

# AR ALKOHOLIS, KANAPĖS IR GERI MOKYMOSI PASIEKIMAI SUDERINAMI?

## Kokios alkoholio ir kanapių vartojimo pasekmės mokymuisi?

Alkoholio vartojimas gali pakenkti fiziniam ir protiniam vystymuisi, ypačiai jauname amžiuje. Kol jaunuolio smegenys dar galutinai nesusiformavusios, alkoholis gali jas lengvai pažeisti, o pažeidimai gali būti ilgalaikiai ir negrįžtami<sup>1</sup>.

Alkoholio poveikiui ypatingai jautrios smegenų žievės skiltys, atsakingos už mokymuisi svarbius procesus: samprotavimą, planavimą, kalbėjimą, emocijas, problemų sprendimą, vaizdinę atmintį, prisiminimų išsaugojimą, garsų atpažinimą bei kalbos suvokimą<sup>2</sup>.

Alkoholio vartojimas sutrikdo atminties procesus (įsiminimą, informacijos saugojimą, atsiminimą)<sup>2</sup>.

Alkoholį vartojantys mokiniai yra linkę dažniau praleidinėti pamokas, mažiau laiko skiria savarankiškam mokymuisi, namų darbų ruošimui<sup>3</sup>.

Nustatyta, kad alkoholį vartojančių mokinių mokslo pasiekimai ir įvertinimai yra prastesni negu jų bendraamžių, nevartojančių alkoholio. Alkoholį vartojantys mokiniai dažniau negu jų bendraamžiai visai nebaigia mokyklos<sup>2,3</sup>.

Kanapių vartojimas sutrikdo asmens gebėjimą įsiminti ir išlaikyti dėmesį<sup>4</sup>. Vartojant kanapes tampa sunku ne tik išmokti kažką naujo, bet ir atlikti sudėtingesnes užduotis<sup>5</sup>.

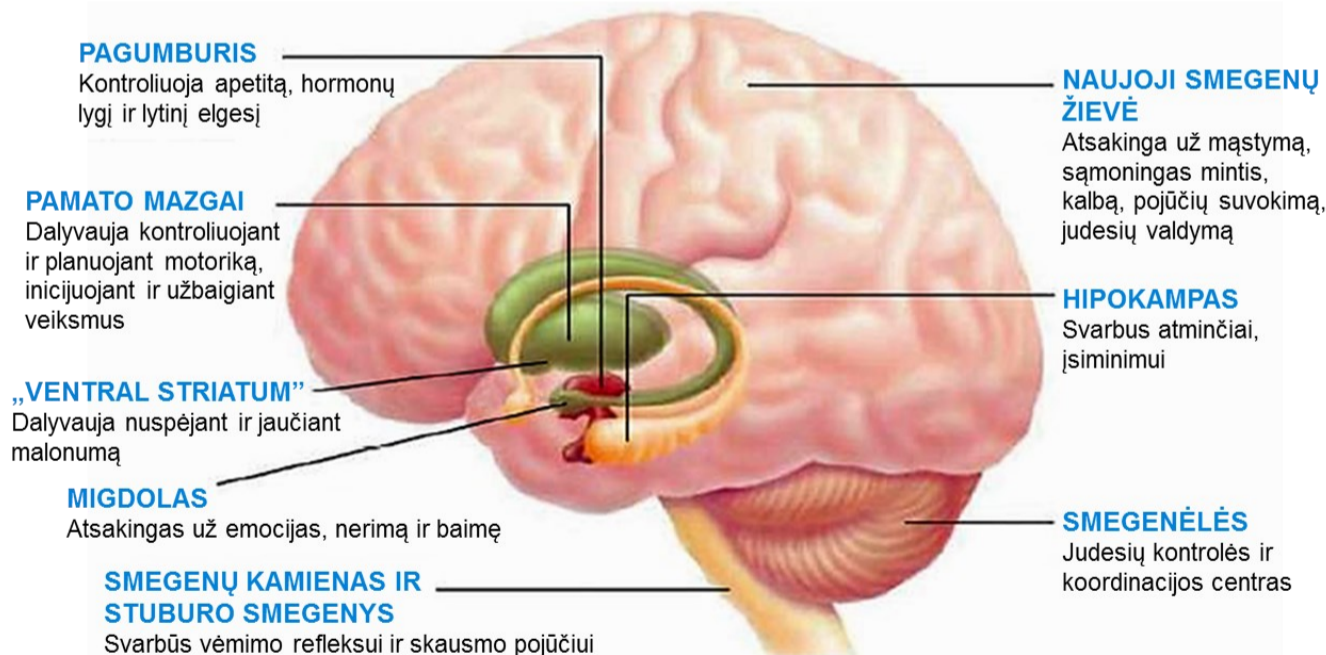
Nuolatos vartojant kanapes sumažėja motyvacija užsiimti veiklomis, kurios prieš tai teikė pasitenkinimą<sup>4</sup>.

