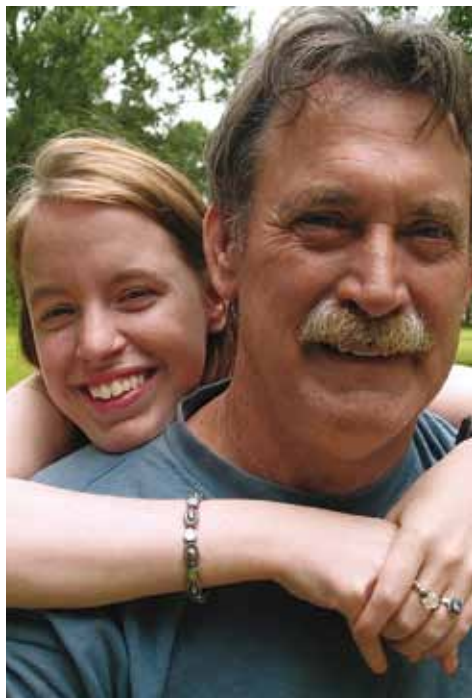
Enamik noori võtab teismelisena rohkem riske ja võib käituda oma tervist ohustavalt, nt eksperimenteerida alkoholi- ja tubakatoodetega. Uimasti tarvitamine võib viia sõltuvuse tekkeni ning sõltuvus tekib seda suurema tõenäosusega, mida nooremana inimene uimastit tarvitama hakkab. Mida varem uimastite tarvitamisega alustatakse, seda kahjustavam on ainete mõju alles arenevale kesknärvisüsteemile ja ajule (vt lisaks tarkvanem.ee).

Lisaks on noorte uimastite tarvitamine seotud mitmete muude probleemidega (nt õpiraskused, koolist puudumine, tervisehäired, riskantne seksuaalne käitumine, õnnetused, kuritegelik käitumine jms), mis mõjutavad otseselt noore tulevikku.

Ka tuleb tõsiselt suhtuda nii noorte suitsetamisse kui alkoholi tarvitamisse, sest kord saadud proovimise kogemus võib saada aluseks harjumusele, hiljem vajadusele ja viia sõltuvuse tekkeni. Lisaks võib pidada alkoholi ja tubakat „ukses“ keelatud uimastite maailma. On tõsi, et legaalseid uimasteid mittetarvitavad noored hakkavad tunduvalt väiksema tõenäosusega tarvitama keelatud uimasteid.

Sellepärast on eriti oluline aidata noortel inimestel uimastite kasutamist vältida või lükata esmakordne uimastite kasutamine võimalikult hilisesse ikka.

Alla 18-aastastele on ka alkoholi ja tubaka tarvitamine keelatud ning sellest peab lähtuma iga lapsevanem reeglite seadmisel.



Mida saavad vanemad teha, et oma lapsi uimastite eest paremini kaitsta?

Perel on oluline roll noorte uimasti tarvitamise ennetamisel läbi last ümbritseva igapäevase toetava elukeskkonna loomise ja peresiseste kokkulepete seadmise. Lapsele õpetab olulisi norme ja väärtusi esmalt pere, seejärel haridusasutused ja alles siis sõbrad, samuti aitavad need grupid kujundada käitumist ja identiteeti. Vanemad võivad peljata kodus uimastite teema käsitlemist, kuid just nemad on enamasti kõige usaldusväärsemaks ning noorte poolt eelistatud allikaks tervise teemadel info saamiseks.

Uimastite tarvitamist aitab ennetada:

- usalduslik suhe lapse ja vanema vahel;
- avatud arutelud uimastite teemal;
- selgelt taunivad hoiakud ja väärtushinnangud uimastite (sealhulgas alkoholi ja tubaka) tarvitamise suhtes;
- üksteise jaoks olemasolemine perekonnas ning ühistegevusteks aja leidmine;
- aktiivne osavõtt lapse elust (kuulamine, tegevustega kursis olemine, sõprade tundmine, murede ja probleemide jagamine);
- peresiseste kokkulepete seadmine ja jälgimine;
- tunnustus sobiva käitumise eest;
- eale sobiva vastutuse määramine;
- uimastite mittetarvitamine (või mõõdukas tarvitamine) koduses keskkonnas - lapsele eeskujuks olemine.

