

Kas aš esu ir kodėl?

Esu dviejų vaikų mama. Sūnus dar lanko darželį, dukra jau 7 klasėje. Dirbu švietimo pagalbos įstaigoje 8 metus. Niekada nerūkiu, nevarčiau narkotikų, tačiau, kaip dauguma, saikingai vartojau alkoholį per šventes, gimtadienius ir kitomis progomis. Nejaučiau jam poreikio, neturėjau tradicijos savaitgaliais išgerti stiklą vyno su draugėmis, bet turėjau keletą mėgstamų skanių saldžių gėrimų ypatingoms progoms.

Nuo 2007-ųjų beveik kasmet dalyvaudavau konferencijose psichoaktyviųjų medžiagų (toliau tekste - PM) vartojimo prevencijos tema. Mąščiau, kad pati nesu alkoholiškė, tai ką man dabar daryti? Gal galiu prie to kažkaip prisidėti – kokiomis paskaitomis ar pranešimais vaikams, paaugliams, bet nebevertoti pačiai... ar yra tam priežastis?... Kokia?...

Taip atėjo 2012-ųjų gruodis, eilinės PM vartojimo prevencijos konferencijos metas. Vykau į Vilnių, išklausiau daug pranešimų ta tema, bet iki šiol ir visam laikui įstrigo tik vienas. Prof. hab. dr. Antanas Goštautas iš Vytauto Didžiojo universiteto pristatė, rodos, iki skausmo visiems žinomas kreivės, demonstruojančias, kaip nuo ankstyvos paauglystės iki pilnametystės išauga alkoholio suvartojimo lygis nuo 0 iki keliolikos litrų per metus – iki suaugusiųjų „normos“. Parodė ne vieną tokią kreivę – bene keturias ar penkias, paremtas kokių 20 metų laikotarpiu kas keletą metų atliktų tyrimų duomenimis. Ir jos man padarė įspūdį. Galne pačios kreivės, o jų augimo priežasčių interpretacija. Psichologai, žinia, visada ieško reiškinių priežasčių, klausia kodėl, kas vyksta ir pan. Taip ir šis profesorius paklausė: KODĖL tos paauglių alkoholio suvartojimo kreivės Lietuvoje kaskart vienodai išauga? Ir atsakė:

- todėl, kad toks alkoholio suvartojimo kiekis yra suaugusiųjų gyvenimo norma,
- todėl, kad visi vaikai nori tapti suaugusiais ir turėti teisę elgtis kaip jie, reiškia, ir vartoti alkoholį,
- todėl, kad vaikai alkoholio vartojimo normas įsisavina iš suaugusiųjų elgesio savo aplinkoje, ir neturime tikėtis iš jų ko nors kito,
- todėl, kad jų aplinkoje alkoholio nevartojančių suaugusiųjų su žiburiu... sunkiai rastum, ir todėl jie neturi antros alternatyvos – nevartojimo, blaivybės – pavyzdžių.

Eureka!!! Atmenu, pasijutau nekokia mama, švelniai tariant. To pranešimo atnešta žinia manyje paspaudė kažkokį slaptą atsakomybės ne vien už save pačią mygtuką. Prisiminiau ir savo vaikus, ir visus kitus vaikus, kuriuos gyvenime sutinku, kurie iš manęs mokosi ir siurbia viską iš eilės ir kurių gyvenimuose mano elgesys palieka geresnį ar blogesnį įspaudą. Pasijutau lyg sėdėčiau ant mūsų šalies alkoholio suvartojimo vidurkio - 14 litrų - gyno spirito statinės ir stebėčiau tuos augančius ir gyventi skubančius vaikus – nagį, kuris greičiau užsiropšite ir įsitaisysite šalia? Pajutau gėdą už tą vidurkį ir už savo pavyzdį saviems ir svetimiems vaikams, kaltę už tai, kad gyvenau taip nesąmoningai, ir kartu dėkingumą už tai, kad šis garbus žmogus tą šaltą žiemos dieną prieš Kalėdų šventes atvėrė man akis.

