

<b>Jonavos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras</b>	Chemikų g. 136, Jonava Tel. (8 349) 31 064 El. p. <a href="mailto:info@jonavavsb.lt">info@jonavavsb.lt</a> <a href="http://www.jonavavsb.lt">www.jonavavsb.lt</a>	Visuomenės sveikatos specialisto konsultacija alkoholio vartojimo prevencijos klausimais.
<b>PRIE NERIES anoniminių alkoholikų grupė Jonavoje</b>	<b>Tel. 8 689 99 370</b> <b>Renkasi:</b> <b>II, IV – 18.30 val;</b> <b>VI, VII – 18.00 val.</b> Jonavos suaugusių švietimo centre (J. Basanavičiaus g. 9, Jonava)	Susirinkimai norintiems pasveikti nuo alkoholizmo.
<b>AL-Anon (alkoholizmu sergančių žmonių, artimųjų ir draugų bendrija)</b>	Pagalba telefonu 8 685 05 191 norintiems pasveikti nuo alkoholizmo. <a href="http://www.aalietuvoje.org">www.aalietuvoje.org</a>	<i>Daugiau informacijos apie Lietuvos ir užsienio AA draugijas, susirinkimus, naudingą literatūrą ir kontaktinius duomenis galima rasti: <a href="http://www.al-anon.lt">www.al-anon.lt</a>; <a href="http://www.aalietuvoje.org/aa-grupes-lietuvoje">www.aalietuvoje.org/aa-grupes-lietuvoje</a>; <a href="http://www.anonalko.puslapiai.lt">www.anonalko.puslapiai.lt</a></i>
<b>KAUNO APSKRITIES PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAS:</b>	Giedraičių g. 8, Kaunas El. p. <a href="mailto:info@kaplc.lt">info@kaplc.lt</a> <a href="http://www.kaplc.lt">www.kaplc.lt</a>	Gydytojo psichiatro, medicinos psichologo ir socialinio darbuotojo konsultacija suaugusiems, vaikams ir jaunimui nuo 14 iki 18 metų amžiaus.
<b>Konsultacinė poliklinika (suaugusių)</b>	Registratūros tel. (8 37) 33 32 55	<b>Kiekvieną antradienį 17 val. vyksta užsiėmimai – paskaitos šeimoms nariams apie priklausomybės ligas, informacija tel. (8 37) 33 32 55.</b>
<b>Vaikų ir jaunimo skyrius</b>	Registratūros tel. (8 37) 33 19 96	

**Nemokamos paslaugos suteikiamos pateikus vieną iš dokumentų:**

1. Asmens pasą arba tapatybės kortelę (arba gimimo liudijimą asmenims iki 16 metų amžiaus);
2. Valstybinio socialinio draudimo pažymėjimą;
3. Galiojantį sveikatos draudimo pažymėjimą;
4. Pensininko pažymėjimą;
5. Neįgalumo pažymėjimą;
6. Galiojantį darbo biržos pažymėjimą.



**KĄ BŪTINA ŽINOTI NUSPRENDUS ATSIKRYTI ALKOHOLIO?**

**Galima organizmo reakcija staiga nutraukus alkoholio vartojimą**

Ilgai vartojant alkoholį, išsivysto ne tik psichologinė, bet ir fizinė organizmo priklausomybė alkoholiui. Staiga metus gerti, per keletą valandų Jums gali pasireikšti laikini alkoholio nutraukimo sindromo požymiai: stiprus galvos skausmas, drebulys, pykinimas ar vėmimas, gausus prakaitavimas, stiprus širdies plakimas, viduriavimas (*jie gali tęstis apie penkias dienas*).

**Galimi atvejai kai būtina kuo skubiau kviesti greitąją pagalbą ar vykti į ligoninę**

Kartais tai gali baigtis net mirtimi, todėl, pasireiškus tokiems simptomams, kaip: sumišimas, orientacijos praradimas, stiprus nepalaujamas vėmimas, karščiavimas, haliucinacijos ar traukuliai, būtina kuo skubiau kviesti greitąją pagalbą ar vykti į ligoninę.

**Kuris gydymo metodas tinka Jums?**

Vieniems pacientams gydantis nuo alkoholizmo prireikia medikamentų, stacionario gydymo, kitiems užtenka savitarpio pagalbos grupių ar artimų žmonių teikiamos paramos – ieškokite Jums priimtinausio. Kiekvienam pacientui skirtas gydymas yra individualus, atsižvelgiant į ligonio amžių, fizinę, emocinę būklę, socialinę, šeimyninę padėtį.



JONAVOS  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS  
BIURAS

Chemikų g. 136, 55222 Jonava  
Tel. / faks. 8 (349) 31 064  
El. p. [info@jonavavsb.lt](mailto:info@jonavavsb.lt)  
[www.jonavavsb.lt](http://www.jonavavsb.lt)

Parengė visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė  
**Rūta Pugačiauskienė**  
2016 m.

*Leidiny finansuojamas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis*



## AR ŽINOTE – KODĖL GERTI YRA MALONU?

Vienu iš gyvenimo variklių yra laikomi malonūs išgyvenimai, kuriuos geriančiam žmogui pradiniuose vartojimo etapuose ir suteikia alkoholis. Mūsų atmintis užfiksuoja šiuos pojūčius, todėl juos norisi ir vėl pakartoti.

## KAIP TAMPAMA PRIKLAUSOMU?

Alkoholis yra nuodingas visam organizmui, ypač smegenų ląstelėms. Vartojant jį sistemingai, smegenyse vyksta virtinė pasikeitimų ir pasiekama būseną, kai šių medžiagų vartojimas jau tampa būtinybe. Kuo ilgiau ir kuo dažniau didesnėmis dozėmis žmogus geria, tuo šie smegenų pokyčiai ryškesni.

