

ALYTAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Biudžetinė įstaiga, Daugų g. 5A, LT-621369 Alytus, tel. /faks. (8 315) 51 653
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 301768543

MOKINIŲ RŪKYMO IR KITŲ PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ PAPLITIMO TYRIMAS

Jovita Katkauskaitė

Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė

2013, Alytus

IVADAS

Nustatyta, kad dauguma suaugusiųjų rūkorių pradėjo rūkyti mokykliniame amžiuje. Pastarojo meto tyrimai pateikia vis daugiau įrodymu, kad kuo anksčiau pradedami vartoti tabako produktai, tuo didesnė rizika, kad išsivystys stipri priklausomybė. Patys tabako gamintojai yra pastebėję, kad jei asmuo nepradeda rūkyti ar vartoti kitokių psichiką veikiančių medžiagų jauname amžiuje, tai tikimybė, kad jis pradės vartoti suaugęs, yra minimali.

Vaikui paauglystė yra vienas sudėtingiausių raidos etapų – jos laikotarpiu dažniausiai pradedama eksperimentuoti psichoaktyviomis medžiagomis – tabaku, alkoholiu, lakiosiomis medžiagomis ir narkotikais, – kurios veikia žmogaus psichiką, sutrikdo žmogaus elgesį ir gali sukelti psichinę ar fizinę priklausomybę. Tam tinkamas sąlygas gali sukurti socialinė aplinka, asmens savybės, biologiniai ir kiti veiksniai.

Rūkymas, alkoholio ir narkotikų vartojimas yra sudėtingas reiškinys, sąlygojamas individo, socialinės aplinkos, kultūrinių, ekonominių ir politinių veiksnių. Dalį tų veiksnių valstybė gali kontroliuoti taikydama kompleksines teises ir kitas prevencines priemones. Tokias kaip sistemingas tabako ir alkoholio kainų didinimas, griežta kontrabandos kontrolė.

Apie psichoaktyvių medžiagų vartojimo mastą Lietuvoje yra daug kalbama, atliekami Respublikinio lygmens tyrimai, nurodoma šalies statistika. Deja, atskirose vietovėse problemos mastas gali būti skirtingas. Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras nusprendė išsiaiškinti miesto bendrojo lavinimo mokyklose tabako, alkoholinių gėrimų, narkotinių medžiagų vartojimo ir kompiuterio naudojimo paplitimą.

Tyrimo tikslas – įvertinti mokinių rūkymo ir kitų priklausomybės ligų paplitimą Alytaus miesto mokyklose. Pasiiekti tyrimo tikslui iškelti trys uždaviniai:

1. Įvertinti tabako, alkoholio, narkotinių medžiagų vartojimo ir kompiuterio naudojimo paplitimą moksleivių tarpe.
2. Įvertinti moksleivių elgesio modelius ir nuostatas dėl tabako, alkoholinių gėrimų, narkotinių medžiagų ir kompiuterio naudojimo.
3. Pateikti rekomendacijas kaip sumažinti mokinių rūkymo ir kitų priklausomybės ligų paplitimą.

Metodika

Tikslinė tyrimo grupė pasirinkti 9 – 10 klasių mokiniai pagrindinėse mokyklose ir I-IV gimnazijų klasių mokiniai. Atsitiktinės atrankos būdu buvo atrinktos klasės kiekvienoje ugdymo įstaigoje ir apklaustos.

2012-2013 m.m. Alytaus miesto mokyklose mokosi 8768 mokiniai, iš kurių 3346 mokosi 9 – 12 klasėse. Imties dydis apskaičiuotas pagal Jacobs formulę. Išdalinta 400 anoniminių anketų, sugrįžo 396 anketos (99 proc.). Mokinių apklausa vykdė mokyklose dirbančios visuomenės sveikatos priežiūros specialistės.

Mokinių apklausa buvo vykdoma, pagal parengta visuomenės sveikatos biurų (Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Ukmergės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Ignalinos rajono visuomenės sveikatos biuras, Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras) ir Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto mokslininkų klausimyną. Anketą sudarė preambulė ir 59 klausimai. Apklausa buvo atliekama anonimines apklausos būdu 2012 metų lapkričio – gruodžio mėnesį.

Tyrimo rezultatai buvo apdoroti *SPSS Windows programa*. Psichiką veikiančių medžiagų paplitimas ir kompiuterio naudojimas buvo vertinamas procentais. Dažnių skirtumų statistinis reikšmingumas įvertintas skaičiuojant χ^2 kriterijų. Tikrinant statistines hipotezes, pasirinktas reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$.

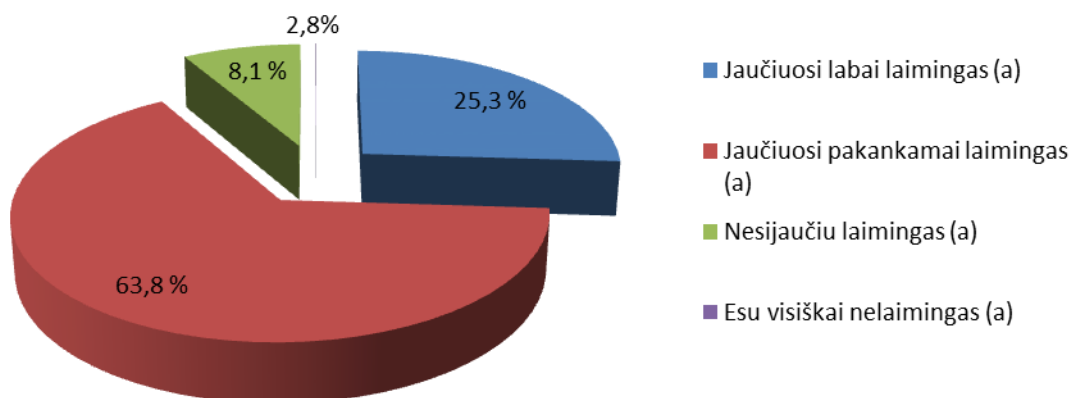
Tyrimo rezultatai

Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuotame tyrime dalyvavo 233 mergaitės ir 163 berniukai. Dauguma apklausoje dalyvavusių moksleivių apibūdino savo sveikatą kaip gera (1 lentelė). Berniukai dažniau nei mergaitės savo sveikatą apibūdino kaip labai gera.