Lastevanemad saavad luua ning hoida suhteid teiste vanematega sõlmimaks sarnaseid reegleid ja kokkuleppeid. Sarnaste normide ja hoiakute olemasolu eri keskkondades toetab uimastite proovimise edasilükkamist ning uimastite tarvitamise vähenemist. Sidemed lastevanemate vahel loovad kogukonna, mille liikmed on kursis oma lapsega seonduvaga. Seeläbi kujuneb ka üldine tauniv suhtumine noorte uimastite tarvitamisse.

NB! Noored on altimad uimastitega eksperimenteerima ühest arenguperiодist teise üle minnes (näiteks lapseeest noorukiikka) ning kohanemisperiодidel (näiteks elukoha ja kooli vahetusel).



Kuidas arendada sotsiaalseid oskuseid?

Oluliseks osaks uimastiennetuses on sotsiaalsed oskused, mis aitavad:

- edukalt toime tulla igapäevaelu nõudmistega ja väljakutsetega,
- seada pikaajalisi eesmärke,
- langetada kaalutletud otsuseid,
- lahendada tõhusalt konflikte,
- ennast kehtestada,
- luua terveid suhteid ja mõista teisi,
- tulla toime stressi ja tugevate emotsioonidega,
- juhtida oma elu tervislikul ja rahuldustpakkival viisil.

Lapse sotsiaalsete oskuste arendamiseks:

Toetage ja väärtustage last

- Toetage positiivse enesehinnangu kujunemist. Kõigil noortel esineb

perioode, kus nende enesehinnang on kõikum või madal. Positiivse enesehinnangu kujunemiseks vajab noor toetust ja positiivset tagasisidet teistelt inimestelt. Aidake ka noorel endal märgata positiivset – millega ta saab hästi hakkama ning õelge talle, et aktsepteerite ja armastate teda sellisena, nagu ta on.

- **Julgustage last.** Julgustage noori tegelema asjadega, millega neile meeldib tegeleda ning sisendage, et eesmärgiks pole täiuslikkus, vaid proovimine ja osavõtt.
- **Märgake stressi lapse elus.** Aidake noortel ära tunda tema elus olevaid stressiallikaid. Mõelge üheskoos, kuidas antud stressorite mõju vähendada ning leidke noore jaoks sobivad stressimaandajad.
- **Olge vanem, keda laps saab usaldada.** Julgustage noort oma arvamust avaldama, seeläbi toetate tema algatusvõime ja aktiivsuse suurenemist. Kui laps räägib oma muredest, jääge alati rahulikuks, kuna vastupidine võib lapsele anda signaali, et probleemidest rääkimine toob tülid majja.

Probleemid on osa meie igapäevaelust, õpetage last nendega edukalt toime tulema

- **Arendage probleemide lahendamise oskust.** Kinnitage, et koos leiata kõigile probleemidele lahenduse, ükskõik kui keerulised need ka ei tundu. Arutlege üheskoos, mis on noore jaoks probleem, otsige mitmeid erinevaid lahendusi, valige neist parim ja tehke tegutsemisplaan. Uurige

ka teisi probleemide lahendamise tehnikaid.

- **Olge valmis kompromissideks.** Lahendage koduseid konflikte kompromisse sõlmides, seeläbi õpib laps, et vahel tuleb oma soovidest osaliselt ka loobuda. Olge ka ise valmis järeleandmisi tegema.
- **Lubage lapsel oma emotsioonid koduseinte vahel välja elada.** Inimestel, kes varjavad oma emotsioone, on suurem oht uimasteid kuritarvitada. Mõelge üheskoos, kuidas tugevaid emotsioone väljendada teisi häirimata ja endale ning teistele haiget tegemata ning kuidas tervislikult lõõgastuda.



- **Eksimused ja tagasilangused on üks õppimise osa.** Tuleb arvestada teatud eksimustega, need on üheks oskuste ja teadmiste omandamise osaks. Järjepidevus lapse toetamisel ja suunamisel on abiks, et laps oma vigadest õpiks.

