

**NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO KONTROLĖS DEPARTAMENTAS**

Biudžetinė įstaiga, Šv. Stepono g. 27, 01312 Vilnius, tel. 8 706 68060,
faks. 8 706 68095, el. p.: ntakd@ntakd.lt
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 302610311

Adresatams pagal sąrašą

Nr.

DĖL DALIJIMOSI INFORMACINE MEDŽIAGA

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas (toliau – Departamentas), rūpindamasis šeimų gerove bei palaikydamas socialinę informacinę kampaniją „Pirmiausia – išklausk“, dalijasi Jungtinių Tautų Narkotikų ir nusikalstamumo prevencijos biuro (toliau – UNODC) ir kitų Jungtinių tautų organizacijų parengta informacine medžiaga tėvams, kuri aktuali koronaviruso infekcijos (COVID-19) pandemijos metu.

Socialinės informacinės kampanijos „Pirmiausia – išklausk“ (angl. *Listen First*) tikslas – skatinti palaikyti mokslo įrodymais pagrįstą prevenciją tam, kad vaikai augtų laimingi ir atsparūs neigiamiems rizikos veiksniams, dalis. Šia iniciatyva parodomi vaikų ir jaunuolių poreikiai būti išgirstiems, suprastiems, taip padedant jiems ne tik jaustis gerai emociškai, bet ir mokytis pozityvaus bendravimo, elgesio normų, stiprinti psichologinį atsparumą bei realizuoti save. Socialinė informacinė kampanija taip pat pabrėžia kiekvieno suaugusiojo sąmoningumo, santykių su vaikais, elgesio ribų nustatymo ir kokybiško bendravimo reikšmę.

Informacinė medžiaga, kuria dalijamasi, pateikiama kaip „Pirmiausia – išklausk“ dalis, joje pateikiami patarimai, kaip tėvams ar globėjams palengvinti karantino laikotarpį ir su juo susijusius iššūkius.

Daugiau naudingos informacijos ir patarimų tėvams galite rasti Departamento leidinyje „Vaikai seka tėvų pavyzdžiu“ (nuoroda: <http://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/Vaikai%20seka%20t%C4%97v%C5%B3%20pavyzd%C5%BEiu.pdf>) bei UNODC socialinės informacinės kampanijos „Pirmiausia – išklausk“ informacinėje medžiagoje tėvams (nuoroda: <http://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/Prevencija/tevams.pdf>), kurią Departamentas yra išvertęs į lietuvių kalbą.

PRIDEDAMA. Informacinis lankstinukas, 2 lapai.

Direktorius

Dr. Renaldas Čiužas

NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO KONTROLĖS DEPARTAMENTO
2020-05- RAŠTO NR. S-
ADRESATŲ SĄRAŠAS

1. Akmenės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras info@akmenesvsb.lt;
sveikatos.biuras@akmene.lt;
2. Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras biuras@alytausvsb.lt;
3. Anykščių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vsbiuras.anyksciai@gmail.com;
4. Alytaus rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras info@alytausrajonovsb.lt;
5. Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vsb@druskininkai.lt;
6. Elektrėnų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vsb@elektrenai.lt;
7. Ignalinos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras sveikatos.biuras@ignalina.lt;
8. Jonavos savivaldybės visuomenės sveikatos biuras info@jonavavsb.lt;
9. Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras info@jurbarkovsb.lt;
10. Kaišiadorių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras info@kaisiadorysvsb.lt;
kaisiadoriubiuras@gmail.com;
11. Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras administracija@kaunovsb.lt;
12. Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras info@kaunorvsb.lt;
13. Kėdainių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras apskaita.daiva@gmail.com;
14. Kelmės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras lina.balciuniene@kelme.lt;
15. Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt;
16. Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras info@visuomenessveikata.lt;
17. Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras info@kretingosvsb.lt;
18. Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vsbiuras@lazdijai.lt;
19. Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuras info@marijampolesvsb.lt;
20. Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras mazeikiuvsb@gmail.com;
21. Pakruojo rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vsb.pakruojis@gmail.com;
22. Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras info@panevezysvsb.lt;
23. Panevėžio rajono savivaldybės vsb@panrs.lt;

