CĒSU JAUNĀ SKOLA

GLORIFICĒTĀS ATKARĪBAS

Jauniešu vieglprātīgā pakļautība vielām

www.jaunaskola.lv

KAS JĀIEVĒRO, LAI JAUNIETIS LABI JUSTOS?

TIKA IZVEIDOTA ANKETA KO AIZPILDĪJA JAUNIEŠI, KURU VECUMS IR 13 – 18 GADIEM, UN TIKA APKOPOTAS 23 ATBILDES. ATBILDĒS VAR BŪT VAIRĀK PROCENTU, JO RAKSTĪJA VAIRĀKAS ATBILDES VIENĀ JAUTĀJUMĀ.

KAS IETEKMĒ TAVU GARASTĀVOKLI?

56% no šiem jauniešiem garastāvokli ietekmē apkārtējie cilvēki, tai skaitā ģimene, draugi u.t.t. Citiem to ietekmē mūzika, skola, laikapstākļi, kāda ir bijusi diena, paša stāvoklis un problēmas vai viss kopumā.

KAS TEV LIEK JUSTIES LABI?

Vairākums atbildēja to, ka liek justies labi mūzika, lasīšana, ēdiens, atpūta vai filmas un seriāli. Citiem patīk sportošana, internets un tehnoloģijas, zīmēšana, draugi vai dzīvnieki.

VAI TEV IR KĀDI HOBIJI?

Protams, ir arī jaunieši, kuriem tādu nav. Liela daļa no šiem jauniešiem sporto un nodarbojas ar mākslu. Daži spēlē instrumentus, video splēles, gatavo ēst, raksta utt.

KĀ TU PALĪDZĒTU CITIEM CILVĒKIEM JA VIŅI JUSTOS SLIKTI?

Protams, palīdzēšana parasti sāktos ar runāšanu, jo tas ir pats pirmais ar ko vajadzētu sākt. Katrs cilvēks atšķiras un visiem nepalīdzēs viens un tas pats. Šeit ir atbildes ko lielākā daļa atbildēja.

KO APKĀRTĒJIE CILVĒKI VAR DARĪT LAI TU LABI JUSTOS?

Protams, jebkurš vēlētos, lai pret viņu izturētos labi, tai skaitā šie jaunieši. Lai jaunietis labi justos, viņu varētu uzklausīt, palīdzēt viņam, ja vajag, būt pozitīvam, jaukam un smaidīgam apkārt. Varētu arī samīļot, paprasīt, vai viss ir labi, ja pats cilvēks to vēlas, nevajadzētu uzbāzties.

VAI IR KĀDI TUVIE CILVĒKI AR KURIEM TU VARI PARUNĀT, IZRUNĀTIES?

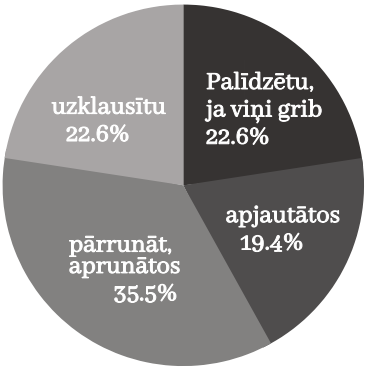
(Katram būtu vēlams kāds cilvēks, ar ko var parunāt un kuram var uzticēties)

70% jauniešu atbildēja to, ka viņiem tāds vai tādi ir.

Tomēr 30% jauniešu atbildēja to, ka viņiem tāda nav.

KĀ APKĒRTĒJIE CILVĒKI TEVI IETEKMĒ?

Kā, manuprāt, lielākā daļa cilvēku atbildētu, jaunieši atbildēja to, ka tas ir atkarīgs no paša cilvēka. Ja izturas laipni pret viņiem, tad uzlabo garastāvokli un izturas labi pretī. Bet, ja izturas slikti un pesimistiski, tad sabojā garastāvokli un pretī izturēsies tāpat kā pret viņiem. Daži arī var sajust kā otrs cilvēks jūtas un ar to mainās garastāvokis.



SECINĀJUMI: Lielai daļai jauniešu viss itkā ir labi, tiklīdz viņiem ir kāds, ar ko var parunāt, labi pret viņu attiecas utt. Es personīgi domāju, ka būs sliktākas atbildes, bet ir prieks, ka lielākai daļai jauniešu iet labi.

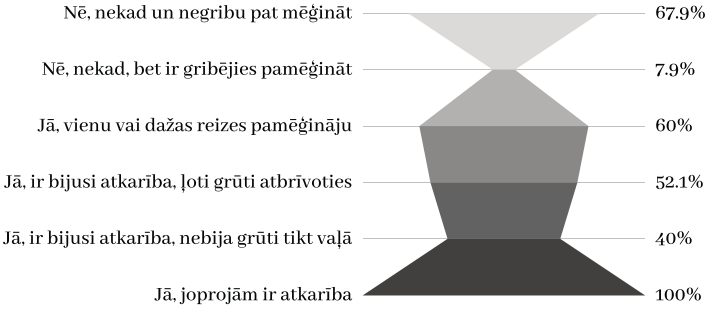
BŪT ATKARĪGAM NAV STILĪGI

Diemžēl mūsdienu jaunieši netic, ka varētu būt jauniešu sabiedrība bez atkarībām. Daļa pusaudžu uzskata, lai neveidotos atkarības, nevajag lietot atkarību izraisošas vielas. Tas attiecas uz smēķēšanu, alkohola lietošanu un narkotikām. Tāpat nevajag aizrauties ar azartspēlēm, ilgstošu viedierīču izmantošanu un paškaitējumu. Lai izvairītos no atkarībām, pusaudži varētu sportot un pievērsties lietderīgām aktivitātēm, lai nedomātu par savu neeksistējošo vai esošo atkarību.

Veicot aptauju un saņemot 82 atbildes, uzzināju diezgan satraucošu faktu. Proti, uz jautājumu – vai tu tici jauniešu sabiedrībai bez atkarībām, 52,4% atbildēja, ka netic. Lielākā daļa jauniešu uzskata, ka visbūtiskāk ir nepamēģināt nekādas atkarību izraisošas vielas, lai pēc tam nebūtu jācīnās ar sekām.

No aptaujātajiem respondentiem 87,8% uzskata, ka jauniešus ir ļoti viegli ievilkt atkarības dzīlēs. Interesanti, ka uz manu jautājumu – kā visvieglāk pārtraukt atkarību 30,5% atbildēja, ka vislabākais veids ir kādas jaunas aktivitātes atrašana un tieši tikpat daudz jauniešu atbildēja, ka svarīgi ir prasīt palīdzību kādam, kurš ir bijis atkarīgs, bet ticis ar to galā. Jaunieši uzskata, ka nekā nedarīšana vai slēpšanās no problēmas šoreiz nepalīdzēs.

Vai Tev ir bijusi saskare ar kādu no atkarībām (azartspēles, viedierīču atkarība, alkohols, smēķēšana, narkotikas u.c.)?



Paula

Narkoloģija

Tātad, kas ir narkoloģija? Tā ir medicīnas nozare, kas nodarbojas ar atkarības slimību (alkohola, narkotikām, psihotropām un toksiskām vielām, tabakas, azartspēļu utt.) profilaksi, diagnostiku, ārstēšanu un rehabilitāciju.

Šajā lapaspusē tu iepazīsies ar apreibinošo vielu zinātnisko pusi, kā atkarības izskaidro ārsti un kā tieši tās mūs ietekmē.

Es vēlētos sākt ar svarīgāko, lai arī kāds būtu iemesls, kādēļ esi rokās paņēmis šo bukletu, tev ir jāsaprot- līdz atkarībai var nonākt jebkurš. Tas nav paradums, tas nav arī hobijs, kuru var pārstāt jebkurā brīdi. Atkarība ir slimība un ar to var sastapties ikkatrs, tomēr ir arī faktori, kas to var ietkmēt-

Bioloģija: Zinātniskie pētījumi pierādījuši, ka 40-60% no iespējamības, ka cilvēkam izveidosies atkarība, nāk no ģenētikas. Tas ietver gan slimības ģimenes vēsturi, gan epiģenētiku, kas ir "ietekme, kādu vides faktori atstāj uz cilvēka gēnu ekspresiju". Kā arī, ja tev ir tādi uzvedības veselības traucējumi kā depresija vai trauksme, pieaug atkarības risks.

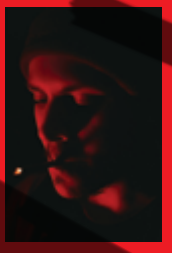
Narkotiku lietošana pirmo reizi mazotnē/jaunībā var palielināt arī atkarības risku. Kā esam iepazinušies jau iepriekš, tā ir liela problēma mūsdienās un viens no lielākajiem atkarības izraisošajiem faktoriem.
Turklāt vielu "iešņaukšana" vai injicēšana var palielināt risku kļūt atkarīgam no tām, jo tās tiek nogādātas organismā ļoti "ekstrēmā" veidā un izzūd salīdzinoši ātri.

Vide: ir pierādīts, ka pakļaušana traumatiskai pieredzei palielina cilvēka risku saslimt ar vielas lietošanas traucējumiem. Šāda pieredze varētu notikt skolā, mājās vai pubilkā, tas var notikt ar jebkuru. Tomēr, manuprāt, ir svarīgi uzsvērt, ka traumatiska pieredze nenozīme, ka tu noteikti kļūsi atkarīgs no kādas vielas, tā pat kā šie faktori nenozīme, ka ja tas neattiecas uz tevi, atkarība nav iespējama.