Nuo tos dienos prasidėjo mano asmeninis virsmas. Supratau, kokia noriu ir turiu būti, ir bandžiau tokia tapti. Pradėjau pamažu, su mažyčiu nesmagumu vaišinantiesiems ir raginantiesiems teisindamasi „nevartoju alkoholio, man nepilkite“ ir su mažyčiu ilgesiu tų pamėgtų gėrimų tam tikromis retomis progomis. Šiandien yra be poros mėnesių 3 metai, kaip alkoholio nevartoju, ir aš tuo labai didžiuojuosi.

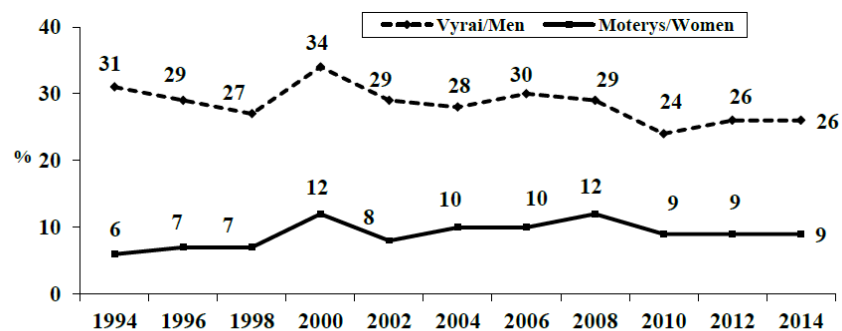
Kas vyksta Lietuvoje ir kodėl?

O Lietuvoje šiuo metu situacija yra įspūdinga:

- Narkotikų kontrolės departamento duomenimis, pagal suvartojamo gyno alkoholio kiekį vienam asmeniui pasaulyje užimame bene 4-5 vietą;
- kas ketvirtas vyras ir dešimta moteris bent kartą per savaitę geria stiprius alkoholius gėrimus (žr. pav.);

- anot Lietuvos sveikatos mokslų universiteto docento dr. Aurelijaus Verygos, Lietuvoje alkoholizmo požymių turi 45% 35-45 m. vyrų ir 28% 16-25 m. vyrų;
- 2015 m. Vytauto Didžiojo universiteto docentės Ilonos Tamutienės atlikto tyrimo duomenys atskleidė, kad:

- o Lietuvoje nesaikingai alkoholį vartoja kas antras geriantis asmuo, kas antrą žmogų išgerti skatina draugai, kas trečią – dar ir giminės;
- o kad nesaikingas alkoholio vartojimas būdingesnis kaimo gyventojams (60,8 proc.) nei miesto (39,2 proc.) ir iki 49 metų (60 proc.).



9 pav. Lietuvos gyventojų, bent kartą per savaitę gėrusių stiprius alkoholinius gėrimus, dalis 1994 – 2014 m.

Pasvarstykime: ar suvokiame, kad vaikams esame vienintelis ir nepakartojamas pavyzdys? Kokį pavyzdį rodome vaikams savo aplinkoje? Ar žinome, kur tai veda ir ką kuria? Dar 2008 m. Saulius Ignatavičius iš Socialinės informacijos ir mokymų agentūros pranešime „Mokinių tėvų nuostatos bei jų vaidmuo psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijoje“ pristatė tyrimo išvadą, jog:

- mokinių tėvai yra pakankamai gerai informuoti ir suvokia PM paplitimo ir vartojimo pavojų, bet yra **linkę manyti, jog tai nei jų, nei jų vaikų tiesiogiai neliečia**, tačiau *neatmeta potencialios galimybės*, kad ir jiems gali tekti vienaip ar kitaip su šia problema susidurti;
- vertindami pačius PM prevencijos procesus, respondentai daugiausia juos suvokia kaip informacijos apie PM poveikį ir jų vartojimo prevenciją sklaidą bei aplinkos ir sąlygų, trukdančių šio reiškinio plitimui sudarymą. Tuo tarpu **tokios PM prevencinės priemonės, kurios vienokiu ar kitokiu lygiu intervenciuoja į mokinių tėvų socialinę aplinką bei reikalauja atsakingos jų pačių veiksenos, susilaukė daug kuklesnio įvertinimo**;
- PM paplitimo mokinių tarpe bei vartojimo prevenciniame darbe nepilnai išnaudojamas mokyklos potencialas, **dauguma mokinių tėvų nežino ir nedalyvauja** mokyklos vykdomose prevencinėse programose ar projektuose.