- visuomenės sveikatos biuras
24. Pasvalio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vsbiuras@gmail.com;
 25. Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vsbiuras@plunge.lt;
 26. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras prienai.vs.biuras@gmail.com;
 27. Radviliškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras radviliskis@radviliskisvsb.lt;
 28. Raseinių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras sveikatosbiuras@raseiniai.lt;
 29. Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras info@rsveikata.lt;
 30. Šakių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras info@sakiaivsb.lt;
 31. Šalčininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras biuras@svsb.lt;
 32. Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vsb.siauliuraj@gmail.com;
 33. Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras sveikatos.biuras@gmail.com;
 34. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras visuomenessveikatosbiuras@gmail.com;
 35. Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras svencionys.sveikata@gmail.com;
 36. Tauragės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras info@tauragesvsb.lt;
daiva.geniene@tauragesvsb.lt;
 37. Telšių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras info@telsiurvsb.lt;
 38. Trakų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras sveikatosbiuras@trakai.lt;
 39. Ukmergės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos centras sveikatosbiuras@ukmergesvsb.lt;
 40. Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras info@utenavsb.lt;
 41. Varėnos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras sveikatos.biuras@varena.lt;
 42. Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras info.vilkaviskiovsb@gmail.com;
 43. Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras info@vvsb.lt;
 44. Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacija info@svsba.lt;
 45. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija ministerija@sam.lt;
 46. Nacionalinė švietimo agentūra info@nsa.smm.lt;
 47. Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerija smmin@smm.lt;

TĖVYSTĖ COVID-19 PANDEMIJOS METU



Visame pasaulyje šeimos susiduria su koronaviruso infekcija (COVID-19) susijusiais pasikeitimais. Daugumai tėvų sudėtinga suderinti darbą, rūpinimąsi vaikais bei namų ruošą, ypač tada, kai yra atskirti nuo įprasto dienos režimo. Nepaisant to, kad izoliacija gali atrodyti kaip galimybė daugiau laiko praleisti kartu ir tobulinti santykius su vaikais, daugelis tėvų ar globėjų gali susidurti su prieštariniais jausmais, prioritetais bei pokyčiais / iššūkiams.

Toliau pateikti patarimai – įrankiai, padedantys tėvams ir globėjams rūpintis vaikų ir savo gerove.

APIE JUS. Su kuo galite susidurti?

Pasaulinė pandemija gali sukelti stresą kiekvienam. Jeigu jaučiate streso požymius, atminkite, tai yra normalu ir jūs nesate vienas.

Požymiai, rodantys, kad išgyvenate stresą:

- Pastovus ir kompulsyvus poreikis atnaujinti informaciją apie COVID-19, galintis trukdyti sutelkti dėmesį į kitas gyvenimo sritis;
- Sunkumai susikaupiant ar negebėjimas priimti paprastus ir sudėtingus sprendimus;
- Jautrumas, dirglumas, nerimas;
- Sutrikdytas valgio ir / ar miego ritmas.
- Tėvystė gali kelti iššūkių net ir puikiai besiklostančią dieną, tačiau šiuo sudėtingu laikotarpiu yra itin svarbu dėti pastangas, padedant sau, vaikams ir visai šeimai išgyventi šią situaciją.

Kaip galite padėti sau?

Sveikiname, jūs ką tik žengėte pirmuosius žingsnius, pripažindami, kad tai yra sudėtingas laikotarpis, pilnas netikrumo ir streso, kuris privalo būti suvaldytas. Taigi, ką galite padaryti, kaip tėvas ar globėjas?

- Bandykite išlikti viltingi ir pozityvūs – milijonai kitų žmonių šiuo metu išgyvena tą patį.
- Kiek galima labiau rūpinkitės savimi – dalinkitės vaikų priežiūros atsakomybėmis su kitais suaugusiais, kurie izoliuojasi kartu su jumis, skirkite laiko darbui ar poilsiui, esant galimybei, laikykitės savo dienos režimo
- Stenkitės išlaikyti įprastą gyvenimą, laikydamiesi įprastos dienos tvarkės. Laikykitės dvasinių, religinių kultūrinių veiklų, kurios leidžia jums jaustis gerai.
- Sudarykite sveikų įveikos būdų sąrašą sau ir savo šeimai – venkite tokio elgesio, kaip nesaikingas alkoholio vartojimas, azartiniai lošimai ar narkotikų vartojimas. Prisiminkite, kad neigiami įveikos mechanizmai dar labiau didina streso lygį ir ilginiui gali pabloginti situaciją.



COVID-19 **Listen
FIRST**

Now more than ever
Listening to children and youth
is the first step to help them
grow healthy and safe

APIE JŪSŲ VAIKĄ. Ką gali išgyventi jūsų vaikas?

Vaikai į stresą reaguoja skirtingais būdais ir jų reakcijos gali priklausyti nuo skirtingų veiksnių, taip pat ir amžiaus. Toliau pateikiami keletas galimų požymių:

- Kai kuriems vaikams iš pradžių buvimas namuose gali kelti džiaugsmą, tačiau laikui bėgant kasdienybė, izoliacija nuo draugų ir kiti apribojimai gali padidinti jų stresą.
- Vaikai gali išgyventi elgesio svyravimus, gali keistis jų emocijos. Jie gali būti neįprastai aktyvūs, agresyvūs, ramūs ar liūdni.
- Vaikai gali išreikšti baimę, tapti jautriais ir nerimauti. Jie gali verkti ar būti prieraišūs labiau nei įprastai. Gali pakisti įprastas miego režimas.
- Vaikai gali nenorėti atlikti namų ruošos ar mokyklos užduočių. Taip pat gali atsirasti sunkumų bendraujant su šeimos nariais.

Atminkite, kad vaikai taip pat reaguoja į stresines situacijas. Svarbu atpažinti jų stresą ir reaguoti atitinkamai pagal vaikų amžių.



Kaip galite padėti savo vaikui?

- Būkite švelnūs savo vaikams, kad galėtumėte nuraminti ir juos paguosti, išlaikydami teigiamus santykius. Apkabinkite ar laikykite susikabinę už rankų, sakykite jiems, kad mylite.
- Ieškokite progų pagirti savo vaiką, kai padaro ką nors gero, kad ir kaip nereikšminga ar maža tai atrodytų. Kuo daugiau girsite, tuo labiau jie bus linkę pakartoti savo teigiamą elgesį.
- Užtikrinkite, kad jūsų vaikas užsiima įdomia veikla. Vaikai geriau įveikia stresą, kai yra užsiėmę ir padeda kitiems.
- Būkite kantrūs ir bandykite nekritikuoti vaikų elgesio ar skundų dėl nuobodžiavimo ar neturėjimo ką veikti.
- Paaiškinkite vaikams, kad pasikeitusioje situacijoje visiems labai svarbu naudoti „malonius žodžius ir balsus“. Tai ypač svarbu, kai sakoma kritika vienas kito atžvilgiu ir pakeliamas balso tonas.
- Kreipkite dėmesį į tai, kaip jaučiasi jūsų vaikas. Klausykite, ką jis sako ir pripažinkite, koks sudėtingas yra šis laikotarpis.
- Jeigu pastebėjote padidėjusį vaiko nerimą, pasiteiraukite, kaip jis jaučiasi. Supratimas, kaip jaučiasi jūsų vaikai, gali padėti juos nuraminti ir paguosti.
- Suteikite vaikams tikslią informaciją apie tai, kas vyksta, tačiau neleiskite jiems jaudintis. Būkite atsargūs dėl to, ką žiūrite ar diskutuojate šalia savo vaikų.
- Skatinkite vaiką žaisti. Tai yra labai svarbu, siekiant padėti vaikui įveikti stresą ir nerimą. Tai taip pat padeda jiems išlaikyti įprastą gyvenimo ritmą.
- Kiek galite labiau išlaikykite kasdieninį režimą (pavyzdžiui,ėjimo miegoti ir visos šeimos valgymo), taip pat, inicijuokite naujas šeimos veiklas (pavyzdžiui, maisto gaminimas, piešimas kartu).
- Skirkite laiko kasdieninei visos šeimos mankštai.
- Visiems vaikams, ypač vyresniems, kasdien, net ir trumpą laiką, leiskite pabūti vieniems ar atskirai nuo kitų, jei leidžia galimybės – sukurkite vaikui tam tinkamą erdvę.
- Esant galimybei bendraukite su šeimos nariais ar draugais naudojantis internetu ir / ar garso / vaizdo skambučiais.
- Padėkite savo vaikui saugiai naudotis internetu.



Now more than ever
Listening to children and youth
is the first step to help them
grow healthy and safe

DETALŪS METADUOMENYS

Dokumento sudarytojas (-ai)	Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, Vilniaus m. sav., Vilnius, Šv. Stepono g. 27A
Dokumento pavadinimas (antraštė)	DĖL DALIJIMOSI INFORMACINE MEDŽIAGA
Dokumento registracijos data ir numeris	2020-05-13 Nr. S-1320(8)
Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo	ADOC-V1.0, GEDOC
Parašo paskirtis	Pasirašymas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	RENALDAS ČIUŽAS, Direktorius
Parašo sukūrimo data ir laikas	2020-05-13 06:56:19
Parašo formatas	Parašas, pažymėtas laiko žyma
Laiko žymoje nurodytas laikas	2020-05-13 06:56:31
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	ADIC CA-B
Sertifikato galiojimo laikas	2020-03-25 - 2023-03-25
Parašo paskirtis	Registravimas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	SIMONA IMBRASIENĖ, vyr. specialistė
Parašo sukūrimo data ir laikas	2020-05-13 08:11:27
Parašo formatas	Trumpalaikis skaitmeninis parašas, kuriame taip pat saugoma sertifikato informacija
Laiko žymoje nurodytas laikas	
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	ADIC CA-A
Sertifikato galiojimo laikas	2018-11-19 - 2021-11-18
Pagrindinio dokumento priedų skaičius	1
Pagrindinio dokumento pridedamų dokumentų skaičius	0
Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas	EgoEDocs, versija v. 3.04.02
Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)	El. dokumentas atitinka specifikacijos keliamus reikalavimus. Visi dokumente esantys elektroniniai parašai galioja. Tikrinimo data: 2020-05-13 08:11:55
Elektroninio dokumento nuorašo atspausdinimo data ir ją atspausdinęs darbuotojas	2020-05-13 atspausdino Simona Imbrasienė
Paieškos nuoroda	