1 lentelė. Bendrosios respondentų charakteristikos

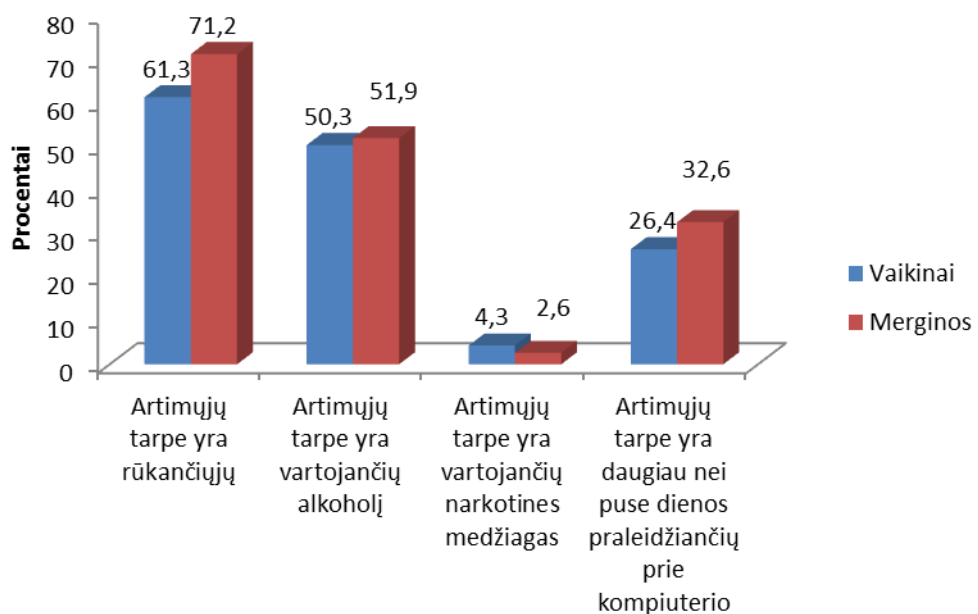
	Abs.sk.	Proc.
Mergaitės	233	59 %
Berniukai	163	41 %
9 kl.	68	17 %
10 kl.	122	31 %
11 kl.	98	25 %
12 kl.	108	27 %
Patenkinama arba bloga	36	9 %
Gera	214	54 %
Labai gera	146	37 %

Moksleivių buvo klausiama ką jie galvoja apie savo dabartinį gyvenimą. Didžioji dalis jų teigė, kad jaučiasi pakankamai laimingi. Ketvirtadalis jaučiasi labai laimingi (1 pav.). Pakankamai laimingi labiau jaučiasi vyresni moksleiviai (18-19 m.) – 71,6 proc. Jaunesnių moksleivių nuomonei apie savo gyvenimą, įtakos gali turėti su paauglystės tarpsniu susijusios problemos, emocinė būklė kuomet paauglys dar tik ieško savojo „aš“. Hormonų pokyčiai, kuriuos patiria vaikai ankstyvoje paauglystėje, skatina didesnę prislėgtumą ir agresiją.



1 pav. Moksleivių nuomonė apie dabartinį savo gyvenimą ($p < 0,016$).

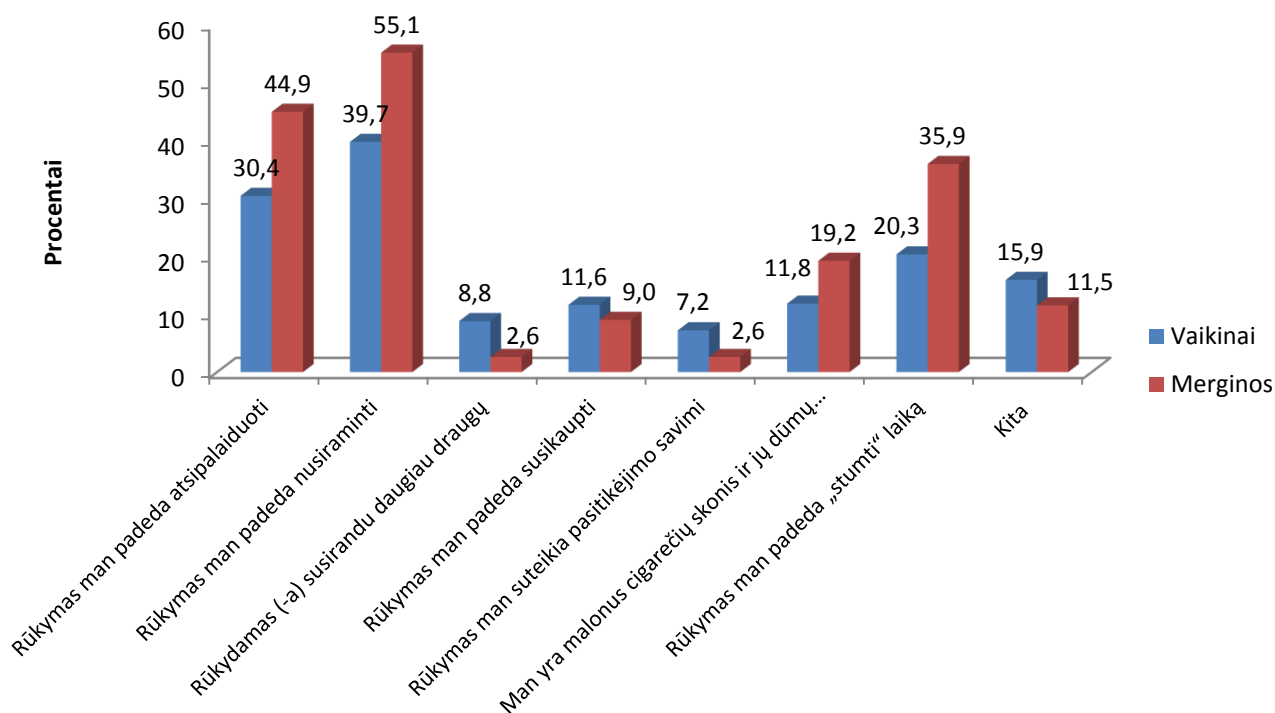
Vis dėlto paauglystės laikotarpiu depresijos, savižudybės, o kartu ir piktnaudžiavimo įvairiomis medžiagomis, elgesio nukrypimų grėsmė padidėja. Tai matyti iš bet kurios šalies paauglių psichinės sveikatos suvestinių. Šiuo laikotarpiu padidėja rizika, jog paauglys gali pradėti vartoti alkoholinius gėrimus, narkotikus ir kitas medžiagas. Be to paaugliams didelę įtaką daro artimoje aplinkoje esančių žmonių elgesys, ypačiai vyresnių draugų bei tėvų. Tyrimo analizė parodė, kad vyresnių moksleivių artimųjų tarpe esama daugiau vartojančių alkoholi (14-15 m. -36,4 proc., 16 m. – 44,8 proc., 17 m. – 60,9 proc., 18-19 m. – 61,8 proc.) ($p < 0,001$). Mergaičių artimųjų tarpe buvo daugiau rūkančiųjų (2 pav.).