## KUO JŪS RIZIKUOJATE VARTODAMI ALKOHOLĮ?

Alkoholis sunaikina ne tik Jūsų išvaizdą, jis sunaikina ir Jūsų asmenybę. Nuolatinis jo vartojimas:

- pakenkia sveikatai, paskatindamas daugiau nei 60 skirtingų ligų (poveikis dažniausiai pajuntamas tik tada, kai žala jau būna padaryta...);
- sukelia socialines problemas (agresyvumą, ginčus, smurtą namuose, vairavimą išgėrus, kriminalinius nusikaltimus, prisigėrimą viešose vietose, atsitiktinius lytinius santykius, neištikimybę, darbų netekimą, šeimos nuskurdinimą ir kt.);
- lydimas emocinių problemų (nemigos, nerimo, depresijos, atminties silpnėjimo, apatijos, bandymo žudyti ir pan.).

**KVIEČIAME NUO ŠIANDIEN ATSISAKYTI ALKOHOLIO – JŪS GALITE TAI PADARYTI!**



## SUSIDARYKITE KONKRETŲ VEIKSMŲ PLANĄ, KAIP JŪS TAI DARYSITE IR JO LAIKYKITĖS:

**1. Sugalvoti bent kelias konkrečias priežastis, kodėl norite mesti ir surašykite jas ant popieriaus** (pvz., **Jūsų patiriama žala: sveikatai, šeimai, santykiams su draugais, darbo praradimui, padaromiems nusikaltimams ir pan. Ir galima nauda** metus gerti: santykių su artimaisiais ir draugais, šeimos materialinės bazės pagerėjimas, automobilio įsigijimas, galėjimas keliauti ir pan.).

**Šis palyginimas Jums padės suvokti, kad alkoholio keliama žala smarkiai nusveria teikiama naudą.**

**2. Užsibrėžkite keletą konkrečių tikslų, susijusių su gėrimo metimu** (pvz., metu gerti nuo rytojaus, arba gersiu tik vieną dieną per savaitę ir tik 1 stikluoką ir pan.).

**3. Atsikratykite pagundų artimiausioje aplinkoje** (išmeskite visą namuose esantį alkoholį, atsiribokite nuo vartojančių draugų, praneškite visiems artimiesiems apie savo apsisprendimą ir paprašykite jų palaikymo).

**4. Neatsisakykite siūlomos pagalbos, pasinaudokite ja** (be palaikymo mesti gerti yra sunku, todėl eikite pas psichologą, į savitarpio pagalbos grupes, būkite kuo daugiau užsiėmęs naudinga mėgstama veikla, įsigykite gyvūną ir pan.).

**5. Gydykite sielą** (pabandykite atstatyti prarastus ryšius su artimaisiais ar senai matytais draugais, pasirūpinkite savo išvaizda, sportuokite, keliaukite, padėkite senai kaimynei (ne už butelį...), užsiimkite nauja veikla, išmokite džiaugtis paprastais gyvenimo džiaugsmiais, o svarbiausia – pamilkite save!).

## JEI ATĖJOTE IKI ŠIO ŽINGSNIO, JŪS – PATS STIPRIAUSIAS ŽMOGUS PASAULYJE!

Neleiskite sau net vienos taurės (net kaip prizą už savo pastangas, nes tas prizas akimirksniu gali nubraukti visas Jūsų įdėtas pastangas ir Jūs vėl pradėsite gerti...). Jeigu toks nesuvaldomas noras vis dėlto kyla, neleiskite Jus užvaldyti silpnumo akimirkai ir kuo skubiau kreipkitės pagalbos į artimuosius, skambinkite specialistams.



## ATSISAKYTI ALKOHOLIO JUMS PASIRYŽĘ PADĖTI SPECIALISTAI

Įstaiga	Kontaktiniai duomenys	Teikiama paslauga
AB „Achemos“ filialas „Achemos“ poliklinika	Jonalaukio km., Ruklos sen., Jonavos r. Registratūros tel. (8 349) 56 701	Šeimos gydytojo konsultacijos alkoholio vartojimo prevencijos klausimais asmenims, prisirašiusiems prie šių įstaigų.
UAB „Juodmenos šeimos klinika“	Tiesioji g. 9, Jonava Registratūros tel. (8 349) 65 170	
UAB „Rimkų šeimos sveikatos centras“	P. Vaičiūno g. 15, Jonava Registratūros tel. (8 349) 55 205	
UAB „Linermeda, šeimos klinika“	J. Ralio g. 1A, Jonava Registratūros tel. (8 349) 62 142	
VšĮ „Jonavos pirminės sveikatos priežiūros centras“	Žeimių g. 19, Jonava Registratūros tel. (8 349) 69 015, 69 045	
VšĮ „Jonavos pirminės sveikatos priežiūros centro Psichikos sveikatos centras“	Žeimių g. 19, Jonava Registratūros tel. (8 349) 69 027	Gydytojo psichiatro konsultacija vaikams ir suaugusiems.
Jonavos rajono socialinių paslaugų centro Rimkų padalinys	Chemikų g. 136, Jonava Tel. (8 349) 64 601	Psichologinė ir socialinė pagalba, organizuojant gydymą asmenims, priklausantiems socialinės rizikos asmenų grupei, socialinės rizikos ar probleminių šeimų sąrašuose esantiems arba tiesiog krizinę situaciją išgyvenantiems priklausantiems nuo alkoholio Jonavos rajono gyventojams: <ul style="list-style-type: none"><li>• medikamentinis gydymas;</li><li>• „Minesotos“ (12 žingsnių) programa;</li><li>• psichoterapija;</li><li>• implantai; „Torpedo“ suleidimas;</li><li>• kodavimas hipnozės būdu.</li></ul>