



Juhendmaterjal filmi „Mõtteaine“ juurde



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

SISSEJUHATUS

Uimastitega eksperimenteerimise algus ja miks mitte ka sõltuvuse teke langeb sageli puberteediikka. Noortele on iseloomulik uudsusejanu, suurem riskivalmidus, sõltumine eakaaslaste hinnangust. Noorus ei ole ju mitte vaid füüsiline iga, vaid periood sotsiaalses ja kultuurilises kontekstis (Allaste 2000). On tõsi, et paljud noored proovivad ja neist ei saa pärast paarikordset proovimist sõltlasi. Samuti on tõsi see, et mingi osa inimestest tarbib mõni aeg uimasteid, kuid katkestab siis ja pöördub karskesse ellu tagasi. Oluline roll on sotsiaalsel surveel (Narkomaania 2001, 28). Osa varasematest tarbijatest kohanebki pärast erinevate ainete proovimist 30-aastasena domineeriva alkoholikultuuriga. Suur osa suudab oma kasutamist kontrolli all hoida (Saarto 2000, 67). Ühel osal kujuneb välja sõltuvus (*ibid.*).

Levinud väärarusaama põhjal oletatakse tihti, et narkotarbija elu jõuab vältimatult kuritegevuse ning mitmesuguste sotsiaalsete ja tervislike probleemideni. Palju tavalisem on siiski see, et narkootikumid kuuluvad inimese ellu teatud perioodi jooksul, põhjustamata väga olulisi muutusi. (Saarto 2000, 67).

Keegi ei ole narkootikumide suhtes immuunne. Paljud 13–17-aastased noored tunnevad suure tõenäosusega ise kedagi, kes tarvitab narkootikume, või on neil endal mõni selline sõber. Noorukil võib olla hea pere, ta ise olla ideaalne laps nii koolis kui ka kodus ja tal võib olla oma vanematega suurepärane suhe, aga ta võib sattuda valel ajal valesse kohta. Samas on teatud grupid narkootikumidele rohkem altid ja nooruki uimastit tarvitava sõbra olemasolu on kindlasti väga oluline riskitegur.

Paljud probleemid torkavad silma juba koolis, nii mõndagi saab välja lugeda lapsevanemate poolt üles näidatud huvist oma lapse õpitulemuste ja käekäigu vastu koolis. Kindlasti on ka täiskasvanuil kasulik tunda oma ümbruskonda, kuna erinevates kohtades levivad narkootikumid erinevalt.

Rõhutada tasub seda, et erilises ohus on teistest erinevad või tõrjutud lapsed!

Tõhusaim kaitse uimastite vastu on siiski täiskasvanute loodud usalduslik ja soe õhkkond, kus noor saab oma muredest rääkida ja kus ka tema saavutusi vääriliselt hinnatakse.

Autor: Urmas Nurk
Väljaandja: Tervise Arengu Instituut

Materjali igasugune reprodutseerimine ja levitamine on keelatud ilma Tervise Arengu Instituudi nõusolekuta.

Tallinn 2012

VÕIMALIKUD MÄRGID UIMASTITE TARVITAMISEST:

- Järsud meeleolumuutused rõõmsast tüdinenuks ja pahuraks
- Isu ja kehakaalu märgatav langus
- Pidev väsimustunne
- Ootamatud tundepehangud
- Raha laenamine, raha kaotamine ja asjade müümine
- Uued ja tundmatud sõbrad
- On muutunud ligipääsmatuks – usalduslikke jutuajamisi ei tule enam üldse ette
- On hakanud põlglikult suhtuma vanadesse sõpradesse, senistes huvidesse, oma perekonda ja kooli
- Uued ideaalid
- Välimuse hooletusse jätmine
- Pidev uimasus ja rusutus
- Imelik pilk ja ebakindlad käeliigutused
- Punased silmavalged
- Päikesepriilide kandmine ilma näiva põhjusega (et varjata suurenenud või kokkutõmbunud pupille, punaseid silmavalgeid)
- Tihti nohune ja kinnine nina
- Sööb palju magusat ja tal on suur janu
- Põhjendamatu koolist puudumine ja langenud õppeedukus

Samas võib mõni kirjeldatud muutustest olla ka loomulik osa täiskasvanuks saamise protsessist ning suurt osa eelmainitud võivad läbi elada ka need noored, kel pole mõtteski narkootikumide proovida. Siinkohal ei tasuks kiirustada põhjendamatu kahtlustamisega. Kui lähedase inimese puhul on muutused tema käitumises kohe märgata, siis muul juhul on asi keerulisem.

KONKREETSEMAID MÄRGID UIMASTITE TARVITAMISEST ON SIISKI JÄRGMISED:

- Tahtelegi justkui allumatud naeruhood
- Ebatavaline ülijutukus ja elav käitumine
- Ajataju muutus, ruumi ja vahemaade väärhindamine
- Vähenenud enesekriitika
- Süvenevad keskendumisraskused
- Mäluhäired, meenutamiskeskused
- Ootamatu agressiivsus või põhjusega kergesti erutuvus
- Kiirelt vahetuvad sõbrad
- Aeglased tahtmatud refleksid
- Koordineerimishäired
- Punetavad silmad ja/või rippuvad silmalaud
- Väljendatud enesetapumõtted
- (Muul moel seletamatud) õpiraskused, kooliprobleemid

Selge vihje selle kohta, et inimene on narkouimas, võivad anda tema silmapupillid ja lihastoonus. Vaata täpsemalt: www.narko.ee

KUIDAS UIMASTITEST RÄÄKIDA?

Enne kui alustada noortega vestlust narkootikumidest, tuleks otsustada, mida täpselt on plaanis öelda. Läbi tasub mõelda erinevad viisid, kuidas end arusaadavaks teha, ning seda tehes püüda panna ennast noorte olukorda. Unustada ei tohiks ka järgmist:

- Noored soovivad vanuse kasvades üha enam vabadust. Samas tuleks olla veendunud, et nad saavad aru suurema vabadusega alati kaasas käivast suuremast vastutusest.
- Noortega vesteldes esitage avatud küsimusi, mitte selliseid, millele on võimalik anda lühikesi jah-/ei-vastuseid. Väheefektiivsed on ka süüdistavad miks-küsimused.
- Täiskasvanud usuvad mõnikord, et õudusjutud süstlaga vehkivatest narko- maanidest on hea ennetustaktika. Sellest võib teatud vanuses mõneks ajaks isegi kasu olla, kuid vanemaks saades noored neid jutte enam ei usu (kindlasti ei usu nad, et nendest kunagi selline inimene võiks saada).
- Kasulik on hoida ennast kursis sellega, mida noored omavahel uimastitest räägivad ja mis on levinumad (väär)uskumused. Häid võimalusi selleks pakuvad kõigkõiklikud noortefoorumid, jututoad ja uimasteid käsitlevad veebilehed. Olge kursis sellega, kuidas asjad tegelikult on!

KUIDAS RÄÄKIDA NOOREGA, KUI ON TEKINUD PÕHJENDATUD KAHTLUSED, ET TA TARVITAB NARKOOTIKUME?

- Püüdke esmajärjekorras mitte süüdistama asuda. Tõenäoliselt tõuseb sellest riid ning kui kahtlused pole ilmselgelt tõestatavad, võib see Teie suhet noorega tõsiselt rikkuda.
- Kuulake rahulikult lõpuni, mida tal öelda on, sõnastage tema mõtteid ümber ning ärge öelge, et teate, mis tunne tal on. Te ei pruugi seda sugugi teada. Vältige kiusatust teda katkestada, pidada loengut, sõimelda või tema peale karjuda. Ärge eeldage, et noor Teie jagatud soovitusi tingimata järgib, ta ei pruugi seda teha.
- Ärge püüdke alustada vestlust, kui Teil on kahtlus, et noor on parasjagu veel uimasti mõju all.
- Otsustage, kuidas kavatsete reageerida, enne kui noor Teile tööpoolest tunnistab, et on uimasteid tarvitanud.
- Paluge noorel oma seisukohti kirjeldada ning kuulake hoolikalt, mida tal öelda on. Noored ei pruugi alati aru saada, et narkootikumide kasutamine võiks olla probleem.
- **Näidake talle, et muretsete eelkõige tema tervise ja heaolu pärast.**
- Arutage põhjalikult läbi, missugune käitumine on lubatud ja missugune mitte.
- Püüdke mitte karistusega ähvardada – tõenäoliselt Te sellega soovitud tulemust ei saavuta.
- Noor peab mõistma, et vastutab nii oma tegude kui ka nende tagajärgede eest.

LEVINUD EKSIARVAMUSED

KÕIK TEISED TEAVAD

Narkootikumide kohta liigub uskumatult palju valeinfot, ka nende inimeste hulgas, kes ise narkootikume tarbivad. Isegi pikaajalised kasutajad teavad narkootikumidest väga sageli üllatavalt vähe.

KANEPI LUBAMISEST

Kanep on tõesti valuvaigisti. Kuid aine meditsiiniline rakendatavus ei tähenda veel seda, et see peab olema käsimüügis kättesaadav. Meditsiinis kasutatakse ravimitena mitmeid narkootilisi aineid (peamiselt nende valuvaigistava toime tõttu), kuid me ei vaidle selle üle, kas kõik need tuleks teha inimestele vabalt kättesaadavaks.

AMFETAMIIN AITAB ÕPPIDA

Tegelikult tekitab amfetamiin ka kurnatust ja mäluhäireid. Päris kiiresti võib tekkida psüühiline sõltuvus ning ilma narkootilise aineta ei suudetagi enam samaväärselt õppida. Tuleb ka tõdeda, et inimesed on erinevad: mõned jäävad rutem sõltuvusse, teised jälle aeglasemalt. Ning alati võib juhtuda, et ebapuhta aine sattumisel organismi lõpetab õppida soovija haiglas.

ENERGIA

Mitte ühegi narkootikumi puhtuses ei ole võimalik kindel olla. Mürgiseid lisaaineid sisaldav tablett võib ette sattuda kellele iganes. *Ecstasy* kurnab organismi väga, palju rohkem kui näiteks alkohol. Võiks öelda, et lühikese ajaga kulutatakse ette ära mitme päeva energiavarud. Samuti tekitab *ecstasy* päris kiiresti psüühilist sõltuvust.

SÕLTUVUS

Mõnikord arvavad inimesed, kes vahel harva narkootikume kasutavad, et nad võivad tarvitamise alati lõpetada. Arvatakse, et väikesed kogused ei tekita veel probleeme. Tegelikult tekitavad paljud narkootikumid päris kiiresti psüühilise sõltuvuse. Sellise sõltuvuse tekkimist on endal raske märgata. Uimastite tarvitamisest on veelgi raskem loobuda kui näiteks suitsetamisest.

DIILERIST

Mõnikord arvatakse, et narkootikume müüvad asotsiaalid või sellised värvikad tüübid, nagu vahel filmidest näha. Tegelikult ostetakse uimasteid kõige sagedamini oma sõprade-tuttavate käest. Välimuse järgi ei ole kuidagi aru saada, kes on narkodiiler. Hoolimata oma tavalisest välimusest on selline inimene aga kurjategija.

KANEP

Kanep on taim, mille tähtsamate alaliikide ladinakeelsed nimed on *Cannabis sativa* ja *Cannabis indica*. Kanepitaimed ja selle ekstraktid sisaldavad üle 60 keemilise aine, mille koondnimetus on kannabinoidid. Kõige olulisem ja tugevatoimelisem kannabinoid, mida kanep sisaldab, on delta-9-tetrahydrokannabinool ehk lihtsalt THC. Sõltuvalt tootmisviisist saab kanepitaimest marihuaanat või hašiitit.

Kanepitaimet peamine kasutamismeetod on selle suitsetamine, kas siis ehedalt või segatult teiste ürtide või tubakaga. Kanepi tarvitamise kogus sõltub kanepi toodangust ja toimeaine rohkusest, näiteks piisab kaifi saamiseks paarist hašiititilgast. Kanepitooteid võib ka süüa või toodetest tehtud vedelikku juua, sellisel juhul saavutatakse toime poole tunni kuni tunniga ning joove võib kesta 3–5 tundi. Suitsetades mõjub kanep juba mõne minuti jooksul ning joove kestab paar tundi.

Hašiitit segatakse tavaliselt samuti tubakaga ja suitsetatakse, kuid segatakse vahel ka söögiga ja süüakse. Hašiititit määritakse ka tubakasigaretile ja suitsetatakse või tehakse sellest n-ö täppe – see tähendab, et väikesed klombid kuumutatakse ja hingatakse sisse suitsu.

Kanepi peamine toimeaine THC ladestub rasvas ning selle tarvitamist on võimalik fikseerida isegi paar kuud hiljem. Kanepi mõju võib lisaks THC-sisaldusele sõltuda nii suitsetaja meeleolust, ootustest kui ka sellest, kuidas ennast konkreetses seltskonnas tuntakse. Esimestel kordadel ei tunne aine tarvitaja vahel üldse midagi või kogeb vaid kerget iiveldust. Tarvitaja võib tunda peapööritust ja iiveldust, eriti siis, kui kanepit on tarvitatud koos alkoholiga. Suurtes kogustes võib hašiit põhjustada sonimist ja kiireid meelemuutusi, tema järjekindel kasutamine võib aga viia vaimse nüristumiseni.



KANEPI MÕJU

Kanep põhjustab meeleolu tõusu, lõbusust, nalja- ja naerutungi, eufooriat, üldist kehalist mõnutunnet, kergust, aja kulu muutumist, mõtlemise muutumist justkui liikuvamaks, kujutluste muutumist värvikamateks. Igapäevased käitumist pidurdavad mehhanismid kaovad.

KANEPI KAHJULIKKUS

Möödukadki annused võivad takistada kõne selgust ning suhtlemisel kipuvad esinema asjakohatud sõnad ja mõtted. Võivad esineda mäluhäired, väheneb õppimis- ja keskendumisvõime. Väheneb võime ennast tagant sundida. Aeglustuvad tahtmatud refleksid ning esinevad koordinatsioonihäired. Võõrutusnähtudena esinevad üldiselt apaatus, loidus, meeleolu alanemine, pahurus, samuti unehäired.



Kanepi kasutamine tekitab eelkõige psüühilise sõltuvuse. Kanepi suitsetamisel on oluliseks ohuteguriks südamehaigused ja kõrge vererõhk. Skisofreenia ja depressiooni kulg võivad halveneda. Sperma hulk ja liikuvus väheneb. Pidurdub ovulatsioon ja loote üsasisene areng ning seksuaalne aktiivsus tervikuna.

FÜÜSILISE SEISUNDI OLULISEMAD TUNNUSED

- Laienenud pupillid
- Punased silmavalged (laienenud veresooned)
- Rippuvad silmalaud
- Kiirenenud pulss ja kõrgeenenud vererõhk
- Kopsude ventilatsioonivõime väheneb
- Võib esineda valu rinnus ning ilmnedä südamevaegused
- Suu kuivamise tunne
- Võimalik oksendamine
- Üldine halb enesetunne

PSÜÜHILISE SEISUNDI OLULISEMAD TUNNUSED

- Raske mõtteid koguda
- Kõrvalseisjate jaoks seosetu kõne
- Muretus
- Mäluhäired, häirub ajataju, meeltesegadus, jälitusluulud, psühhoos
- Agressiivsus
- Pikemaajalistel tarvitajatel jäävad tähelepanuta hügieeninõuded
- Võimalikud on isiksuse hälbend

GHB

GHB ehk gammahüdroksübutüraat on tugev kesknärvisüsteemi depressant, mida iga inimkeha toodab vähesel määral. GHB rahvakeelseteks nimetusteks on kageebekas, korgijook, limonaad, kork, plärin, kilp ja mõök, kilpkonna pits, konjak, kolpatšok. GHB on värvusetu, lõhnatu, mõnikord õlitaoline vedelik, õrnalt soolaka maitsega. Esineb ka pulbrilisel kujul, tablettide või kapslite näol. GHB-d kutsutakse ka klubinarkootikumiks (*club drug*). GHB-d müüakse sageli plastpudelites valmislahusena, mida manustatakse kapsliga või korgitäite kaupa juues. Suukaudsel manustamisel ilmnevad mõjud tavaliselt 15 minuti pärast ning sõltuvalt doosist võivad kesta kuni 7 tundi. Jääknähud võivad kesta kuni 10 tundi.

GHB MÕJU

- Kasutaja tunneb ennast purjus, umbes nagu alkoholi juues. Ollakse energiline, õnnelik ja jutukas. Paljudel suureneb seksuaalenergia.
- Mõnikord usuvad kulturismiga tegelejad, et see aitab kasvatada lihasmassi.



GHB KAHJULIKKUS

- Ebapuhas narkootikum sisaldab sageli leelist, mis võib suus tekitada söövituskahjustusi.
- Rahustava mõju asemel tekitab iiveldust. Liiga kange GHB tekitab pettekujutelmi, teadvuse hägumemist, iiveldust, aga ka krampe ja hingamisraskusi. Vedela oleku tõttu juuakse GHB-d selle tegelikku kangust teadmata sageli liiga palju. See tekitab tõsiseid kõrvalnähtusid, muuhulgas uimasust, peavalu, mälukaotust. Kasutaja võib kaotada kontrolli oma lihaste üle ning ka teadvuse. Esinevad ka unehäired.
- Pärast mõju lahtumist jääb kasutaja sageli paariks tunniks kurnatult magama ning ärgates võib tal olla suuri raskusi meenutamiseks, mis juhtus enne GHB võtmist ja selle mõju ajal.
- On olnud juhuseid, kus inimesele on jõudetud GHB-d, et teda seksuaalselt ära kasutada.
- Surma on põhjustanud väga harva, küll aga haiglasse sattumist.

FÜÜSILISE SEISUNDI OLULISEMAD TUNNUSED

- Tundub purjus, kuid ei lõhna alkoholi järele
- Lõõgastustunne või tuimus
- Lihaste lõtvus
- Suurte annuste korral lihaste krampid
- Suurenenud puudutustundlikkus
- Suurte annuste korral aeglane ja sügav hingamine, raskematel juhtudel hingamise seiskumine
- Alanenud pulsisagedus
- Oksendamine
- Meelemärkuse kaotus

PSÜÜHILISE SEISUNDI OLULISEMAD TUNNUSED

- Rahulolu- ja heaolutunne
- Eufooria
- Loidus ja suurte annuste korral unisus
- Pidurdusreaktsioonihäired, mis võivad väljenduda itsitamises
- Jutukus ja suurte annuste korral seosetu kõne
- Suurenenud seksuaalne erutuvus



AMFETAMIIN

Amfetamiin, mida nimetatakse ka amff, kiirus, ants, A, valge, fen, amfik, belõi, on tavaliselt hallikasvalge või oranžikas-kollakas pulber või tabletid, mida müüakse paberist pakikestes või väikestes kilekottides. Amfetamiin on täissünteetiline aine. Müüdav segu on kõige sagedamini amfetamiinsulfaat, mis sisaldab harilikult 3–5% antud ainet, segatuna näiteks paratsetamooli, kofeiini või söögisoodaga.

Tablette neelatakse. Pulbrit suitsetatakse, tõmmatakse ninna või juuakse jookide hulka segatuna. Lahustatud pulbrit ka süstitakse. Mõju algab umbes 20 minuti pärast ja kestab mitu tundi.

AMFETAMIINI MÕJU

- Amfetamiini väikeste annuste toime suu kaudu manustamisel on väga erinev veeni süstitavate suurte annuste omast. Mõõdukad annused stimuleerivad närvisüsteemi, virgutavad ja aktiveerivad keha samal viisil kui norepinefriin (noradrenaliin), mis valmistab keha ette hädaolukordadeks ja stressiks. Hingamise ja südamelöögi sagedus suurenevad, vererõhk tõuseb, pupillid laienevad, isu on pärsitud.
- Kasutajad tunnevad erksust ja energiatulva. Väsimus väheneb ja vaimne aktiivsus suureneb, samuti on kontsentreerumisvõime parem ja mõtlemine selgem. Meeleolu muutub paremaks, tuju tõuseb.
- Suurte annuste süstimine, ninna tõmbamine või suitsetamine annavad tõusvalt meeldiva seisundi tekke. Mõned kasutajad muutuvad hüperaktiivseteks, kelkivateks ja hakkavad mingisugust tegevust kordama (näiteks puhastavad korduvalt kingi). Suured annused võivad tekitada hallutsinatsioone, paanikat, tagakiusamistunnet.



AMFETAMIINI KAHJULIKKUS

- Amfetamiin tekitab tugevat sõltuvust. Pikaajaline tarvitaja vajab ainet enda normaalselt tegusana tundmiseks ning kroonilise väsimustunde ja energiapuuduse peletamiseks.
- Suurema kasusaamise eesmärgil müüakse sageli erinevate lisaainetega segatud amfetamiini, mis võib organismi sattudes põhjustada tugevat mürgitust.
- Pikaajalistel kasutajatel on oht varem või hiljem hakata maadlema potentsi- või frigiidsusprobleemidega.
- Need kasutajad, kes amfetamiini ninna tõmbavad, kahjustavad nii nina välimust kui ka lõhnataju.
- Kasutaja võib lähedastele ootamatult olla väga halvas tujus, rahutu ja segaduses. Samuti võivad tekkida hirmuhood ning tunne, et teda jälitatakse. Lisaks võivad esineda palaviku- ja/või iiveldushood.
- Kui uimasti toime hakkab lõppema, ollakse sageli väga väsinud ja masenduses, samas on väga raske magama jääda. Kasutamiskorrast toibumine võib vahel võtta päevi ning sel ajal on inimene sageli närviline ja ärritunud.
- Pikaajaline tarvitamine toob kaasa tugeva kõhnumise ja tõmbuvad liigutused ka siis, kui inimene ei ole narkouimas. Seksuaalsus võib kasutamise alguses kas märgatavalt suureneda või vastupidi, väheneda.
- Annuse vähendamise reaktsioonina võib esineda nii väsimus kui ka depressioon.

FÜÜSILISE SEISUNDI OLULISEMAD TUNNUSED

- Suured, laiienenud pupillid
- Kiire, tihti ebaregulaarne pulss
- Kõrgenenud kehatemperatuur ja higistamishood
- Piinav suukuivus
- Suurte annuste korral krambid ja epilepsiahood
- Värisemine ja lihaste tõmblemine, miimikahäired ja täpsust nõudvate liigutuste kohmakus
- Pidev mehaaniline ühe tegevuse kordamine
- Püsimatuse ja võimetus rahulikult paigal olla

PSÜÜHILISE SEISUNDI OLULISEMAD TUNNUSED

- Närvilisus
- Ärrituvus
- Hüplev mõtlemine, seosetu kõne
- Haiglane elevus
- Rahutus ja ängistus
- Meeltesegadus, paranoilisus, psühhoos

ECSTASY

Ecstasy tabletid on mitmesuguse värvuse ja kujuga ning neil on erinevad sissepressitud kujutised (logod). Seda nimetatakse ka E, komm, ratas, tabla, tablett, koleso, tabletkä, samuti logo nimetuse järgi. Tarvitatakse kas tabletina alla neelates, pulbrina joogi sisse segatuna, küünlana pärasoolde panduna, ninna tõmmates või süstides. Uimasti mõju algab 20–60 minuti pärast ja kestab 4–6 tundi.

ECSTASY MÕJU

- Positiivsed muutused tundes ja emotsioonides
- Suurenenud enesekindlus
- Empaatia

ECSTASY KAHJULIKKUS

- Suure annuse korral koos samaaegse kehalise pingutusega kaasneb kergesti kehatemperatuuri tõus üle 40 kraadi koos tõsise vedelikupuuduse, võimaliku kuumarabanduse ja südame arütmia.
- Mõnikord esineb lõualuude kokkusurumine ja hammaste krigistamine, iiveldus, higistamine, oksendamine, ebaratsionaalne käitumine, ärevus.
- Võib esineda hõljumise tunne, võimalikud on ka hallutsinatsioonid, krambid, teadvusetus.
- *Ecstasy* kuritarvitajal on oht n-ö emotsionaalselt läbi põleda (nn *zombie*-reaktsioon), kui ta on mõnda aega narkootikumi korduvalt manustanud. Ta kaotab lõpuks seksuaalhuvi ja hakkab kannatama depressiooni all.



FÜÜSILISE SEISUNDI OLULISEMAD TUNNUSED

- Laienenud pupillid
- Vererõhu tõus
- Kiirenenud pulss
- Kõrgenenud kehatemperatuur
- Üliaktiivsus
- Oksendamine
- Energiatulv

PSÜÜHILISE SEISUNDI OLULISEMAD TUNNUSED

- Avatus ümbruskonnale ja uute suhete loomisele ning heasoovlikkus
- Suurenenud empaatiavõime
- Võimalikud paanikahood ja meeltesegadus
- Seksuaalne erutuvus

Suhteline risk muutuda sõltuvaks kokaiinist, amfetamiinist, nikotiinist ja opioididest on tegelikult suurem kui alkoholi ja mõnede ravimite puhul, samas kui kofeiini ja kanepi puhul on sõltuvusrisk väiksem kui eelmainitud ainetel (Kiianmaa&Hyytiä 2000, 92). Oluline on pöörata tähelepanu faktile, et **mis tahes mõnuainete toimed võivad ilmneda normaalsest tugevamana, kui seda ainet manustatakse ebatavalistes tingimustes**. Seega on võimalik, et osa narkootikumide üledoseerimisel saanud surmadest võivad olla tingitud sellest, et harjumuspärase annuse toime avaldub ootamatutes tingimustes tugevamana ja põhjustab seetõttu surma või siis eluohtlikke seisundeid.



MIDA ÜTLEB SEADUSANDLUS?

Alates 14. eluaastast saab inimene seaduse ees aru oma tegude tagajärgedest ning suudab tehtu eest vastutada.

VÄÄRTEGU

Kui politsei leiab kelleltki alla 20 grammi marihuaanat, loetakse seda väärteoks. Karistusena näeb seadus ette rahatrahvi või aresti kuni 30 päeva.

KRIMINAALKURITEGU

Suurema koguse puhul on tegemist juba kriminaalkuriteoga ning karistus ulatub rahatrahvist kuni viieaastase vangistuseni. Kuni 20 grammi marihuaana müümise eest karistatakse rahatrahvi või kuni kolmeaastase vangistusega, suuremate koguste puhul tuleb arvestada vanglakaristusega kolmest kuni viieteistkümne aastani.

NB! Väärteost saab kriminaaltegu ka siis, kui leitud marihuaana-, hašiši- või kanepiõli kogus on piisav narkojoobe tekitamiseks kümnele inimesele. Sõltuvalt uimasti kangusest võib see kogus näiteks marihuaana puhul olla ka väiksem kui 20 grammi.

Narkootikumidega seotud süüteod

§ 183. Narkootilise või psühhotroopse aine väikeses koguses ebaseadusliku edasiandmise või vahendamise eest, samuti selle väikeses koguses ebaseadusliku valmistamise, omandamise või valdamise eest edasiandmise eesmärgil – karistatakse rahalise karistuse või kuni kolmeaastase vangistusega. – kui see on toime pandud grupi või isiku poolt, kes on varem toime pannud käesolevas jaos sätestatud kuriteo või narkootilise või psühhotroopse aine varguse, röövimise, ebaseadusliku sisse- või väljaveo, üleandmise või käitlemise kinnipidamiskohas, – karistatakse rahalise karistuse või kuni viieaastase vangistusega.

§ 184. Narkootilise või psühhotroopse aine suures koguses ebaseadusliku valmistamise, omandamise, valdamise, edasiandmise, vahendamise, veo või muu ebaseadusliku käitlemise eest – karistatakse ühe- kuni kümneaastase vangistusega. – kui see on toime pandud grupi või isiku poolt, kes on varem toime pannud käesolevas jaos sätestatud kuriteo või narkootilise või psühhotroopse aine varguse, röövimise, ebaseadusliku sisse- või väljaveo, üleandmise või käitlemise kinnipidamiskohas, – karistatakse kolme- kuni viieteistaastase vangistusega. – kui see on toime pandud suure varalise kasu saamise eesmärgil või kuritegeliku ühenduse poolt, – karistatakse kuue- kuni kahekümneaastase või eluaegse vangistusega.

§ 185. Täisealise isiku poolt narkootilise või psühhotropse aine väikeses koguses ebaseadusliku edasiandmise eest nooremale kui kaheksateistaastasele isikule – karistatakse kuni viieaastase vangistusega.

– kui edasiandmise esemeks oli narkootiline või psühhotropne aine suures koguses, – karistatakse kolme- kuni viieteistaastase vangistusega.

– kui edasiandmise eesmärk on alaealise kihutamine narkootilise või psühhotropse aine edasiandmisele või sellele kaasaaitamine, – karistatakse kuue- kuni kahekümneaastase või eluaegse vangistusega.

§ 186. Narkootilise või psühhotropse aine ebaseaduslikule tarvitamisele kallutamise eest – karistatakse rahalise karistuse või kuni kolmeaastase vangistusega.

§ 187. Alaealise kallutamise eest narkootilise või psühhotropse aine või muu uimastava toimega aine ebaseaduslikule tarvitamisele või nooremale kui kaheksateistaastasele isikule sellise aine ebaseadusliku manustamise eest – karistatakse ühe- kuni kümneaastase vangistusega.

§ 188. Unimaguna, kanepi ja kokapõõsa ebaseadusliku kasvatamise eest – karistatakse rahalise karistuse või kuni viieaastase vangistusega.

– kui see on toime pandud isiku poolt, kes on varem toime pannud käesolevas jaos sätestatud kuriteo või narkootilise või psühhotropse aine varguse, röövimise, ebaseadusliku sisse- või väljaveo, üleandmise või käitlemise kinnipidamiskohas, – karistatakse ühe- kuni kümneaastase vangistusega.

§ 189. Narkootilise ja psühhotropse aine levitamise ettevalmistamine, teo toimepanemiseks vajaliku vahendi, seadme või aine valmistamise, valdamise või üleandmise või selleks rahaliste vahendite eraldamise eest – karistatakse rahalise karistuse või kuni viieaastase vangistusega.

Narkootiliste ja psühhotropsete ainete ning nende lähteainete seadus

§ 15¹. Narkootilise või psühhotropse aine ebaseaduslik käitlemine väikeses koguses

Narkootilise või psühhotropse aine arsti ettekirjutuseta tarvitamise või väikeses koguses ebaseadusliku valmistamise, omandamise või valdamise eest – karistatakse rahatrahviga kuni 200 (= 800 €) trahviühikut või arestiga.

“...et uimasteid ei tarvitataks sagedamini, suuremates kogustes ja üha nooremalt, peaks noorukitele ühelt poolt **looma tegevusvõimalusi** ja teiselt poolt ka **õpetama neid kasutama**,” märgib Airi-Alina Allaste oma uurimistööd kokku võttes (Allaste 2004, 65).

FILM

DVD-l olevas neljas lühifilmis on näha neli erinevat narkootiliste ainete tarvitamisega seotud situatsiooni. Need on nelja noore inimese lood. Soovitatavalt võiks filme, millest igaüks kestab ca 5 minutit, vaadata ühekaupa ning vaatamisele võiks kohe järgneda arutelu noortega. Filmi saab vaadata ja alla laadida ka veebilehel www.narko.ee.

DISKUSSIOONI EESMÄRK

Diskussioon peaks toimuma positiivses võtmes. Noorte arusaamine nii valikutega seotud ohtudest kui ka kaasnevast vastutusest täieneb.

HIRMUTAMINE VÕI TOETAMINE

Hirmutamine sellises vanuses enamasti ei mõju.

ÕPETAJA ROLL

Õpetaja peaks siin olema pigem protsessi suunaja, juhendaja ja kaasa mõtlema ärgitaja kui hirmutaja/hoiataja. Tähtis on kaasa aidata avatud ja turvalise, õppimiseks soodsa keskkonna tekkimisele ja püsimisele klassiruumis ning miks mitte üldisemalt terves koolis, väljaspool kooli ja noorte suhtlusringkonnas laiemalt.

TEMAATIKA VÕIMALIKUD KÄSITLEMISVIISID

Käesolev materjal on mõeldud aruteluks noortegrupis. Kasutada võib rühmatööd, arutelusid, rollimänge, ajurünnakut, mõne juhtumi analüüsi jms.

Oluline on noortes kujundada oskusi riskiolukordade ettenägemiseks ja nendega toimetulekuks. Siin on ühelt poolt olulised negatiivsete emotsioonidega toimetuleku viisid, teiselt poolt aga ka sotsiaalsed oskused, kas või „ei“ ütlemise harjutamine.

Järgnevalt on välja toodud mõned stseenid lühifilmist ning lisatud kursiivis küsimused, mille üle koos noortega arutleda ning millele vastuseid otsida.

MERITI LUGU

Tüdrukud tegid ettevalmistusi peole minekuks. Joodi ka džinni. Nad olid otsustanud minna koos pooltuttavate meeldivate noormeestega, kellega oldi tuttavad oldud nädala jagu.

Mis teeb kellegi usaldusväärseks? Mille järgi otsustada?

Tüdrukud kasutasid võõrast dokumenti, et klubisse sisse saada.

Kas teadsid, et sinu käes ei tohi olla võõrast dokumenti, see on karistatav? Identiteedivargus?

Kõik olid juba enne mõnevõrra purjus. Martin, üks noormeestest, pakkus geebekat: „Siis on hea tantsida!”

Mis teeb ühe peo heaks?

„See on 10 korda kangem kui viin,” kinnitas ta.

Kelle käest tulevat infot saab usaldada? Kust üldse saada tõest infot?

Üks tüdrukutest kahtles korraks, kuid lõpuks jõid kõik. Mõjuma hakkas ootamatult. Tuju oli ülev. Tüdrukud tantsisid suvaliste inimestega. „Olime nagu Hollywoodi staarid!” (kõik vaatasid!). Tüdrukutele tehti alkoholi välja.

Mis edasi juhtus? Kes märkas, et midagi on valesti? Kes peaks märkama? Mis on pidutsemise reeglid? Alkoholi või ilma?

Kolmandal tüdrukul, Laura, hakkas äkitselt paha, ta kukkus oksendama, oksendas täis nii enda kui ka kaaslaste ja lõpetas WC-poti ees... Teised tüdrukud tantsisid, flirtisid ja tundsid ennast hästi. Siis lõppesid aga mälupeeglid. Laura: „Ei tea, kuidas koju jõudsin”. Mu retses Evely pärast, helistas talle kohe, kõik oli õnneks korras.

Mille põhjal seda otsustada saab?

Meritist ei teadnud keegi midagi. Järgmisel päeval jõudis kooli info, et Merit on haiglas, ta oli ärganud kusagil keldris verisena ja riideteta. Teda oli peksitud ja vägistatud. „Ei julge midagi öelda, isegi ei tea, mida öelda...”

Ise oli süüdi? Mis ohud võivad tegelikult olla? Suguhaigused? Rasedus? Abort?

„Kas oleksin saanud teda aidata?” „Meil lihtsalt vedas!”

Mis edasi sai? Mis edasi saab? Kas Merit peab kooli vahetama? Mis siis, kui selline lugu juhtuks sinu tutvusringkonnas?

ESKO LUGU

Räägib enda loo ise. Tuttavad tegid bändi, tema oli nendega lihtsalt kaasas. Oli harjumus iga proovi ajal kanepit suitsetada. (Ise ei pidanud ostma!) Nooruki isa-ema elasid lahus ning kord ühe, kord teise juures elades õnnestus kummagi eest varjata nii tekkivaid probleemide hinnetega kui ka kanepitarbimist. Ühel hetkel oli hinnetest suva....

Mingil hetkel tekkis Eskol vett juues suus mingi imelik uus maitse. Tal oli tunne, et midagi on valesti. Hakkas asja uurima, otsis netist materjali. Eskole hakkas järjest enam tunduma, et tegelikult vett mürgitatakse, aga keegi ei kuulanud ega uskunud, kõik naersid. Sõbrad ja tuttavadki tundusid mõne aja pärast rumalad ja mõttetud. „Ma jäingi lõpuks üksi.” Esko hakkas asja omal käel uurima, luuras ümber Ülemiste veepuhustusjaama.

Ajalootunnis võttis noormees kätte ja joonistas tahvlile skeemi inimestega manipuleerimisest: „Vees on elavhõbe, mille abil mõjutatakse inimesi kuulekad olema.”

Anti ravimeid, need aitasid ja segavad mõtted taandusid. Siiski on aru saada, et poiss kardab. „Keskendumisraskused on jäänud.” Esko: „Loodan, et kõik saab korda, et ma ei mäleta enam seda, ... aga see ei pruugi nii minna, see võib tagasi tulla!”

Kes oleks võinud Esko käitumises muutusi märgata? Kuidas oleks saanud sekkuda? Mida see oleks muuta võinud? Perekonna/vanemate rollid – armastus, hoolimine, kontrollimine? Huvi tundmine lapse tegemiste ja tunnete vastu. Kui kodust ei saa piisavalt tähelepanu, lähedust – mida teha?