Aktsepteerige ja tunnustage last

- **Tunnustage noort heatahtliku ja teistega arvestava käitumise**

eest. Kiitke last koostöö tegemise, abivalmiduse, sõbralikkuse ja hoolivuse eest. Märgake ja tunnustage last, kui ta soovib teha head ning on kaastundlik teiste suhtes.

■ **Laske noorel vastutada.** Lubage noorel veeta aega koos eakaaslastega ning sekkuge laste omavahelistesse suhtlemisprobleemidesse ainult siis, kui see on vajalik. Lapsed peavad õppima ise oma probleemidele lahendusi leidma.

■ **Aktsepteerige, kui noor ütleb „ei“.** Andke noorele võimalus keelduda tegudest või ettepanekutest, mis pole tema jaoks vastuvõetavad. Arutlege, milline on ennat kehtestav käitumine ning vajadusel harjutage noorega koos enesekehtestamist ja „ei“ ütlemist.



Olge eeskujuks ja toetage lapse huvitegevust

■ **Olge avatud ja aktiivne kuulaja.** Avatus mõttevahetusele ja probleemide ühine arutamine on probleemse uimastitarvitamise tekke tõenäosust vähendavaks teguriks. Aktiivse kuulajana sõnastage ümber lapse poolt väljendatud (nt Sinu arvates ..., Sa tahaksid ...) ning peegeldage tagasi tema tundeid (nt Sind tegi kurvaks ..., Sa oled rõõmus ...).

■ **Väljendage oma tundeid ja mõtteid minasõnumite kaudu.** Minasõnumi kaudu kirjeldatakse iseennast: oma mõtteid, tundeid, vajadusi, kogemusi.

See on kõige selgem tee ennast teistele arusaadavaks tegemisel ning õpetab ka lapsele, kuidas sõnastada ja väljendada oma tundeid ja mõtteid teisi süüdistamata ja ründamata.

■ **Isiklik eeskuju keeldude asemel.** Lapsed õpivad sotsiaalseid oskusi nii läbi jälgimise kui ka sihipärase harjutamise. Väga olulised on ümbrit-

sevate täiskasvanute sotsiaalsed oskused ehk positiivne eeskuju: kuidas täiskasvanud lapsevanem analüüsib enda käitumist, kuidas ta suudab toime tulla tugevate emotsioonidega, kuivõrd ta tunnustab lapsi, kuidas ta lahendab konflikte, kuivõrd aktsepteerib erinevusi jne.

■ **Suunake laps tegelema hobidega.** Meeskonnasport, vabatahtlik töö või huvitegevus mitte ainult ei täida lapse vaba aega, vaid aitab ka tutvuda teiste laste ja noortega, kelle õhtupoolikud on täis mõtestatud ja arendavaid tegevusi. Kui huviharidus ei ole piisavalt kättesaadav, võib teha vabatahtlikku tööd, kedagi aidata või võtta perekonnas rolle, mis nõuavad eakohast vastutust.

Kuidas noorega uimastitest rääkida?

Lapsevanemad ja lähedased saavad lapsega uimastitest rahulikult rääkida ning püüda kirjeldada enda seisukohti ning tundeid. Oluline on ära kuulata noore arvamusi ja seisukohad ning väljendada muret lapse tervise, turvalisuse ja heaolu pärast. Teemade vältimine võib viia selleni, et noor kogub endale teadmisi tänavalt, sõpradelt või interneti vahendusel ning need teadmised ei pruugi olla korrektsed.

Mõned vanemad räägivad lastele üksnes šokeerivaid lugusid. Isegi kui laps teid alguses usub, ei tööta selline meetod kuigi kaua, kuna lapse kogemus uimastitega võib olla teistsugune.

Hea on hoida enmast kursis ka lapsele koolist antavate teadmistega uimastitest ning neid üheskoos läbi arutada. Uurige lapselt, kas koolis on uimastitest räägitud, mida koolis räägitud on, mida laps ise sellest arvab, mida ta mujal kuulnud on, millega ta kuuldust nõustub ning millega mitte.

