

Alkoholio, narkotikų, rūkalų sukeliama žala – tai žala žmogaus sveikatai, gerovei bei į priklausomybes įklampusiuosius supantiems žmonėms. Rodos, tokie dalykai suprantami ne tik specialistams. Ir vis tik, kaip byloja statistika, šios blogybės nesitraukia iš mūsų gyvenimo.

Sveiką gyvenimą pasirinkusieji teigia, kad yra daug geresnių būdų atsipalaiduoti, kurie naudingi ne tik pačiam, bet ir šalia esantiems žmonėms.



Remigijus Žiogas mano, kad žalingų įpročių turėjimas ir sėkmingas, prasmingas gyvenimas – nesuderinami dalykai.

Situacija skaičiais

Apie pavojų tapti priklausomu nuo alkoholio skelbiama nuolat. Lietuvos statistikos departamentas (toliau – LSD) skelbia, kad lietuviai praėjusiais metais vidutiniškai išgėrė po 12,3 litro absoliutaus alkoholio. Nors tai yra 0,9 litro mažiau nei metais anksčiau, tačiau šis rodiklis aukštesnis už Europos šalių vidurkį. Lietuva kasmet patenka į šalių, suvartojančių daugiausia alkoholio, dešimtuką.

Rūkymas Lietuvoje taip pat plačiai paplitęs. Vadovaujantis LSD duomenimis, vienas šalies gyventojas 2017 m. vidutiniškai surūkė 51 legalių cigarečių pakelį (arba 1 023 cigaretes). Visame pasaulyje aštri problema – narkotikų vartojimas vis labiau braunasi ir į Lietuvą. Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centro 2018 m. metinėje ataskaitoje skelbiama, kad daugiau kaip 92 mln. suaugusiųjų arba šiek tiek daugiau nei ketvirtadalis 15–64 metų amžiaus Europos Sąjungos gyventojų nors kartą gyvenime yra bandę narkotikų.

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas (toliau – NTAKD) informavo, kad

Lietuvoje, 2016 m. bendrosios populiacijos tyrimo rezultatais, narkotikų nors kartą gyvenime vartojo 11,5 proc. arba beveik 216 tūkst. 15–64 metų amžiaus gyventojų: 18 proc. vyrų ir 5,4 proc. moterų.

Psichoaktyvių medžiagų vartojimo paplitimo bendrojoje populiacijoje tyrimo duomenimis, Lietuvoje tiek vidutinis rūkymo, tiek alkoholio vartojimo pradžios amžius – 18 metų.

Priežastys įvairios

NTAKD direktorė Inga Juozapavičienė, pasiteiravus apie priklausomybių priežastis, teigė, kad jos yra glaudžiai susijusios su biopsichosocialiniais veiksniais, egzistuoja daug mokslinių teorijų, aiškinančių priklausomybių priežastis. Specialistai teigia, kad į svaigalus, narkotikus pastūmėja neigiami psichologiniai, fiziniai ir socialiniai padariniai. Be „pagalbinių priemonių“ žmonės nesuitvarko su stresu, įtampa, depresija. Žmonės griebiasi stikliuko, nes jaučiasi prislėgti, nesugeba kitaip atsipalaiduoti.

Mūsų kalbinti Lietuvoje žinomi žmonės, taip pat neišvengiantys įtampos, streso, dalijasi patirtimi, kaip jie visa tai įveikia.

Davė sau priesaiką

Nuolat pramogų versle besisukantis renginių vedėjas, organizatorius Remigijus Žiogas džiaugiasi, kad neturi žalingų įpročių – nerūko, nevartoja nei alkoholio, nei narkotikų.

„Mačiau nekokią pavyzdį šeimoje, mano mama labai kentėjo dėl geriančio tėčio ir patėvio. Todėl, dar būdamas 11 metų, daviau Dievui priesaiką, kad niekada gyvenime nevertosiu alkoholio, ir kol kas pavyksta laikytis šio pažado“, – atviravo pašnekovas.