2014 metais ir mes su kolegėmis ir partneriais Lazdijuose atlikome *tėvų suvoktos įtakos jų vaikų PM vartojimui* tyrimą, nes norėjosi patyrinti, kaip jaučiasi, kokiame šios problemos priežasčių suvokimo etape yra kiti tėvai. Jo rezultatai parodė, kad:

- 68 proc. rūkančių tėvų tai daro šalia vaikų,
- 28 proc. tėvų mano, jog vaiko savimonei tėvų rūkymas šalia vaikų neturės įtakos,
- 36 proc. tėvų mano, jog alkoholio vartojimas yra neatskiriama mūsų kultūros dalis,
- 69 proc. tėvų pirko/perka „vaikiško šampano“ vaikų gimtadieniams,
- 66 proc. tėvų mano, kad viskas, ko reikia – tik išmokti gerti „kultūringai“,
- 18 proc. - beveik kas penktas! - tėvų toleruoja vaikus, vartojančius alkoholį,
- 72 proc. tėvų mano, kad jų rodomas pavyzdys daro įtaką vaikų PM vartojimui, 8 proc. (beveik kas dešimtas!) - kad nedaro.

Iš visų paminėtų tyrimų duomenų matome, kad situacija nesikeičia: tėvai savo vaidmens ir pavyzdžio svarbos nesuvokia, 1/3 suaugusiųjų kaip vartojo, taip vartoja stipriuosius alkoholinius gėrimus bent kartą per savaitę, vaikai mokosi iš šio pavyzdžio, patys suauga ir rodo tą patį pavyzdį savo vaikams. Asociacijos „Laisvas žmogus“ lankstinuke pateikti tyrimų duomenys, jog kiekvienas „kultūringai“ geriantis žmogus *per 17 metų girtauti paskatina 10 žmonių, iš kurių 2 vėliau miršta nuo alkoholio* (neretai tai būna sūnus ar dukra). Taip ir auga nauja identiška karta, apgaubta alkoholizmo sukeltų problemų skraiste – dideliu nusikalstamumu, sergamumu, apsigimimų skaičiumi, mažėjančiu gimstamumu. Rūkymas taip pat paplitęs analogišku mastu ir būdu. Aš pati asmeniškai jau nebenorėčiau turėti su tuo nieko bendro, o visgi turiu, nes alkoholį vartojau 14 metų ir, pagal tyrimo duomenis, girtauti paskatinau 8 žmones, iš kurių 1-2 kada nors mirs nuo alkoholio. Taip, statistika yra žiauri, bet tik ji ir kiti tyrimai tampa stimulu keistis mums patiems.

Ko nematome?

Tikriausiai ne vienam kils mintis „aš irgi nenoriu turėti su tuo nieko bendro!“ ir klausimas – o kas tai kuria? kokiais veiksmais? ko mes nematome? į ką neatkreipiame savo akylų žvilgsnių? Ogi į štai ką:

- į „vaikiško šampano“ butelius nuo pat pirmojo gimtadienio kaip į pratinimą vaikų prie tradicijos vartoti alkoholį kiekvienai progai pasitaikius, į tai, kokie patrauklūs vaikams jie gaminami, tarsi detalės žaidimo, mokačio suaugusiųjų gyvenimo normų ir elgesio,



- į tai, kad tarp gaviųjų gėrimų parduotuvių lentynose stovi, pvz., gėrimas „Mojito“: jo spalva ryškiai salotinė, o butelio forma - kaip šampano, ne kaip limonado, kas iškart atkreipia ir vaiko, ir suaugusiojo, besirenkančių gėrimus, žvilgsnį. Ir kodėl gi nepabandžius naujo, išskirtinio, kitokio? O vėliau - tokio paties su romu?...