Uimasteid ja nende mõju kirjeldades olge aus. Oluline on meeles pidada, et noori võib erinev suhtumine alkoholi ja keelatud uimastitesse üksnes segadusse ajada. Alaealise jaoks on kõik uimastid keelatud.

Võimalusi uimastite teema käsitlemiseks koos lapsega:

- Küsige ja tundke siirast huvi oma lapse teadmiste ja uimastitega seotud hoiakute vastu.
- Uurige üheskoos raamatust või internetist, kuidas uimastid noore inimese organismi mõjutavad. Arutlege, mis võib juhtuda noorega, kui

ta on uimastijoobes.

- Tundke huvi selle vastu, mis toimub sünnipäevapidudel ning klassiõhtutel.
- Püüdke rahulikult kirjeldada enda tundeid, arvamusi ja seisukohti. Arutage üheskoos läbi uimastite kohta kehtivad reeglid teie kodus ning veenduge, et laps saab neist aru.
- Arutlege, kuidas mõjutatakse inimesi läbi eri kommunikatsioonivahendite uimasteid tarvitama (sh läbi reklaami, sotsiaalmeedia, sponsorluse jne).
- Arutlege üheskoos olukordade üle, kus noor võib tunda survet uimasti tarvitamiseks. Mõelge üheskoos küsimuste peale: miks võivad teised soovida meie käitumist muuta, kas teiste inimeste mõjul langetatud otsused on meile kasulikud, milline võiks olla sellises olukorras õige käitumine?



- Lapsega vestlemisel on kasu avatud küsimustest, näiteks: „Mulle tundub, et täna juhtus midagi, kas sa tahaksid sellest rääkida?“ ja „Paistab, et miski teeb sulle muret, saan ma sind kuidagi aidata?“



Kuidas rääkida erivanuses noorega uimastitest, saab lugeda täpsemalt tarkvanem.ee ning narko.ee.

Oluline pole mitte ainult see, mida te räägite, vaid ka see, **kuidas**. Ei saa arenada sisukat vestlust samal ajal lehte või ajakirja lugedes. Vaadake vestluse ajal lapsele otsa, väljendage ka oma kehahoiakuga huvi ning jälgige hääletooni. Igast jutuaamisest ei pea kujunema tundidepikkune südamepuistamine, aga olge ka paari minuti pikkuses vestluses koos lapsega jagamata oma tähelepanu tema ja millegi muu vahel. Kui teile tundub, et pärast paari umbmäärast lauset on tulemas midagi tähtsat, pange telekas kinni või katkestage see tegevus, mis teil parasjagu pooleli, ja kuulake, mis lapsel öelda on.

Kui laps on harjunud teiega oma mõtteid uimastite teemal jagama, räägib ta suurema tõenäosusega teile ka oma kokkupuudetest uimastitega. Samuti räägib ta tõenäolisemalt teile ka oma probleemidest, kui teab, et võib alati loota teie toetusele ja abile.

Kuidas aru saada, et laps tarvitab uimasteid?

Uimastite tarvitamist võib olla üsna raske kindlaks teha. Uimastijoove kestab tavaliselt lühikest aega ning tarvitajal on seda kerge varjata. Enamik uimastitega seotud probleeme kujunevad välja aeglaselt, nädalate ja kuude jooksul. Sellepärast on keeruline öelda, kas midagi on noorega valesti või on tegemist mööduva nähtusega.

Kui vanemal tekib lapse pärast mure, tuleks kõigepealt panna kirja, mis on muutunud. Keskenduda tuleb just muutustele. Kui laps pole näiteks kunagi koolis eriti häid hindeid saanud, ei ole kehvad hinded tingimata märk sellest, et midagi kahtlast on toimumas. See, et lapsest saab teismeline, ei tähenda, et muutuvad tema iseloomu põhijooned. Noored võivad olla tujukamad ja vaielda lõpmatuseni kodukorraldusreeglite ja kõige muu üle, kuid normaalse arengu puhul ei saa neist justkui täiesti võõrast inimest.