Mida ta selle tulemusel teada sai?

Mis edasi juhtus? Kes märkas, et midagi on viltu? Miks tekkis õpetajal kahtlus, et midagi tõsist on lahti? Millised kogemused olid Eskol haiglast?

Mis edasi saab? Kes saab Eskot aidata?

MARKO LUGU

Tegemist on aasta varem juhtunud looga. Marko elas koos ema ja vanaemaga ning käis 10. klassis. Kodus talle ei meeldinud, seetõttu oli ta sageli sõprade juures.

Miks lapsele kodus ei meeldi? Mis peaks olema teisiti, et kodus oleks hea olla?

Ühel sõbral (Robi) oli üürikorter ja ühena esimestest Playstation 3. Seda mängiti tundide kaupa.

Kord mängiti taas, poisid olid haaratud ja Robi tegi ettepaneku „speedi teha“. „Vaja on alustatu koos lõpuni teha! Ja selleks on vaja vormis olla!“ põhjendas ta. Keegi poistest kõhkles, aga nõustus teiste eeskujul.

„See on jumala süütu asi,“ ütles pakkuja.

„Hea küll, aga tee mulle väiksem – „Seda ei saagi väiksemat teha!“

Vahepeal käis neid vaatamas korteri-kaaslane, kes vangutas vaid pead. Aeg läks lennates, keskendumine oli täielik. 3. päeva hommikul ärritus Robi korteri-kaaslase segamise peale, plahvatas, ei suutnud ennast kontrollida ja tegi tüdrukule põhjendamatult haiget. Poisid ehmusid ja lahkusid kiirustades. Nad olid mitu päeva pesemata istunud ja mänginud.

„Kaduge minema, kutsun politsei teile!“ karjus tüdruk neile järele.

Seejärel sõitis Marko taksoga koju. Ta oli endiselt joobes ning äratas taksojuhis kahtlusi.

Mida taksojuht mõelda võis? Kas Marko käitumine võis talle kahtlane tunduda? Miks?

Trepikoja juures võttis Marko lund, puhastas pisut nägu ja läks üles.

Emal olid tekkinud poisi narkotarbimise suhtes kahtlused.

Missugused võivad olla Marko kodus suhted? Kas ema võis olla mures, oli ta juba politseisse helistanud? Kas ema oleks võinud kuidagi teisiti reageerida? Kes oli süüdi?

Marko ärritus äkitselt, olles endiselt joobes, lõi emale rusikaga näkku, mille peale ema kukkus. Marko ehmus ka ise ja jooksis korterist välja.

„Tahtsin ennast tappa... Mõtlesin, et külmun surnuks!“

Mis tunded Markot vaevasid?

Lõpuks helistas Marko ühele klassivennale ja rääkis kõik lihtsalt ära, kuna ei osanud enam midagi muud teha. Tolle isa jäi rahulikuks, rahustas ka poisi maha ja viis ta koju. „Ma ei usu, et oleksin ise selle asjaga toime tulnud,“ ütleb Marko.

Miks ema ei helistanud? Mida ta võis tunda? Mõelda? Oli ta solvunud?

Marko ütleb lõpus: „Enam ei ole teinud..“

Kas klassivenna isa tegi õigesti? Miks ta politseisse ei teatanud? Mida teeks ta siis, kui sarnane asi veel kord aset leiaks?

Mis edasi võiks saada? Kuidas Marko elu edasi võiks minna? Mis saab tema suhetest ema ja vanaemaga? Mida ema nüüd tegema peaks?



TOOMASE LUGU

Situatsioon korteris. Oli klassivenna sünnipäev, tema vanemad olid reisil ja korter vaba.

Kui tavaline selline situatsioon on?
Kus ja kuidas pidutsetakse?

Kevin: „Normaalne pidu ja normaalsed inimesed, võtsin kaasa „kommi!““

„Kõik saavad, jah?“ Kas kõik võtsid? „Kõik on ju niigi proovinud“, igaüks ise teab.

Kas ikka kõik teavad?
Kes teeb otsuse? Igaüks ise?

Kätlin proovis keelduda, kuid läks teiste survega kaasa.

Miks kõik võtma peavad? Kas ikka peavad? Mis toimuma hakkab? Miks on seltskonnas nii raske „ei“ öelda? Millised on head sõbrad? Kas õige sõber laseb sul teha oma vaba valiku? Nõustub sinu arvamusega? Kas sina nõustud sõbra arvamusega, kui see sinu omast erineb?



Kõigil oli hea olla, ainult Toomasel algasid äkitselt krampid.

„Ära riku head pidu ära!“

Toomasele üritati anda magusat (Coca-Cola), kuid ta lõuad olid krampis ning see ei õnnestunud.

Tehti ettepanek Toomas külma veega üles äratada, aga see ei toimunud. „See ei ole naljakas!“ Kevin võttis juhtimise üle, teised olid paanikas.

Kuidas seltskonnas reageeriti?
Kas kõik said aru, et asi on tõsine?
Mis võib juhtuda? Miks Toomas ei suutnud keelduda? Võis ta seda ette näha?

Kuidas oleks kõige õigem käituda?

„Kutsume kiirabi!“ „Me ei saanud kiirabi kutsuda, kuna olime kõik joobes!“ „Meil oleks kõigil sellest jamad tulnud!“ Osa seltskonda oli ikkagi kiirabi kutsumise poolt, kuid seda ei lastud teha. „Kas sa tahad vangki minna?“

Mõtlen ennast Toomase olukorda. Kujutlen, et Toomase asemel oleksid sina. Kas sa siis kutsuksid kiirabi / tahaksid, et kutsutakse sulle kiirabi?

Kevinide idee oli Toomas õue viia ja oodata, et keegi mööduja kutsuks kiirabi.

Toomas viidigi kambakesi majast eemale kõnniteele. Väljas oli talv, poiss lamas seal ja keegi justkui ei märganudki midagi.

Kas keegi kujutas ette, mis juhtuda võib? Kes teeb sellises olukorras otsuseid? Kes saaks sekkuda, kui tundub, et see otsus on vale? Miks kõik Keviniga nõus olid? Mõtlen jälle, kui sina oleks olnud Toomase asemel, kas sa oleksid Kevinide otsusega nõustunud?