R. Žiogas prisipažįsta, kad jam sunku patarti, kokį gyvenimo būdą rinktis, kad nekiltų rizika tapti priklausomu. Tačiau jis įsitikinęs, kad tik laisvi nuo žalingų priklausomybių žmonės yra daug pasiekę ir randa kitokių priemonių būti laimingais.

Remigijų gyventi be svaigalų motyvuoja šeima, bažnyčia, kelionės, kalnai, sporto salė, stalo tenisas, geri filmai.

Alkoholio niekada nėra vartojęs

Remigijus atvirai dalijasi savo patirtimi.

„Renkantis, kaip gyventi, reikia sveiko proto. Aš nesu vartojęs alkoholio 35-erius metus (Remigijui tiek metų – aut. pastaba). Tai man nėra sunku, nes nežinau jo poveikio, nežinau, ką reiškia vėmti padauginus alkoholio ir vaikščioti skaudančia galva bei ištrinti savaitgalį iš gyvenimo arba svarstyti, kur dingo atlyginimas, – samprotavo pramogų pasaulio atstovas. Ir pridūrė: – Jei rimtai, aš tiesiog bijau. Bijau vartoti, kad nesugriaučiau to, ką tiek metų kūriau. Nesugriaučiau savo šeimos, darbo pasiekimų, ir, visų pirma, savęs kaip žmogaus. Bijau tapti blogu pavyzdžiu savo vaikams“.

R. Žiogas yra kilęs iš nepasiturinčios šeimos. Šiandien jis turi mylimą žmoną ir tris vaikus, namą prie jūros ir daug kitų dalykų, apie kuriuos žmonės svajoja. Pernai net šešis kartus atostogavo užsienio šalyse, nes gali sau tai leisti.

Parašė Romana

Penktadienis, 09 Lapkritis 2018 08:56

„Visa tai turiu, nes nuosekliai dirbau ir siekiau to, o ne todėl, kad gimiau po laiminga žvaigžde. Žinau, koks gyvenimas trapus, todėl alkoholis ir narkotikai nėra mano gyvenimo pakeleiviai“, – pasidžiaugė pašnekovas.

Remigijus yra ateitininkas ir skautas. Jaunam žmogui jis patarė stoti į kokį nors judėjimą, kuris skatina lyderystę ar formuoja valią.



Pasak Remigijaus Žiogo, rinktis sveiką gyvenimo būdą jį skatina ir noras būti tinkamu pavyzdžiu savo vaikams.

Stresą galima „išvaikščioti“

Virtuvės mitų griovėju tituluojamas Alfas Ivanauskas, ne tik Lietuvoje žinomas kulinaras, taip pat mano, kad įveikti stresą, atsipalaiduoti, pajusti pilnatvę galima ir kitais – ne žalingais sveikatai būdais.

„Nerūkau ir alkoholio nevartuju. Man atsipalaiduoti ir pabėgti nuo rutinos, kasdienybės ir įtampos padeda kelionės. Kelionėse patiriamas stresas mane padaro dar tvirtesnę – man patinka visi tie dalykai, kuriuos tenka išspręsti kelionės metu“, – savo patirtimi dalijasi kulinaras. Pašnekovo teigimu, kiekvienas žmogus turi rasti tokias atsipalaidavimo priemones, kurias nevestų į kenksmingas priklausomybes. Tai gali būti mėgstama veikla arba tam tikras užsiėmimas, kuris visiškai išlaisvina ir padeda „pabėgti“ nuo tam tikrų dalykų.

„Jeigu jaučiate stresą, yra blogai, stenkitės visa tai išvaikščioti ilgose distancijose. Tai suaktyvina kraujotaką, organizmas gauna daugiau medžiagų, tai padeda atsipalaiduoti. Ir jokių investicijų nereikia“, – patarimais pasidalijo žinomas vyras.

Nuotr. iš asmeninio albumo

Užsak. Nr. 2018/11 Nr.15



Projektas „Gyvenimo kokybė – mūsų pačių rankose finansuojamas“ Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis.