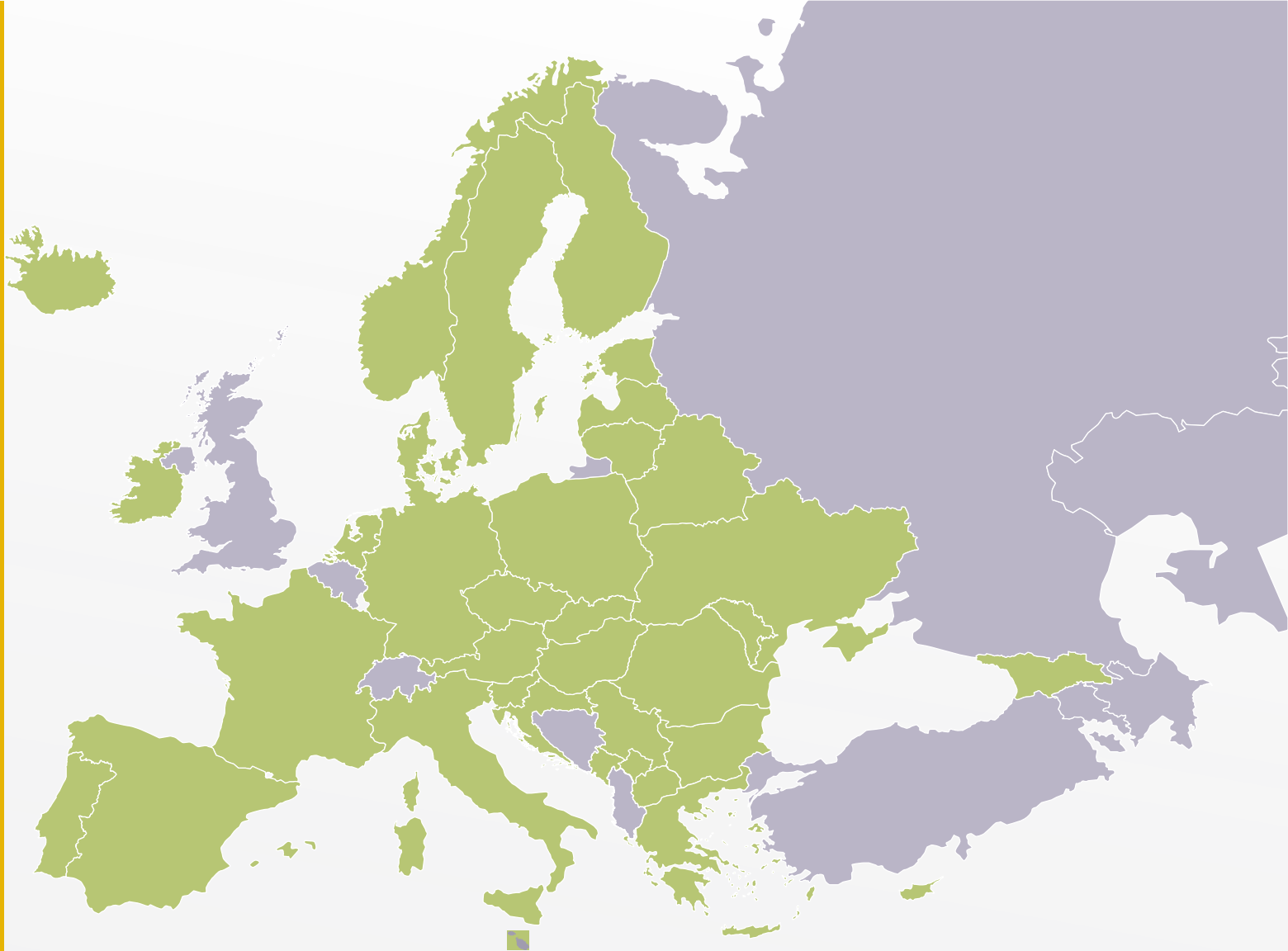


Alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų Europos mokyklose tyrimo (angl. ESPAD) pristatymas: Lietuva Europos šalių kontekste

Dr. Liudmila Rupšienė
Dr. Aelita Bredelytė
Dr. Laura Šaltytė-Vaisiuskė
Egidijus Laucevičius



ESPAD 2024: kur yra Lietuva?

- 37 šalys, daugiau kaip 113 tūkst. mokinių (Lietuvoje - 4792 moksleiviai; 50,8 % vaikinų ir 49,2 % merginų)
- Lietuva dalyvauja nuo 1995 m.
- Tyrimas leidžia palyginti Lietuvos situaciją su Europos mastu.
- 2024 m. — aštuntoji apklausa ir 30 metų sukaktis.

Lietuvos 2024 m. profilis

- **El. cigaretės** — išlieka aukšti ankstyvo vartojimo lygiai.
- **Alkoholis** — toliau mažėja, bet pradžia vis dar ankstyva.
- **Raminamieji be recepto** — vienas aukščiausių rodiklių Europoje.
- **Kanapės** — rodikliai mažėja ir priartėjo prie ES vidurkio.
- **Psichologinė savijauta** — žemiau ES vidurkio.

Cigaretės (rūkymas)

- Lietuva 2024 (nacionalinė ataskaita):
 - Bent kartą gyvenime rūkę: **36,3 %**
 - Per 30 dienų: **18,5 %**
 - Kasdieniai rūkantys: **7,4 %**
- Europos kontekstas: (Europos ataskaita)
 - ESPAD vidurkis: **32 %** (bent kartą gyvenime)
 - Kasdieniai rūkantys: **7,9 %**

Elektroninės cigaretės

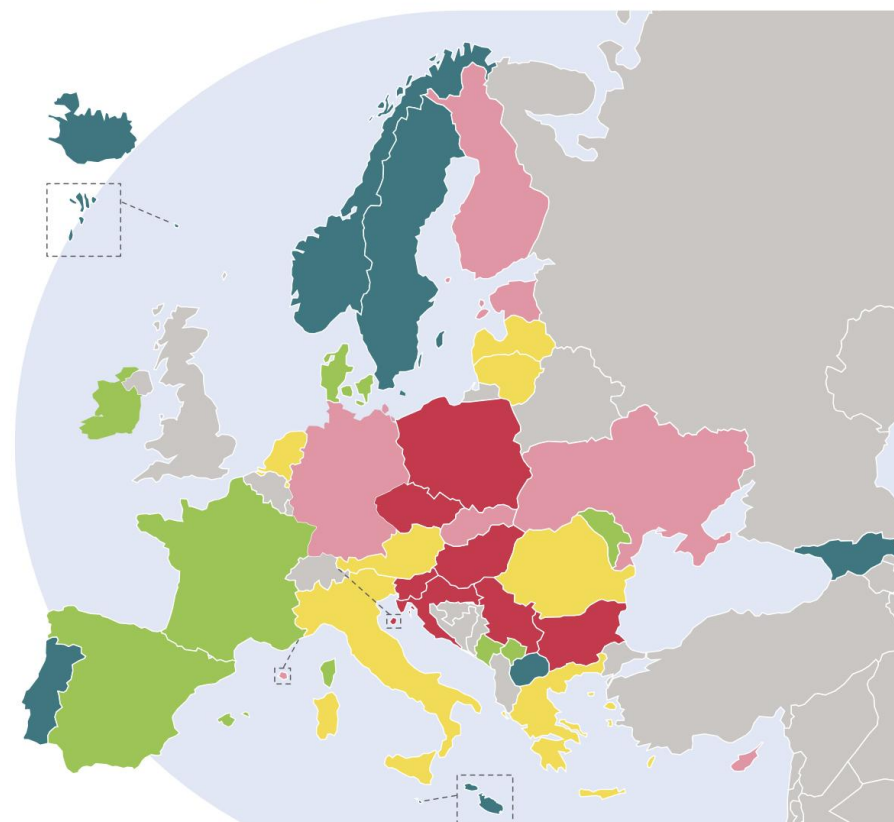
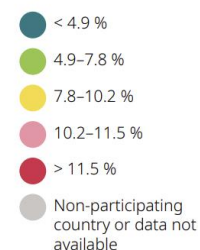
Lietuva 2024:

- Bent kartą gyvenime: **51,3 %**
- Per 30 dienų: **26,6 %**
- Kasdien: **15,1 %**
- Bandė iki 13 m.: **31 %** (vienas aukščiausių rodiklių ES)

Europa:

- ES vidurkis: **44 %** (bent kartą gyvenime)
- Ankstyvas vartojimas: **16 %**

Figure 2a. Daily e-cigarette use: prevalence in the last 30 days (percentage)



Dvigubas nikotino vartojimas

(cigarečių + el. cigarečių vartojimas)

- Kasdienis dvigubas vartojimas: **14,1 %**
- Merginos: **15,1 %**,
vaikiniai: **13,1 %**
- Ankstyvas dvigubas vartojimas (≤ 13 m.) — augo lyginant su 2019 m.
- Europa:
- Vidurkis: **14 %**

Alkoholis: bendras vaizdas

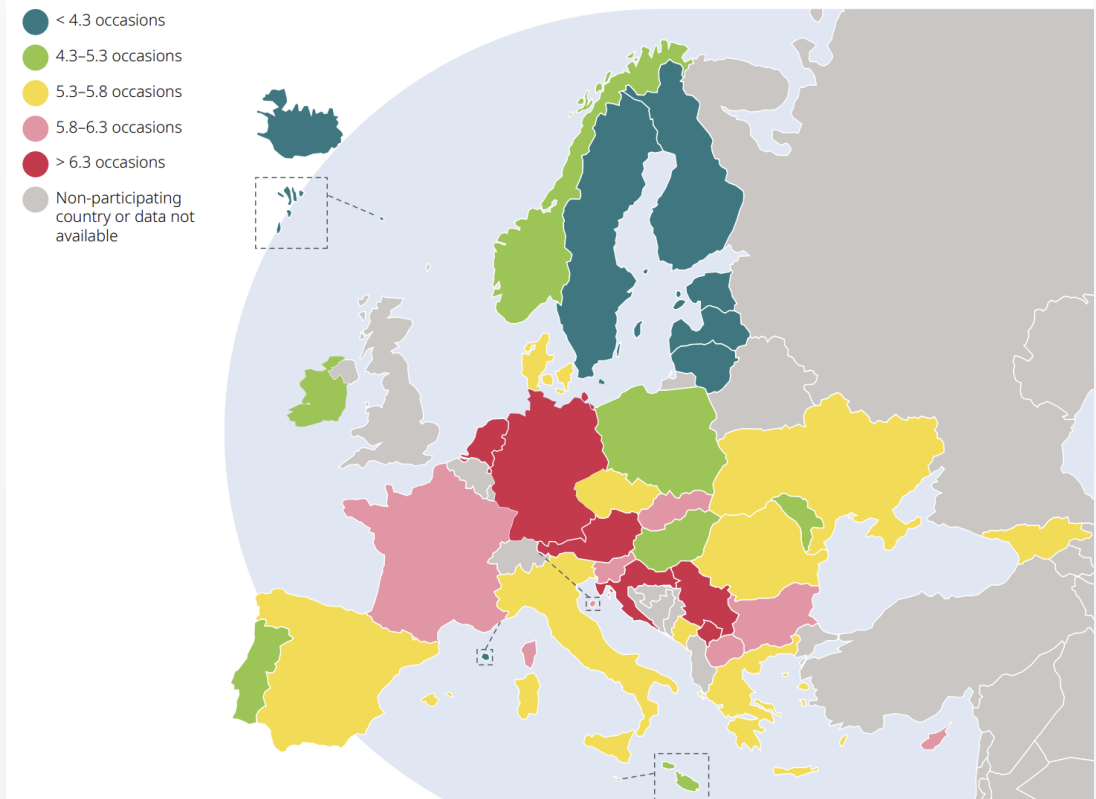
- **Lietuva:**

- Bent kartą gyvenime: **73,9 %**
- Per 30 dienų: **41,9 %**
- Bent kartą apsvaigę: **13,5 %**
- **Mergaitės dažniau pradeda gerti iki 13 m.: 35 % mergaičių vs. 26 % berniukų**

- **Europa:**

- Vidurkis: **73 %**
- Per 30 d.: **42 %**

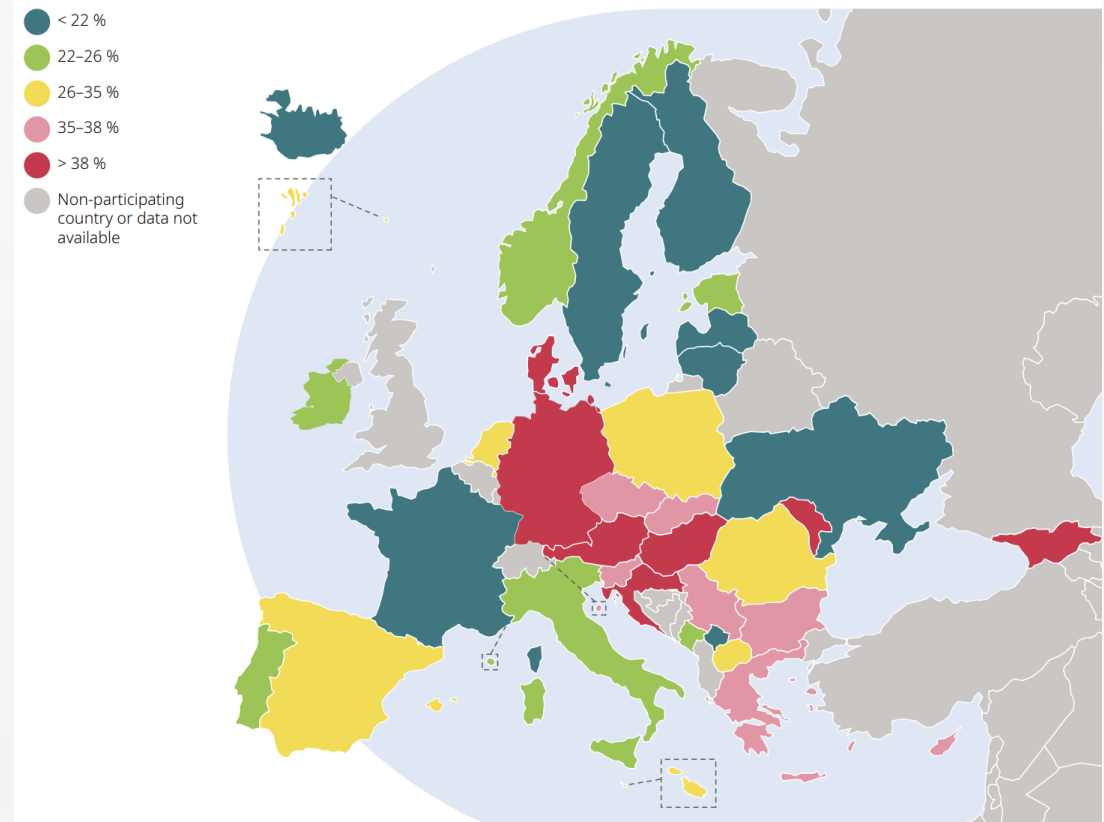
Figure 3a. Frequency of alcohol intake in the last 30 days (mean number of occasions among users)



Sunkus epizodinis gėrimas

- **Lietuva:**
 - 5+ gėrimų vienu kartu per 30 d.: **17,1 %**
 - Merginos: **17,4 %**,
vaikinai: **16,8 %**
- **Europa:**
 - Vidurkis: **31 %**

Figure 4a. Prevalence of heavy episodic drinking (five or more drinks on one occasion) at least once in the last 30 days (percentage)



Kanapės: Lietuva Europos kontekste

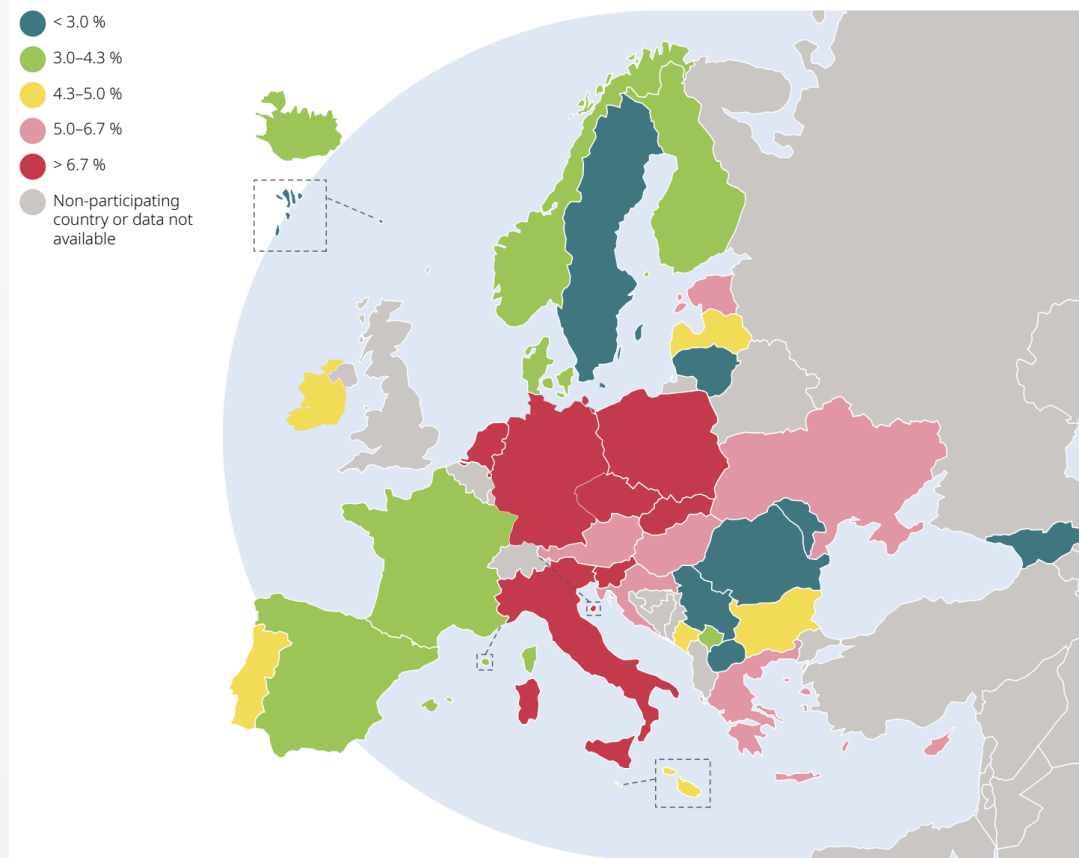
- **Lietuva:**

- Bent kartą gyvenime: **11,6 %**
- Per 12 mėn.: **8,4 %**
- Per 30 d.: **3,7 %**
- Mažiausi rodikliai **nuo 2003 m.**
- 2019 m. fone — sumažėjo **6,5 p. p.**

- **Europa:**

- Vidurkis (bent kartą gyvenime): **12 %**

Figure 5a. Prevalence of cannabis use in the last 30 days (percentage)



Vaistai be recepto (raminamieji, migdomieji)

Lietuva:

- Bent kartą vartoję: **29 %**
(aukščiausias rodiklis Europoje)
- Merginos: **36,2 %**
- Berniukai: **21 %**

Europa:

- Vidurkis: **14 %**

Inhaliantai, naujosios psichoaktyviosios medžiagos ir kitos medžiagos

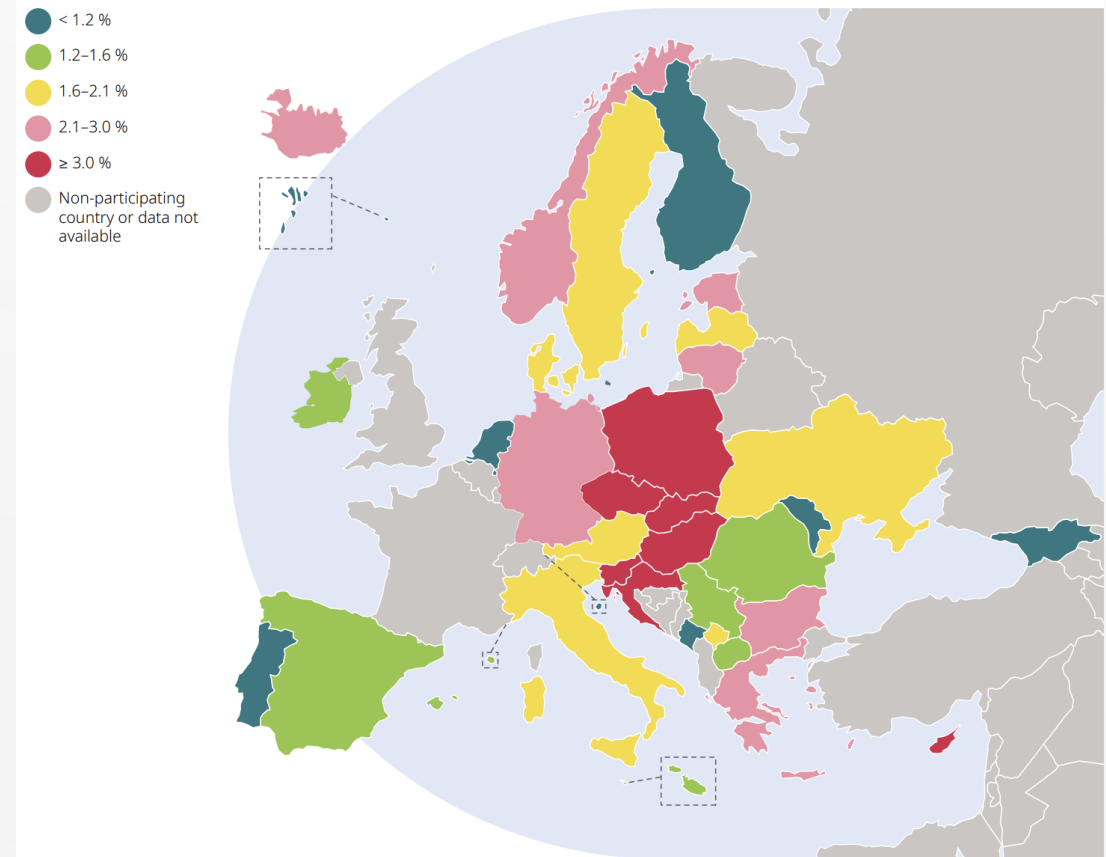
Lietuva:

- Inhaliantai gyvenime: **5,1 %**
- NPS (naujos psichoaktyvios medžiagos): **2,5 %**

Europa:

- Inhaliantai: **6,4 %**
- NPS: **3 %**

Figure 8a. New psychoactive substance: prevalence in the last 12 months (percentage)



Kompiuteriniai žaidimai

Lietuva:

- 92 % vaikinių ir 71 % merginų žaidžia reguliariai.
- ≥ 4 val. per dieną ne pamokų dienomis: **32 %**
- Probleminio žaidimo rizika: **~22 %** (atitinka ES vidurkj)

Europa:

- 80 % mokinių žaidžia reguliariai
- Probleminis žaidimas: **22 %**

Socialiniai tinklai

Lietuva:

- . Probleminio naudojimo rizika: ~**50 %**
- . Merginos dažniau priklauso probleminei rizikos apimčiai.