Neigiamas kanapių poveikis dėmesiui, atminčiai, išmokimui, sudėtingų užduočių atlikimui ir motyvacijai gali tęstis keletą dienų, o kartais net keletą savaičių – ypač, kai kanapės vartojamos nuolatos<sup>6</sup>.

Palyginus su bendraamžiais, kanapes vartojantys mokiniai gauna prastesnius pažymius ir dažniau nebaigia mokyklos<sup>5</sup>.

Dėl kanapių veikliųjų medžiagų poveikio sutrinka koordinacija ir pusiausvyrą. Dėl to gali suprastėti pasiekimai sporte<sup>4</sup>.

## Smegenų dalys, kurių funkcijas veikia kanapių vartojimas:



## Informacijos šaltiniai:

- [http://blogs.uww.edu/andipaluch/files/2014/07/AlcoholEffectsOn21YearOldBrain\\_001.jpg](http://blogs.uww.edu/andipaluch/files/2014/07/AlcoholEffectsOn21YearOldBrain_001.jpg)
- <http://www.education.vic.gov.au/Documents/school/teachers/health/factsheet12011.pdf>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2827693/>
- [http://ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Kanapes\\_Informacijajaunimui.pdf](http://ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Kanapes_Informacijajaunimui.pdf)
- [http://ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Nida\\_k.pdf](http://ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Nida_k.pdf)
- <http://ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Nida.pdf>
- [http://ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Nida\\_k.pdf](http://ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Nida_k.pdf); [http://ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Sugriaukmitus\\_kanapes.pdf](http://ntakd.lt/images/ntakd-inf-medz/Sugriaukmitus_kanapes.pdf)

## Kas laukia ateityje?

Alkoholio vartojimo nulemti prasti mokslo pasiekimai ateityje gali turėti įtakos mokinių socialinių problemų, depresijos, smurto ar net minčių apie savižudybę atsiradimui<sup>2,3</sup>.

Kiekvienas žmogus, vartojantis alkoholį, jau rizikuoja ateityje tapti nuo jo priklausomas. 10-12 proc. žmonių, vartojančių alkoholinius gėrimus, išsivysto priklausomybė. Alkoholizmo rizika padidėja net iki 40 proc., jeigu alkoholį pradeda vartoti dar nesulaukus 15 metų amžiaus<sup>1</sup>.

Ilgai kanapes vartojantys asmenys yra mažiau patenkinti savo gyvenimo kokybe, rečiau užbaigia studijas, dažniau susiduria su problemomis santykiuose. Jų psichinė ir fizinė sveikata prastesnė, atlyginimai mažesni, o karjera ne tokia sėkminga<sup>7</sup>.

Tyrimai rodo, kad apytiksliai 9 proc. (1 iš 11) kanapes vartojančių asmenų išsivysto priklausomybė. Ši tikimybė padidėja iki 16 proc. (1 iš 6), jei vartoti pradeda paauglystėje, ir išauga iki 25-50 proc., jei kanapės vartojamos kasdien. Išsivysčius priklausomybei būna sunku kontroliuoti savo narkotikų vartojimą ir nebepavyksta nustoti vartojus net to norint ir net tuomet, kai dėl vartojimo nukenčia asmens ir jo artimųjų gyvenimo kokybė<sup>5</sup>.