



Tervise
Arengu
Instituut



peaasi.ee



Noorukite sõeltestimine, lühisekkumine ja ravile suunamine uimastite tarvitamise korral

Juhend

SISUKORD

Mõisted	3
Tänuõnad	4
Sissejuhatus	5
SBIRT-metoodika	6
Sõeltestimine S2BI-testi abil	7
Sõeltesti tulemuste tõlgendamine riskitaseme hindamiseks	10
Lühisekkumine	11
Lühisekkumine ja -nõustamine motiveeriva intervjuerimise põhimõttel	11
Juhtumikorraldus	14
Muutuste kava	18
Järelkohtumine	20
Lapsevanemate kaasamine	21
Vaimse tervise probleemide ja uimastite tarvitamise seos	22
Sekkumine akuutse ohu korral	23
Näited	26
LISA 1. S2BI ehk uimastite tarvitamise sõeltest noorukitele	27
LISA 2. Lisaküsimustik	28
LISA 3. Muutuste kava	29
LISA 4. Ohumärkide kontroll-loend	31
LISA 5. Abivajavast ja hädaohus olevast noorukist teatamine ja andmekaitse	32
LISA 6. Uimastite tarvitamise kahjulikud mõjud	33
LISA 7. Abi ja ravi saamise võimalused	36
LISA 8. Naloksooni kasutamine opioidide üledoosi korral	38
LISA 9. Juhtumi käsitlemise kokkuvõte vastavalt sõeltesti tulemustele	39
Kasutatud allikad	41

Originaalmaterjali pealkiri: Adolescent SBIRT. Toolkit for Providers Screening, Brief Intervention, Referral for Treatment for Alcohol and Other Drug Use. 2015.

Originaalmaterjali autorid: Levy Sh, Shrier L Boston Children's Hospital

Kaasautorid: The Massachusetts Department of Public Health Bureau of Substance Abuse Services; The Massachusetts Department of Mental Health, Division of Child and Adolescent Services; Massachusetts Child Psychiatry Access Project

Kohandajad: MTÜ Peaasjad, Tervise Arengu Instituut

Keeletoimetaja: Anu Rooseniit (Keeletoimetuse OÜ) **Kujundus:** Disainikorp **Illustratsioonid:** Karel Korp

ISBN: 978-9949-666-46-1

Väljaanne on valminud Justiitsministeeriumi ja Tervise Arengu Instituudi tellimusel 2023. aastal.

MÕISTED

LÜHISEKKUMINE (*brief intervention*)

Süstemaatiline ja fookustatud sekkumisprotsess, mille eesmärk on motiveerida inimesi oma käitumist muutma, nt tubakast loobumise nõustamine, alkoholi liigtarvitamise varane avastamine ja vajadusel ravi, nõustamine kanepi tarvitamise lõpetamiseks või vähendamiseks jne.

SÕELTESTIMINE (*screening test*)

Selles juhendis uimasti(te) tarvitamise avastamine varases staadiumis testi abil.

UIMASTI (*drug*)

Aine, mis mõjutab inimese enesetunnet, ümbritseva maailma tajumist ja käitumist.

UIMASTITARVITAMISE HÄIRE (*substance use disorder*)

Uimasti(te) tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäire, mille diagnoosimise alus on rahvusvaheline haiguste klassifikatsioon.

ABIVAJAV LAPS (*a child in need*)

Laps, kelle heaolu on ohus või kelle puhul on tekkinud kahtlus tema väärkohtlemise, hoolitusse jätmise või muu lapse õigusi rikkuva olukorra suhtes, ja laps, kelle käitumine ohustab tema enda või teiste isikute heaolu.

HÄDAOHUS OLEV LAPS (*a child in danger*)

Laps, kelle elu ja tervis on ohus, ja laps, kelle käitumine ohustab tema enda või teiste isikute elu ja tervist.

NOORUK (*adolescent*)

Selles juhendis 11–18aastane inimene.

TÄNUSÕNAD

Soovime tänada kõiki noorukeid ja intervjuerijaid, kes osalesid S2BI-testi pilootuuringus, ning noorukite vanemaid, kes andsid intervjuu tegemiseks loa.

Juhendi koostamisel osalesid

Merili Tamson, Marin Vaher, Aljona Kurbatova (Tervise Arengu Instituut);

Liis Härma, Anna-Kaisa Oidermaa, Ere Vasli, Sirje Otstavel, Dina Smoljakova, Kadri Pahl (MTÜ Peaasjad);

Elis Haan (SA Viljandi Haigla).

Koostööd tehti järgmiste ekspertide ja organisatsioonidega:

Anna-Liis Veerpalu, Anneli Sammel, Karin Lillemaa, Karin Streimann, Katri Abel-Ollo, Merlin Mitt, Tiia Pertel, Tiina Kuusik, Triin Mäll, Sigrid Vorobjov, Svetlana Ovsjannikova (Tervise Arengu Instituut);

Kädi Lepp, Ragne Läheb, Kristina Boitsova (SA Tallinna Koolitervishoid);

Svetlana Põdder, Minni Aia-Utsal (Eesti Sotsiaalpedagoogide Ühendus);

Andres Aru, Margit Sarv (Õiguskantsleri Kantselei).

SISSEJUHATUS

Üha enam saadakse aru, et ainuüksi tõhus uimastiennetus ei ole piisav, et ära hoida noorukite uimastite tarvitamist ning sellega kaasnevaid ohte nende tervisele. Uimastite proovimine ja tarvitamine võib leida aset väga mitmel põhjusel – näiteks sõprade soovitusel, soovist kuuluda seltskonda ja olla parem suhtleja, uudishimust jne. Tuleb mees pidada, et uimastid on sõltuvust tekitavad ained ning võivad ka väikeses koguses tekitada lõplikult välja arenemata nooruki ajule pöördumatuid tervisekahjustusi.

On väga oluline, et noorukeid ümbritseksid turvalised täiskasvanud, kes oskavad ja julgevad nendega hinnanguid andmata uimastite teemal vestelda.

Selleks et avastada uimastite proovimine või tarvitamine võimalikult varases staadiumis, teha esmaseid sekkumisi ning suunata nooruk probleemse tarvitamise korral edasi spetsialisti vastuvõtule, on otsustatud Eesti jaoks kohandada see tõendus põhine rahvusvaheliselt tunnustatud juhendmaterjal – „Noorukite sõeltestimine, lühisekkumine ja ravile suunamine uimastite tarvitamise korral“ (ingl k *Adolescent Screening, Brief Intervention, Referral for Treatment* (SBIRT)).

Juhend on mõeldud noorukitega töötavatele spetsialistidele, kelle hariduslik ettevalmistus ja amet võimaldavad teha usalduslikke vestlusi uimastite tarvitamise teemal, võttes arvesse ametikohast tingitud nõudeid noorukite isiku- ja terviseandmete töötlemisel ja säilitamisel. Samuti on spetsialistid teadlikud abivajavast või hädaohus olevast lapsest/noorest teatamise kohustusest ning oskavad seda vajadust hinnata. Juhend on eelkõige mõeldud kasutamiseks kooliõdedele ja kooli tugispetsialistidele (nt koolipsühholoog, sotsiaalpedagoog), aga ka perearstidele, pereõdedele, vaimse tervise õdedele, lastekaitsetöötajatele, sotsiaaltöötajatele või piirkonnapolitseinikele.

Juhendi alusel saavad töötada need spetsialistid, kes on enne läbinud juhendi kasutamiseks ettevalmistava koolituse ning kel on motiveeriva intervjuerimise algtaseme oskused. Koolitusi korraldab Tervise Arengu Instituut. Juhendis kasutatakse läbivalt mõistet „noorukid“, kelle all peetakse silmas 11–18-aastaseid inimesi.

1. SBIRT-METOODIKA

SBIRT-metoodika sobib kasutamiseks **11-18aastaste noorukite** puhul erinevate uimastite proovimise ja tarvitamise korral. Juhend hõlmab meetodeid, kuidas al-
gatada noorukiga ennetavaid vestlusi ja tuvastada sekkumist vajavad noorukid, korraldada lühinõustamist ning hõlbustada vajaduse korral teiste spetsialistide juurde edasi suunamist.

Nendeks meetoditeks on:

- **S2BI-SÕELTEST** (ingl k *Screening to Brief Intervention* ehk sõelumisest lühisekkumiseni);
- **LISAKÜSIMUSTIK**, mis on eesti keelde kohandatud CRAFFT-testi alusel (ingl k *Car, Relax, Alone, Forget, Friends, Trouble*);
- **LÜHISEKKUMINE** (lühike informatsiooni jagamine, motiveeriv lühinõustamine, muutuste kava loomine).

Oluline on meeles pidada, et SBIRT-metoodika ei asenda uimastitarvitamise häire diagnoosi püstitamiseks vajalikku hindamist, mida teevad arstid.

SBIRT-metoodika aitab luua noorukiga kontakti ning määratleda tema uimastite tarvitamise kogemust, et anda talle soovitusi edasiseks tegutsemiseks. Soovitused on positiivsest kinnitamisest mittetarvitamise puhul kuni arsti vastuvõtule suunamiseni uimastitarvitamise häire kahtluse korral või sekkumiseni akuutse ohu korral.

2. SÕELTESTIMINE S2BI-TESTI ABIL

Seda sõeltesti on soovitatav kasutada **11-18 aasta vanuses noorukite testimiseks**. Sõeltesti on võimalik teha erinevates vormides (näiteks silmast silma intervjuuna, spetsialisti abil, iseseisvalt paber kandjal, tahvelarvutis või arvutis) ning seda võib kasutada ka koos teiste testidega. Ükskõik millisel kujul testi tehakse, peab noorukile pärast testi täitmist olema tagatud spetsialisti vahetu individuaalne, suuline ja privaatne tagasiside. Testi täitmine peab toimuma eraldi ruumis, kus nooruk viibib spetsialistiga kahekesi.

S2BI-test on kiire ja praktiline abivahend, mis hõlmab küsimusi tubaka- ja nikotiinitoode, alkoholi, kanepi ja teiste uimastite kohta.

Noorukitele mõeldud uimastite tarvitamise sõeltestis on kolm küsimust viimase 12 kuu jooksul tubakatoodete, alkoholi ja kanepi tarvitamise kohta. Kui vähemalt ühele küsimusele esimesest kolmest vastab nooruk, et on eelnimetatud aineid tarvitanud, järgnevad neli lisaküsimust retseptiravimite tarvitamise kohta ilma arsti korralduseta, samuti stimulantide, inhalantide ja teiste taimsete või sünteetiliste uimastite tarvitamise kohta. Testi väljaprintitav versioon on leitav lisast 1.

NB!

Enne SBIRT-metoodika rakendamist ja testimise alustamist tuleb spetsialistil läbi mõelda oma ametist tulenevad konfidentsiaalsuse põhimõtted ning neid rakendada noorukite terviseandmete töötlemisel ja säilitamisel. Enne testimise alustamist tuleb noorukile selgitada konfidentsiaalsuse reegleid ning tingimusi, millal on spetsialistil õigus neid rikkuda (lisa 5).

S2BI ehk uimastite tarvitamise sõeltest 11–18aastastele noorukitele.

Järgnevalt küsin Sinult tubakatoodete, alkoholi ja teiste uimastite võimaliku tarvitamise kohta.

MITU KORDA OLED VIIMASE 12 KUU JOOKSUL TARVITANUD:

	Mitte kordagi	Üks-kaks korda	Iga kuu	Iga nädal või sagedamini
Tubaka¹- ja nikotiinitooteid² (nt sigaret, e-sigaret, vesipiip, huuletubakas)				
Alkoholi				
Kanepit				

Kui eelnevad kolm vastust on kõik „mitte kordagi“, ei ole vaja järgnevatele küsimustele vastata.