Räägib tüdruk seltskonnast: „Keegi ei taha enam Toomast... Me ei tea.. Ei julge talle otsa vaadata.. Paremini oleks, kui ta teise kooli läheks! Me ei tahaks teda enam kohata!“

Kas tüdruk väljendas enda arvamust või kellegi teise?
Mis edasi saab? Kas Toomas peaks kooli vahetama või mitte? Mida sina tema asemel teeksid?
Aga kui selline lugu juhtuks sinu tutvusringkonnas?

MILLEST ALUSTASID NEMAD?

VAATA PIKEMAID INTERVJUUSID FILMIST.

Mees 1:

„Lahutus. Raske oli. Et põgeneda sellest raskest piinast. Siis hakkasin müüma. Sõbrad, uued inimesed, räägime, tutvume. Keegi ütleb: „Teeme!“ Davai, no suva, teeme! *Speed, coke*. Rõve oli WC-s paberirulli pealt küll teha, aga tegime ikkagi...”

Naine:

„Alguses oli *ecstasy*, kokaiin, siis hakkasin ise müüma, lõpuks ise süstima. Lõpetasin vanglas. See on surnud maailm, kust ei saa välja!”

Mees 2:

„Alustasin amfetamiiniga, siis tulid raskemad narkootikumid.”

On neil lootust? Millega nad hetkel tegeleda võiksid? Mis neist 5 aasta pärast saanud on? Mis nende elus praegu head on? Mis võinuks veel head olla, kui nad ei oleks tarvitama hakanud? Milline on sinu/ühiskonna suhtumine narkomaanidesse? Miks just selline?

Mees 1
Alustas kanepist



Naine
Alustas *ecstasy*st



Mees 2
Alustas amfetamiinist



LISATEGEVUS:

Kui on rohkem aega, võib paarides harjutada „ei” ütlemist. Üks paariline üritab teist 5 minuti jooksul midagi tegema või kuhugi kaasa tulema veenda ning teine peab sellest kindlameelselt keelduma. Seejärel vahetatakse rollid. Hiljem arutletakse omavahel, mis oli keeldumise juures keeruline, mis lihtne. Kumb on kergem, kas keelduda või nõustuda? Miks? Seejärel võib see, kes soovib, suuremas ringis enda tähelepanekuid jagada.

Siinkohal tasub meenutada Thomas Gordoni õpetust, et mõjus „ei” ütlemine võiks sisaldada nii lühikest põhjendust kui ka piire, mille sees see „ei” kehtib. Näiteks: „Ma ei kavatseda seda teha, kuna mulle ei meeldi, mismoodi see mu nahale mõjub, ning lisaks ei taha ma riskida suhete rikkumisega oma lähedastega. Kui sina seda teed, siis sind ma tõepoolest keelata ei saa!”

KÄITUMINE ÜLEDOOSIOHU KORRAL

KUI ON TEADA, MIDA TARVITATI

- *Ecstasy* puhul: anna juua jahutavat jooki, rahusta. Kui ta kuumab nagu palavikus, kasta ta riided märjaks. Helista telefoninumbrile 112, kui tekivad krambid või kehatemperatuur ei alane.
- Amfetamiini puhul: anna juua palju jahedat vett. Kui tal tundub olevat justkui kõrge palavik, kasta taas ta riided märjaks. Räägi temaga rahustavalt, pane ta poollamavasse asendisse. Kui ta kaotab teadvuse või tal tekivad südame rütmihäired, siis helista telefoninumbrile 112.
- Kanepi puhul: Kui kanepit pruukinud inimene on ärevil, rahusta teda ja anna talle juua. Kui kannatanu süda hakkab kloppima, võid talle anda palderjani. Kui ta näeb viirastusi, tal on nõrk pulss või südame rütmihäired, helista telefoninumbrile 112.
- **Kindlasti ei tohi narkootikume kasutanud inimesele anda juua alkoholi!**



MIDA TEHA, KUI EI OLE KINDEL, MIDA INIMENE ON TARVITANUD, JA TAL HAKKAB KAS VÄGA HALB VÕI TA KUKUB KOKKU?

- Pane ta pikali või poollamavasse asendisse jahedamasse õhurikasse kohta.
- Tee lahti kraenööbid vms, mis võivad takistada hingamist.
- Jälgi tema pulssi ja seda, kas ta ikka hingab.
- Kui ta on teadvusel, siis räägi temaga pidevalt ja ära lase tal magama jääda.
- Uuri, mida ja millega koos ta tarvitas. Sellest infost võib meedikutele abi olla tema aitamisel.
- Kui ta kaotab teadvuse, siis keera ta külili.
- Ära jäta teda ükski.
- **Kutsu telefonumbril 112 kiirabi!**

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Allaste, A.-A. (2000). Uimastite levik noorsoo hulgas. Uimastipreventsiooni Sihtasutus, Tallinn.
2. Narkomaania ravijuhis 2001, 28.
www.kliinikum.ee/psyhhaatriakliinik/images/stories/ravijuhised/Narkomaaniaravijuhis.pdf
3. Saarto, A. (2000). Narkootikumid Soome ühiskonnas. Narkoloogia. AS Medicina, Tallinn.
4. Kiiamaa, K. ; Hyytia, P. (2000). Psühhotroopsete ainete toime neurobioloogiline alus. Narkoloogia. AS Medicina, Tallinn.
5. Allaste, A.-A. jt (2004). Trendid koolinoorte uimastitarvitamises. 15-16-aastaste õpilaste legaalse ja illegaalse narkootikumide kasutamine Eestis. TPÜ Kirjastus, Tallinn.

TÄIENDAVAT LUGEMIST

1. www.narko.ee/et/Uimastid-ja-noored
2. www.noorednoortele.ee/doc_abi/narkoot_polits_suymmary.htm#stimuleerivad
3. www.emcdda.europa.eu/html.cfm/index33345EN.html
4. www.just.ee/orb.aw/class=file/action=preview/id=32610
5. www.cb.ee/index.php?id=2034
6. Narkoloogia. AS Medicina, 2000.
7. www.arst.ee/UserFiles/Narkomaaniaravijuhis.pdf
8. www.postimees.ee/145330/aljona-kurbatova-eksperiment-hollandi-moodi