Europa:

- . Vidurkis: **47 %**

Psichologinė gerovė

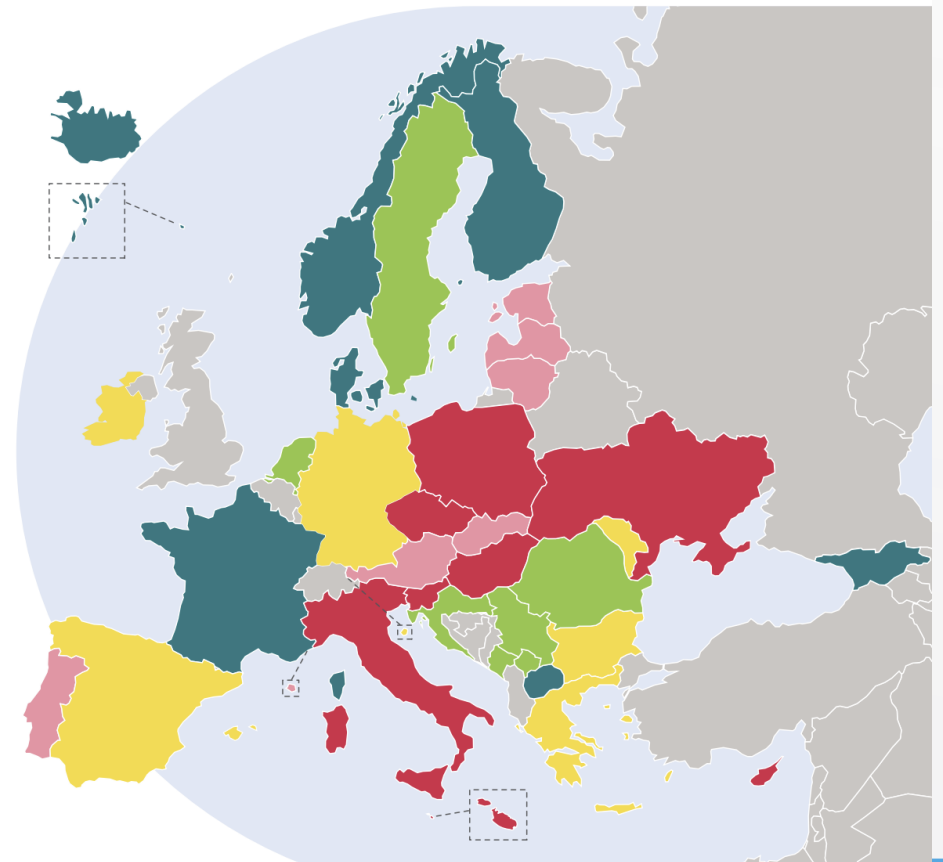
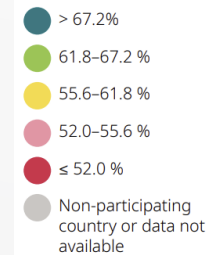
Lietuva:

- WHO-5 > 50 (gera savijauta): **~50 %**
- Žemiau ES vidurkio.
- Merginų savijauta ženkliai prastesnė nei berniukų.

Europa:

- Vidurkis: **59 %**

Figure 9a. Mental well-being: self-assessment in the last 2 weeks (percentage)



Prevenčinės veiklos

Lietuva:

- **56 % mokinių dalyvavo socialinių ir asmeninių įgūdžių ugdymo programose** (vienas aukščiausių rodiklių Europoje).
- **45 % dalyvavo diskusijose apie psichinę sveikatą** (virš ES vidurkio).
- Prevenčinės veiklos dažnai taikomos ankstyvose klasėse (7–9 kl.).

Europa:

- Daugumoje šalių prevencijos aprėptis — **60–80 %**.
- Dažniausiai aptariama tema: **alkoholio vartojimo rizika**.
- Mažiau dėmesio skiriama el. cigaretėms, nelegalioms medžiagoms ir skaitmeniniams įpročiams.