Retseptiravimeid ilma arsti korralduseta (nt rahusteid nagu Xanax või stimulante nagu Concerta)				
Stimulante³ (nt amfetamiin, <i>ecstasy</i> , kokaiin)				
Inhalante⁴ (nt liimid, lakid, lahustid, naerugaas)				
Teisi taimseid või sünteetilisi uimasteid (nt LSD, seemned ⁵ , salvei ⁶ , „vannisoolad“ ⁷)				

¹ Tubakatoode ehk tubakaga nikotiinitoode (nt sigaret, sigar, sigarillo, huuletubakas, kuumutatav tubakas (HnB ja IQOS), vesipiip, nuuskutubakas, närimistubakas)

² Nikotiinitoode ehk tubakavabad nikotiinitoode (nt nikotiiniga e-sigaretid, nikotiinipadjad)

³ Stimulandid on kesknärvisüsteemi ergutavad ained

⁴ Inhalandid ehk sissehingatavad ained

⁵ Nn maagilised seemned, mis tekitavad hallutsinatsioone

⁶ Luulusalvei on hallutsinogeense toimega rohttaim salvei perekonnast

⁷ „Vannisooladeks“ nimetatakse sünteetilisi katinoone, mis on kesknärvisüsteemi stimulandid ja need jäljendavad kokaiini, metamfetamiini ja *ecstasy*t

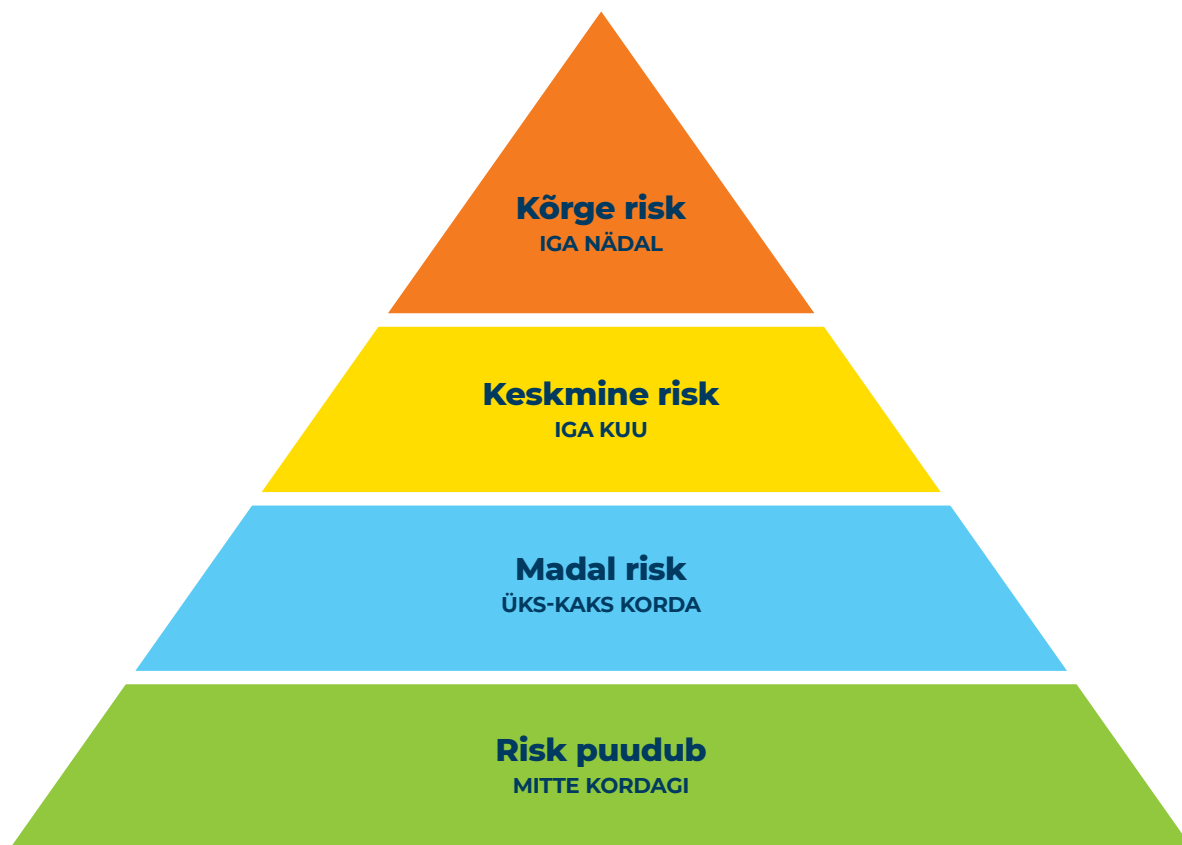
Sõeltesti kasutades on soovitatav arvesse võtta järgnevaid soovitusi ja tähelepanekuid:

- sõeltest annab parimaid tulemusi, kui küsimusi esitatakse nii, nagu need on kirja pandud;
- sõeltestimise järel on soovituslik noorukitele öelda, et kuigi küsite neid küsimusi kõigilt, tarvitavad vähesed nende vanuses nimetatud aineid. Näiteks võib kasutada ütlust: „Mul on hea meel, et enamik sinu eakaaslastest ei tarvita alkoholi“;
- suhelge noorukitega nii, et nad julgeksid anda ausaid vastuseid. Viige sõeltest esimest korda läbi lapsevanema(te) juuresolekuta ning kui see pole võimalik, lükake sõeltesti tegemine edasi;
- soovi korral kasutage vestluse alustamiseks ja/või sissejuhatuseks lisaküsimustikku (lisa 2), mis on mõeldud uimastite tarvitamisega seostatavate probleemide kiireks tuvastamiseks. See pakub ka võimalusi vestluse jätkamiseks ning motiveerivaks lühinõustamiseks;
- täpsustage ainete tarvitamisega seotud üksikasju, sest see võimaldab hinnata olukorra tõsidust ja nooruki abivajadust; kui nooruk vastab, et on tarvitanud uimasteid (nt retseptiravimeid ilma arsti ettekirjutuseta), on soovituslik täpsustada, kuidas on need tema kätte sattunud.



Sõeltesti tulemuste tõlgendamine riskitaseme hindamiseks

Sõeltest ei ole diagnostiline vahend (arst saab seda kasutada diagnoosi püstitamisel abivahendina), kuid on abiks 11–18aastaste noorukite uimastite tarvitamise olukorra hindamiseks. Kuigi uimastite tarvitamise levimusandmed on ajas muutuvad, võib uimastitarvitamise häire esinemise riski noorukite hulgas piltlikult kujutada joonise 1 abil.



JOONIS 1. Uimastitarvitamise häire esinemise riskitasemed ja nende oletuslik proportsioon noorukite hulgas.

- Risk uimastitarvitamise häire esinemiseks **puudub**, kui nooruk **ei ole uimasteid kordagi tarvitanud**.
- Noorukitel, kes vastavad, et on **üks-kaks korda** viimase 12 kuu jooksul tarvitanud küsitletud aineid, on võimalik **madal risk** uimastitarvitamise häire tekkimiseks või esinemiseks.
- Noorukid, kes vastavad, et on tarvitanud eelnimetatud aineid **iga kuu**, on risk uimastitarvitamise häire kujunemiseks või esinemiseks **keskmine**.
- Noorukid, kes tarvitavad uimasteid **iga nädal** või sagedamini, on risk uimastitarvitamise häire esinemiseks **kõrge**.

3. LÜHISEKKUMINE

Lühisekkumine ja -nõustamine motiveeriva intervjuerimise põhimõttel

Lühisekkumine rajaneb **motiveeriva intervjuerimise (MI) põhimõtetel**. MI on tõendus põhine lähenemine käitumusmuutustele, mida on võimalik kasutada lisaks täiskasvanutele ka noorukite nõustamisel. Motiveeriv intervjuerimine on koostöös toimuv, eesmärgile suunatud suhtlusstiil, milles pööratakse erilist tähelepanu **muutuse keelele** ehk muutust väljendavale sõnavarale. Motiveeriv intervjuerimine on kujundatud tugevdama isiklikku motivatsiooni ja pühendumist kindlale eesmärgile, äratades ja uurides aktsepteerivas ja osavõtlikus õhkkonnas nooruki enda põhjusi muutumise vajalikkuse kohta.

MI eeldab kliendikesksete nõustamistehnikate kasutamist (peegeldused, kokkuvõtted ja kinnitused), informatsiooni jagamist kliendile MI-le kohasel viisil. **See metoodika eeldab spetsialistilt algteadmisi motiveerivast intervjuerimisest.**

Lühisekkumine sisaldab järgnevaid tegevusi:

- **TUNNUSTUST JA POSITIIVSET KINNITUST** (ingl k *providing positive reinforcement*), et uimasteid tuleb vältida;
- **LÜHIKEST INFORMATSIOONI JAGAMIST** (ingl k *brief advice*) terviseriskide kohta juhusliku tarvitamise lõpetamiseks ning sellise tarvitamise lõpetamiseks, mis ei ole uimastite tarvitamise häire riskitasemel;
- **MOTIVEERIVAT LÜHINÕUSTAMIST** (ingl k *motivational brief intervention*) ning nooruki ravile suunamist juhul, kui tal esineb kõrge uimastite tarvitamise häire risk (joonis 2).

Lühisekkumise valik sõltub nooruki uimastite tarvitamise kogemusest ja sõeltesti tulemustest. Selles juhendis mõistetakse lühisekkumise all olukorda, kus sekkumine toimub korralise visiidi, kohtumise või vestluse ajal. Sekkumise eesmärk on tunnustada käitumist, kus uimasteid ei tarvitata, anda infot uimastite tarvitamisega seotud terviseriskide kohta, vähendada uimastite tarvitamist ja sellega seotud riskikäitumist ning julgustada noorukit vajaduse korral probleemi teadvustama ja abi otsima.

Noorukil, kes on tarvitanud uimasteid, aitab motiveeriv lühinõustamine teadvustada uimastitest tingitud lühi- ja pikaajalisi tagajärgi (näiteks õppeedukuse halvenemine, suurem risk õnnetuste tekkimiseks, probleemid suhetes vanematega ja/või sõpradega). Oluline on märgata, kui nooruk väljendab soovi tarvitamist vähendada, lõpetada või möönab ainete tarvitamise negatiivseid külgi.

Uimastite tarvitamine viimase 12 kuu jooksul



JOONIS 2. Lühisekkumise skeem vastavalt sõeltesti tulemustele ehk uimastitarvitamise häire riskitasemele.



Uimastitarvitamise häire risk puudub ehk sõeltesti kõigile esimesele kolmele küsimusele vastas nooruk „mitte kordagi“. Noorukitele, kes vastavad, et nad ei tarvita uimasteid ega pole neid proovinud, on oluline pakkuda **positiivset kinnitust** ehk tuge ja tunnustust nii uimastite tarvitamise edasilükkamiseks kui ka sellel käitumise toetamiseks, kus uimasteid ei tarvitata.



Uimastitarvitamise häire madal risk ehk sõeltesti esimesele kolmele küsimusele vastas nooruk vähemalt ühel korral, et on tarvitanud ainet „üks-kaks korda“. Noorukitel, kes on uimasteid tarvitanud viimase 12 kuu jooksul üks-kaks korda, ei ole tõenäoliselt uimastitarvitamise häiret. Soovitage igal juhul loobuda uimastite tarvitamisest ning **informeerige lühidalt** nende ainetega seotud **terviseriskidest**. Täpsustage vajadusel ainete tarvitamisega seotud üksikasju (lisa 2), sest see võimaldab hinnata olukorra tõsidust ja noore abivajadust. Uurige, kas lapsevanemad on tarvitamisest teadlikud; kas lapsevanemad on rääkinud noorukile uimastite tarvitamise mõjust jmt. Nooruki vastustele tuginedes on võimalik vestlust jätkata ning otsustada järelkohtumise ja lapsevanemate kaasamise vajaduse üle.