2 pav. Moksleivių artimųjų tarpe rūkančių, vartojančių alkoholi, narkotikus ir daug laiko praleidžiančių prie kompiuterio dalis pagal lytį

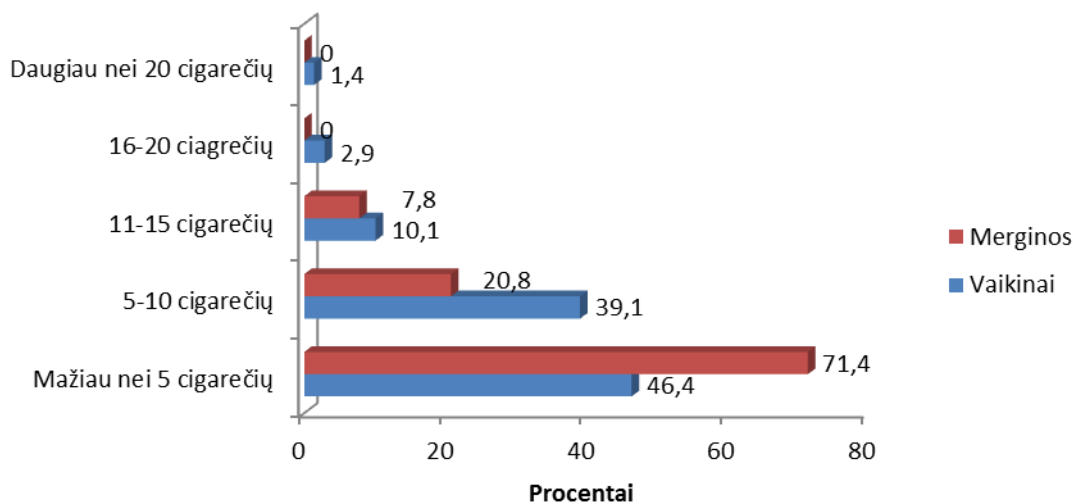
Iš visų apklaustų moksleivių 75,3 proc. yra bandę rūkyti. Vaikinai pirmą kartą pabandė rūkyti 12 metų, merginos 14 metų. Pabandyti rūkyti moksleivius dažniausiai paskatino smalsumas (63,1 proc.) arba draugai (42,6 proc.).

Beveik pusė moksleivių prisipažino (49,3 proc.), kad ir toliau rūko. Dažniausia jų įvardinta rūkymo priežastis buvo tai, kad rūkymas jiems padeda nusiraminti ir atsipalaiduoti. Dažniau šią priežastį įvardijo merginos (3 pav.). Iš tikrųjų daugelio tyrimų išvados parodė, kad rūkymas tikrai nepadedą atsipalaiduoti, tai tiesiog tam tikras įprotis, ritualas po valgio ar susitikus su draugais.



3 pav. Moksleivių rūkymo priežastys priklausomai nuo lyties

Apklausoje dalyvavusios merginos per dieną dažniausiai nurodė surūkančios mažiau nei 5 cigaretes. Tuo tarpu vaikinai surūko daugiau nei 5 cigaretes per dieną (4 pav.).

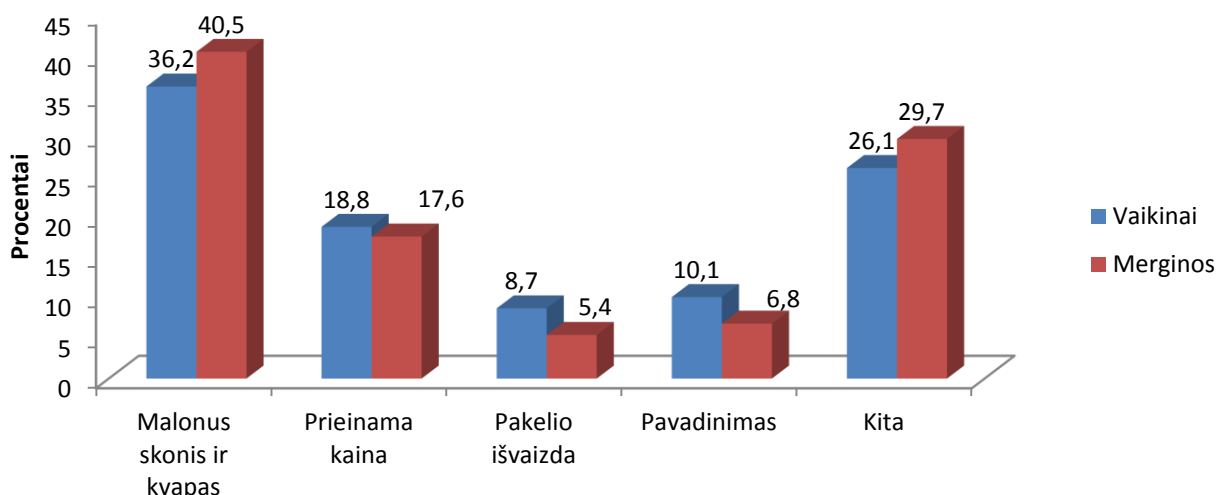


4 pav. Surūkomų cigarečių skaičius per dieną priklausomai nuo lyties (p < 0,021)