Tātad kāpēc daži cilvēki kļūst atkarīgi, bet citi nē? Galu galā atbilde slēpjas cilvēka unikālajā smadzeņu ķīmijā un dzīves pieredzē. Lielākā daļa cilvēku, kuriem attīstās atkarība, meklē iespēju kaut kādā veidā sevi dziedināt vai nomierināt. Ir būtiski saprast, kāpēc tas tā ir, un strādāt, lai to risinātu kā daļu no cilvēka ārstēšanas plāna un ceļa uz atveseļošanos.

Kas ir atkarība?

Ir diva veida atkarības- fiziskā un mentālā.



Fiziskā atkarība rodas, piemēram, no nikotīna, vai sajūtas, ko rada alkohola apreibums, tās ir fiziskas atkarības no vielu izraisītajām sajūtām, vai arī, pēc atkarības uzsākšanās (atkarības nesākas ar vienreizēju lietošanu, bet gan atkārtotu), bailes no ''atmešanas'' blakus efektiem. Šī atkarība rodas cilvēka nervu sistēmai piedzīvojot tādu psihisku pārdzīvojumu, kuru cilvēks vēlas piedzīvot vēlreiz (vai arī atmešanas blakus efektu gadījumā-nevēlas piedzīvot atkārtoti). Cilvēkam var iepatikties iereibums, vai arī drosmes sajūta, ko tā sistēmā izraisa alkohols vai kāda cita viela, var iepatikties vieglprātības nostāja esot iereibumā. Fiziska atkarība var rasties arī pret ēdiena garšu, var rasties atkarība no pornogrāfijas (tās radītajām sajūtām).

Mentālā atkarība- Lai šo atkarību izskaidrotu, man ir jāsāk ar piemēru, kad agrāk cilvēkiem vajadzēja iemācīties izdzīvot - kurināt uguni, izbēgt no briesmām un atrast pārtiku, atalgojuma sistēma iemācīja viņiem turpmāk atkārtot šo darbību, jo tas lika justies labi (ķermeņa veids, kā pateikt paldies par to, ka tu mani uzturi drošu un dzīvu ir izdalīt dopamīnu, tas ir vēstījums - atkārto šo darbību un es likšu tev atkal justies labi), tagad mēs saņemam dopamīnu, kad ēdam, dodamies pastaigā vai ieejam dušā, vai kad kāds mums izsaka komplimentu, tās vēljoprojām ir pamatvajadzības un mūsu ķermeņi saka paldies, kad mēs atkārtojam šīs darbības, bet dopamīna daudzums, kas tiek izdalīts nav salīdzināms ar daudzumu, kas tiek izdalīts kad mēs smēķējam vai lietojam narkotikas. Pētījumi liecina, ka dopamīna daudzums var būt pat desmit reižu lielākas nekā ierastais daudzums. Tas ir iemesls, kāpēc cilvēkiem ir tendence atgriezties pie šīm darbībām, kas viņiem var nodarīt kaitējumu, jo pat saprašana, ka tas ir slikti, nevar pārspēt dopamīna brīnišķīgo sajūtu. Ne jau dzēriens, narkotika vai dūmi liek justies labi - īstā narkotika ir dopamīns un tā ir sajūta, pēc kuras turpina tiekties mentāli atkarīgie - atalgojums. Mentāla atkarība izraisa arī azartspēļu atkarības, jeb atkarība no labās sajūtas, kad esi uzvarējis.

Zinātniskie riski/sekas

Alkohols Izraisa vairāk nekā 60 dažādas slimības, tostarp traumas, garīgās veselības un uzvedības traucējumus, kuņģa un zarnu trakta slimības, vēzi, sirds un asinsvadu slimības, imūnsistēmas traucējumus, plaušu slimības, kaulu un muskuļu slimības, reproduktīvās sistēmas traucējumus un prenatālo kaitējumu (priekšlaicīgu dzemdību risku un mazu jaundzimušā svaru).
Latvijā alkohola loma ir novērojama trīs tipiskos nāves gadījumos-

- Nāve no ārējās iedarbes sekām kopumā
- Saslimšana ar alkohola psihozēm
- Nāve no aknu cirozes

Tabakas- tikai lai dotu jums perspektīvu, par to cik kaitīga ir smēķēšana, tā nogalina vairāk cilvēku kā AIDS, ceļu satiksmes negadījumi, slepkavības un pašnāvības gadījumi KOPĀ. Tabakas lietošanai arī ir daudz paliekošas sekas/riski- pastiprināta matu izkrišana, čūlu veidošanās, dzirdes zudums vai vidusauss iekaisuma risks, redzes traucējumi, zobu dzeltēšana un bojāšanās, smaganu iekaisumi, Plaušu slimības, ādas slimības, sirds un asinsvadu slimības, vēzis un reproduktīvās sistēmas kaitējumi.

Narkotikas- infekciju slimības, akūtas intoksikācijas (pārdozēšanās), aknu kaitējumi, infarkts, sirdlēkmes, insults, psihoze, plaušu slimības, ādas slimības, kā arī fiziski kaitējumi (zobu nodzeltēšana un matu izkrišana, kaulu novājēšana un ādas kaitējumi)

Vēlos vēlreiz pieminēt- līdz atkarībām var nokļūt jebkurš un sekas var būt neatgriezeniskas, tāpēc vielas lieto ar mēru, vai arī nelieto vispār!

Autors- Emis

Trīs lietas labas, ceturtā no sirds, kura gandrīz apstājās...

Mums līdzās ir jaunieši - draugi, paziņas, skolas un klasesbiedri, kuri nereti izgājuši cauri elles riņķiem, lai saprastu un varētu jau savos nepilnajos astoņpadsmit gados pateikt, ka narkotiku atkarība ir kaut kas tāds, kas cilvēku iznīcina. Ir jābūt spēkam pateikt pašam sev - nē!
Intervija ar apmēram manu vienaudzi. Jaunieti, kuram vēl tikai būs 18 gadi.

KAS TEV PIRMAIS NĀK PRĀTĀ, KAD ATCERIES PIEDZĪVOTO?

Tāds kā elles riņķis, biju iestrēgusi vienā punktā. Viss, kas man eksistēja, bija narkotikas un no tā netiku prom, tas ir viss, par ko varēju padomāt, nekā cita galvā nebija.

TU ATCERIES PIRMO REIZI, KAD NARKOTIKĀM PATEICI "JĀ"?

Jā, atceros. Tā bija ''ecstasy'' tablete. Mana draudzene nezināja, kā man palīdzēt, es biju dziļā depresijā toksisku attiecību dēļ. Man tajā laikā atbalstu nesniedza mani vecāki un nekā cita nebija, kam pieķerties. Diemžēl!

VAI ATCERIES PIRMO REIZI, KAD TAS PALIKA PAR NOPIETNU PROBLĒMU?

Jā, jau pirmajā reizē kad pamēgināju.

CIK REIZES TU MĒĢINĀJI TIKT VAĻĀ NO ATKARĪBAS?

Mēģināju trīs reizes, kuras visas bija neveiksmīgas. Ceturtais mēģinājums sākās viszemākajā punktā.

STRĀDĀJOT PIE ŠĪ BUKLETA IZVEIDES, ESAM VIESOJUŠIES JAUNIEŠU ATBALSTA CENTROS. VAI UZSKATI KA ŠĀDI CENTRI SPĒJ SNIEGT PALĪDZĪBU?

Es domāju, ka dažreiz jā, bet nevaru iztēloties, ka tie spētu palīdzet man.

KAS BIJA DZIĻĀKAIS KRITUMA PUNKTS TAVĀ DZĪVĒ?

Es precīzi neatceros savas dzīves pēdējos divus gadus. Zemākie punkti bija tie, kuros es nespēju ikdienā funkcionēt bez vielām, kuras lietoju. Tas bija viss, par ko es domāju. Man turpināja rādīties halucinācijas pat pēc tablešu lietošanas. Dzirdēju galvā balsis un trokšņus. Man īsti nebija, ar ko runāt, jo maniem draugiem nepatika tas, ko daru un paliku ar tiem, kas gribēja ar mani lietot narkotikas.

KAS BIJA TAS BRĪDIS, KAD NOLĒMI, KA VAJADZĒTU PĀRSTĀT LIETOT?

Kad es pamodos slimnīcā ar nereālām sāpēm kuņģī. Es fiziski to nevarēju izturēt. Knapi varēju paelpot. Slimnīcā guļot, es ilgi domāju. Sāku pamazām saprast, kur esmu nonākusi. Neko nebiju iemācījusies un nespēju gandrīz neko atcerēties. Nekas nebija palicis...

VAI TU TICI PASAULEI BEZ NARKOTIKĀM UN ATKARĪBĀM?

Absolūti nē. Tas ir visur mums apkārt. Vienmēr kāds būs atkarīgs. Nav bijusi diena, kurā nedomāju par vielām, kuras agrāk lietoju. Viss, ko varu darīt, ir turēties tam pretī.

Autors: Lūkass

KĀ ATPAZĪT, KA DRAUGAM IR SLIKTI?

Kā atpazīt?