Uimastitarvitamise häire keskmine risk ehk sõeltestis vastas nooruk vähemalt ühel korral, et on tarvitanud ainet „**iga kuu**“. Noorukitele, kes tarvitavad uimasteid iga kuu, on soovituslik teha **motiveeriv lühinõustamine**, mis tähendab täpsustavate küsimuste esitamist, nende arutamist ning muutustele motiveerimist MI-metoodika abil. Andke lühidalt professionaalset nõu, rõhutades ainete mõju tervisele (lisa 6) ja uimastite tarvitamise lõpetamise positiivset mõju. Koostage koos noorukiga muutuste kava (lisa 3), andke see noorukile kaasa ning jätke endale koopia, et tulemusi järelkohtumisel arutada. Selles etapis on üldjuhul vajalik vanemate kaasamine.



Kui nooruki sõeltestimine annab tulemuseks **kõrge riskitase-mega uimastitarvitamise häire** kahtluse ehk vastuseks on „iga nädal“, on motiveeriva lühinõustamise peamine eesmärk saada nooruk nõusse nõustamisele ja /või ravile pöörduma. Lapsevanemad peaksid olema kaasatud ravi ja suunamisprotsessi aruteludesse igal võimalikul juhul, sest nooruk ei pruugi olla suuteline kõigega üksi toime tulla ja vanemate osalus on neile vajalik (vt „Sekkumine akuutse ohu korral“ ja lisa 5).

Lühinõustamine MI abil võib olla tõhus meede nooruki abistamiseks, kuid kui nooruk eitab probleemi, minimeerib kahju, häbimärgistab seda või leiab muid takistusi, võib see vähendada koostöö- ning ravisoostumust ning tuua kaasa ravile suunamisest keeldumise. Seega on MI-meetodil omad piirid.

Lühinõustamine põhineb eeltingimusel, et probleeme kogunud noorukid suudavad mõista võimalikke kasutegureid, mida uimastite tarvitamise vähendamine või lõpetamine annab. Siiski ei pruugi nad tahta oma uimastite tarvitamist muuta. Näiteks võib nooruk aru saada, et kanepi tarvitamine põhjustab pingeid suhetes vanematega, kuid jätkab siiski tarvitamist, sest kanepi tarvitamine on tema jaoks sõpradega sotsialiseerumise viis. **Lühinõustamise peamine eesmärk on tuua välja kasutegurid käitumise muutmise korral võrreldes võimaliku jätkuva uimastite tarvitamisega** (vt „Muutuste kava“ ja lisa 3).

Noorukite käitumine võib olla väga riskantne – näiteks rohke uimastite tarvitamine ühe korra kohta, uimastitega seotud erakorralise meditsiini osakonda sattumine, veenisise-ne narkootikumide tarvitamine, alkoholi, ravimite ja teiste uimastite üheaegne tarvitamine või uimastite mõju all olles autojuhtimine. Sellised olukorrad nõuavad kiiret sekkumist, sest need on äärmiselt ohtlikud. Riskikäitumisega noorukid jõuavad enamasti spetsialistide vaatevälja juba varem, mitte sõeltestimise käigus.

Juhtumikorraldus

Olgugi et igasugune uimastite tarvitamine kujutab ohtu noorukite tervisele, on iga nooruki juhtum erinev ning vajab sellest lähtuvalt individuaalset lähenemist. Spetsialisti abistavad Eestis kehtivad seadused ja raamid, mida tuleb juhtumite käsitlemisel arvesse võtta. Noorukite puhul, kes tarvitavad uimasteid ning on alaealised, tuleb kindlasti arvestada, et suure tõenäosusega võib tegemist olla abivajava või hädaohus oleva lapse/noorukiga. Sellega kaasneb spetsialistile teavitamiskohustus (lisa 5).

NB!

Ükskõik kui sageli, millist uimastit ja kui palju nooruk tarvitab, kaasneb spetsialistile kohustus anda oma hinnang, kas tegemist võib olla abivajava või hädaohus oleva lapse/noorukiga ning tegutseda vastavalt ametist tulenevale ja riiklikult kehtestatud kohustusele sellest teada anda (lisa 5). Hinnangu andmiseks võib olla abi perevestluse ohumärkide kontroll-loendist (lisa 4).

Kahtluse korral konsulteerige Lasteabi telefonil 116 111;
24/7 www.lasteabi.ee

Juhtumi käsitus noorukite uimastite tarvitamise korral lühisekkumise vormis



Mitte kordagi

RISK PUUDUB

- **Jagage positiivset kinnitust ja tunnustust.** Noorukile võib öelda näiteks: „Tubaka, alkoholi ja teiste uimastite

vältimine on suurepärane otsus – see on üks parimaid viise, kuidas oma tervist hoida.“



Üks-kaks korda

MADAL RISK

- **Jagage lühidalt informatsiooni** uimastite tarvitamisega kaasnevatest terviseriskidest.
- **Esitage vajadusel täpsustavaid küsimusi** (lisa 2). Uurige täpsemalt olukordade kohta, kus nooruk uimasteid tarvitab, ja käitumise kohta, mis uimastite tarvitamisega kaasneb.
- **Leppige kokku järelkohtumine** (soovitav). Järelkohtumisel saab hinnata, kas uimastite tarvitamine ei ole sagenenud.
- **Vajadusel kaasake lapsevanemad.** Otsustage koos noorukiga vanemate kaasamise vajadus. Mõelge läbi, mida ja kuidas te vanematega räägite, ja arutage vanematega vestlus noorukiga enne läbi.
- **Tunnustage noorukit**, näiteks ausate vastuste eest.



Iga kuu

KESKMIINE RISK

- **Esitage täpsustavaid küsimusi** (lisa 2). Uurige täpsemalt olukordade kohta, kus nooruk uimasteid tarvitab, ja käitumise kohta, mis uimastite tarvitamisega kaasneb.
- **Julgustage noorukit** uimastite tarvitamisest loobuma ja jagage informatsiooni uimastite tarvitamise mõju ja kaasnevate terviseriskide kohta.
- **Koostage muutuste kava** (lisa 3).
- **Leppige kokku järelkohtumine.** Järelkohtumisel saab arutada uimastite tarvitamise vähendamist või lõpetamist ja muutuste kava tegevusi.
- **Vajadusel kaasake lapsevanemad.** Selgitage vanemate kaasamise vajadust.
- Küsige noorukilt, kas vanemad on uimastite tarvitamisest teadlikud. Mõelge läbi, mida ja kuidas te vanematega räägite ja arutage vanematega vestlus noorukiga enne läbi.
- 18aastase nooruki puhul on vanemate kaasamine soovituslik, sest kuigi ta on täisealine, vajab ta siiski tuge.
- Perevestluse tegemisel on soovituslik kasutada ohumärkide kontroll-loendit (lisa 4).
- **Tunnustage noorukit** näiteks ausate vastuste eest, soovi eest tarvitamist vähendada, seda lõpetada jne.



Iga nädal

KÕRGE RISK

- **Esitage täpsustavaid küsimusi** (lisa 2). Uurige täpsemalt olukordade kohta, kus nooruk uimasteid tarvitab, ja käitumise kohta, mis uimastite tarvitamisega kaasneb.
- **Hinnake suitsiidiriski.** Suitsiidiriski väljaselgitamisel on oluline hinnata, kas noorukil esineb suitsiidmõtteid, kas tal on varasemaid suitsiidikatseid; kindel plaan, aeg ning koht suitsiidi tegemiseks (peaasi.ee/enesetapuriski-hindamine/). Kui see nii on, tuleks nooruk viia kohe erakorralise meditsiini (võimalusel psühhiaatria) osakonda.
- **Koostage muutuste kava** (lisa 3). Arutage uimastite tarvitamise lõpetamisega seotud positiivseid ja negatiivseid tagajärgi. Leppige kokku sammudes, mida nooruk on valmis tegema, et uimastite tarvitamisest loobuda või seda vähendada (kasutage selleks muutuste kava).
- **Kaasake lapsevanemad.** Selgitage vanemate kaasamise vajadust. Küsige noorukilt, kas vanemad on uimastite tarvitamisest teadlikud. 18aastaste puhul on vanemate kaasamine soovituslik.
Perevestluse tegemisel võib kasutada ohumärkide kontroll-loendit (lisa 4).
- **Pakkuge abi edasise nõustamise või ravi leidmiseks** (lisa 7) ning selgitage selle vajalikkust.
- **Leppige kokku järelkohtumine.** Järelkohtumisel saab arutada uimastite tarvitamise vähendamist või lõpetamist ja muutuste kava tegevusi.
- **Tunnustage noorukit** igal võimalikul juhul, näiteks soovi eest tarvitamist vähendada, suunamisega nõustumise eest ja ka küsimustele ausalt vastamise eest.

NB!

Vastuvõtule võib sattuda ka **akuutses seisundis** ja/või joobes nooruk. Sellised juhtumid vajavad spetsialisti kiireloomulist sekkumist.



Sagedamini kui iga nädal

EDASISUUNAMIST VAJAV VÕI AKUUTNE OLUKORD

- **Täpsustavate küsimuste esitamise tulemusel on selgunud, et nooruk tarvitab uimasteid mitmel päeval nädalas või mitu korda päevas ning esineb riskikäitumist.** Kui nooruki seisund võimaldab, uurige täpsemalt olukordade kohta, kus nooruk uimasteid tarvitab, ja käitumise kohta, mis uimastite tarvitamisega kaasneb.
- **Rikkuge konfidentsiaalsust.** Tegemist on suure tõenäosusega abivajava või hädaohus oleva lapse/noorukiga. Tegutsege vastavalt oma ametikohast tulenevatele kohustustele ja riiklikule teavitamiskohustusele (lisa 5).
- **Hinnake suitsiidiriski,** kui nooruki seisund seda võimaldab. Suitsiidiriski väljaselgitamisel on oluline hinnata, kas noorukil esineb suitsiidmõtteid, kas tal on varasemaid suitsiidikatseid; kindel plaan, aeg ning koht suitsiidi tegemiseks (peaasi.ee/enesetapuriski-hindamine/). Kui see nii on, tuleks nooruk viia kohe erakorralise meditsiini (võimalusel psühhiaatria) osakonda.
- **Abivajava lapse/nooruki** puhul võtke ühendust **Lasteabiga telefonil 116 111** ja kohaliku omavalitsusega (võimalusel võtke ühendust otse lastekaitsetöötajaga).
- **Hädaohus oleva lapse/nooruki puhul helistage tel 112** (võimalusel võtke ühendust piirkonnapolitseinikuga).
- **Kaasake lapsevanemad** või leppige kokku, kes seda teeb. Kui olete info nooruki kohta edastanud vastavale ametkonnale, võetakse sealt ühendust ka lapsevanematega.
- **Pakkuge abi edasise nõustamise või ravi leidmiseks** (lisa 7) ning selgitage selle vajalikkust.
- **Suhelge vajadusel kaasatud võrgustikuga.** Kui juhtum on edasi suunatud näiteks lastekaitsetöötajale, siis vastavalt oma ametikohale võite uurida nooruki edasise käekäigu kohta ning osaleda võrgustikutöös.

NB!

Oluline samm on välja selgitada, kas noorukil on suitsiidirisk. Suitsiidiriski väljaselgitamisel tuleb hinnata, kas noorukil esineb:

- suitsiidmõtteid;
- kas tal on varasemaid suitsiidikatseid;
- kindel plaan, aeg ning koht suitsiidi tegemiseks.

Hindamiseks saab abi siit: peaasi.ee/enesetapuriski-hindamine/

Kui suitsiidirisk on kõrge, tuleks nooruk viia kohe erakorralise meditsiini (võimalusel psühhiaatria) osakonda.

Kahtluse korral võib konsulteerida Lasteabi telefonil 116 111; 24/7 www.lasteabi.ee

Muutuste kava

Arvestades noorukieale iseloomulikku mõtlemist, kus käitumise põhjuse-tagajärje seose nägemine on alles kujunemas, võivad nad vajada abi olukorra teadvustamisel. Ka siiras soov püüda uimastite tarvitamist vähendada ei pruugi tähendada käitumise muutmist, kui nooruk ei mõtle üksikasju läbi. Spetsialist saab siinkohal abiks olla, uurides noorukilt täpsemalt, milliseid konkreetseid muudatusi ta plaanib oma käitumises teha. Nooruki enda **jutus ilmnenuid viiteid muutustele** saab kasutada vestluse jätkamiseks, küsimaks noorukilt tema plaanide kohta, kuidas tulevikus probleeme vältida. Seejärel võib ühiselt koostada muutuste kava.