Klausimyne buvo naudojamas Fagerstromo priklausomybės nuo nikotino testas, jis skirtas įvertinti fizinę priklausomybę nuo nikotino. Testas vertinamas balais. Taigi tyrimo duomenimis, didžioji dalis rūkančiųjų fizinės priklausomybė nuo nikotino neturi. Pirmąją cigaretę ryte, moksleiviai surūko daugiau kaip po 1 val. laiko (60 proc.) Taip pat dauguma jų (88,1 proc.) nurodė,

kad pirmosiomis valandomis ryte nesurūko daugiau cigarečių nei kitu paros metu. Ir labiausiai norėtų atisakyti visų kitų cigarečių, kurios yra surūkomos vėliau, ypač merginos (80,6 proc.) ($p < 0,041$). O kai didesnę dalį tenka praleisti lovoje sergant, daugiau nei pusė merginų ir vaikinių teigė, kad nerūko. Moksleiviams taip pat nėra sunku susilaikyti rūkyti tuose vietose kur yra draudžiama (74,8 proc.), 7,5 proc. sunku tai daryti.

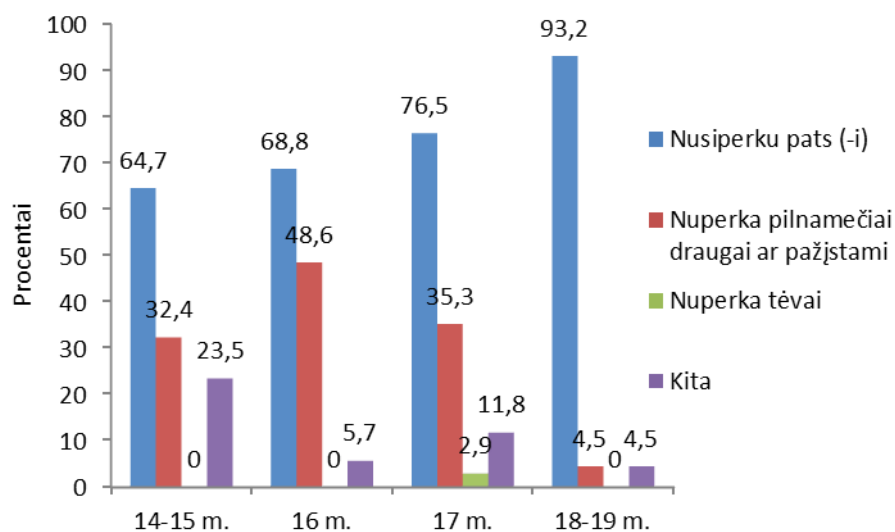
Labiausiai moksleivių pasirinkimą rūkyti lemia cigarečių savybės – malonus skonis ir kvapas (5 pav.).



5 pav. Pasirinkimą rūkyti lemiančios cigarečių savybės priklausomai nuo lyties

Respondentų buvo klausiama kaip jie įsigyja cigarečių. Lyginant respondentus pagal amžiaus grupes, pastebėta, kad ne maža dalis jaunesnių respondentų cigaretes nusiperka patys. Nepilnamečiams moksleiviams cigaretes dažnai nuperka pilnamečiai draugai ar pažįstami (6 pav.). O cigaretėms įsigyti dažniausiai panaudojami tėvų duodami dienpinigiai.

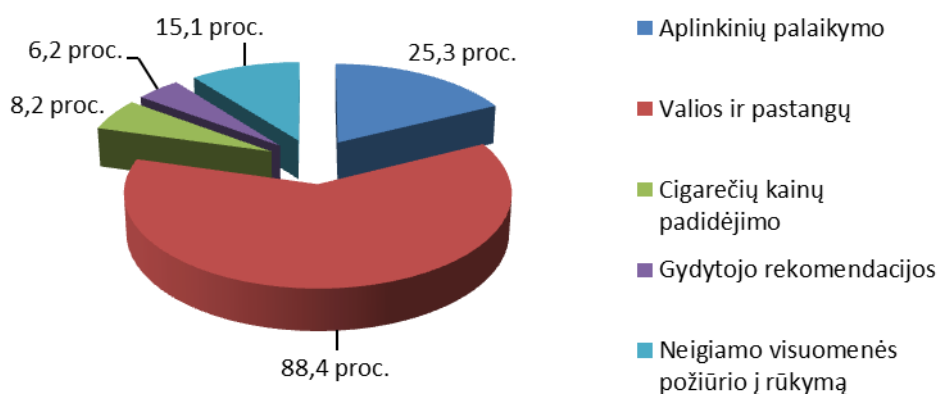
Nepakankama kontrolę rodo tai, kad nepilnamečiai patys cigaretes gali nusipirkti parduotuvėse. Be to dauguma, jas gali būti įsigyja ir kontrabandos būdu.



6 pav. Cigarečių įsigijimo būdas pagal amžiaus grupes

Bandyti mesti rūkyti dažniau stengiasi merginos nei vaikinai. Daugiau nei trečdalis respondentų nuolat stengiasi mesti rūkyti arba bent kartą yra bandę tai padaryti. O daugumos respondentų nuomone mesti rūkyti, tereikia valios ir pastangų (7 pav.).