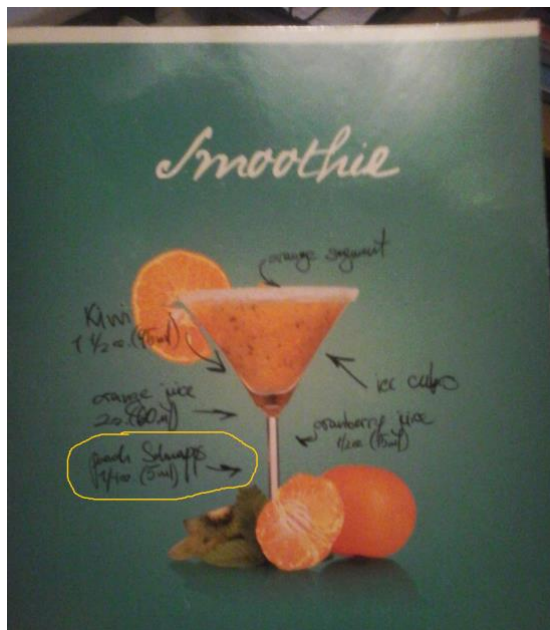
- į tai, kad ant sąsiuvinių viršelių pateikiamas receptas, kaip pasigaminti kokteilį „Smoothie“, kurio pirmasis ingredientas yra „Peach Schnapps“ (persikų degtinė), ir tą patį kokteilį „Mojito“. Mano dukra juos nusipirko šiemet rugsėjo 1-ajai, o aš išsigandau ir tuo ją labai prajuokinau. Tiesa, pastarasis receptas buvo be alkoholio ingrediento, tačiau alkoholio verslas vis viena Jums jau siunčia geriausius linkėjimus;

- į tai, kad daugumoje provincijos parduotuvių alkoholio skyrius yra didesnis nei duonos, ir arba per jį reikia pereiti, kad pasiektum duoną, arba jis - tiesiai pardavėjai už nugaros, kad, neduokdie, niekas nepražiopsotų akcijos degtinei ar brendžiui;

- į tai, kad nenorinčiam arbatos gerti vaikui įpilame jos į stikliuką ir sakome „į sveikatą!“ – kad tik jis išgertų jos kuo daugiau ir greičiau pasveiktų nuo bronchito, bet kartu ir užprogramuojame jį tam, rodos, visai smagiam judesiui „susidaužkim!“ ar „dzingu lingu“ nuo pat mažumės;

- į tai, kas savaitgaliais, šventiniais vakarais stovi ant mūsų stalo ir prie kokio reginio pratinasi mūsų vaikų akys kaip prie „normalaus“;

- į tai... (galite daugiau pridėti patys).



Ko nori patys vaikai?

Per Mokytojo dieną vienoje Lazdijų rajono mokykloje, kaip mama vesdama pamoką vietoj anglų kalbos mokytojos, pravedžiau užsiėmimą šia tema keletui 11 klasių merginų ir jų paklausiau šių aktualių ir kartu jaunuoliams gana sudėtingų klausimų:

- koku elgesiu tėvai vaikams formuoja teigiamas nuostatas į PM vartojimą?
- kas gali paskatinti tėvus susimąstyti, ar jie yra tinkamas pavyzdys vaikams, ir elgtis atsakingai prieš juos?
- kaip galima formuoti neigiamą tėvų ir visų žmonių požiūrį į PM vartojimą?
- kaip, koku elgesiu tėvai galėtų formuoti neigiamą vaikų požiūrį į PM vartojimą?
- ką galiu padaryti aš pats, kad jie formuotų neigiamą požiūrį?

Eglė parašė taip: tėvai teigiamas nuostatas į PM vartojimą vaikams formuoja „patys vartodami PM, siūlydami paragauti (išbandyti), vartodami PM aplinkoje, kur yra vaikų, nepapasakodami, kokios gali būti PM vartojimo pasekmės“. Į klausimą, kas gali paskatinti tėvus susimąstyti, kita Eglė tėvams atsako žinia, kad „tėvai ne visada yra tinkamas pavyzdys vaikams. Vaikai, matydami, kai jų tėvai, tarkim, vartoja alkoholį, taip pat nori pabandyti, paragauti to alkoholinio gėrimo. Jiems yra smalsu. O vaikai dažnai nori sekti tėvų pavyzdžiu. Sekdami juo, vaikai gali, gerdami daug alkoholio, tapti alkoholikais. Mano nuomone, tėvai prie vaikų turėtų mažiau vartoti alkoholinius gėrimus ar išvis jų nevartoti.“ Į klausimą, kaip galima formuoti neigiamą tėvų ir visų žmonių požiūrį į PM vartojimą, Evelinai, Simonai ir Giletai buvo atsakyti sunkoka, nes tai yra mūsų, suaugusiųjų, užduotis – atrasti būdus sustabdyti vieniems kitus ir nuleisti

žemyn tas visas grėsmingas statistines kreives. Tačiau Ugnė ir Aira davė pasiūlymų tėvams, kaip jie galėtų formuoti neigiamą vaikų požiūrį į PM vartojimą: „*nevertoti PM, domėtis apie PM ir pasakoti savo vaikams, kaip jos veikia žmogų*“. O juk pradžia tik to ir pakanka – pasidomėti, ką vartojame, kokį poveikį tai daro mūsų kūnui ir psichikai, kodėl mums reikia tų medžiagų, ir liautis tai darius.