Eesmärgiks on tarvitamise täielik lõpetamine, kuid kui nooruk seda veel ei taha, võib spetsialist nõustuda tarvitamise vähendamisega. Sellistes olukordades **aidake noorukil koostada kava, mis võimaldab tal iseennast jälgida**. Kõige olulisem on alustada kõrge riskiga käitumisviiside käsitlemisega, nagu uimastite tarvitamine enne autojuhtimist, enne koolitunde või kontrolltööd või nende toimumise ajal. Püüdke tagada, et tarvitamise vähendamise teemat käsitledes väldite kõneviisi, mida nooruk võiks kaudselt tajuda tarvitamise toetamisena. Hoolimata nooruki otsusest soovitame anda selgelt sõnastatud nõu, et ta **teadvustaks uimastite tarvitamise kahjulikke tagajärgi ja lõpetaks nende tarvitamise**. Pidage meeles, et otsene hirmutamine ei ole kuidagi abiks. Noorukile on toeks, kui täiskasvanu kuulab, arutab, küsib küsimusi ja toetab õigete valikute tegemisel.

Noorukile tasub anda muutuste kava koopia, mis aitab tal oma kavandatavaid muutusi meeles pidada. Muutuste kava on hea üle vaadata järelkohtumisel, kus saab arutada, millised tegevused aitasid/ei aidanud uimastite tarvitamisest hoiduda.

Muutuste kava tuleb koostada hoolikalt vastavalt oma ametikoha headele tavadele, mis puudutab kõnealust olukorda ning kohalduvaid seadusi (lisa 5).

Muutuste kava (näidis)

MITU KORDA OLED VIIMASE 12 KUU JOOKSUL TARVITANUD:

Uimasti	Mitte kunagi	1-2 korda	Iga kuu	Iga nädal
Tubakatooted	x			
Alkohol			x	
Kanep	x			
Muu	x			

PLAAN

Minu nõustaja soovib mul tarvitamine lõpetada, aga praegu ma olen valmis:

Alkoholi mitte jooma rohkem kui kord kuus

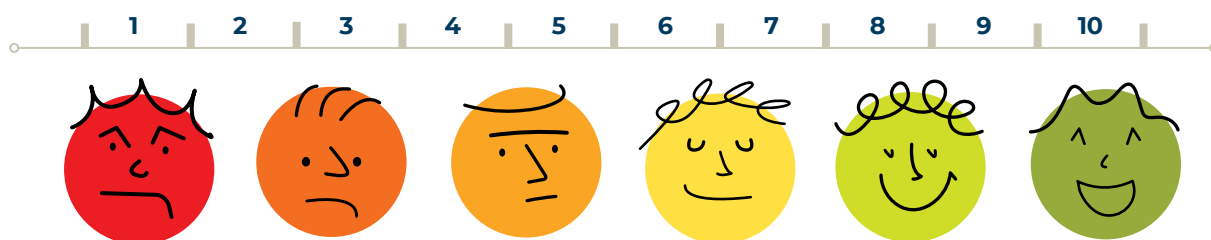
Mis kasu ma sellest saan, kui jätkan samamoodi	Mis kasu ma sellest saan, kui oma käitumist muudan
Mulle tundub, et olen seltskonnas jutukam	Mu jutt on selgem Mul jääb taskuraha rohkem teiste tegevuste jaoks Suhted vanematega paranevad

Piirama alkoholi ühele kuni kahele joogile korraga

Mis kasu ma sellest saan, kui jätkan samamoodi	Mis kasu ma sellest saan, kui oma käitumist muudan
Mulle tundub, et olen sõpradega rohkem „ühel lainel“	Saan läbi käia rohkem nende sõpradega, kes hindavad muid meelelahutusi Ma ei kaota kontrolli oma käitumise üle

Hinnake koos noorukiga skaalal ühest kümneni, kui valmis ta käitumise muutuseks on, esitades talle järgnevaid küsimusi.

- Kui valmis sa selleks muudatuseks oled?
- Kui oluline on sinu jaoks vähendada/lõpetada uimastite tarvitamine?
- Kui palju muutub su elu sellest paremaks, kui sa oma uimastite tarvitamise harjumusi muudad?
- Kui enesekindel sa oled, et suudad selle muutusega praegu toime tulla?



- Millistes olukordades on sul kõige suurem risk uimastite tarvitamiseks?
- Mida saaksid nendes olukordades teha, et uimastite tarvitamisest hoiduda?

Muutuste kava väljaprintitava versiooni leiab lisa 3 alt.

Järelkohtumine

Järelkohtumine on alati asjakohane, ükskõik kas või millal nooruk oma muutuste kava koostab. Küsige noorukilt, kuidas tal läinud on, ning arutage tarvitamise vähendamise positiivseid ja negatiivseid külgi. Paljud noorukid ei märka suuri muutuseid, eriti kui järelkohtumine toimub suhteliselt kiiresti pärast esimest kohtumist. Sellisel juhul rõhutage asjaolu, et nooruki elukvaliteet ei halvenenud pärast uimastite tarvitamise vähendamist. Toetage tarvitamisest loobumist või selle edasist vähendamist ja jagage lahkelt tunnustust ka väikeste edusammude eest.

Noorukitel, kes ei täitnud oma eesmärgi, võib olla arvatust tõsisem uimastite tarvitamise häire risk või muud uimastite tarvitamisega seotud probleemid (näiteks keeruline olukord kodus, õppimise või vaimse tervisega seotud probleemid). Juhul, kui tegemist on uimastitarvitamise häirele viitava tarvitamisega, võib olla vajalik tervishoiusüsteemi kaasamine, kus abi osutavad perearst, kliiniline psühholoog, psühhiaater, psühhoterapeut, vaimse tervise õde, sotsiaaltöötaja. Vaata lähemalt abivõimaluste kohta lisast 7.

Järelvestlusele võivad olla kaasatud ka lapsevanemad. Perevestlusel võib olla abi ohumärkide kontroll-loendist (lisa 4).

Noorukite kutsumine järelkohtumisele kas koos või ilma lapsevanemateta nõuab läbimõtet. On võimalik, et lapsevanemad võivad olla teadlikud uimastite tarvitamisest, aga alahinnata selle tõsidust või olulisust, kui noorukil on juba olnud tarvitamisega probleeme. Samuti võivad vanemad olla kursis, kui noorukil on olnud probleeme koolis või kokkupuuteid politseiga. Lapsevanemad peaksid olema peaaegu alati nooruki toetamise kaasatud.

Lapsevanemate kaasamine

Enne testi tegemist ja vestluse alustamist tuleb spetsialistil lähtuvalt oma ametikohast läbi mõelda, milliste seaduste raames ta tegutseb. Vestlust alustades tuleb noorukile selgitada, millistel tingimustel tuleb konfidentsiaalsust rikkuda ja lapsevanemad vestlusesse kaasata ning neid nooruki uimastite tarvitamisest teavitada.



Enne lapsevanemate teavitamist tuleb siiski läbi kaaluda selle kasud ja kahjud veendumaks, et vanemate kaasamine ei aseta noorukit suuremasse ohtu. Vanemate teavitamisel tuleb lisaks S2BI-testi tulemustele arvesse võtta nooruki arengutaset, varasemat riskikäitumist, kodust tausta, toimetulekut koolis, aga ka seda, kuivõrd konfidentsiaalsuse rikkumine võib mõjutada spetsialisti ja nooruki vahelist usalduslikku suhet. Kui tegemist ei ole spetsialisti hinnangul abivajava või hädaohus oleva lapsega, on kaalutletud otsuse langetamine põhjendatud.

Kui vanemate kaasamine on vajalik, arutab spetsialist võimalusel noorukiga enne läbi, millist informatsiooni vanematega jagab. Spetsialist annab noorukile võimaluse juhtida vestlust vanematega – nii spetsialisti juuresolekul kui ka tema puudumisel. Kui nooruk soovib vanematega privaatselt vestelda, kontrollib spetsialist hiljem kindlasti, kas vestlus toimus, ja veendub, et lapsevanemad said ja mõistsid kogu vajalikku informatsiooni. Kui spetsialist juhib arutelu, peab ta meeles, et väikestel üksikasjadel (nt millised sõbrad on asjaga seotud, kust nad said uimasteid jne) on üldiselt minimaalne mõju ohuolukorra lahendamisel, nii et pole vaja neid üksikasjalikult käsitleda. Spetsialist arutab vanematega, kuidas last toetada ja mida teha, kui nad murelikuks muutuvad.

Vanemate osalus võib olla kasulik kõikidele osapooltele. Spetsialist tunnustab noorukit selle eest, et ta on valmis avatud ja ausaks vestluseks. Spetsialist rõhutab iga positiivset muutust, mida nooruk on nõus ette võtma. Kui vanemad keskenduvad kohtumis(t)el liialt uimastite tarvitamisega seonduvatele detailidele (kes, mis, kus, millal), püüab spetsialist vestlust suunata ning keskendub eesmärkidele ja soovitudele. Kasulik võib olla vanemate kutsumine eraldi kohtumisele, kus noorukit kohal ei ole, et anda neile nõuandeid, mis aitavad teha kokkuleppeid uimastite tarvitamisest hoidumise kohta ja seada noorukile mõistlikke ootusi. Juhul, kui lapsevanemad ei saa aru lapse abivajadusest või on ülekoormatud, eemal olevad või esinevad neil endil erinevad probleemid, kaasab spetsialist protsessi lastekaitsetöötaja (lisa 5).

Perevestlusel võib olla abi ohumärkide kontroll-loendist (lisa 4).

Vaimse tervise probleemide ja uimastite tarvitamise seos

Vaimse tervise probleemidega noorukid tarvitavad tõenäolisemalt uimasteid ning neil võib tekkida uimastitarvitamise häire risk sagedamini kui nende eakaaslastel, kellel vaimse tervise probleeme ei ole. Noorukid, kes tarvitavad uimasteid ärevuse, depressiooni, unehäirete või muude vaimse tervise probleemidega toimetulemiseks, ei pruugi olla kohe valmis vähendama või katkestama oma uimastite tarvitamist, küll aga võivad olla nõus spetsialisti toel tegelema oma vaimse tervise probleemidega. See aga võib omakorda kaasa aidata ka uimastitarvitamise vähendamisele.

Kui nooruk tarvitab uimasteid regulaarselt või arst diagnoosib tal uimastitarvitamise häire, on igal juhul vajalik laiema võrgustiku kaasamine abi korraldamiseks. Siin on oluline koostöö lapsevanemate, sotsiaal- ja tervishoiusüsteemi vahel.

Sekkumine akuutse ohu korral

Uimasteid tarvitav nooruk võib olla nii **abivajav kui ka hädaohus** olev laps/nooruk sõltuvalt nii uimastite tarvitamise põhjustest kui ka tarvitatavatatest kogustest. Varajane sekkumine ja abi osutamine aitab ennetada probleemide kuhjumist ja nooruki abivajaduse kasvu. Uimasteid tarvitav nooruk vajab **täiskasvanu sekkumist ja abi**, kuna ohustatud võib olla tema turvatunne, areng ja heaolu (lisa 5).