Tyrimo duomenys taip pat parodė, kad 47,3 proc. rūkančių moksleivių yra sulaukę pagalbos ar patarimo dėl metimo rūkyti. Pagrindinės priežastys, kurios juos paskatintų mesti rūkyti, tai - noras sustiprinti sveikatą (49,5 proc.), būtinybė sutaupyti pinigų (43,2 proc.), neigiamas draugų požiūris į rūkymą (26,7 proc.), neigiamas šeimos narių požiūris į rūkymą (15,8 proc.).



7 pav. Respondentų nuomonė, ko reikia norint mesti rūkyti

2 lentelėje pateikiama, kaip dažnai respondentai susiduria su pasyviu rūkymu. Taigi dažniausiai su pasyviu rūkymu kasdien susiduriama bendraamžių draugijoje ir mokyklos teritorijoje. Didžiulę įtaką moksleivių pasirinkimui daro bendraamžiai, nes nuolat matant aplinkui rūkančius, ne vienam kyla noras vedinas smalsumo ir pačiam pabandyti parūkyti.

2 lentelė. Respondentų susidūrimas su pasyviu rūkymu (proc.).

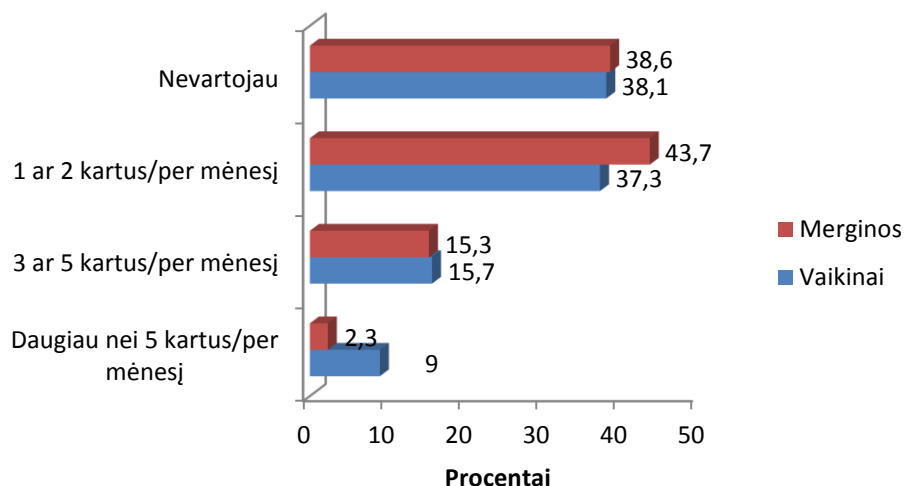
	Kasdien	Kelis kartus per savaitę	1-2 kartus per savaitę	Rečiau nei kartą per savaitę	Niekada
Automobilyje/autobuse	5,8	9,1	7,1	28,8	49,2
Bendraamžių draugijoje	26,3	15,7	13,6	27,3	17,2
Prie įėjimo į pastatą (prekybos centrą, daugiabutį ir pan.)	12,4	18,4	17,7	25,3	26,3
Namuose, kai rūkoma kambaryje	6,6	3,8	3,5	6,6	79,5
Namuose, kai rūkoma balkone	7,6	3,8	7,3	12,6	68,7
Daugiabučio, kur gyveni, laiptinėje/namo priangyje	9,8	10,9	9,8	22,5	47

Mokyklos teritorijoje	17,9	8,1	9,3	19,4	45,2
-----------------------	------	-----	-----	------	------

Alkoholinių gėrimų vartojimas didelė problema paauglių tarpe. Tyrimo duomenys parodė, kad didžioji dauguma apklaustųjų (88,4 proc.) yra bandę vartoti alkoholinius gėrimus. Jaunesnių 14-15 metų moksleivių tarpe alkoholinius gėrimus yra vartoję – 90,9 proc., vyresnių 18-19 metų – 95,1 proc. ($p < 0,014$). Pirmą kartą anksčiau alkoholinių gėrimų paragavo vaikinai, vidutiniškai 13 metų, merginos 12 metų. Pagrindinė įvardinta priežastis kas paskatino pabandyti arba pradėti vartoti alkoholinius gėrimus buvo pačių respondentų noras (45,1 proc.) arba draugų įtaka (38,3 proc.).

Dažniau vartojančių alkoholi yra vyresniųjų moksleivių tarpe, t.y. kelis kartus per mėnesį, jaunesni teigė vartojantys kelis kartus per metus.

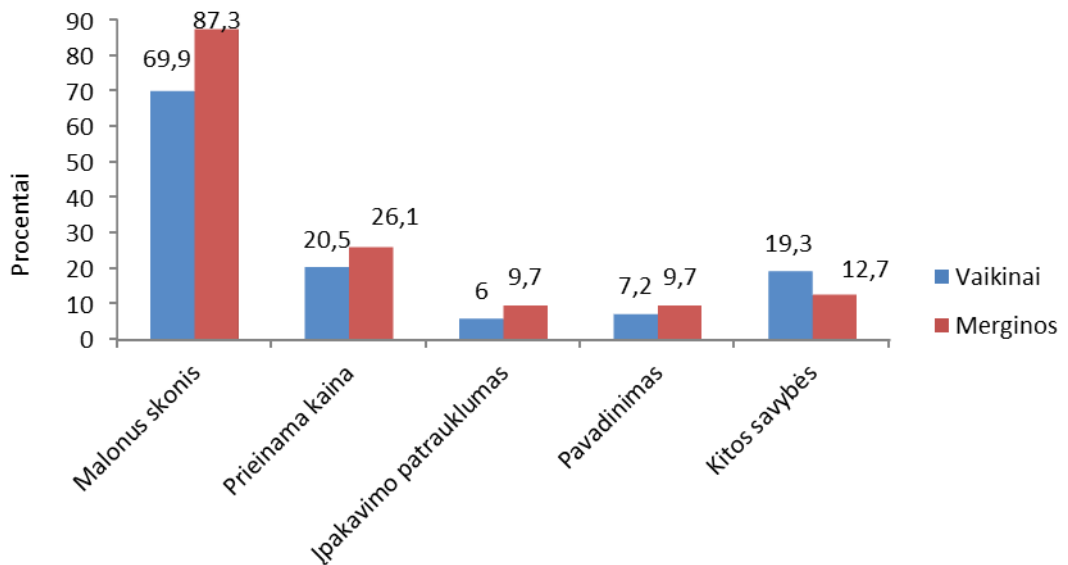
Pastaruoju metu apie 38 proc. apklaustų mergaičių, tiek berniukų nevartoja alkoholinių gėrimų. Merginos (43,7 proc.) prisipažino, kad vartoja alkoholinius gėrimus 1 ar 2 kartus per mėnesį. O 9 proc. vaikinų prisipažino, kad alkoholinius gėrimus vartoja daugiau nei 5 kartus per mėnesį ($p < 0,041$) (8 pav.).