Atsakydamos, ką gali padaryti pačios, merginos teigė, jog galėtų *pasakyti tėvams, jog šie nevertotų alkoholio* (tiesa, tai gali/nori padaryti 6 iš 7), *pačios išeiti iš patalpos, kur vartojamas alkoholis, ir taip atkreipti tėvų dėmesį į problemą, skatinti tėvus mažiau vartoti alkoholio namuose*. Vaikai mąsto taip, o ką galime padaryti mes, suaugusieji? Vaikai visad priekyje, jie mums rodo kelią į šviesą, gal sekime paskui, jei nepajėgiame patys jų vesti?

Kaip turėtų būti?

Žmonės gimsta nuogi ir blaivūs. Tad mūsų visų gyvenimo norma yra blaivybė, ne „saikingas“ ar „kultūringas“ vartojimas. Tačiau visi, tikiu – nesąmoningai, - ir toliau kuriame tą „kultūringo vartojimo kultūrą“, kuri su tikrąja kultūra nelabai turi ką bendro. Tiesa, spėju, tai darome iš nežinojimo, nesuvokimo. Vieniems tai žaidimas, kitiems verslas, tretiems streso įveikimo būdas (kitų būdų mes Lietuvoje tikrai dar gerai nemokame), ketvirtiems - dar kažkas. Tačiau mūsų šalies rodikliai tokie, kad laikas visiems atmerkti akis ir akcentus dėti kitaip: kaip aš elgiuosiu? Ką dėl to patiria kiti? Kokį pasaulį aš taip kuriu? Gal jį tokį kuriu ne aš, o kitos suinteresuotos pusės, o aš esu tik pasyvus sistemos sraigtelis, besisukantis, kaip *kažkas* nori? Kas tas *kažkas*? Kas suinteresuotas, kad mes gertume tokiais kiekiais, kurie valstybei labai daug kainuotų, ardytų šeimas, keltų grėsmę paties žmogaus sveikatai, gerovei, kad akyse nuo mažens matytume butelius, taures ir stiklius, kad mūsų atlyginimas niekada nebūtų per mažas nusipirkti alkoholiui, o ne daugiau kaip 300 metrų atstumu nuo namų visada būtų parduotuvė su alkoholio skyriumi? Kažkas sakys, kad tai alko/narkomafija, siekianti maksimalaus pelno, kažkas – kad kokia nors slapta pasaulinė grupuotė, siekianti sumažinti Žemės gyventojų skaičių dėl mažėjančių jos išteklių, kažkas – kad tai kokio nors dviejų pasaulio dalių šaltojo slapto karo dalis, kuriuo siekiama susilpninti postkomunistines šalis diegiant jose svaiginimosi kultūrą, kuri neša savo pražūtingus vaisius, kažkas – kad dar kas kitas, suinteresuotas vykdyti šį žmonių kultūrinį alkoholinį programavimą filmais, reklama ir pan.

Nesiimu ieškoti kaltų. Aš tik paprastai krikščioniškai tikiu, jog Žemėje yra visko, ko mums reikia, ir tiek, kiek reikia jos gyventojams, kad mums nereikia dėl nieko bijoti, o tiktai dalytis viskuo, visiems kartu spręsti globalines problemas, neatiduodant galios į 10-ies procentų stipriausiųjų rankas ir *nekuriant problemų patiems*. O alkoholio vartojimas, jei nekuria problemų mums asmeniškai – jei mums nestreikuoja širdies ir kraujagyslių, nervų, lytinė sistemos, jei gimdome sveikus vaikus ir kas savaitę nesišlapiname savo neuronais, jei dar neprasižėrė mūsų pačių vaikai, - tai vis tiek kuria dideles problemas visuomenei, valstybei ir pasauliui.

Ką daryti?