MAIŅAS uzvedībā, draugs ir palicis citādāks. Piemēram, kaut kas viņu iepriecināja agrāk, bet tagad vairs nē; nav vairs tik pozitīvi noskaņots kā bija kādreiz - paliek īgnāks un dusmīgāk noskaņots uz visu kas notiek apkārt; ir cinisks.

TIE, kas var novērot pārmaiņas, ka kaut kas nav labi, ir draugi, ģimene un paziņas.

DAŽĀDI psihiatriski nozīmes ārēji iemesli arī norāda uz sliktumu - acu zīlītes palielināšanās, sejas krāsa, riņķi zem acīm, nagu krāsas, elpas smaka u.c.

MAINĀS drauga sociālais loks un viņš pats;

PASLIKTINĀS drauga ķermeņa veselība;

DRAUGAM rodas pārlieku daudz stresa, kritikas; sajūta, ka draugs dzīvo tukšumā ja arī ir draudzīgas attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem;

TIEKSME uz nāvi, vēlas izdarīt pašnāvību;

PĀRLIEKU daudz guļ - norāda, ka cilvēks jūtas slikti un vēlas atpūsties, būt noslēgts no ārējās pasaules;

Kas rada sliktumu?

VIELU lietošana, iespējams, pieder pie kāda konkrēta dzīvesveida;

ATTIECĪBAS ar sevi. Nevar atrast nodarbi, kur gūt prieku. Tas var novest līdz pat apreibinošu vielu lietošanai, kā sava veida nodarbei, kura lietotājs sajūtas labi, tādejādi laika gaitā rodoties atkarībai;

NAV emocionāls kontakts - tāds pārsvarā ir iemesls, jo šo vielu lietotājs uzskata, ka tas viņu "atbrīvos" un padarīs viņu laimīgāku;

NOŠĶIRTĪBA un atsvešinātība pandēmijas laikā pierādīja, ka nebija lielas socializēšanās iespējas (izņemot sarakstīšanos lietotnēs kā WhatsApp, Snapchat,Telegramutt.)

SOCIĀLAIS spiediens (draugi, vecāki, paziņas) liek izdarīt izvēles, kas daudzkārt liek sākt lietot apreibinošas vielas;

VISBIEŽĀK tas nav viens iemesls, kāpēc cilvēks sāk justies slikti, bet vairāku un dažādu apstākļu, situāciju kopums;

"ALKOHOLS ir labs kalps, bet slikts kungs." - tu kontrolē ieņemto alkohola daudzumu, bet nevis, ka alkohols kontrolē tevi, rodas atkarība un tad tu kļūsti par alkohola kalpu.

Kā palīdzēt?

VAI es varu tev palīdzēt?" - vislabākais veids kā noskaidrot vai draugam ir nepieciešama palīdzība;
JA cilvēks vēlas pieņemt palīdzību, tad jānoskaidro, kāda palīdzība ir nepieciešama, jāsamēro ar sevi un jāsaprot, vai es būšu spējīgs palīdzēt;
PALĪDZĒT draugam saprast, kurš vēl izņemot mani un viņu pašu var palīdzēt;
AR savu piemēru parādīt kā izvairīties
un tikt galā ar emocionālām un psiholoģiskām problēmām;

SOCIĀLĀ daļa ir svarīga! Ir slikti norobežoties no citiem. Kvalitatīvas attiecības ar sevi, ar pasauli un citiem cilvēkiem ir ļoti būtiskas!

IETEIKT draugam pieteikties dažādām valsts garīgās veselības atbalsta programmām;

IETEIKT iesaistīt kādu uzticamu pieaugušo un aprunāties par savām problēmām;

IETEIKT draugam meklēt informāciju par sava vecumposma aktualitātēm, grūtībām un to pārvarēšanas iespējām;
IETEIKT draugam parūpēties pašam par sevi – ēst veselīgi, labi gulēt un nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.

Kas jāievēro palīdzot?

NAV labi kļūt par drauga psihologu vai glābēju, jo tad sava paša garīgais un psiholoģiskais stāvoklis var pasliktināties. Nav pienākums nest visas drauga problēmas līdzi ar sevi;

IR labi sniegt informāciju drauga vecākiem, jo vecāki var nezināt, kas tieši notiek ar viņu pusaudzi.

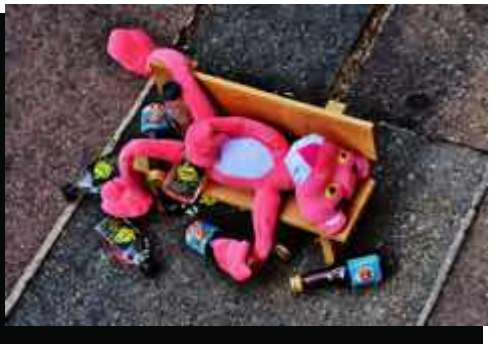
Sebastians

Kā pilsēta pašvaldīb var atbalstīt ģimenes un jauniešus ar atkarības un mentālās veselības problēmām?

Domājot par šo tematu, vispirms aptaujāju savus vienaudžus un nonācu pie secinājuma, ka pašvaldība patiešām varētu veidot veselīgu un pozitīvi iespaidojošu vidi. Tikai daži piemēri un ieteikumi ikvienai pašvaldībai Latvijā, tostarp Cēsu novadam

1. Izglītojošas un domāt veicinošas video un vizuālās kampaņas.

Ir skaidrs, ka par atkarības problēmām, jauniešu mentālo veselību ir jārunā. Šim jautājumam ir jābūt tikpat spilgti atspoguļotam, kā droša braukšana uz Latvijas autoceļiem. Tas nozīmē, ka tie var būt video materiāli dažādos sociālajos kontos, kā arī lielformāta drukas reklāmas, kurās aicinām gan jauniešus, gan pieaugušos, kuri nereti pusaudžiem "izpalīdz" ar cigarešu iegādi, aizdomāties par šo problēmu. Uzskatu, jo vairāk šo jautājumu aktualizēsim, jo labāk! Jo biežāk par to runāsim, jo vērtīgāk!



2. Dūmu detektori skolu labierīcībās.

Diemžēl cigaretes, saltiņi un citas ierīces nonāk arī skolēnu rokās. Lai kā negribētos atzīt, skolēni mēdz smēķēt ar skolu labierīcībās.

3. Regulāri policijas reidi skolās ar suņiem.

Un šis nav joks! Jau pāris gadus atpakaļ medijos bija ziņas, ka skolas pašas pie sevis aicina ciemos kinologus ar suņiem. Lai cīnītos ar narkotiku lietošanu pusaudžu vidū, arvien biežāk skolas pašas aicina pie sevis policiju. Policijas reidi skolās tiek veikti sadarbībā ar Muitas pārvaldes kinologiem, kuru dienesta suņi ir speciāli apmācīti meklēt narkotikas un tabakas izstrādājumus. Šādi reisi notikuši skolās Rīgā, Saldū, Siguldā un citās pilsētās. Es teiktu, ka arī Cēsu novadā šis noderētu.

4. Izglītot pārdevējas veikalos, lai vispār nebūtu Latvijā tādi gadījumi, kad nepilngadīgas personas var iegādāties alkoholu vai cigaretes.

Šis ir pieaugušos un sabiedrības līdzatbildības jautājums. Es teiktu, ka pārdevēja, kas nepilngadīgām personām pārdod alkoholu vai cigaretes, uzreiz būtu atlaižama no darba.

5. Bezmaksas lekcijas, semināri skolēniem/jauniešiem par veselīgu dzīvesveidu, identitātes veidošanu, spēju pretoties pūlim un citiem tematiem.

Cik gan šis būtu vērtīgi, ja Cēsu novadā reizi mēnesī ar jauniešiem šādā publiskā bezmaksas pasākumā tiktos psihologi, narkologi un dažādi citi speciālisti. Tā būtu vērtīga pieredze.

7. Jauniešiem veidotas ekskursijas sadarbībā ar novada/pilsētas skolām uz dažādām medicīnas iestādēm, kur tiek sniegta dažāda veida palīdzība jauniešiem.

Šī ir viena no manu vienaudžu idejām, jo uzskatām, ka nereti vecāki vairs netiek uzklausīti un jaunieši, iepsējams, vairāk iedziļinātos problēmās, ja to pastāstītu vienaudži, kas nonākuši problēmās vai paši to redzētu savām acīm.

9. Dažādu konkursu rīkošana skolu vidē, kas veicina arī jauniešu savstarpējo draudzību un veselīga dzīvestila popularizēšanu pilsētā.

Ja vēl skolēniem būtu iespēja saņemt balvas, tad pavisam noteikti varētu rosināt jauniešos interesi piedalīties un veidot jau no pusaudžu gadiem pozitīvu un no atkarībām neatkarīgu pilsētas ikdienas vidi.

6. Pieejamas bezmaksas trenažieru zāles un peldbaseins.

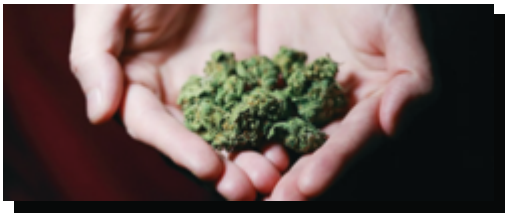
Mēs saprotam, ka uzņēmēji uztur sporta zāles, baseinus, bet jauniešiem un skolēniem ļoti bieži nav finasiālu līdzekļu, lai apmeklētu sporta zāles. Iespējams, pašvaldība var nodrošināt skolēnu kartes sporta zālēs jauniešiem, kuri izvēlas iet veselīgu un no atkarībām neatkarīgu ceļu.