Järgnevalt on kirjas mõned võimalikud muutused, mis võivad viidata uimastite tarvitamisele. **Nende esinemine üksikult ei tähenda veel tingimata uimastite tarvitamist, sest mitmed neist muutustest on noorukieale üsna iseloomulikud.** Mitme erineva märgi esinemine üheaegselt võib osutada, et teismelist peaks jälgima ning püüdma temaga rääkida.

Vaimselts sh emotsionaalselt:

- esinevad järsud ja ootamatud meeleolumuutused;
- kaotanud huvi seniste hobide vastu;
- kadunud on tahtmine midagi saavutada ja kuhugi jõuda;
- muutunud elu suhtes küüniliseks ja lootusetuks;
- tähelepanuvõime on vähenenud, tekkinud on keskendumisraskused;
- tekkinud on mäluhäired ja meenutamisraskused;
- on muutunud kahtlustavaks ja paranoiliseks, usub, et teda jälgitakse või jälitatakse;
- tekkinud on seletamatud hirmud;
- on rahutu, ei suuda paigal püsida.

Sotsiaalselt:

- on hakanud kasutama narkoslängi;
- kasutab sõpradega suheldes salakeelt (spetsiifilisi väljendeid ja koode);
- ei käi enam läbi oma vanade sõpradega;
- tal on uued, sageli temast vanemad ja halva kuulsusega sõbrad.

Füüsiliselt:

- silmnähtav kehakaalu muutus, kas tõus või langus;
- punased silmavalged;
- koordinatsioonihäired;
- muutunud magamisharjumused: magab kas liiga palju või liiga vähe;
- unehäired, ei suuda uinuda;
- sagenenud on vigastused, kehal pidevalt palju sinikaid;
- on varasemaga võrreldes rämpakam ja kasimata;
- pidev kuiv köha, sagenenud hingamisteede haigused;

- muutunud söömisharjumused: sööb väga juhuslikult või äärmuslikult.

Eetiliselt:

- käitub vastuolus seniste väärtushinnangutega;
- valetab ja tüssab;
- müüb või pandib endale või teistele kuuluvaid asju;
- varastab vanemate ja õdede-vendade tagant;
- käitumisse on tekkinud häbitu seksuaalne alatoon.

Perekonnas:

- kaob kodust loata kogu ööks või päevaks ega anna endast märku;
- tal on raha, mille päritolu on segane;
- käitumine ja juht on muutunud solvavaks, vulgaarseks ja üleolevaks;
- füüsiline vägivald, kasvav vaenulikkus koduste vastu;
- jagab lubadusi, aga ei pea neist kinni;
- tema juht on veiderdav ja kohatu, sageli keeldub üldse rääkimast.

Koolis:

- langeb või heidetakse välja huvialaringidest;
- kodutööde esitamine jääb hiljaks, need on puudulikult tehtud või üldse tegemata;
- hinded halvenevad;
- kukub mitmes õppeaines läbi;
- lahkub keset tundi;
- magab klassis.

Esemelised leiud:

- alkoholipudelid, tikud või välgumihklid;
- painutatud tahmased lusikad;

- väikesed fooliumipakikesed;
- süstlad ja/või süstlanõelad;
- erilise värvi, märgistuse või logoga tabletid;
- spetsiaalsete motiividega väikesed paberitükid.

Seaduserikkumised:

- tabatakse vargustelt, poest asjade näppamiselt;
- tabatakse vandalismilt;
- kaubitseb uimastitega;
- tabatakse purjuspäi autoroolist.

Paljud eespool kirjeldatud muutused võivad läbi teha ka noored, kes ei tarvita uimasteid. Antud nimekiri saab abiks olla võimalike probleemide tuvastamisel ja tarvitamise varajasel avastamisel. Abi on otsekoheste küsimuste esitamisest enesevalitsust kaotamata.

NB! Enamus noori, kes on keelatud uimasteid proovinud, ei hakka neid püsivalt tarvitama.

Kuidas käituda uimastite tarvitamise kahtluse korral?