Akuutse ohu korral sekkumise tegevused

Tegevus akuutse ohu korral	Kirjeldus
Rikkuge konfidentsiaalsust	Kui nooruki tervislik seisund võimaldab, meenutage noorukile konfidentsiaalsuse põhimõtteid ja selgitage, et peate vanemaga rääkima kriisiplaani koostamiseks ja kinnitamiseks. Vajadusel võtke ühendust KOV lastekaitsetöötajaga ja/või politseiga
Uurige enda või teiste vigastamise kavatsuse, samuti nooruki võimaliku suitsiidiriski kohta, kui nooruki seisund seda võimaldab	Suitsiidiriski väljaselgitamisel on oluline hinnata, kas noorukil esineb suitsiidimõtteid, kas tal on varasemaid suitsiidikatseid; kindel plaan, aeg ning koht suitsiidi tegemiseks peaasi.ee/enesetapuriski-hindamine/
Suunake erakorralise meditsiini osakonda või tehke plaan kiireks abi otsimiseks	Kui nooruk võib olla otseses ohus, tuleb pöörduda erakorralise abi saamiseks erakorralise meditsiini osakonda. Kui otsesest ohtu elule ja tervisele ei ole, tuleb koostada kriisiplaan ja leida abi esimesel võimalusel
Pakkuge abi edasise nõustamise või ravi leidmiseks	Loe võimaluste kohta lisast 7

Nõuanded lapsevanematele

- Akuutselt ohtliku käitumisega noorukeid tuleks jälgida seoses muutunud vaimse tervise seisundi, suurenenud ärrituvuse, ärevuse ja endale või teistele viga tegemisega.
- Kui nooruk muutub ähvardavaks või vägivaldseks, helistage abi saamiseks telefonil **112**.
- Kui nooruki vaimne seisund on muutunud ohtlikuks, viige ta erakorralise meditsiini osakonda psühhiaatrilisele hindamisele.
- Kui nooruk räägib enda või teiste vigastamisest, viige ta erakorralise meditsiini osakonda psühhiaatrilisele hindamisele, isegi siis, kui arvate, et ta ei teeks kunagi midagi sellist. Väljaõppinud professionaalid peaksid tegema otsuse, kas nooruk tuleks hospitaliseerida või on tal piisavalt turvaline kodus olla.
- Kui akuutses seisundis nooruk keeldub pöördumast erakorralise meditsiini osakonda, helistage telefonil **112** ja konsulteerige kiirabiga.
- Opioidide tarvitavate noorukite vanemad saavad õppida naloksooni (nt Nyxoid) kasutamist üledoosi ohu korral (lisa 8).
- **Kui nooruki seisund ei ole akuutne** ning võimaldab oodata korralisele arsti vastuvõtule pääsemist, lugege vaimse tervise kohta peaaasi.ee veebilehelt ning püüdke kasutada vähemalt mõnda soovitud nooruki aitamiseks. Uurige, kuidas on võimalik parandada tema und, toituda tervislikult ja regulaarselt, liikuda piisavalt ning olla ühenduses teiste temale turvaliste inimestega.
- Tutvuge veebileheküljel **tarkvanem.ee** antud soovitustega selle kohta, kuidas rääkida noorukiga tema uimasti(te) tarvitamisest.
- Uimastite kohta leiate lisainfot veebilehtedel: **tubakainfo.ee; alkoinfo.ee; narko.ee**

Uimasteid puudutavatele muredele ja küsimustele saab ööpäev läbi vastuseid **narko.ee** tugiliinist:

- helistades lühinumbril 1747 (või Eestist ja välismaalt helistades +372 641 4110)
- kirjutades e-posti aadressil 1747@narko.ee
- kirjutades narko.ee veebilehe vestlusrakenduses

NÄITED

KÄROLIN tuleb kooliõe vastuvõtule rutiinse tervisekontrolli käigus.

Kärolin on 16-aastane õpilane, kes vastab S2BI-testi põhjal, et on tarvitanud tubakatooteid „üks või kaks korda“ viimase 12 kuu jooksul. Ta eitab muude ainete tarvitamist.

Rutiinse tervisekontrolli käigus jagab kooliõde talle lühidalt informatsiooni koos nõuandega tubakatoodetest loobuda. „Näen, et oled vahel tubakatooteid tarvitanud. Tõenäoliselt see ei üllata sind, et soovitan sul tubakatoodete tarvitamise lõpetada, ja nüüd on selleks parim aeg. Tõenäoliselt oled kuulnud, et tubakatooted põhjustavad lisaks südamehaigustele ja vähile mitmeid muid terviseprobleeme. Hea uudis on see, et kui Sa otsustad kohe lõpetada, on see Sinu jaoks ilmselt väga lihtne. Kui otsustad teha seda hiljem, võib see olla keerulisem, kuna nikotiin on üks enim sõltuvust tekitavaid aineid ja kui Sa sõltuvusse satud, muutub suitsetamisest loobumine palju raskemaks.“



VEIKO suunab koolipsühholoogi vastuvõtule klassijuhataja, kuna ta on koolis endasse tõmbunud.

Veiko on 16-aastane poiss, kes teatab S2BI-sõeluuringu põhjal igakuisest alkoholi tarvitamisest. Muid aineid ta ei tarvita. Ta vastab „jah“ lisaküsimustiku põhjal esitatud „unustamise“ ja „sõprade“ küsimusele. Koolipsühholoog palub vastuseid selgitada ja Veiko räägib, et ei mäleta kõike, mis pidudel toimub. Kui psühholoog palub sellest rohkem rääkida, tunnistab Veiko, et kontrolli kaotamine hirmutab teda. Ta ütleb ka, et tema tüdruksõbra arvamusel joob ta palju. Psühholoog teeb Veiko jutust kokkuvõtte, jagab talle lühidalt informatsiooni ja kutsub teda üles oma alkoholi tarvitamise harjumust muutma: „Kõlab, nagu oleks pidudel joomine midagi, mida sa naudid, aga on ette tulnud ka sinu jaoks hirmutavaid olukordi – ja su tüdruksõber on sinu pärast mures.“



Psühholoogina soovitan sul alkoholi üldse mitte juua, vähemalt, kuni oled jõudnud täiskasvanuikka. Kui sul tekib mälukaotus, tähendab see seda, et oled ajutiselt mürgitanud oma ajurakke, mis tekitabki mälukaotuse. Nagu sa ise ütled, teevad noorukid sageli otsuseid, mida nad kahetsevad, ja satuvad alkoholi tarvitades kehva olukorda. Kuidas sa saad end tulevikus paremini kaitsta nende olukordade eest?”

Veiko ütleb, et ta ei ole nõus alkoholist loobuma, kuid on nõus koguseid vähendama. Ta nõustub koostama muutuste kava ja tulema järelkohtumisele.

MAIA suunab sotsiaalpedagoogi vastuvõtule klassijuhtaja, kuna ta puudub palju koolist.

Maia on 17-aastane tüdruk, kes tarvitab S2BI-testi põhjal iganädalaselt kanepit. Lisaküsimustest vastab ta jaatavalt „lõõgastumise“ ja „probleemide“ küsimustele. Maia räägib, et tarvitab kanepit siis, kui ta on stressis, ega näe selles midagi halba. Ta tunnistab ka, et kanepi tarvitamine on tekitanud probleeme suhetes emaga, kes usub, et kanepi tarvitamine on ebatervislik.

Spetsialist teeb Maia jutust kokkuvõtte, annab lühidalt informatsiooni ning kutsub Maiat üles tegema oma tarvitamise harjumustes muudatusi. „Testist selgub, et sa tarvitad kanepit iganädalaselt, see aitab sul stressiga toime tulla, kuid samal ajal põhjustab kanepi tarvitamine pingeid sinu ja ema vahel. Sinu sotsiaalpedagoogina soovitan sul kanepi tarvitamine lõpetada. Kanepi tarvitamine ei vähenda pikas perspektiivis stressi. Mõistan, et pingeid sinu ja su ema vahel on olnud raske maandada. Mis sa arvad, kas sa tahaksid sellega tegeleda?” Maia vastab, et ta ei kavatse kanepi suitsetamist maha jätta, ja tema ema ei saa selle suhtes midagi teha. Ta on peaaegu 18-aastane ja planeerib mõne kuu pärast kodust välja kolida. Sotsiaalpedagoog ütleb: «Paistab, et kodus ei lähe Sul kõik hästi. Nendes olukordades palun sageli noorukil ja nende vanematel rääkida psühholoogiga. Psühholoog aitab sul ja su emal olukorda analüüsida. Kas oled nõus järelkohtumisele tulema koos emaga, et saaksime koos talle olukorda selgitada?» Maia nõustub tinglikult. Sotsiaalpedagoog tunnustab Maiat selle nõusoleku eest. Peale järelkohtumist Maia ja emaga kaalub nõustaja, kas tegemist on abivajava lapsega, selleks peab ta nõu Lasteabi telefonil **116 111**.



LISA 1.

S2BI ehk uimastite tarvitamise sõeltest noorukitele

Järgnevalt küsin Sinult tubakatoodete, alkoholi ja teiste uimastite võimaliku tarvitamise kohta.

MITU KORDA OLED VIIMASE 12 KUU JOOKSUL TARVITANUD:

	Mitte kordagi	Üks-kaks korda	Iga kuu	Iga nädal või sagedamini
Tubaka¹- ja nikotiinitooteid² (nt sigaret, e-sigaret, vesipiip, huuletubakas)				
Alkoholi				
Kanepit				

Kui eelnevad kolm vastust on kõik „mitte kordagi“, ei ole vaja järgnevale küsimustele vastata.

Retseptiravimeid ilma arsti korralduseta (nt rahusteid nagu Xanax või stimulante nagu Concerta)				
Stimulante³ (nt amfetamiin, ecstasy, kokaiin)				
Inhalante⁴ (nt liimid, lakid, lahustid, naerugaas)				
Teisi taimseid või sünteetilisi uimasteid (nt LSD, seemned ⁵ , salvei ⁶ , „vannisoolad“ ⁷)				

¹ Tubakatooted ehk tubakaga nikotiinitooted (nt sigaret, sigar, sigarillo, huuletubakas, kuumutatav tubakas (HnB ja IQOS), vesipiip, nuusktubakas, närimistubakas)

² Nikotiinitooted ehk tubakavabad nikotiinitooted (nt nikotiiniga e-sigaretid, nikotiinipadjad)

³ Stimulandid on kesknärvisüsteemi ergutavad ained

⁴ Inhalandid ehk sissehingatavad ained

⁵ Nn maagilised seemned, mis tekitavad hallutsinatsioone

⁶ Luulusalvei on hallutsinogeense toimega rohttaim salvei perekonnast

⁷ „Vannisooladeks“ nimetatakse sünteetilisi katinoone, mis on kesknärvisüsteemi stimulandid ja need jäljendavad kokaiini, metamfetamiini ja ecstasy't

* © Bostoni lastehaigla 2014. Kõik õigused kaitstud. Väljaanne on litsentseeritud vastavalt Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 rahvusvahelisele litsentsile SA3543 MAI 2015. Eesti keelde tõlgitud MTÜ Peasjade ja Tervise Arengu Instituudi koostöös

LISA 2.

Lisaküsimustik

- Lisaküsimustik on eesti keelde kohandatud CRAFFT-testi alusel (ingl k *Car, Relax, Alone, Forget, Friends, Trouble*), mis on mõeldud uimastite tarvitamisega seotud probleemide kiireks tuvastamiseks.
- Küsimustik on mõeldud spetsialistile suuna andmiseks, küsimusi ei pea esitama täpselt samas sõnastuses ega järjestuses, nagu allpool loetletud.
- Küsi täpsustavaid küsimusi pärast iga jah-vastust, kasutades selleks motiveeriva intervjuerimise tehnikaid, et saada rohkem teada uimastite tarvitamisega seotud probleemidest.
- Soovitav on esitada veel lisaküsimusi sagedasemate probleemide tuvastamiseks (õppeedukus, suhted sõprade ja vanematega, huvialadega tegelemine), mis ei ole tingimata seotud uimastite tarvitamisega. Abiks tähelepanekute tegemisel võib olla ohumärkide kontroll-loendist (lisa 4).
- Kasutage probleemset käitumist vestluse keskpunktina.
- **Püüdke tähele panna nooruki vastuseid käitumise muutuste kohta.**

-
- 1** Kas sa oled tarvitanud alkoholi, tubakatooteid või teisi uimasteid, et **LÕÕGASTUDA**, parandada enesetunnet või sobituda seltskonda?