8 pav. Alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis pagal lytį

Alkoholinius gėrimus respondentai vartoja, nes alkoholis padeda atsipalaiduoti (50,2 proc.), didžioji dalis vyresnių moksleivių taip teigė ($p < 0,02$). Daugiau nei trečdaliui (35,5 proc.) patinka alkoholinių gėrimų skonis, ypač 16 – 17 m. amžiaus moksleiviams.

Alkoholio gamintojams svarbu, kad alkoholi pradėtų vartoti jauni žmonės, nes vyresnio amžiaus žmones įtikinti pradėti vartoti alkoholi būtų sudėtinga. Todėl reklamuojant alkoholi naudojamos priemonės, kurios yra patrauklios vaikams ir jaunimui. Pavyzdžiui, mergaitėms akcentuojamas malonus alkoholinių gėrimų skonis. Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad alkoholinių gėrimų pasirinkimą merginoms, labiausiai lemia malonus alkoholio skonis (9 pav.).



9 pav. Alkoholinių gėrimų pasirinkimą lemiančios savybės, pagal lytį

Kaip ir cigaretes, taip ir alkoholius gėrimus didžioji dauguma apklaustųjų (61,6 proc.) nusiperka patys. Didėjant respondentų amžiui ši tendencija didėjo. Beveik pusei (49,1 proc.) respondentų alkoholinius gėrimus nuperka pilnamečiai draugai ar pažįstami. Tokiu būdu alkoholį įsigyja dauguma jaunesnių moksleivių. Tėvai alkoholinius gėrimus nuperka 9,3 proc. moksleivių. Ir daugiau nei pusė moksleivių (65,7 proc.) alkoholiniams gėrimams įsigyti panaudoja tėvų duodamus dienpinigius. Norint visai nevirtoti alkoholinių gėrimų apie 80 proc. moksleivių teigė, kad reikia valios ir pastangų.

Nagrinėjant ryšį tarp alkoholio vartojimo tam tikrose situacijose pastebėta, kad leidžiant laiką su draugais dažniau vartojami alkoholiniai gėrimai, ypač vyresnių moksleivių tarpe ($p < 0,001$). Daugiau nei pusei apklaustųjų leidžiama kartais vartoti alkoholinius gėrimus namuose ar svečiuose su tėvais įvairių švenčių metu (3 lentelė). Be to daugeliui respondentų netrukdo alkoholinius gėrimus vartojantys asmenys (73,4 proc.).

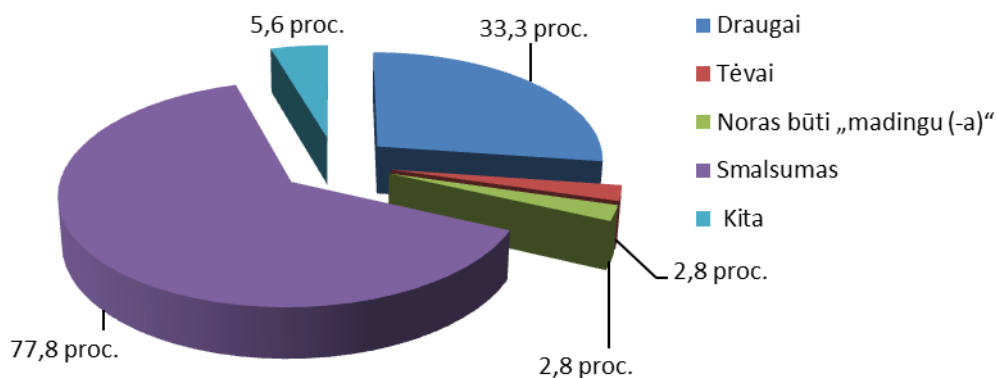
3 lentelė. Alkoholinių gėrimų vartojimas tam tikrose situacijose (proc.).

	Visada	Dažnai	Kartais	Niekada
Namuose su tėvais įvairių švenčių metu	7,7	11,4	58,3	22,6
Svečiuose su tėvais ar kitais suaugusiais įvairių švenčių metu	4,3	10	52	33,7
Namuose be tėvų žinios	3,1	5,4	35,1	56,3
Mokykloje su mokytojais įvairių švenčių metu	4	0,3	2,3	93,4
Mokykloje be mokytojų žinios	3,1	0,6	10,6	85,7
Leidžiant laiką su draugais ar pažįstamais	10,6	32,3	48,9	8,3

Narkotinių medžiagų vartojimas jaunimo tarpe darosi vis skaudesnė problema. Vis dažniau išgirstame, kad į ligoninę atvežė perdozavusį narkotikų jaunuolį ar pareigūnai suėmė nepilnamečius pardavinėjančius narkotikus ir kitų panašių situacijų. Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad iš visų

apklaustų 9,1 proc. moksleivių (36 asmenys) yra bandę vartoti narkotinių medžiagų, iš jų: 19 vaikinių ir 17 merginų. Visi bandžiusieji narkotines medžiagas vidutiniškai buvo sulaukę 15 metų.