Kahtluse korral, et nooruk võib tarvitada uimasteid, tuleb kõigepealt tema endaga rääkida. Järgnevalt mõned nõuanded vestluseks noorega:

1. Planeeri vestlust ette. Vali aeg, millal ta pole uimasti mõju all, püüa jääda rahulikuks ning vestelda temaga ajal ja kohas, kus teid ei segata.
2. Näita, et muretsed lapse tervise ja heaolu pärast ning kinnita, et ta saab alati arvestada sinu toetuse ja abiga.
3. Teavita last oma kahtlustest ning selgita välja faktid. Püüa jääda rahulikuks,

mitte vihastuda ning last mitte süüdistada.

4. Püüa välja selgitada, miks noor tarvitab uimastit.
5. Palu lapsel oma seisukohti kirjeldada ning kuulda rahulikult, mida tal öelda on.
6. Räägi lapsele, mida sina praegu tunned ja mõtled. Tuleta talle meelde, missugune käitumine on lubatud ja missugune mitte ning selgita, miks noor ei tohi uimasteid tarvitada.
7. Selgita, mida sa edasi teed.

Iga perekond ja uimastitega seotud olukord on erinev ning pole olemas ühte sobivat meetodit, mis probleemi lahendamiseks sobivaim oleks. Oluline on püüda jõuda põhjuseni, miks noor uimastit tarvitab, kirjeldada enda tundeid ja seisukohti (ma olen väga kurb ja pettunud) ning leppida kokku, et noor enam sama eksimust ei korda. Esmakordse uimastitega seotud juhtumi ilmumine on märk, et noor vajab senisest enam toetust, vanematepoolset hoolivust ja tähelepanu. Lapsele tuleb anda võimalus oma käitumisega näidata, et see oligi vaid ühekordne eksimus.

On teada, et karistamine kasvatusmeetodina ei toimi, sest see ei õpeta lapsele mis on õige ja mis on vale. Karistusmeetodite rakendamisel õpib laps kartma karistust ning petma vanemaid, kuid mitte käituma sobivalt ning langetama ise õigeid valikuid. Vanematele on abiks efektiivsed distsipliinereimisviisid, mis aitavad lapsel õppida, kuidas ennast kontrollida ning kuidas lahendada probleeme. Sobilikum on kasutada selgitavat distsipliini ehk põhjendamist, see tähendab lapsele reeglite meeldetuletamist ja lapse käitumise mõju selgitamist.

Teismeliste noorte puhul sobib mitmekordsete reeglite rikkumiste korral



teo tagajärgede ellu rakendamine – kas siis teost tulenevate loomulike tagajärgede (ei sobi kasutamiseks, kui ohus on lapse tervis või turvalisus) või loogiliste tagajärgede kehtestamine, mis õpetavad lapsele vastutustunnet. Loogiliseks tagajärjeks on näiteks koduarest, kui laps on vanema usaldust kuritarvitanud ning sõpradega lubatust kauem väljas olnud. Tagajärg peaks olema selline, et laps suudab seda seostada oma teoga ning teinekord otsustada sobilikuma käitumise kasuks. Tagajärgede kasutamine kasvatuseetodina aitab lapsel endal õppida otsuseid langetama ning vastutada oma käitumise eest. Tagajärgede kehtestami-

sel on oluline olla sõbralik ja lahke, kuid enesekindel.

Oluline on meeles hoida, et teismelised rikuvad reegleid enamasti juhul, kui peresised suhted on sassi läinud. Pöörates tähelepanu suhete parandamisele ning luues hooliv, toetav ja turvaline suhe oma lapsega, piisab enamasti vaid rääkimisest ning muid distsiplineerimisviise pole vaja kasutada. Kui mõnekordsest tagajärgede rakendamisest pole kasu olnud, tuleb otsida toetust ja abi nõustaja, psühholoogi, terapeudi või keerulisematel juhtumitel ka lastekaitsetöötaja või politsei käest.

Kuidas teada, kas ja millist abi teismeline vajab?