 - 2** Kas sa oled tarvitanud alkoholi, tubakatooteid või teisi uimasteid omaette, **ÜKSINDA**?

 - 3** Kas sa oled kunagi **UNUSTANUD**, mida sa tegid alkoholi või teiste uimastite tarvitamise ajal?

 - 4** Kas oled sõitnud **AUTOS**, mille juht (sh sa ise) on joobes või on tarvitanud alkoholi või teisi uimasteid?

 - 5** Kas su pere või **SÕBRAD** on sulle kunagi öelnud, et peaksid alkoholi joomist, tubakatoode või teiste uimastite tarvitamist vähendama?

 - 6** Kas sa oled kunagi sattunud hätta või on sul tekkinud **PROBLEEME**, kui oled tarvitanud alkoholi, tubakatooteid või teisi uimasteid?
-

Näiteks

Neljanda küsimuse jaatava vastuse korral täpsustada, kas noor oli ise roolis või oli see keegi teine; millistel asjaoludel sõideti sellises olukorras autoga; kuidas tulevikus vältida sama olukorda vms.

Viienda küsimuse jaatava vastuse korral võib küsida rohkem infot näiteks seoses vanemate ja sõpradega.

Võib esitada täpsustavaid küsimusi selle kohta, kuidas on uimastid nooruki kätte sattunud.

LISA 3.

Muutuste kava

Uimasti	Mitte kunagi	1-2 korda	Iga kuu	Iga nädal
Tubakatooted				
Alkohol				
Kanep				
Muu				

Plaan/eesmärk:

Tegevus:

Mis kasu ma sellest saan,
kui jätkan samamoodi

Mis kasu ma sellest saan,
kui oma käitumist muudan

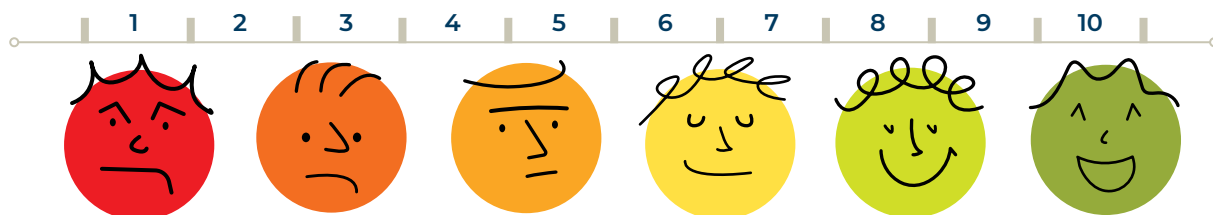
Tegevus:

Mis kasu ma sellest saan,
kui jätkan samamoodi

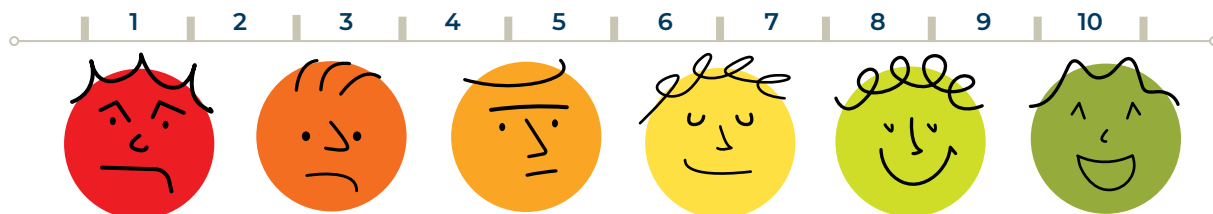
Mis kasu ma sellest saan,
kui oma käitumist muudan

Hinda skaalal ühest kümneni, kui palju sa neid muudatusi oma ellu soovid!

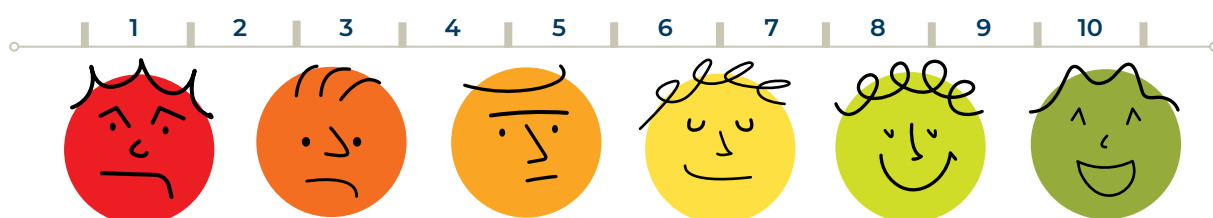
Kui valmis sa selleks muudatuseks oled?



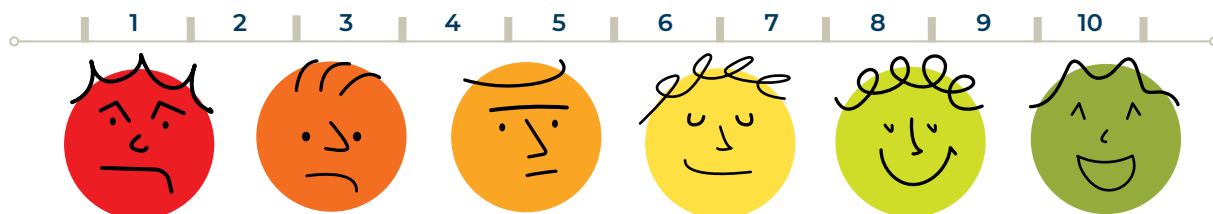
Kui oluline on sinu jaoks muuta oma uimastite tarvitamist?



Kui palju muutub su elu sellest paremaks, kui sa oma tarvitamise harjumusi muudad?



Kui enesekindel sa oled, et suudad selle muutusega praegu toime tulla?



Millistes olukordades on sul kõige suurem risk uimastite tarvitamiseks?

.....

.....

.....

Mida saaksid nendes olukordades teha, et uimastite tarvitamisest hoiduda?

.....

.....

.....

LISA 4.

Ohumärkide kontroll-loend

KODUSED REEGLID	LAPSE SÕBRAD	KODUNE TAUST	SUHTUMINE UIMASTI TARVITAMISSE
Lapsel ei ole üldse kodus reegleid	Lapsel ei ole sõpru	Vanema ja lapse ütlused kodu kohta on vastuolus	Lapsel on lubatud suitsetamine, alkoholi või teiste uimastite tarvitamine
Lapsele on kodus seatud „diktaatorlikud“ piirid	Lapsel on vaid e-sõbrad Lapsel ei ole klassis sõpru	Vanemad tarvitavad sageli alkoholi	Vanem ja/või laps on ükskõiksed
Lapsele ei ole seatud kella- ajalist piiri, kui kaua võib väljas olla	Lapse sõbrad on temast oluliselt vanemad (sh täisealised)	Kodused suhted on pingelised, tülitsetakse sageli	Vanem ja/või laps on väga hirmunud
Laps on suure osa ajast üksi (sh elab üksi)	Lapse sõbrad ei ole hobidega seotud „Me lihtsalt hängime“	Vanema(te)l on suur hoolduskoormus (nt puudega laps/ pereliige)	Vanem ei usu lapse juttu Vanem on lapse suhtes agressiivne/vaenulik
Kodus on kehtestatud reeglid, kuid laps ei pea neist kinni	Lapse sõprade seas on suitsetajaid, alkoholi või teiste uimastite tarvitajaid (NB! võivad olla ka hobidega seotud sõbrad)	Lapsel on koolist palju puudumisi (sh sagedane haige olemine või treeninglaagrid, võistlused)	Vanem süüdistab tarvitamises teisi (sõpru, last jms)
Vanem ei saa lapse käitumise kontrollimisega hakkama: „Mis ma teha saan?“ „Ta ei kuula ju mind!“	Lapsevanem ei tea lapse sõpru	Lapsel on: enesevigastamise jäljed, depressiooni ilmingud	Vanem ei pea tarvitamist tõsiseks probleemiks: „See pole ju midagi hullu.“ „Tema vanuses ikka juhtub“
Vanem on väsinud lapse „kantseldamisest“: „Ma lihtsalt ei jaksa!“ „Ma enam ei tea, mida teha“	Lapsevanem ei tea parima sõbra vanemaid	Mured lapsega algasid lasteaia-alkgkooli vanuses (nt laps oli agressiivne, õpi- ja keskendumisraskused jne)	Vanem ise ei usu, et ta on suuteline tulevikus lapse uimastitarvitamist ära hoidma

Kuidas ohumärkide kontroll-loendit kasutada?

- Kasuta enne vestlust: meenuta, milliseid ohumärke tähele panna.
- Kasuta pärast vestlust: märgi üles, milliseid ohumärke märkasid.
- Kui peres on kasvõi üks ohumärk, siis kaalutle, kui võrd see võib viia selleni, et laps jätkab uimasti tarvitamist või on tema heaolu muul moel ohus.
- Kui oled kahevahel, siis pea nõu spetsialistiga Lasteabi telefonil **116 111** või teavita kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötajat.

Näiteks

Peres on puudega laps, kes võtab kogu vanema aja ja energia.

LISA 5.

Abivajavast ja hädaohus olevast noorukist teatamine ja andmekaitse

Spetsialistidel, kes puutuvad oma töös kokku noorukitega, on seadusest tulenev **kohustus kaitsta nooruki isikuandmeid**. Nooruki abistamiseks ja kaitseks suunatud tegevused hõlmavad lastekaitse- ja võrgustikutööd kõige laiemas tähenduses, sh sotsiaalteenuseid ja -toetusi, tervishoiuteenuseid ning koostööd nooruki, tema pere ja noorukiga kokku puutuvate võrgustikuliikmete vahel. Nooruki abistamisel tuleb lähtuda tema individuaalsetest vajadustest ja huvidest.

Hädaohus oleva nooruki puhul vajab kaitset tema elu ja tervis ning nooruki abivajadus on niivõrd akuutne, et nõuab viivitamatut sekkumist, et ohtu ära hoida või ohuolukorda lõpetada. Sealjuures on vajalik teada, et andmekaitse põhimõtted ei takista abivajavast lapsest pädevale asutusele teatamist. Abivajavast noorukist võib teatada ja vajaduse korral edastada nooruki abivajadusega seotud (sh delikaatseid) isikuandmeid valla- või linnavalitsusele ja politseile ilma nooruki ja/või tema seadusliku esindaja teadmise ja nõusolekuta, kuna nendel asutustel on seadusjärgne õigus noorukiga seotud isikuandmete töötlemiseks. Just valla- või linnavalitsusele ja politseile on seadusandja esmajärgus pannud kohustuse abivajava nooruki õigusi kaitsta.

Abivajavast lapsest ja andmekaitsest loe õiguskantsleri kodulehelt oiguskantsler.ee – juhend „Abivajavast lapsest teatamine ja andmekaitse“.

Olgugi et igasugune uimastite tarvitamine kujutab ohtu noorukite tervisele, on iga nooruki juhtum erinev ning sellest lähtuvalt vajab individuaalset lähenemist.

Juhendi täitmisel aitavad spetsialisti Eestis kehtivad seadused ja raamid, mida tuleb juhtumite käsitlemisel arvesse võtta. Iga spetsialist peab lähtuma oma ametikohast tulenevatest seadustest. Küsimuste korral konsulteerige vastava asutuse juriidilist abi pakkuva spetsialistiga. Seadused on leitavad riigiteataja.ee leheküljel.

1. Elu või tervis on ohus

Hädaohus olev laps on laps, kes on oma elu või tervist ohustavas olukorras, ja laps, kelle käitumine ohustab tema enda või teiste isikute elu või tervist.



Politsei 112

ppa@politsei.ee
politsei.ee

2. Vajab abi

Abivajav laps on laps, kelle heaolu on ohustatud või kelle puhul on tekkinud kahtlus tema väärkohtlemise, hooletusse jätmise või muu lapse õigusi rikkuva olukorra suhtes, ja laps, kelle käitumine ohustab tema enda või teiste isikute heaolu.