Pirmiausiai atsakyti sau į du esminius klausimus, kaip siūlo Neale'as Donald'as Walsch'as savo knygoje „Jaunimo pokalbiai su Dievu“ (rekomenduoju ir suaugusiems): 1) kas aš esu? 2) kas gali eiti su manimi? Tik nbandykite sukeisti jų vietomis. Kai atsakai sau, koks žmogus nori būti, tada tampa nesvarbu, ką apie tave manys aplinkiniai, tada žinai, kas tau svarbu ir kokius savo interesus tu atkakliai ginsi. O koks žmogus nori būti Tu? Sveikas, linksmas, nuoširdus, aktyvus, pagarbus, atsakingas, sąmoningas, sąžiningas, blaivus, besirūpinantis savo kūnu ir sveikata? Ar atvirkščiai? Štai taip pamažėle ir įvyksta vidinis apsisprendimas.

Kitas etapas – kūryba – savo gyvenimo ir savęs paties. Kaip aš tapsiu toks, koks noriu būti? Kaip aš nugalėsiu vidines ir išorines kliūtis, kurios trukdo man keistis? Mano blaiviam gyvenimui irgi iškyla dilemų, kai intuityviai žinau, kas būtų teisinga ir gera, bet sustingstu ir nežinau, ką ir kada daryti. Atsimenu, kai savo sūnaus ketvirtojo gimtadienio svečiams parašiau žinutę, jog alkoholiniai gėrimai vartojami nebus, jo krikštatėviai atsivežė butelį šampano ir, šiek tiek demonstratyviai dėdami ant stalo, pasakė „mes norim ir mes gersim“. Tada nebuvau pasiruošusi tokiam akibrokštui, taktiškai nutylėjau, bet kartu ir nuliūda. Kitąmet mano žinutė visiems buvo analogiška, tačiau krikštatėviai neatvažiavo – tikiuosi, ne dėl mano keliamų sąlygų. Kartais sudėtinga būti tokiam, koks esi, ar tapti, koks nori tapti, nes tie, kurie iki tolėjo su tavimi, jau ima nebenorėti eiti kartu.

Švenčiau paskutinį savo gimtadienį boulingo klube ir kelias dienas svarsčiau, ką daryti, kad jame nebūtų vartojamas alkoholis. Kadangi vaišes reikėjo užsakyti vietoje esančioje kavinėje, savų atsinešti nebuvo galima, buvo įmanoma tai valdyti. Nieko keisto, jog pora svečių užsisakė alaus. Tai nesutapo su mano vizija, tačiau aš pati prieš savo gimtadienį savo svečiams neparašiau žinutės, kad alkoholis vartojamas nebus. Prisipažinsiu – nedrįsau. Aišku, žaisti boulingą buvo smagu, vos pora svečių gėrė alų, dar pora – nealkoholinį, spėju, likusieji pasigedo kokio stipresnio gėrimo, bet džiaugiuosi, kad jo nebuvo ir dėl to man nekilo jokių nepatogumų. Gal šiems žmonėms visgi su manimi pakeliui? Jie priima mano „kitoniškumą“ ar „nenormalumą“, jei norma laikysime tai, kas visuotinai paplitę. Ir ačiū jiems. Bet tai antras pavyzdys, kad būti savimi kartais sunkoka.

Trečias pavyzdys – iš paskutinio krepšinio čempionato finalinio vakaro. Parduotuvėje prie kasos (vienas – šalia, kiti – toliau, gretimame take, gal kad pardavėjas nepamatytų vaikiškų jų veidų) stovėjo keturi paaugliai, o ant prekystalio – 4-6 buteliai alaus. Pardavėjas paklausė, ar paaugliai turi asmens dokumentą, tačiau nė vienas neturėjo, bet paskui juos ėjo šiek tiek vyresnis jaunuolis, kuris turėjo dokumentą ir pats pirko butelį alaus. Paaugliai pasakė „va, jis turi“, ir paliko jam saują metalinių eurų, griebė savo krepšį su alumi ir suskubo pasišalinti, kol vyresnysis dar net nebuvo suskaičiavęs, ar saujoj pakanka pinigų tam alui nupirkti. O aš stovėjau ir mąščiau, kas čia nutiko, piktinausi, kad kažkas čia ne taip, bet taip ir neištariau nė žodžio. Dabar galvoju, kad turėjau sustabdyti pardavėją, kad jis neparduotų to alaus ir pilnamečiam žmogui, jei žinojo, kad jis atiteks paaugliams, bet jis, spėju, nenusižengė įstatymui...