8.Veicināt vecāku mīlestību un iespējams arī viņiem noderētu publiski pašvaldības organizēti kursi un nodarbības.

Mēs ticam un zinām, ka vecāki mīl savus bērnus, bet jaunieša atkarību ceļā lielu lomu spēlē tieši ģimene. Ir vērtīgi, ja vecāki pēc iepsējas "ilgāk" spēj nosargāt savus bērnus. Ir noderīgi, ka vecāki zina, kur un ar ko bērns pavada brīvo laiku. Vēl vērtīgāk, ja ar bērniem par šo tiek runāts arī ģimenēs.

10. Ieinteresētība šajā jautājumā no deputātu un novada vadošo personu puses.

Es ticu, ka vēl labāk par mums, bērniem un jauniešiem, šo jautājumu var risināt pieaugušie, kuri iz izglītoti, inteliģenti un dažādās nozarēs specializējušies cilvēki. Ja novada dome par šo domātu aktīvāk, piesaistot arī jauniešus, pieļauju, ka Cēsu pilsētā nebūtu "ruckasparki" un citas vietas, kur var bērni un skolēni iegādāties dažādas atkarību rosinošas vietas.



Statistika

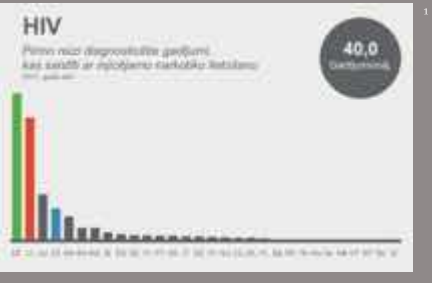
LATVIJĀ IR LIELA INTERESE PAR JAUNAJĀM PSIHOTROPAJĀM VIELĀM

Latvijā biežāk tiek lietotas jaunās psihotropās vielas, kā arī opioīdi un amfetamīni.
Pēc European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs 2019.gada datiem Latvijā bija meiteņu pārsvars, kas lieto jaunās psihotropās vielas.[4]

1. http://www.espad.org/sites/espad.org/files/2020.3875_EN_04.pdf
2. https://www.spkc.gov.lv/lv/zinojumi/nacionalais-zinojums-situacija-narkotiku-un-narkomanijas-problemas-joma-latvija-lidz-2017.gadam_0.pdf
3. file:///JHI_Ari_46226-20.pdf
4. fhttps://www.statista.com/topics/3823/drug-situation-in-europe/#dossierKeyfigures
5. https://lvportals.lv/skaidrojumi/333326-hiv-infekcijas-izplatibu-latvija-arvien-pavada-zinasanu-trukums-un-aizspriedumi-2021

VAIRĀK KĀ PUSE NARKOTISKO VIELU LIETOTĀJU SASLIMST AR HIV

Līdz 2020. gadam Latvija ES valstu vidū ierindojas 2.vietā pēc jauno HIV gadījumu skaita. 56% no intravenozo narkotiku lietotājiem ir saslimuši ar HIV. Ceturtā daļa no HIV gadījumu skaita progresē līdz AIDS. Tomēr 78% mūsu valsts iedzīvotāju uzskata, ka HIV uz viņiem neattiecas, liecina Pētījumu centra SKDS veiktā aptauja.[5]



[1]

LATVIJĀ IR LIELĀKAIS ALKOHOLA PATĒRIŅŠ GADĀ UZ VIENU IEDZĪVOTĀJU VECUMPOSMĀ 15+

Rīgas Stradiņu univeristātes 2020. gada pētījumā Latvija starp ES valstīm ierindojas pirmajā vietā alkohola patēriņā uz personu vecumposmā no 15 un vairāk gadu. Uz vienu iedzīvotāju šajā vecumposmā tie ir 12,6 litri gadā.[2]

[2]

TREŠDAĻA JAUNIEŠU AR ATKARĪBAS PROBLĒMĀM.

“1/3 daļa pie speciālista nāk ar atkarību saistītām problēmām. Atkarību problēmas jauniešiem rodas no nepietiekamām zināšanām un, kā arī bieži vien ir grūti atzīt, ka šādas problēmas vispār ir. Atkarības visbiežāk ir 2 veidu - vielu un procesu, taču pārsvarā ierodas jaunieši ar apreibinošu vielu vai lietotņu (telefona, datora u.t.t.) atkarībām. Uzsākot smago atkarības ceļu, ja arī izdodas to pārtraukt, tā var mūžā ik pa laikam atgriezties, kā arī ir nepieciešams sevi pieskatīt, jo bieži vien viena atkarība var nomainīt citu. Galu galā var arī secināt, ka nav tādu cilvēku bez atkarībām, tik ar atšķirību, kādos apmēros, formās un, cik ļoti var pamanīt, kādu ietekmi tās rada. “

/Kr. Kiriloviča, klīniskais un veselības psihologs/

CĒSU POLICIJĀ PIEEJAMIE UN IEGŪTIE DATI

“Komisijā 2022. gada laikā tika izskatītas 20 šāda veida lietas, 2021. gadā tās bija 25.lietas, un 8 lietas 2020. gadā pēc Administratīvās atbildības likuma spēkā stāšanās 01.07.2020."

/Administratīvās komisijas sekretāre/

Oficiālie dati nav tik plaši, lai tajos saskatītu konkrētas tendences, bet, kā tika noskaidrots sazinoties ar Valsts policijas darbiniekiem to loks varētu būt daudz lielāks.

KVALITATĪVAS ATKARĪBU REHABILITĀCIJAS IESPĒJU TRŪKUMS LATVIJĀ

“Atveseļošanās iespējas no atkarībām Latvijā ir mazas, jo ir garas rindas, finansiāli dārgi un pietrūkst speciālistu. “

/A.Broka, RSU un VIA pētniece sabiedrības veselības un labklājības jomā/

VAI "JUMTIŅŠ 'TIEŠĀM IR SVARĪGĀKS PAR JUMTU VIRS GALVAS?

Latvieši 15. gadsimtā daudz neatšķīrās no mūsdienu latviešiem - skumjas, prieki, kāre pēc adrenalīna, alkas pēc kā jauna. Parādās spirta dedzinātavas jeb spirta un alus brūži. Prieks, eiforija, muižniekiem labs ienākums. Alkohols ir kā atbilde visam - tas tevi padara priecīgu, mazina sāpes, der kā dezinfekcija, pat mātes zīdaiņus radinājušas pie alkohola iemērcot lupatiņu degvīnā un ļaujot bērnam to zīst, lai labāk gulētu, stāsta Latvijas radio 1 un Merķelis.

Nodzeršanās līdz nāvei, lielas veselības problēmas, ģimenes strīdi. Līdz ko esi iesācis, tā nevar tikt prom. Cilvēki izvēlas ignorēt veselības problēmas, lai arī cik nopietnas tās būtu, ignorēt ģimeni, lai arī cik mīļa tā būtu. Līdz ir par vēlu. Alkohols gūst virsroku. Cieš apkārtējie, tomēr visvairāk pats - aknas, nervu sistēma, garīgā veselība. Traumas, hroniskas slimības, satiksmes negadījumi vai tas viss tiešām ir pudeles vērts? Vai to var saukt par ‘‘labu sajūtu’’ un ‘‘prieku’’ dzerot? Ja alkohols cilvēkus padara priecīgus, tad kādēļ tik daudz pašnāvību tiek veiktas alkohola iespaidā?

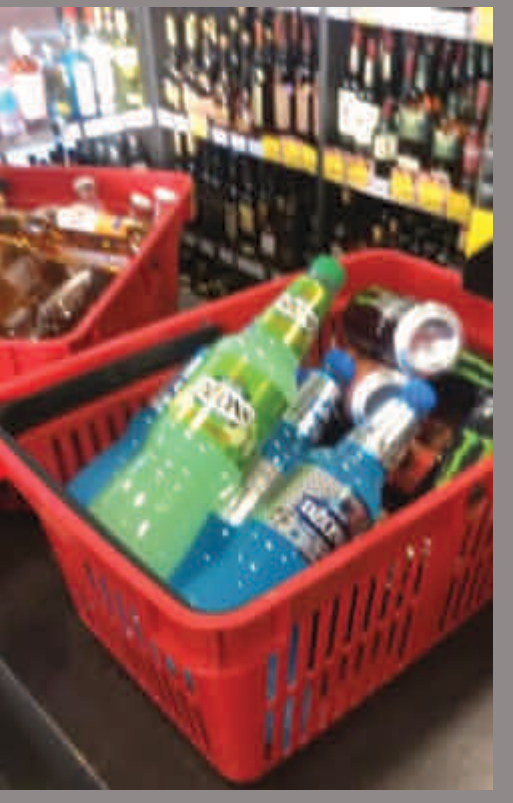
19. gadsimta izskaņa, kad sākās nopietna cīņa pret dzeršanu, turīgais latviešu slānis uzsāk dažādu atturībnieku biedrību kustību. Mūsdienās šī cīņa turpinās. Veselības ministrija vēlas ierobežot alkohola tirgošanu, bet Ekonomijas ministrija ir kategoriski pret to, sakot, ka mazie lauku veikaliņi bez dzērājiem bankrotēs. Turklāt, alkohola tirgošana taču ir ļoti labs valsts ienākumu avots. Pie tam Jāņos alus ir lētāks par minerālūdeni! Jo dziļāk laukos dzīvosi, jo vairāk kā top preces atradīsi alu, degvīnu un cigaretes. Varēsi nodzerties viens, pietam ar skaistu skatu aiz loga! Kā jau īsts latvietis.

1914. gads. Krievijas Impērija. Pirmais Pasaules karš, daudz cilvēku tā jau cieš, ir lielās sāpēs, daudz ko zaudējuši. Cars Nikolajs Otrais izdomā izdot ‘‘ukazu’’ jeb pavēli par pilnīgu degvīna tirdzniecības un ražošanas aizliegumu. Tika aizslēgti tūkstošiem veikalu, simtiem ražotņu. Cilvēki, visticamāk, bija vēl vairāk izmisuši, sašutuši, nezinot ko tagad darīt, bet nu nodokļi samazinājušies par 30%.

Mūsdienās skolās pārsvarā visi izvēlas ignorēt alkohola vai kādu citu apreibinošu vielu, vai pat mentālās veselības problēmu. Nerunāt par to ir daudz vieglāk nekā censties palīdzēt jaunietim, kurš varbūt nemaz vairs nevar būt glābjams vai arī nevēlas būt glābts. Jo augstāka atzīme, jo vairāk paslavēts tiksi, jo zemāka atzīme, jo vairāk noniecināts būsi un promiles tik turpinās kāpt. Turpretim, ap 1928. gadu skolās bija pulciņi, kuros varēja iestāties no 10 gadu vecuma un ar savu parakstu bērni zvērēja, ka nelietos apreibinošas vielas.

Tiek zaudēti daudz tuvinieku alkohola atkarības dēļ, bet neviens nav bijis spējīgs laicīgi sniegt viņiem vajadzīgo palīdzību un tā arī, diemžēl, paliks. Visi par to runā un tālāk par to netiek. Tas sabojā gan bērnību, gan nākotni. Tu pazaudē savu personību, prātu, līdz brīdim, kad pazaudē arī dzīvību. Bet alkohols ir pārāk liela problēma, lai kāds būtu spējīgs to pavisam apturēt. Diemžēl, lai arī ko darītu, tāpat būs veidi kā nokļūt pie kādas apreibinošas vielas, jo bez tā taču mūsdienās neiztikt. Bērni tiek atstāti vieni, bez vecāku atbalsta vai palīdzības, tā rezultāta viņi sniedzas pēc alkohola ar cerību, ka viņiem tas palīdzēs, pat ja laika gaitā tas visu padarīs vēl sliktāku.

Vai arī esi ierauts paaudžu, paaudzēs iedzimtajā atkarībā no kuras nespēj atbrīvoties, vai arī nemaz negribi to izdarīt. Jo mums katram taču dzīvē ir vajadzīgs ‘‘jumtiņš’’, lai arī kāds tas būtu.



CĒSU JAUNĀ SKOLA

Atsauces: lr1.lsm.lv "Zeme, kur dzer"

Amēlija Tobe

Neizbēgamās sekas

Mūsdienās ir daudz jauniešu, kuriem ir izveidojusies atkarība no apreibinošām vielām, saskaroties ar tām tīšām vai netīšām savos tīņa gados. Vienaudži šīm atkarībām pievēršas pavirši un īsti nesaprot, kādas ir sekas, lietojot šīs vielas. Lai neiekristu atkarību "slazdā", jauniešiem ir jāattīsta gribasspēks un drosme pateikt "Nē"!

Intervija ar Cēsu pilsētas Pastariņa sākumskolas direktora vietnieci audzināšanas jomā LAILU MELUŠKĀNI.

- Vai mūsdienās palielinās vai samazinās jauniešu skaits, kuriem ir problēmas ar dažādām atkarībam?

- Viennozīmīgi palielinās.

- Kāpēc ir šāda tendence?

- Vienai daļai jauniešu šis ir kļuvis par pašapliecināšanās veidu, savukārt citai - peļņas gūšanas avots. Domāju, ka trūkst izglītojošu pasākumu par atkarību ietekmi, sekām. Psihoaktīvo vielu pieejamība ir kļuvusi piejamāka un vielu popularizēšana notiek netiešā veidā - kino, sociālie tīkli. Diemžēl.

- Kurās Eiropas valstīs jauniešu atkarība ir vislielākā?

- Latvijā, Igaunijā un Čehijā, jo šajās valstīs ir vieglāka narkotiku ieguve.

- Kādā vecumā jauniešiem parādās atkarības problēmas?

- Atkarības problēmas vērojamas jau pamatskolas, vidusskolas vecuma jauniešu vidū.

- Cik ātri jaunieši kļūst atkarīgi no apreibinošām vielām?

- Katram jau tas notiek stipri individuāli. Atkarīgs no organisma aizsargspējas.

- Kādas ir pirmās pazīmes tam, ka sāk veidoties atkarības problēmas?

- Sākas psihiska atkarība. Pazeminās intelekts, veidojas motivācijas sindroms.

- Kādas ir sekas, lietojot apreibinošas vielas?

- Galvenie izmaiņu punkti ir gan ārējas , gan uzvedības pazīmes. Piemēram, sejas ādas bālums, sausums. Darbaspēju, koncentrēšanās

un spēku zudums, attieksmes maiņa pret ģimeni un draugiem, jaunie draugi, miegainība, nedrošas kustības, runas traucējumi.

- Vai ir iespējams pilnībā izārstēties, ja jaunietim ir izveidojušās nopietnas atkarības problēmas?

- Domāju, ka tas ir iespējams, ja ir gribasspēks, apņemšanās, motivācija, lai izārstētos no alkohola vai narkotiku slimībām.

- Vai lietojot kādas apreibinošas vielas var būt arī neatgriezeniskas sekas?

- Jā, piemēram, smagi asinsrites sistēmas, sirds un smadzeņu asinsvadu bojājumi, aknu, nieru un plaušu sairšana, deguna asiņošana un asins atkrēpošanās, bet tas ir atšķirīgi katram cilvēkam. Atkarīgs no organisma aizsargspējām, imunitātes, fiziskās sagatavotības, emocionālās noturības.

- Kādi ir jūsu ieteikumi jauniešiem, lai izvairītos no šīm atkarībām?

- Lai izvairītos no atkarībām, jāprot lietderīgi plānot savs laiks, dienas režīms. Nepārtraukti jāizglītojas. Pret atkarībām aizsargātai personībai piemīt pašcieņa, pašapziņa, pašvērtība, tā spēj izturēt un pārvaldīt konfliktus, tai piemīt savu mērķu, identifikācijas apzināšanās, ir attīstītas komunikācijas spējas un sociālais atbalsts.

Autors:Kristaps

Vai Cēsīs ir viegli iegūt vielas?

Anketas aptauja jauniešu vidū

Mans veicamais uzdevums bija veikt aptauju un noskaidrot atbildes uz šo un citiem jautājumiem. Diemžēl jāteic, ka atbildes uz dažiem jautājumiem šokēja mani pašu, jo nebiju domājusi, ka Cēsīs tik vienkārši ir tikt pie dažādām apreibinošām vielām.

Aptaujas rezultāti pierādīja, ka bērni, kuriem vēl nav pat 13 gadi, jau ir izmēģinājuši kādas apreibinošas un atkarību izraisošas vielas. Un ja rezultāti ir šādi, kā tas ietekmēs jauniešu attiecības, darbu un dzīvi nākotnē? Vai un kurš šādai statistikai pievērš uzmanību? Kādēļ jaunieši paši ir ieinteresēti pamēģināt šīs vielas?

Lai noskaidrotu jauniešu paradumus saistībā ar narkotikām, citām atkarību izraisošām un apreibinošām vielām tika izveidota anonīma aptaujas anketa jauniešiem. Aptaujā piedalījās jaunieši vecumā no 13 līdz 24 gadiem, un kopā tika uzklausīti 37 respondenti.

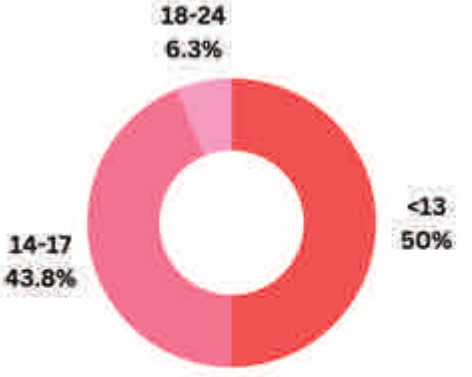
Kopsavilkums

Veiktajā aptaujā no 8. līdz 17. oktobrim, kurā piedalījās jaunieši vecumā zem 13 gadiem līdz 24 gadiem. Kopā - 37 respondenti atbildēja uz jautājumiem saistībā ar apreibinošām un atkarību izraisošām vielām.

Tika izvēlēti visraizošākie atbilžu kopsavilkumi un analizēti šajā rakstā.

Attēls: Valentin Ottone *

Cik gados tu izmēģināji pirmo apreibinošo un/vai atkarību izraisošo vielu?



Atbilžu rezultāti liecina, ka teju puse pusaudžu kaut reizi ir izmēģinājuši kādas atkarību vielas. Turklāt tieši puse no tiem, kas šīs vielas ir izmēģinājuši, to izdarījuši 14-17 gadu vecumā.

Otra daļa tās izmēģinājuši vēl nesasniedzot 13 gadu vecumu. Un šie rezultāti patiešām šķiet šokējoši, lai neteiktu citādāk.

*Attēls: Valentin Ottone, 4. jūnijs 2009., Creative Commons license, Portrait #119 - Prime/Mallory - Friendly smoking - , piekļūts 30. oktobrī 2022., atēlā apspulgotīts un ir uzliktas melnbaltās filtrs. <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.flickr.com%2Fphotos%2Fsunebo/%2F33037573@N00-AOvVaw2HvmWCbI2YAU-y5ivq0Aun&psig=AOvVaw2HvmWCbI2YAU-y5ivq0Aun&ust=1667210147012000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0QjRxqFwoTCMiV0u1FvsCFQAAAAAdAAAAABAS>

Lielākā daļa respondentu (51.1%) atbildēja, ka vielas viņiem kāds piedāvāja un otrā lielākā daļa (28.6%) atbildēja, ka tās ieguvuši no drauga vai paziņas.

Pēc vielu pirmās lietošanas, aptaujāto lielākais vairums atbildēja "reti lietoju" 43%, nākamā visbiežākā atbilde - "izmēģināju un vairs neesmu lietojis" 37.5% un tikai tad sekoja atbilde - "bieži lietoju" 18%.

Pēc šīm atbildēm var secināt, cik nozīmīga ir pirmā apreibinošo un vai atkarību izraisošo vielu lietojuma reize.

Attēls: Valentin Ottone *

Uz precizējošo jautājumu - vai tu tagad lieto kādu apreibinošu un/vai atkarību izraisošu vielu? - lielākā daļa atbildēja, ka ir lietojuši pēdējā mēneša laikā 43.8%, tikai 31.3% atbildēja, ka nelieto.

Šīs atbildes savukārt rada nopietnas bažas. No tiem jauniešiem, kuri bija atbildējuši, ka ir savā dzīvē lietojuši jebkādas apreibinošas vielas, norādījuši, ka visbiežāk lietotā vielas ir - no atlases (marihuāna, kokaīns, ekstazī, amfetamīni, LSD, citi halucinogēni, citi opioīdi, inhalanti, Heroīns, jaunās psihoaktīvās vielas vai neesmu lietojis) bija marihuāna 56.3%, bet, ja skatās uz visām atbildēm, tad 37.5% bija atbildējuši, ka nav lietojuši narkotikas.

Uz jautājumu - kāpēc tu izvēlējies izmēģināt kādu agrāk nelietotu atkarību izraisošu un/vai apreibinošu vielu? - lielākoties pusaudži un jaunieši atbildēja, ka vienkārši vēlējās izmēģināt 56.3%, tad 25% gribēja ar kādu to izmēģināt, tad 12% atbilžu norādīja, ka vēlmi izmēģināt šādas vielas rosināja informācija no sociālajiem mēdijiem, un 6.3% - vielas izmēģināt ieintriģēja apkārtējo runas.

Šis, iespējams, norāda uz to, ka mēdijos un citās sabiedriskās vietās būtu jārunā par citām, daudz svarīgākām lietām.

Apskatot atbildes par dažādu vielu lietošanas biežumu, visvairāk un visbiežāk tiek lietoti smēķējamie tabakas izstrādājumi un elektroniskās cigaretes, retāk un mazāk lieto narkotikas un bezdūmu tabakas izstrādājumus.

Beigās skatoties uz visu, tas liek padomāt, kāpēc tā ir, kāpēc no jau tik jauna gadu vecuma ir normāli iedzert vai smēķēt. Kāda būs šo jauniešu nākotne, ja viņi tik agri sāk lietot. Kas būtu jādara, lai pazustu šī vēlme jaunietim piederēt kādai grupai un beigās smagi ietekmēt savu nākotni vai pat izbojāt?

* Attēls: Valentin Ottone, 4. jūnijs 2006., Creative Commons license, Portrait #122 - Colour - While she was smoking -, piekļūts 30. oktobrī 2022. ailēkam saites meklētāju flirts, <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.flickr.com%2Fphotos%2Fsaurabhy%2F2356908006&psig=AOvVaw3E-jH-EVnl5Zo9OOTFbo0&ust=1667228994552000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0QjRxqFwoTCOCOrsyuMfsCFQAAAAAdAAAAABAE>

NESĀC! Ja esi sācis, NETURPINI!

Saruna par jauniešu atkarībām un mentālo veselību ar psiholoģi INNU RERZGALI. Saruna, kura liek aizdomāties un iedziļināties tematā, kas vecākus šokē, bet jauniešiem nereti neizraisa nekādas īpašas emocijas, jo viss šķiet tik īsts.

Jaunieši un pat bērni mūsdienās jau no agra vecuma tiek iepazīstināti vai ir dzirdējuši par apreibinošām vielām un to ietekmi uz cilvēka prātu. Nereti viņi domā, ka tas ir jautri vai stilīgi, bet patiesībā neapzinās to, ko šīs vielas var nodarīt viņu mentālajai vai fiziskajai veselībai.

Vai jauniešu mentālā veselība un atkarības ir aktuāls temats mūsdienās?

Jaunieši mūsdienās ir izglītoti un viņi apzinās, ja viņus kaut kas nomāc, tad ilgstoša klusēšana un par to nerunāšana var tikai pasliktināt situāciju. Visbiežāk daudzi jaunieši mēģina runāt ar vai vienaudžiem vai retāk - ar kādu pieaugušo.

Vai Jūs bieži saskaraties ar jauniešiem, kuriem ir mentālās veselības problēmas?

Viena jauniešu grupa, ar ko ikdienā satiekos, ir pusaudži, kuriem ir paškaitējuma problēmas, kas nodara sev pāri dažādu iemeslu dēļ – gan stresa, gan vientulības, gan atsvešinātības dēļ. Šiem jauniešiem nav nevienas tuvas attiecības, kurās justies dzīvi. Viņi jūtas vientuļi. Otra grupa ir tie, kuri zaudējuši motivāciju kaut ko darīt, pēc kā atklājas depresijas noskaņas. Nāk arī jaunieši kuriem ir identitātes jautājumi. Turklāt ne tikai dzimumidentitātes, kad jaunieši nejūtas ērti savā ķermenī, bet arī tādas, kad jaunieši nezina ko darīt savā dzīvē. Nekas īsti neinteresē savā ikdienā, un tas viņus uztrauc.

Kādām vecuma grupām visbiežāk ir problēmas ar atkarībām un mentālo veselību?

Izteikti tie ir jaunieši ap 12. klasi, kuri meklē kaut kādu atbalstu, jo ir apjukums.

Kāpēc jaunieši zaudē emocionālo līdzsvaru?

Šajā un it īpaši COVID-19 laikā tā ir atšķirtība. Tas, ka nebija iespēja fiziski satikties, saiknes trūkums ar pasauli. Daudz kas apkārt liekas bezjēdzīgs un biedējošs un tas paaugstina trauksmi. Otrs – sliktas attiecības ar citiem jauniešiem, vecākiem, par daudz kritikas, nosodījuma, konfliktu, stresa. Un trešais – attiecībās ar sevi nevar gūt prieku un realizēt sevi kaut kādās nodarbēs. Protams, ir arī hormonālas izmaiņas, psihes un nervu sistēmas īpatnības, kas noved pie nervu sistēmas saslimšanas. Tad ir nepieciešama ārstēšana.

Vai alkohols, enerģijas dzērieni, smēķēšana var ietekmēt jaunieša psiholoģisko stāvokli?

Ja jaunietis lieto kādu no atkarību izraisošām vielām, tad emocionālais stāvoklis jau pirms tam bija slikts un ar lietošanu jaunietis savas problēmas cenšas "itkā" risināt. Bet, jo vairāk jaunietis uzņem atkarību izraisošas vielas, jo sliktāka pašsajūta paliek. Ir jāievēro, ka pusaudžu un jauniešu vecumā ir lielāks adrenalīna daudzums

un viņi ir vairāk tendēti uz risku un eksperimentiem. Pusaudžu vecumā bieži vien ir ļoti grūti pateikt nē, "stop" vai "tas mani neinteresē", pusaudži var izjust spiedienu, var netikt uzņemti kompānijā.

Kā veidojas atkarības?

Ir atkarību veidošanās fāzes: pirmā ir eksperimentēšanas fāze – tā visbiežāk ir saistīta ar pusaudžu vecumu, visa kā izmēģināšanu, notestēšanu. Otrā fāze ir epizodiska lietošana, kad izjūt nemieru, vai varēs dabūt to, ko gribas, no kā jūtas labi. Trešā fāze ir pārmērīga lietošana.

Ceturtā - pārmērīga lietošana, kas jau irslimība, kad atkarības ir medicīniski jāārstē.

Kā izvairīties no atkarības veidošanās?

Atbilde ir vienkārša – nesāc. Ja esi paeksperimentējis, otra vienkārša atbilde – neturpini.

Vai jaunieši ar atkarībām paši apzinās savas problēmas?

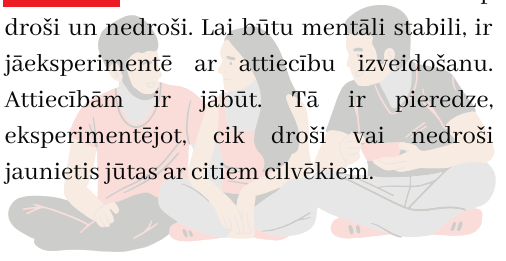
Jaunieši ar atkarībām paši pie manis nenāk, parasti viņus atved kāds pieaugušais, jo tā jau ir tāda sarežģītāka lieta, tas nozīmē, ka jaunietis ir jau padevies.

Kā būt mentāli veseliem?

Ir četri kritēriji:

Stresa izturēšana - stress sniedzas no elastīga līdz iestrēdzošam. Elastīgs stress nozīmē draudzēties ar savām kļūdām, sadarboties. Iestrēdzošs stress ir neelastīgs, stindzinošs. No ārpuses var izskatīties, ka viss ir kārtībā, bet iekšēji viss ir sastindzis. Stress nepāriet – gribas dusmoties, bēgt. Galvenais ir identificēt, ja tās emocijas ir pārņēmušas un jāmeklē veids, kā tās regulēt. Izvairīties no tā, ka jūs savās negatīvajās emocijās pazūdat.

Attiecības – mēs visi esam kaut kur starp droši un nedroši. Lai būtu mentāli stabili, ir jāeksperimentē ar attiecību izveidošanu. Attiecībām ir jābūt. Tā ir pieredze, eksperimentējot, cik droši vai nedroši jaunietis jūtas ar citiem cilvēkiem.



Emociju regulēšana - tā ir spēja valdīt un izpaust savas emocijas. Parasti tās izpaužam, runājot, dziedot, zīmējot, smejoties.

Ceturtais kritērijs ir vairāk filozofisks - tā ir vispārīga pasaules uztvere. Vispārīgi domājot, ir iespējams, ka pusaudzis jūtas kaut kur starp to, ka pasaule ir bīstama, nedroša vieta un visa dzīve paies cīnoties ar to. Tā sajūta, ka vienalga ko es daru, pasaule ir tendēta mani iznīcināt. Vai arī jaunietis jūt, ka pasaule ir tā vieta, kura ir domāta man, es esmu šeit un te ir pietiekami droši un ir daudz iespēju piedzīvot vienreizēju dzīvi.

Emīlija

Pīpēšana un dzeršana - ceļš neuzkurieni

Nereti pastāv uzskats, ka mākslinieku un mūziķu vide ir bohēmas pilna, kurā noteiktu lomu ieņem ari alkahols, smēķešana un iespējams, kas vairāk. intervija ar Latvijā zināmu muziķi Aleksandru Sircovu, kurš ir ansambļa Keksi dibinātājs

-Vai varat pastāstīt, kā jūsu jaunībā jaunieši atpūtās, izklaidējās un cik liela nozīme tajā bija alkaholam?

-Manā jaunībā, līdz armijas laikam, mēs uz Jāņiem dzērām alu, kaut kad arī vīnu, bet šņabis man nemaz negaršoja. Es pats esmu no Cēsīm, bet par tādām lietām kā zālīte vai kaut kādām tabletēm es uzzināju tikai armijā, manā apkārtnē neviens cilvēks ar tādām lietām nenodarbojās. Arī vēlākos gados man negaršoja šņabis, jo tas ir rūgts, varēju iedzert vīnu, bet arī tā ne sevišķi daudz, jo šausmīgi vēmu. Ļoti mīlēju alu.

-Tad par alkaholu un visu pārējo uzzinājāt armijā?

-Jā, jā, tur viss bija citādāk.

-Tad varbūt jūs varētu pateikt, kāpēc alkahols jūs vilināja?

- Armijā vienkārši gribējās, tur bija tie, kuri visu zināja. Kad es sāku dienēt, man bija 18 gadu, tur varēja iemācīties visu, pagaršot visu. Tik daudz zālītes, cik es redzēju armijā, es nekad dzīvē nebiju redzējis. Ar zāli man pārāk labi negāja, armijas laikā vienreiz pārpīpējos, palika tik slikti, tāds kosmos, to es vispār vairs nelietoju. Arī pēc armijas reiz pamēģināju, bet atkal palika slikti un no tā laika es vairs nevienu cīgu ar zāli neesmu pīpējis.

Alkaholu gan es lietoju diezgan daudz. Kad sāku strādāt Igaunijā, mums bija divi vai trīs koncerti dienā. Cilvēks tā izpumpējas, ka alkahols ir tā kā dopings. Pirms trešā ko koncerta kaut ko iemet, pēc tam esi it kā skaidrā, jo viss izsvīst. Vēlākos gados kļuvu atkarīgs no alkahola, ārstējos kādas četras reizes. Šobrīd vairs retumis iedzeru kādu viņķeli, alu, bet veselības problēmu dēļ vairs nelietoju pa īstam. Dažreiz kompānijas pēc, bet tā es atturos. Man jau ir 64 gadi, manuprāt, es savu esmu izdzēris.

-Vai ir bijuši brīži, kad alkaholu nelietojāt nemaz?

-Reiz noturējos divus gadus pēc kārtas. Salūzu. Ik pa laikam man bijuši atturības periodi.

-Kas bija tas iemesls kāpēc pārstājāt lietot?

-Pirmajā reizē mēs ar draugu izdomājām nokodēties, viņš ilgi noturējās, es tikai divus gadus. Es ļoti sagriezu roku, bet vajadzēja spēlēt ģitāru, roka ļoti sāpēja. Apsargs gāja garām, teicu, ka nevaru paspēlēt, bet šis saka: “Tu zini, paņem šņabi, pāries sāpes." Un tiešām atlaida. Un tad pēc tam lēnām sākās “nekas, nekas, viss kārtībā', bet tas ir katram alkaholiķim, nedzer, nedzer, tad sāk dzert aliņus un tad tas aplis paliek lielāks un lielāks, tad atkal ir baigās pohas un nezini, kur likties.

-Kas mainījas periodos, kad nedzērāt?

-Jā, es ļoti daudz tajos brīžos paveicu mūzikā, daudz ko ierakstīju, jā, ļoti daudz kas mainījās. Tie bija forši laiki... Ir jau skaidrs, kad cilvēks dzer, tad neko negribas darīt pohu dēļ. Manos laikos bija citādāk, tagad jaunieši nedzer tik daudz, varbūt pīpē kaut

ko. Manā apkārtnē jaunieši stiprus dzērienus ļoti reti kad lieto, aliņu vai ko. Bet es visiem saviem skolniekiem arī stāstu, ka pīpēšana un dzeršana, tas ir ceļš neuzkurieni. Es neatbalsu visu šo, es viņiem stāstu savus piemērus un tad viņi aizdomājās. Bet es saku, pīpēšana un dzeršana, tas ir ceļš neuzkurieni.

-Vai jūs šajā atkarības ceļā atbalstīja draugi, ģimene?

-Jā, tas ļoti palīdz, ļoti palīdz. Man pašam ir vairāki bērni. Lielākais spiediens bija tad, kad padomāju par bērniem, tas liek piebremzēt.

-Varbūt mazliet līdzīgs jautājums, bet vai draugi un ģimene var manīt alkaholiķa ieradumus vai tas jādara cilvēkam pašam?

-Cilvēkam pašam ir jādara un jāgrib, neviens neko nevar tev ieteikt, viss ir atkrīgs tikai no paša. Vispār visa tā muldēšana un runāšana tas tā kā ūdens .... tas ir jāgrib pašam cilvēkam... Katrs pats mēs esam savas laimes kalējs. Pat zāles nepalīdz! Ja pats nedomā, ka vajag palīdzību, viss ir pupu mizas...

-Kurā brīdī var saprast, ka cilvēks ir alkoholiķis?

-Kad sāk rokas trīcēt no rīta.

-Kādi ir jūsu lielākie zaudējumi alkahola dēļ? Vai kaut ko nožēlojiet?

-Nožēloju, ka ir neizdevušies projekti.

Pie nekā laba dzeršana nenoved. Pazīstu daudzus mūziķus un redzu, kā mokās. Tas nav tik vienkārši! Man paveicies, ka es vēl nelietoju smagās narkotikas. Man ir bijuši kolēģi, mūziķi, kuri vairs nav šajā saulē. Nenodzīvoja vairāk par 30 gadiem. Man nemaz negribējās mēģināt, es redzēju kā viņi mainījās acu priekšā.

-Kādi ir iemesli, kādēļ cilvēks atsāk lietot alkaholu, ja ir bijusi pauze?

-Ziniet tas ir kā kuru reizi, viņi griežās pie alkahola, kad nevar atrisināt kaut kādas problēmas, darbā, ģimenes problēmas, gribās atslābināties... Tu domā: "ai, iemetīšu", tad uz kādu mirkli atlaiž. Bet alkaholiķis iemeslu vienmēr atradīs.

Autore: Marta Malceniece

Alkohola vēsture

"Cilvēks alkohola ietekmi apguva no dabiska procesa – augļu rūgšana.... alkohols vēsturē parādās jau līdz ar pirmajām civilizācijām – Senajā Divupē, senajā Ēģiptē..."