Lastebi 116 111 (24/7),

eesti, vene, inglise keeles
lastebi.ee

Kohalik omavalitsus (võimalusel
otse lastekaitsetöötaja)
Kontaktid leitavad eesti.ee lehelt

LISA 6.

Uimastite tarvitamise kahjulikud mõjud

Noorte arenev aju on uimastite (tubaka- ja nikotiinitoodete, alkoholi ja narkootikumide) suhtes eriti haavatav. Aju otsmiku- ja kiirusagarad, mis vastutavad analüüsivõime ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste ning enesekontrolli eest, arenevad eriti aktiivselt 12.–25. eluaastani. Uimastite tarvitamine pärsib nende ajuosade arengut ning kahjustuvad oskused, mida tänavapäeva ühiskonnas kõige rohkem vajame – mälu ning mõtlemis- ja õppimisvõime. Oht uimastitest sõltuvusse jääda on noorukitel palju suurem kui täiskasvanutel, kuna enesekontrolli eest vastutav otsmikusagar on alles arenemisjärgus. Uimastite tarvitamise lühiajaline mõju sõltub väga palju tarvitatavast kogusest, aine kangusest ning noore tervislikust seisundist. Järgnevalt on loetletud mõned peamised uimastite tarvitamisega kaasnevad lühi- ja pikemaajalised toimed, **kuid nimekiri ei ole lõplik** ning alati peab meeles pidama, et ainete mõju on individuaalne. Uimastid võivad tekitada sõltuvust, uimastite üledoos võib põhjustada mürgistust ja surma.

Tabeli eesmärk ei ole äratada noorukis huvi n-ö positiivsete lühiajaliste mõjude vastu ega ka nooruki hirmutamise pikaajaliste kahjulike mõjudega. See on mõeldud spetsialisti informeerimiseks, et vastavalt olukorrale ja tarvitatavale uimastile oleks spetsialistil võimalik noorukile adekvaatse ja piisava tagasiside andmiseks valida sobilik info.

Uuringute järgi avaldab käitumisele suuremat mõju viitamine lühiajalistele tagajärgedele, nagu hambakahjustused, halb hingeõhk jm, kui viitamine pikaajalistele või kaudsetele tagajärgedele, nagu liiklusõnnetused, kopsuvähk või surm.

Uimastite loetelu ja nende mõju tervisele

Nimetus	Aine alaliigid	Lühiajaline mõju	Võimalik kahjulik mõju tervisele ja toimetulekule pikaajalise tarvitamise tagajärjel
Tubaka- ja nikotiinitooted	<ul style="list-style-type: none"> tubakatooted ehk tubakaga nikotiinitooted (nt sigaret, sigar, sigarillo, huuletubakas, kuumutatav tubakas (HnB ehk Heat-not-Burn ja IQOS on levinuimad kuumutamise seadmed), vesipiip, nuusktubakas, närimistubakas) nikotiinitooted ehk tubakavabad nikotiinitooted (nt nikotiiniga e-sigaret ehk veip, nikotiinipadjad) 	<ul style="list-style-type: none"> mõnutunne eufooria lühiajaline meeleolu tõus hea enesetunne ja rahunemine enesekindluse ja uljuse tõus hetkeks tähelepanuvõime paranemine peavalu pearinglus pikeneb reaktsiooniaeg 	<ul style="list-style-type: none"> probleemid kodus, koolis ja trennis tähelepanu- ja õpivõime langus liihigistamine ärevus, kui nikotiini mõju kaob meeleoluhäired depressioon sõltuvus vähktõbi naha enneaegne vananemine seede- ja elundite häired elundkondade ja elundite talitluse häired (nt hingamisteede- ja vereringeelundkonnahäired)
Alkohol (etanol)	<ul style="list-style-type: none"> siider õlu vein viin jms 	<ul style="list-style-type: none"> hetkeline meeleolu tõus lõdvestus- ja heaolutunne enesekindluse tõus suurenenud jutukus vähenedud enesekontroll keskendumine, tähelepanu, mõtlemine ja mälu nõrgenevad häiritud koordinatsioon ja kõne vähenedud tundlikkus unisus „mäluauugud“ oksendamine agressiivsus seksuaalkäitumise iseärasused suureneb oht õnnetusjuhtumiteks 	<ul style="list-style-type: none"> probleemid kodus, koolis ja trennis tähelepanu- ja õpivõime langus depressioon sõltuvus rikub hormonaalset tasakaalu kannatab vaimne tervis, tekivad isikusemuutused, kahjustub enesehinnang kaob tahtejõud ja soov midagi teha B-vitamiini defitsiit (närvivitamin) organismis toitumise puudulikkuse korral põhjustab liigrasvumist elundkondade ja elundite talitluse häired (nt maksahäired)
Kanep	<ul style="list-style-type: none"> marihuana ehk kuivatatud kanepi-õisikute saadus hasiš ehk kanepivaik süntetiline kanep 	<ul style="list-style-type: none"> ülemeelikus (sh kontrollimatu) löögastus enesekindluse tõus rahunenud olek meelte suurenenud tundlikkus söögiisu suurenemine muutunud ajataju ängistus või paanika punased, n-õ verd täis valgunud silmad südame löögisagedus kiireneb kehatemperatuur langeb seedekulgla talitus aeglustub suureneb oht õnnetusjuhtumiteks paranoia ehk ülemäärane kahtlustamine 	<ul style="list-style-type: none"> probleemid kodus, koolis ja trennis tähelepanu- ja õpivõime langus sõltuvus pidev väsimus, ükskõiksus ja apaatus paanikahood ja ärevushäired taju- ja mõtlemishäired mälu-, tähelepanu- ja keskendumisraskused risk psüühhooside ja/või skisofreenia avaldamiseks elundkondade ja elundite talitluse häired (nt hingamisteede- ja vereringeelundkonnahäired)
Retseptiravimid arsti ettekirjutuseta NB! Kui ravimit võetakse arsti poolt määratud koguses ja järelvalve all, on selle eesmärk ravida haigust. Ravimi võtmine arsti ettekirjutuseta ja eriti kombineerituna teiste ainetega (nt alkohol) on tervisele ohtlik ning üledoosi võib lõppeda surmaga	<ul style="list-style-type: none"> Xanax Diazepam Alprazolam Medikinet Concerta Lyrca jne 	<p>Ravimi väärtarvitamise lühiajaline mõju sõltub ravimi toimeainest</p> <p>Opioide (valuvaigisteid) sisaldav ravim:</p> <ul style="list-style-type: none"> unisus kõhuvalu, kõhukinnisus aeglustunud hingamine või hingamise peatumine iiveldus <p>Stimulante sisaldav ravim (nt ATH raviks):</p> <ul style="list-style-type: none"> erksus keskendumisvõime suurenemine unetus vähenedud söögiisu vererõhu ja südame löögisageduse tõus kehatemperatuuri tõus <p>Depressandid (rahustid ja uinutid):</p> <ul style="list-style-type: none"> aeglustunud aju töö unisus 	<p>Ravimi väärtarvitamise pikaajaline mõju sõltub ravimi toimeainest</p> <ul style="list-style-type: none"> probleemid kodus, koolis ja trennis tähelepanu- ja õpivõime langus <p>Opioide sisaldav ravim:</p> <ul style="list-style-type: none"> sõltuvus suurenenud üledoosi oht võratus võib olla füüsiliselt valus <p>Stimulante sisaldava ravim:</p> <ul style="list-style-type: none"> sõltuvus paranoia pikaajaline unetus suured muutused kehakaalus <p>Depressandid (rahustid ja uinutid):</p> <ul style="list-style-type: none"> sõltuvus võratus võib olla füüsiliselt valus krambihood

Nimetus	Aine alaliigid	Lühiajaline mõju	Võimalik kahjulik mõju tervisele ja toimetulekule pikaajalise tarvitamise tagajärjel
Stimulandid ehk kesknärvisüsteemi stimuleerivad ained	<ul style="list-style-type: none"> ● amfetamiin ● metamfetamiin ● ecstasy ehk MDMA ● kokaiin jt 	<ul style="list-style-type: none"> ● eufooria ● kõrgenenud enesehinnang ● sotsiaalsuse kasv ● seksuaalsuse kasv ● vähenenud söögiisu ● mõttekäik on kiirenenud ja hüplev ● rahutus ● koordineerimisvõimehäired ● vererõhu ja südame löögisageduse tõus ● kehatemperatuuri tõus ● treemor ehk värinad 	<ul style="list-style-type: none"> ● probleemid kodus, koolis ja trennis ● tähelepanu- ja õpivõime langus ● suured muutused kehakaalus (kehakaalu langus) ● seksuaalse võimekuse langus ● lihaste nõrgenemine ● krooniline väsimus ● südame-veresoonkonna häired ● probleemid hingamisega ● peavalud ● aju verejooks ● insult ● krambihood ● seedeelundkonna talitluse häired
Inhalandid NB! Inhaleerimine ehk sissehingamine on tarvitamise viis gaasilisel teel tarvitatavate ainete puhul	<ul style="list-style-type: none"> ● liimid ● lakid ● lahustid ● gaas (nt naerugaas) ● bensiin ● amüülnitrit (nt „poppers“) ● aerosool ● atsetoon 	<ul style="list-style-type: none"> ● joove, mis sarnaneb alkoholijoobelega, „pilves“ olekule ● uimasus ● teadvuse/tundlikkuse väljalülitumine ● hallutsinatsioonid ● teadvuse kaotus ● oksendamine ● krambid ● lööve suu ja nina piirkonnas 	<ul style="list-style-type: none"> ● probleemid kodus, koolis ja trennis ● tähelepanu- ja õpivõime langus ● teadvuse kaotus ● hapnikupuudusest tingitud rakkude kahjustused ● südame seiskumine ● ajukahjustus ● seedeelundkonna talitluse häired (maksa- ja neerukahjustus)
Teised taimsed või sünteetilised uimastid ehk psühhootilised ained	Opioidid: <ul style="list-style-type: none"> ● fentanüül ● heroiin ● morfiin ● metadoon ● tramadool jt 	<ul style="list-style-type: none"> ● ülierkus või unisus ● moonutatud aja- ja ruumitaju ● iiveldus ja oksendamine ● kõhukinnisus ● aeglustunud hingamine ● õhupuuduse tagajärjel tekkinud ajukahjustus, kooma või surm 	<ul style="list-style-type: none"> ● probleemid kodus, koolis ja trennis ● tähelepanu- ja õpivõime langus ● sõltuvus ● väga suur risk üledoosiks ● võõrutus võib olla füüsiliselt valus ● raseduse korral vastsündinu võõrutussündroomi risk
	<ul style="list-style-type: none"> ● Hallutsinogeeneid ehk dissotsiatiivide ja psühheedeelikumide: ● LSD ● seened ● meskaliin ● ketamiin jt 	<ul style="list-style-type: none"> ● nägemis- ja kuulmishallutsinatsioonid ● moonutatud ajataju ● meelte segasus, nagu näiteks „näha-“ helisid või „kuuldakse“ värve ● tunne, et oled oma kehast justkui lahkunud ● muutused tundlikkuses ● paaniline hirm 	<ul style="list-style-type: none"> ● moonundunud taju ● koordineerimisvõime halvenemine ● enesekontrolli kadumine ● psühhootiline seisund ● flashback (hallutsinatsioonid tekivad nädalaid, kuid võivad isegi aastaid hiljem ootamatult uuesti) ● südame pekslemine, vererõhu tõus, kehatemperatuuri tõus ● peavalu, iiveldus, oksendamine ● depressioon ja masendus aine toime lõppedes

NB!

Loetelu on mõeldud informatsiooniks spetsialistile, mitte noorukiga jagamiseks. Info jagamisel noorukile tuleb vältida tema hirmutamist.

LISA 7.