Labiausiai moksleivius paskatino pabandyti arba pradėti vartoti narkotines medžiagas – smalsumas, trečdaliui įtakos turėjo draugai (10 pav.).



10 pav. Kas paskatino moksleivius pabandyti arba pradėti vartoti narkotines medžiagas

Respondentų buvo klausiama ar yra vartoję narkotines medžiagas per paskutines 30 dienų, net 30,6 proc. (11 asmenų) iš visų bandžiusiųjų nurodė, kad yra vartoję narkotines medžiagas per pastarąsias dienas.

Dažniausia įvardijama priežastis buvo ta, kad narkotikai padeda patirti malonius pojūčius (63,6 proc.) bei padeda atsipalaiduoti (45,5 proc.). Beveik pusė vartojančių narkotikus yra bandę jų nebevartoti. Ir teigė, kad norint nevartoti narkotikų, reikia valios ir pastangų bei aplinkinių palaikymo. Be abejo didelę įtaką, norint nebevartoti narkotikų daro pačio žmogaus valia ir užsispyrimas, tačiau rezultatas ne mažai priklauso ir nuo aplinkinių palaikymo, būtina skatinti žmogaus vidinę motyvaciją nebevartoti narkotikų.

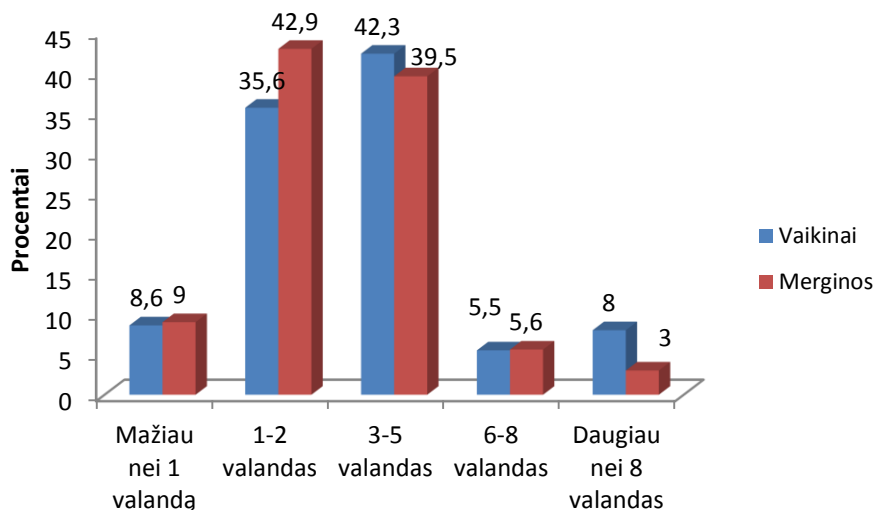
Daugiau nei pusė vartojančių narkotikus, juos nusiperka patys (54,5 proc.) arba nuperka draugai (27,3 proc.). Tik ne didelė dalis, narkotikams įsigyti panaudoja dienpinigius.

Daugiau nei pusė moksleivių (55,6 proc.) išreiškė nuomonę, jog yra nepatenkinti asmenimis, kurie vartoja narkotines medžiagas, nors ir stengiasi į tai nekreipti dėmesio.

Nagrinėjant priklausomybes pastebėta, kad vis daugiau vaikų yra priklausomi nuo kompiuterio. Iš apklausoje dalyvavusių, 95,5 proc. mokinių turi kompiuterius. Didžioji dauguma - 66,9 proc. kompiuterį turi ilgiau nei 6 metus. Net 57,1 proc. moksleivių kartais tik prabudę ar grįžę namo iškart sėda prie kompiuterio, tokia pati dalis kartais ne tik dieną, bet ir naktį praleidžia prie kompiuterio ($p < 0,01$).

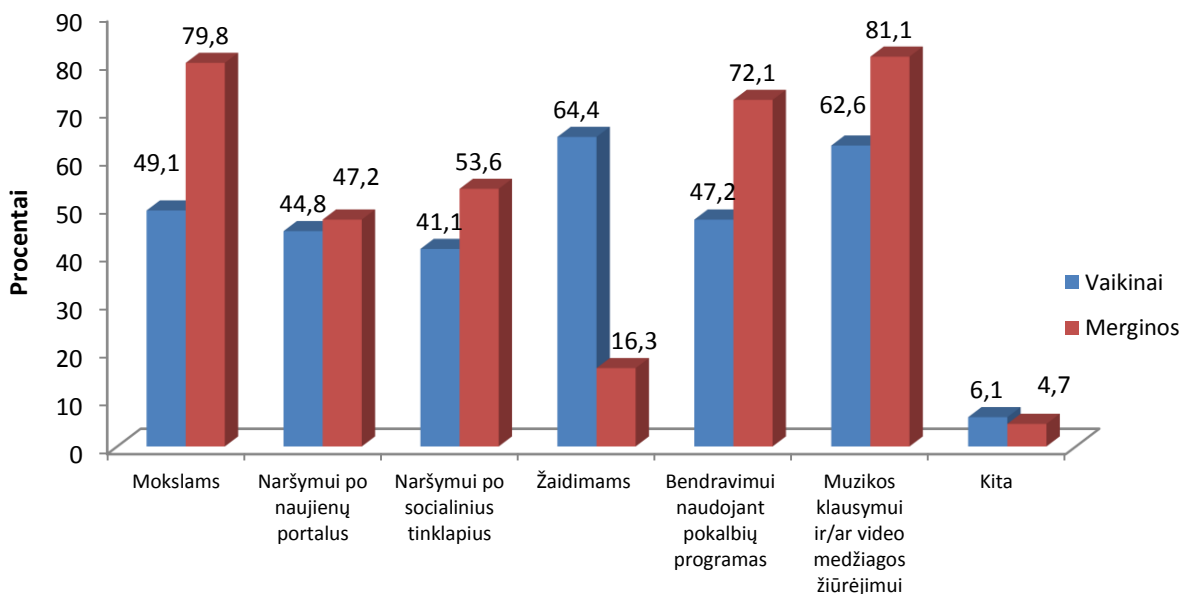
Jokių emocinių pokyčių sugedus kompiuteriui nejaučia 55,6 proc. moksleivių. 42,7 proc. neturėdami kompiuterio namuose, juo pasinaudoti dažniausiai eina pas draugą (ę) arba naudojami kompiuteriu mokykloje (37,9 proc.).