Ir dar tą patį vakarą, bežiūrint krepšinio varžybas, mano pačios namuose iškilo nealkoholinio alaus vartojimo dilema. Jei blogis yra alkoholis, tai nealkoholinis alus nėra blogis. Jei blogis yra bet kokios užuominos apie alkoholį vaikų gyvenamoje aplinkoje, tai skardinė to alaus yra užuomina, smegenų programavimas panašių skardinių, tik su kitu turiniu, vartojimui. Kur yra blogis? Kuris blogis blogesnis? Tikriausiai atsakymas iš blaivybės pozicijos turėtų būti toks – net jei tai nealkoholinis alus, geriau jį gerti nematant vaikams, o jei labai norisi ir nėra galimybės „pasislėpti“, tada išnaudoti tą momentą mokymo tikslais ir paaiškinti, kuo šis gėrimas geresnis už alkoholinį ir ko derėtų vengti. Tačiau nesu dėl to tikra, o žmonės šalia mūsų ne visada nori aplink save kurti tą pačią blaivybės oazę, ir į jų teises taip pat reikia atsižvelgti... Ech, sudėtinga. Bet per klaidas į žvaigždes: ateina atsakymai ir žinai, kad kitą kartą – jei nepristigs drąsos – pasielgsi taip, kaip veda vidinis žinojimas.

Vieną dieną dukters akivaizdoje (ji tai nufilmavo) išpyliau visus namie laikytus alkoholinius gėrimus į klozetą, ir buvo taip smagu – nes supratau, kad nei pati juos gersiu, nei noriu pavaišinti jais kitus. Ko toje ir kitose situacijose mokosi mano vaikai:

- kad kartais galima permąstyti savo įpročius ir gyvenimo būdą ir juos keisti;
- kad būti blaivybės pavyzdžiu ir ginti savo įsitikinimus bei savo vaikų blaivybės interesus sunkoka, bet įmanoma;
- kad turime būti pakantūs žmonėms, bet nepakantūs jų blogiems poelgiams;
- kad reikia rūpintis visuma, pasauliu, ne vien savimi pačiais.

Man rodos, svarbiausias dalykas tokiuose klausimuose yra mūsų asmeninė atsakomybė ir sąmoningumas – suvokimas, ką darome ir kodėl. Atsakomybė gali būti skirtingų lygių – apsiriboti tik mūsų pačių asmeniu ir nesiekti kito asmens ribų, gali apimti ir atsakomybę už artimuosius, šeimą, plėstis iki vietinės bendruomenės, visuomenės ar valstybės. Žinome žmonių, kurių atsakomybė apima rūpinimąsi visu pasauliu, globalinėmis problemomis. Alkoholio problema taip pat yra globali, yra netgi tautų, kurias pražudė alkoholis (pvz., indėnų gentys JAV), tačiau kiekvieno maži veiksmai savo artimiausioje aplinkoje gali apjungti mus visus globaliam jos sprendimui. Jei atsisakysime alkoholio ir kitų PM vartojimo patys, tai perims vaikai, visuomenė taps sveikesnė, valstybėje sumažės nusikaltimų, traumų, avarijų, pravaikštų darbe, apsigimimų skaičiai, padidės gyventojų populiacija (taip nutiko Rusijoje po „sauso įstatymo“ priėmimo), visuomenėje šviesiomis šviežiomis galvomis bus priimami efektyvesni sprendimai, dėl to keisis valstybės situacija, politika, didės gerovė. Skirtumas gali būti lygiai toks, koks būtų lyginant pabudimą ryte blaivia galva ir pagirių būsenoje. Mano akimis, jis labai didelis.

Taigi, stovėkime už savo įsitikinimus. Būkime „šviesos kariais“, kaip sako žinomas brazilų rašytojas Paulo Coelho. Lašas po lašo ir akmenį pratašo. Tikėkime pokyčiais ir patys jais būkime. Niekada negrįžkime atgal, iš kur atėjome, kurkime patys save ir savo naują geresnį pasaulį, būkime atsakingi už jį, ir vaikai mums padėkos. Vaikai seka mūsų pavyzdžiu.