Abi ja ravi saamise võimalused

Eestis käsitletakse uimastite tarvitamist noorukite puhul osana vaimse tervise muredest. Allpool kirjeldatakse lähemalt, kust on spetsialistil võimalik abi paluda või kuhu on noorukit võimalik edasi suunata juhul, kui järelkohtumised, muutuste kava ja perevestlus ei ole andnud soovitud tulemusi või vajab nooruk spetsialisti hinnangul lisaabi.

- Noorukite abistamisel on esmatähtis toetada lisaks noorukitele ka **lapsevanemaid**. Häid nõuandeid, kuidas lapsevanemad saavad oma lapsega uimastitest rääkida, leiab leheküljelt tarkvanem.ee. Õiguskantsleri veebilehelt leiab infomaterjali Psühholoogilise ja psühhiaatrilise abisaamise võimalused Eestis. Infovoldik lapsevanemale.
- **Haridussüsteemis** saavad noorukit abistada ja toetada **kooli tugispetsialistid**, näiteks sotsiaalpedagoog ja koolipsühholoog. Kooli tugispetsialistide andmed on tavaliselt kirjas kooli kodulehel, kuid abi võib küsida ka Haridus- ja noorteametist või Rajaleidja keskustest. Samuti on koolides **kooliõed**, kellel on vajalikud teadmised ning oskused vaimse tervise murega nooruki abistamiseks.
- Mitmes Eesti linnas tegutsevad laste ja noorte vaimse tervise keskused ja kabinetid, kuhu võib nooruki vastuvõtule suunata.
- Peaasjade keskuse **noortenõustamine** on madala lävendiga nõustamine noortele alates 16. eluaastast, kes otsivad abi noorukieaga kaasas käivate vaimse tervise probleemide korral.
- Nooruki toetamisel võib alustada ka **esmatasandi tervishoiuteenustest**, kaasates **pereõe** ja **perearsti**. Perearstid saavad sageli aidata nii kergemate häirete diagnoosimise ja raviga kui ka suunata nooruki **psühhoterapiasse**.
- Uimastitarvitamise häire puhul on näidustatud mitmesugused **teraapialiigid**. Mida noorem on abi vajav nooruk, seda vajalikum on pere kaasamine ning kaaluda tuleks kättesaadavaid **pereteraapia** võimalusi. Kasu võib olla ka **kognitiivsest käitumisteraapiast**. Erinevate teraapialiikide kohta saab lugeda peaasi.ee kodulehelt.
- Abi otsimiseks võib pöörduda **kohalikku omavalitsusse**. Kohalikus omavalitsuses töötavatel sotsiaaltöötajatel ja/või **lastekaitsetöötajatel** on kõige rohkem infot piirkonnas toimivatest teenustest ja toetustest. Nendel juhtudel, kus vanemad ei saa või ei mõista lapse toetamise vajadust uimastitest hoidumisel või on märke hooletusse jätmisest või vägivallast peres, võib olla vajadus kaasata lastekaitsetöötaja. Vajadusel saab lastekaitsetöötaja kasutada sotsiaalkindlustusameti rakendatavaid meetmeid nooruki abistamiseks.
- Tallinna Laste Turvakeskus osutab erinevaid sotsiaalhoolekandeteenuseid lastele ja noorukitele, aga ka nende vanematele.

- Noorukitel, kel on suurema tõenäosusega uimastitarvitamise ja/või teiste vaimse tervise häirete tunnuseid, võivad vajada **psühhiaatrilist abi**. Psühhiaatri vastuvõtule minemiseks ei ole vaja saatekirja ning alates 16. eluaastast võib nooruk sinna pöörduda vanema nõusolekuta.
- **NB!** Erakorraline psühhiaatriline abi akuutse ohu korral (nt kõrge suitsiidioht, psühhootilised sümptomid) on suuremates linnades kättesaadav ööpäev läbi.
- Ida-Viru Keskhaigla Torujõe noortekodu võtab vastu **narkootikumide tarvitamisest tingitud sõltuvushäirega** 13–18aastaseid noorukeid üle Eesti.
- Suitsiidiohu korral saab täpsemat infot lugeda <https://peaasi.ee/suitsiid/>. Suitsiidiohu märkide täpsemaks hindamiseks saavad nii lapsevanemad kui ka koolipere abi palunabi.ee lehelt, kus on võimalik läbida suitsiidiennetusprogramm SOS. SOS-programmi on Eestis katsetatud 10. ja 11. klassi õpilastega.
- Ennetusprogrammi „**Puhas tulevik**“ eesmärk on vähendada narkootikumide tarvitamist ja omamist kuni 18-aastaste noorukite hulgas, ennetada narkosüütegude toimepanemist, parandada noorte sotsiaalseid oskusi, aidata igakülgset kaasa alaealiste ja nende perede edukamale sotsiaalsele ja psühholoogilisele toimetulekule ja õiguskultuurile. Programmi suunab kohtuväline menetleja (sh politsei).
- **Hädaohus oleva lapse** korral tuleb ühendust võtta **politseiga 112**; ppa@politsei.ee.
- **Kui nooruk soovib anonüümselt ja/või iseseisvalt nõu küsida**, võib ta pöörduda:
 - Lasteabi 116 111, lasteabi.ee, 24/7
 - [Narko.ee](http://narko.ee) tugiliin 1747; 1747@narko.ee; reaalajas vestlus narko.ee kodulehel, 24/7.
 - [Peaasi.ee](http://peaasi.ee) e-nõustamine
 - [Lahendus.net](http://lahendus.net) e-nõustamine

Loe ka:

- tubakainfo.ee
- alkoinfo.ee
- narko.ee

LISA 8.

Naloksooni kasutamine opioidide üledoosi korral

Narkootikumide tarvitamine võib põhjustada üledoosi. **Opioidide** (nt fentanüül, heroiin, metadoon, morfiin, nitaseenid) üledoosist tingitud surmade ennetamiseks nõustatakse lähedasi ja teisi võimalikke üledoosi tunnistajaid üledoosi ära tundma ning manustama üledoosi saanud inimesele naloksooni, samuti andma esmaabi kiirabi saabumiseni. Naloksoon on ohutu ravim, mis võib **opioidi üledoosi** korral päästa inimese elu. See blokeerib narkootikumi mõju ning toob inimese teadvusele. Üledoosi korral manustatakse naloksooni kannatanule näiteks ninna pihustades. Ravim blokeerib narkootikumi mõju 30–90 minutiks. Naloksooni kasutamisega samal ajal on vajalik kutsuda kiirabi.

Naloksooni saavad nõustamisele pöördumise korral kasutada nooruki lähedased ja teised üledoosi tunnistajad. Nõustamisel saavad osaleda inimesed alates 18. eluaastast, kuid ninapihusti kujul manustatavat naloksooni (Nyxoid) võib kasutada alates 14. eluaastast. Lisainformatsiooni naloksooni kasutamise kohta leiad narko.ee kodulehelt ja õppevideost Nyxoidi kasutamine.

LISA 9.

Juhtumi käsitluse kokkuvõte vastavalt sõeltesti tulemustele

Nooruki uimastite
tarvitamise sagedus
viimase 12 kuu jooksul

Juhtumi käsitus motiveeriva intervjuueerimise põhimõttel



„Mitte kordagi“
Kogemus puudub

- **Positiivne kinnitus.** Paku tuge ja tunnustust, et uimastite tarvitamist edasi lükata ja toetada käitumist, kus uimasteid ei tarvitata



„Üks või kaks korda“
Madal risk

- **Jaga lühidalt informatsiooni** uimastite tarvitamisega kaasnevatest terviseriskidest
- **Vajadusel**
 - esita täpsustavaid lisaküsimusi
 - lepi kokku järelkohtumine
 - teavita lapsevanemaid
- **Tunnusta noorukit**, nt ausate vastuste eest



„Iga kuu“
Keskmine risk

- **Esita täpsustavaid lisaküsimusi**
- **Julgusta noorukit uimastite tarvitamisest loobuma**
- **Koosta muutuste kava**
- **Lepi kokku järelkohtumine**
- **Vajadusel kaasa lapsevanemad**
- **Tunnusta noorukit**, nt ausate vastuste eest, soovi eest tarvitamist vähendada, seda lõpetada jne



„Iga nädal või
sagedamini“
Kõrge riskitase

- **Esita täpsustavaid lisaküsimusi**
- **Hinda suitsiidiriski**
- **Koosta muutuste kava**
- **Kaasa lapsevanemad**
- **Paku abi edasise nõustamise või ravi leidmiseks**
- **Lepi kokku järelkohtumine**
- **Tunnusta noorukit**, nt ausate vastuste eest, soovi eest tarvitamist vähendada, seda lõpetada jne



Akuutne oht

- **Tegutse vastavalt oma ametikohast tulenevatele kohustustele ja riiklikule teavitamiskohustusele, riku konfidentsiaalsust**
- **Abivajava lapse/nooruki puhul võta ühendust Lasteabiga 116 111 ja kohaliku omavalitsuse/lastekaitsetöötajaga**
- **Hädaohus oleva lapse/nooruki puhul helista 112**
- **Kaasa lapsevanemad või lepi kokku, kes seda teeb**
- **Võimalusel hinda suitsiidiriski**
- **Paku abi edasise nõustamise või ravi leidmiseks**
- **Suhtle edaspidi kaasatud võrgustikuga**

KASUTATUD ALLIKAD

1. Lasteombudsman, Andmekaitseinspeksioon. Abivajavast lapsest teatamine ja andmekaitse: juhend.
www.oiguskantsler.ee/sites/default/files/JUHEND%20-%20abivajavast%20lapsest%20teatamine%20ja%20andmekaitse%20%28jaanuar%202021%29.pdf
 2. Tervise Arengu Instituut, Haridus- ja Teadusministeerium. E-sigarettide tarvitamise pidurdamine ja ennetamine koolis: juhend. Tallinn; 2023.
tai.ee/et/valjaanded/e-sigarettide-tarvitamise-pidurdamine-ja-ennetamine-koolis
 3. Harro J. Uimastite ajastu. 2. trükk. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus; 2017
 4. Levy Sh, Shrier L. Adolescent SBIRT. Toolkit for Providers. Screening, Brief Intervention, Referral for Treatment for Alcohol and Other Drug Use. Boston Children`s Hospital 2015.
 5. Tervise Arengu Instituut. Mis toimib ennetuses ja mis mitte? Tallinn; 2021.
tai.ee/et/valjaanded/mis-toimib-ennetuses-ja-mis-mitte
 6. Justiitsministeerium. Tegevusjuhend meditsiinitöötajale kokkupuutel võimaliku vägivalla ohvritega.
www.just.ee/sites/default/files/documents/2023-02/Tegevusjuhend%20meditsiinit%C3%B6%C3%B6tajatele%20kokkupuutel%20v%C3%B5imaliku%20v%C3%A4givalla%20ohvritega_EST.pdf
 7. Tervise Arengu Instituut. Naloksoon. Elupäästja opioidi üledoosi korral. Tallinn; 2016.
www.tai.ee/et/valjaanded/naloksoon-elupaastja-opioidi-uledoosi-korral
 8. Politsei- ja Piirivalveamet. Perevestlus politseis. Vestluse juhised ja märkmed. Politsei- ja Piirivalveamet; 2021
 9. Streimann K, Pertel T, Vilms T, Abel-Ollo K. Ennetuse käsiraamat: sõltuvusainete tarvitamise ennetuse teaduslik käsitlus otsustajatele, arvamusiidritele ja poliitikakujundajatele. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2020.
tai.ee/et/valjaanded/ennetuse-kasiraamat
 10. Tubaka-või nikotiini toodetest loobumise nõustamine. Ravijuhendite nõukoda 2021.
www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/178/tubaka-voi-nikotiini-toodetest-loobumise-noustamine
 11. Winters KC, Arria A. Adolescent brain development and drugs. Prev Res 2011;18:21
 12. Tervise Arengu Instituut. Tubakainfo.ee.
www.tubakainfo.ee
 13. Tervise Arengu Instituut. Alkoinfo.ee.
alkoinfo.ee
 14. Tervise Arengu Instituut. Narko.ee.
www.narko.ee
-