Ilgalaikės tendencijos

- Kanapių vartojimas — žemiausias nuo 2003 m.
- Rūkymo apimtys mažėja (nors išlieka iššūkiai su el. cigaretėmis).
- Alkoholio vartojimas ir svaiginimasis — aiškus nuolatinis mažėjimas.
- Sunkus epizodinis gėrimas (binge drinking) — gerokai žemiau ES vidurkio.

Kur mes skiriamės nuo Europos?

Teigiamai:

- Lietuva yra **viena iš lyderių** socialinių / emocinių įgūdžių prevencijos srityje.
- Alkoholio ir kanapių rodikliai priartėję prie ES vidurkio arba žemiau.

Neigiamai / rizikingai:

- Merginų ankstyvas el. cigarečių vartojimas ir psichologinės sveikatos skirtumai.
- Vaistų be recepto (raminamuosiu / migdomųjų) vartojimas — dvigubai už ES vidurkj.

Merginų ir vaikinų skirtumai

Merginos Lietuvoje:

- dažniau patiria problemišką socialinių tinklų naudojimą (~60 %),
- turi prastesnę psichologinę savijautą (WHO-5),
- dažniau vartoja vaistus be gydytojo paskyrimo,
- anksčiau pradeda vartoti alkoholį.

Tuo tarpu **vaikinai**:

- dažniau naudoja kanapes,
- dažniau patiria su elgesiu susijusių rizikų (žaidimai, impulsyvumas).

Ryšys tarp psichikos sveikatos ir vartojimo

Blogesnė psichologinė savijauta → didesnis raminamųjų vartojimas, socialinių tinklų problematika, el. cigarečių vartojimas.

Lietuva — šalis, kurioje šis ryšys stipriai išreikštas (ypač tarp merginų).

Prevenција kaip teigiamas Lietuvos pavyzdys

- Lietuva yra tarp šalių, turinčių labai gerai išvystytas, mokslu grįstas prevencines programas,
- Yra vienos aukštesnių dalyvavimo rodiklių Europoje,
- Bet prevencija dar turi būti plečiama į skaitmeninių rizikų („screen time“, socialiniai tinklai, žaidimai) sritį, nes čia mokinių problemos sparčiai didėja.

Lietuvos stiprybės ir rizikos zonos

Stiprybės:

1. Alkoholio ir kanapių vartojimo mažėjimas

- Kanapių vartojimas — **mažiausias per 20 metų**.
- Sunkus epizodinis gėrimas — **gerokai žemiau ES vidurkio**.

2. Stiprūs prevenciniai įgūdžių ugdymo komponentai

- 56 % mokinių dalyvauja **socialinių ir emocinių įgūdžių** programose — vienas aukščiausių rodiklių Europoje.

3. Gerėjantys tabako vartojimo rodikliai (tradicinės cigaretės)

- Rūkymas nuolat mažėja nuo 2015 m.
- Kasdienio rūkymo rodikliai arti ES vidurkio.

4. Tikslūs duomenys ir skaidrus nacionalinis tyrimas

- Lietuva viena iš šalių, turinčių **pilną nacionalinę ataskaitą**, viešai pristatytus duomenis, aiškią metodiką.

1. Labai ankstyvas el. cigarečių vartojimas

- Lietuva — viena aukščiausių Europoje (31 % bandė iki 13 m.).

2. Vaistų be recepto vartojimas

- 29 % mokinių, merginos — **36 %**.
- Vienas aukščiausių rodiklių Europoje (dvigubai virš ES vidurkio).

3. Psichologinė gerovė žemiau ES vidurkio

- Tik ~50 % mokinių turi gerą psichologinę savijautą (ES: 59 %).

4. Didelė probleminio socialinių tinklų naudojimo rizika

- Apie 50 % mokinių (ypač merginos) patiria kontrolės praradimą, sutrikusį miegą, nerimą.

5. Ryškūs lyčių skirtumai

- Merginos: blogesnė psichologinė savijauta, daugiau ramūnamųjų, ankstesnis alkoholio vartojimas.
- Berniukai: daugiau žaidžia, daugiau kanapių vartojimo.

Dėkoju už dėmesį.

Klausimai?