Vidutiniškai per dieną merginos prie kompiuterio praleidžia 1-2 val., o vaikinai 3-5 val. (11 pav.).



11 pav. Praleidžiamo laiko dalis prie kompiuterio priklausomai nuo lyties

Didžiąją laiko dalį praleidžiama prie kompiuterio merginos skiria muzikos klausymuisi, mokslams ir bendravimui naudojant pokalbių programas ($p < 0,001$). Vaikinai žaidimams, ypač jaunesnio amžiaus bei muzikos klausymuisi ar video žiūrėjimui ($p < 0,001$) (12 pav.).



12 pav. Prie kompiuterio praleidžiamo laiko tikslai priklausomai nuo lyties

Dauguma moksleivių (60,1 proc.) būdami prie kompiuterio jaučiasi neutraliai ($p < 0,01$). Net 57,6 proc. respondentų nurodė, kad kartais su kitais asmenimis dažniau bendrauja naudodamiesi kompiuteriu nei realioje aplinkoje. Daugiau nei trečdalis stengiasi bendrauti realioje aplinkoje. 79,5 proc. visgi teigė, kad nesusiaurėjo jų mėgstamos veiklos ratas įsigijus kompiuterį.

IŠVADOS

1. Tyrimo rezultatai rodo, kad rūkymo, alkoholinių gėrimų ir nelegalių narkotikų vartojimo problema moksleivių tarpe gilėja. Cigaretes ir alkoholinius gėrimus yra išbandę didžioji dauguma moksleivių, 12 – 14 metų amžiaus tarpsnyje. Kol kas dar mergaitės psichotropinių medžiagų vartoja rečiau už berniukus, tačiau pamažu atrodo, kad lyčių skirtumai nyksta.

2. Moksleiviai rūko, vartoja alkoholinius gėrimus ir narkotines medžiagas, nes tai padeda atsipalaiduoti ir pajusti malonius pojūčius. Cigarečių ir alkoholio pasirinkimą lemia jų skonis ir kvapas. Didžiulę įtaką psichotropinių medžiagų vartojimui daro bendraamžių įtaka.

3. Cigaretes, alkoholinius gėrimus, narkotines medžiagas nusiperka dauguma nepilnamečių moksleivių, dažniausiai panaudodami tėvų duodamus dienpinigius.

4. Dalis moksleivių norėtų nevartoti priklausomybę sukeliančių medžiagų bei mano, kad tam reikėtų valios ir pastangų. Daugelis nesugeba susiekti savo elgesio (rūkymo, alkoholio ir narkotikų vartojimo) ir įrodytos žalos sveikatai, kadangi neigiamas šių psichoaktyvių medžiagų poveikis išryškėja tik po kelių dešimtmečių, todėl nesusimąstoma, kad dabartinis elgesys gali turėti įtakos sveikatos pablogėjimui ateityje.

5. Iš visų apklaustųjų 9,1 proc. moksleivių yra vartoję narkotinių medžiagų. Juos paskatino tai padaryti smalsumas.

6. Nustatyta, kad vis daugiau laiko moksleiviai praleidžiama prie kompiuterio, užuot bendravę su bendraamžiais ir lavinę socialinius įgūdžius. Kompiuteris gali sukelti ne tik priklausomybę, bet ir fizinės sveikatos problemų (nutukimą, stuburo iškrypimą ir kt.).

REKOMENDACIJOS

1. Analizuojant psichologinių rūkymo priemonių profilaktikos efektyvumą, vyresnėse klasėse reiktų atkreipti dėmesį į nereguliariai rūkančių moksleivių grupes ir motyvuoti juos išlikti nerūkančiais bei teikti pagalbą norintiems mesti rūkyti moksleiviams.
2. Paskaitas ar užsiėmimus apie rūkymo ir kitų priklausomybių žalą diferencijuoti pagal moksleivių amžių, turimas žinias ir patirtį.
3. Profilaktines priemones būtina taikyti jau nuo moksleivių eksperimentavimo su įvairiomis priklausomybę sukeliančiomis medžiagomis pradžios ir tęsti nuosekliai atsižvelgiant į amžiaus tarpsnio ypatumus.
4. Mokiniai dažnai nežino, į kurį specialistą mokykloje kreiptis, turint problemų dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo, todėl reiktų pateikti daugiau informacijos bei stiprinti moksleivių pasitikėjimą specialistais.
5. Organizuoti socialinę reklamą, nerūkymo propagavimą per visuomenės informavimo priemones.
6. Mokytojams organizuoti mokykloje popamokinę veiklą: įvairius būrelius, konkursus, renginius. Pamokų metu taikyti komandinio darbo užduotis, skatinančias mokinių tarpusavio bendravimą.
7. Tėvams daugiau laiko skirti bendravimui su vaikais, užsiimti mėgstamą veikla, sportuoti. Kontroliuoti vaikų naudojimosi kompiuteriu trukmę ir atkreipti dėmesį į naudojimosi kompiuteriu ypatumus (ar neskiria daug laiko internetiniams žaidimams, kokiose svetainėse lankosi).
8. Norint išvengti su ilgu sėdėjimu prie kompiuterio susijusių pasekmių, reikia tinkamai įrengti darbo vietą. Išmokyti vaiką reguliariai daryti pertraukėles ir fizinius pratimus.