Nende noorte puhul, kes võib-olla tarvita-
vad uimasteid, kuid kelle käitumine pole
oluliselt muutunud ja otseseid tõendeid
napib, tuleks jõulise sekkumisega oo-
data. Veetke koos temaga rohkem aega
ning jätke talle võimalus oma käitumise
ja tegudega tõestada, et ta ei tarvita ui-
masteid.

Kui olete kindel, et laps tarvitab uimas-
teid, peate sekkuma. Probleeme nähes ja
koheselt tegutsedes on võimalik ennetada
probleemide süvenemist, toetada ja abis-
tada last. Probleeme eitades või ignoree-
rides süvenevad noore mured veelgi. See
suurendab tõenäosust, et noor satub kuri-
tegelikule teele, langeb ohvriks, eirab koo-
likohustust või langeb koolist välja.

Peaaegu kõik uimasteid regulaarselt
tarvitavad noored eitavad oma uimastisõl-
tuvust ning ei ole võimelised hindama, kas
vajavad kõrvalist abi uimastitest loobumi-
seks. Alati peaks abi olema pigem rohkem
kui vähem.

Noore abivajadust saab hinnata mitme kriteeriumi põhjal. Uimasti liigist, selle tarvitamise sagedusest ja tarvitatud kogustest sõltub, kas laps saab sellest ise loobuda või on loobumiseks vaja kõrvalist abi.

Kui lapsel tekivad uimasti mittetarvitamise korral ärajäämanähud, näiteks:

- halvav väsimus, unisus,
- sügav depressioon,
- äärmine rahutus,
- värisemine,
- tõmblused, krambihood,
- kuiv kõha,
- tõsised kõhukrambid,

siis vajab laps alati meditsiinilist sekkumist ja professionaalset abi.

Teiseks välise abi vajaduse kriteeriumiks on, kui palju suudab noor oma käitumist kontrollida. Seda saab hinnata lihtsate küsimuste abil:

- Kas laps järgib kodus kehtivaid reegleid?
- Kas ta ärkab õigeaegselt, et kooli jõuda?
- Kas ta tegeleb endiselt oma hobidega?
- Kas ta peab kinni kellaegadest?
- Kui temalt midagi paluda, kas ta teeb seda?

Kui kõigi küsimuste vastus on jah, on laps suuteline oma käitumist kontrollima ja suunama. Kui ta aga järjepidevalt rikub üldkehtivaid reegleid nii koolis, kodus kui ka tänaval, puudub koolist, tema käitu-

mine on muutunud vägivaldseks ja üleolevaks ning ta ei suuda ajaraamidest kinni pidada, on see märk sellest, et uimastite tarvitamise tõttu ei ole ta enam suuteline oma käitumise eest vastutama.

Kolmas märk, et laps vajab uimasti tarvitamisest loobumiseks abi, on keeldumine vajalikust abist ja veendumus, et ta võib tarvitamise tahtmise korral iga kell järele jätta ning et uimastid pole tema jaoks mingi probleem. Eitamine käib tavaliselt käsikäes soovimatusega uimastitest ülesaamiseks mingitki koostööd teha.

Noored, kellel väljenduvad tugevalt kõik kolm eelkirjeldatud näitajat, vajavad kindlasti professionaalset abi.

Noorele abi otsides võtke ühendust professionaalsete abipakkujatega, uurige lähemalt abi saamise võimaluste kohta ning arutlege probleemi ja võimalike lahenduste üle. Kui laps soovib abi saada, siis võib temaga koos uurida erinevaid võimalusi. Abi võib saada nii psühholoogi kui terapeudi juures käimisest, ravist psühhiaatri juures, lisaks on olemas usaldustelevonid, tugigrupid jms (vaata täpsemalt narko.ee/nou-ja-abi).

Keerulisim on aidata last, kes ei tunista oma uimastiprobleemi. Üldjuhul usub iga uimastiprobleemiga noor, et ainus mõistlik inimene on tema ise ja kõik ülejäänud ta ümber on „ära pööranud“. Siinkohal võib abiks olla lisaks teistele professionaalidele ka lastekaitsetöötaja või noorsoopolitseinik.