Alkoholisms kā problēma Latvijas teritorijā sāka parādīties 15. līdz 17. gadsimtā, pilnīgi visos sociālajos slāņos, kad parādījās arī spirta brūži*.

*spirta brūzis, zināms arī kā spirta dedzinātava, ir vārds ar, kuru apzīmē alkahola ražotnes.

Mūsdienās ar alkohola lietošanu mēs saistām naktsdzīvi, krogus un klubus. Paula Stradiņa Medicīnas vēstures muzeja Pētniecības nodaļas galvenais pētnieks Mārtiņš Vesperis stāsta, ka Latvijā 13. un 14. gadsimtā izplatīti bija pasta krogi, kas gan nav krogs mūsdienu izpratnē kā izklaides, dzeršanas un ēšanas vieta, bet tieši kā pasta pieturvietas, kur atpūtināt zirgus un pārnakšņot.

"Tikai ar 16. gadsimta beigām krogos sāka tirgot degvīnu un dot ēdienu. Līdz tam ceļinieks tur varēja dabūt alu... Kā veldzēšanās, nevis piedzeršanās rīku..."

19. gadsimtā fiksēts, ka Latvijā (Kurzemē un Vidzemē) ir bijuši vairāk nekā 2000 krogu.

"Merķelis uzskatīja, ka tad, kad zemnieks iegūs brīvību, tad arī mazāk lietos alkoholu. Taču diemžēl tas tā nav, jo 19. gadsimts nāk ar savām sociālajām revolūcijām."

19. gadsimta beigās sākās nopietna cīņa pret dzeršanu, kad veidojās arī turīgo latviešu slānis, kas citstarp uzsāka dažādu atturībnieku biedrību kustību, kā arī norisinājās citi vēsturiski svarīgi notikumi.

Pirmais pasaules karš. Tajā laikā pret alkoholismu vērsās arī politiski. Krievijas impērijā slēdza 400 valsts degvīna darītavas un 28 tūkstošus alkohola veikalu, kas atstāja lielu iespaidu uz valsts budžetu, jo nodokļu ieņēmumi tobrīd samazinājās par veseliem 30%.

Un līdzko cilvēki vairs nevarēja nopirkt valsts degvīnu, viņi sāka mājās tecināt savējo.

Lai mēģinātu izprast alkohola problemātiku tā jāaplūko no diviem skatu punktiem: pirmkārt - alkohola politika. Tā ir politika, kuru regulē jebkurš pastāvošais režīms, mēģinot kontrolēt sabiedrības dzeršanas kāri. Otrkārt - jāaplūko ir arī sabiedrības reakcija uz šādu politikas realizāciju. Tā var izpausties visdažādākajos veidos, no kuriem pašdarinātā degvīna ražošana būtu visuzskatāmākais piemērs.

Pēc kara, dzeršanas kultūra Latvijā arī bijusi liela problēma, ko, protams, veicināja tieši šīs kara sekas. Viena no ievērojamākajām iepriekš minētajām biedrībām, kas cīnījās ar alkoholismu Latvijā, ir 1922. gadā tapusī Latvijas Pretalkohola biedrība. Šīs biedrības dalībnieki nēsāja īpašas nozīmītes, lai popularizētu pret-dzeršanas kūltūru. Pieaugušajiem dalībniekiem bija jānēsā nelielas karoga formas nozīmītes, bet skolās, īpašos pulciņos, bērniem dalīja sudraba saules formas nozīmītes.

Latvijas Pretalkohola biedrība. Šīs biedrības dalībnieki nēsāja īpašas nozīmītes, lai popularizētu pret-dzeršanas kūltūru. Pieaugušajiem dalībniekiem bija jānēsā nelielas karoga formas nozīmītes, bet skolās, īpašos pulciņos, bērniem dalīja sudraba saules formas nozīmītes.

Savukārt 1920. gados arī jaunizveidotās Latvijas valdība sprieda par to, vai neizsludināt sauso likumu, tomēr vienojās par Alkoholisko dzērienu regulēšanas likumu. Tas pēcāk pārtapa par Žūpības apkarošanas likumu un liedza pēc pulksten desmitiem vakarā tirgot dzērienus, kuros alkohola daudzums pārsniedz pusotru procentu.
Vienlaikus tika nodibināts arī Žūpības apkarošanas fonds, kuru pārraudzīja tā laika Iekšlietu un Izglītības ministrija. Tāpat pret dzeršanu valsts vērsās arī Kārļa Ulmaņa autoritatīvā režīma laikā. Bet drīz pēc Otrā pasaules kara alkoholisma problēmu visā pasaulē identificēja tā, kā mēs to izprotam mūsdienās.

Bija plānots, ka cilvēki ne tikai sāks lietot medikamentus un ārstēsies, bet arī ies darba terapijā, kas ir dažādu darba procesu izmantošana ārstniecības nolūkā. Darba terapijas pamatā bija un vēl ir darba ārstnieciskā iedarbība uz slimnieka psihisko stāvokli, organisma vispārējo tonusu, vielmaiņu u.c. Tomēr šī metode ne visiem nesa iecerētos rezultātus, jo kā teicis

Valters Stirna, Kardioloģijas un Iekšķīgo slimību nodaļas invazīvais kardiologs un aritmologs -
"'... par piespiedu ārstēšanu mēs vispār vairs nerunājam, jo tagad mums ir uz pierādījumiem balstīta ārstēšana. Visā Eiropā ir nākuši pie secinājuma, ka piespiedu mehānismam nav absolūti nekādas nozīmes, jo, ja viņš pats labprātīgi to negrib, tad ne mediķi, ne arī ģimene neko nevarēs izmainīt."

Izmantotie avoti:
https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/vesture/zeme-kur-dzer-alkohola-loma-sabiedriba-no-dzimtbusanas-laika-latvijas-teritorija-lidz-pers-sabrukumam.a460854/
http://www.easyget.lv/kultura/read/5406/
https://satori.lv/article/par-dazam-nacionalas-dzersanas-ipatnibam

Keita

KUR MEKLĒT PALĪDZĪBU, JA TĀ NEPIECIEŠAMA

E-resursu centrs pusaudžiem piedāvā rokasgrāmatu, kas iepazīstina jauniešus ar mentālo veselību, kā arī nodarbības un video, lai palīdzētu viņiem tikt galā ar garīgajām problēmām. Tas palīdz viņiem izvēlēties pilnīgi bezmaksas vai maksas atbalstu.

PAR MAKSU

PUSAUDŽU UN JAUNIEŠU PSIHOTERAPIJAS CENTRS

info@pusaudzis.lv - 29510511

Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs, kas sniedz ģimenes konsultācijas un pakalpojumus pusaudžiem, arī ar personības traucējumiem, vecumā no 10 līdz 25 gadiem, klātienē Rīgā vai attālināti;

PSIHOSOMATISKĀS MEDICĪNAS UN PSIHOTERAPIJAS KLĪNIKA

info@psihosomatika.lv - 67625655

VIVENDI VESELĪBAS CENTRS

info@vivendicentrs.lv - 371 204 51 777

Vivendi veselības centrs, Rīgā (Bukultu ielā 11), īpaši ēšanas traucējumu gadījumā;

BEZMAKSAS PALIDZIBA

BEZMAKSAS PALĪDZĪBAS LĪNIJA BĒRNIEM

uzticibaspasts116111@bti.gov.lv - 116111(24 h)

Bezmaksas palīdzības līnija bērniem (CH) 116111 tika izveidota 2006. gada 1. februārī un ir pieejama visu dienu. Jūs varat sazināties ar CH konsultantiem, izmantojot tērzēšanu no lietotnes vai vietnes darba dienās no 12:00 līdz 20:00 vai pa e-pastu uzticibaspasts116111@bti.gov.lv;

MARTAS CENTRS

centrs@marta.lv - 67378539 (10-18)

CentrsMARTAsniedz palīdzību un atbalstu ar profesionāliem sociāliem, juridiskiem, psiholoģiskiem pakalpojumiem, ja esat vardarbīgās attiecībās vai esat piedzīvojis draudošu, fizisku, emocionālu vai seksuālu vardarbību, vardarbīgu kontroli, uzmākšanos, seksuālu izmantošanu, darbaspēka ekspluatāciju, fiktīvas laulības vai citus cilvēku tirdzniecības veidus. Martas sociālie darbinieki sniedz pirmo konsultāciju darba dienās no 10:00 līdz 18:00, pēc tam, ja nepieciešams, sniedz citu profesionālu palīdzību no sociālā darbinieka, jurista, psihologa vai pašpalīdzības grupas sievietēm, kuras cietušas no vardarbības/ļaunprātīgas izmantošanas. Tā piedāvā atbalsta grupas (Rīgā, Liepājā , Rēzeknē), vardarbību cietušo bērnu rehabilitāciju (tikai Liepājā), individuālo rehabilitāciju (tikai Rīgā).

ĢIMENES ĀRSTS,SKOLAS PSIHOLOGS, DZĪVESVIETAS SOCIĀLĀ NODAĻA

Džeikoba Tomasa ilustrācija no žurnāla Scouting 2014. gada maijs–jūnijs

BKUS BĒRNU PSIHIATRIJAS KLĪNIKA

80708866 (konsultāciju rezervēšanai)

VALSTS BĒRNU TIESĪBU AIZSARDZĪBAS CENTRS

pasts@bti.gov.lv -67359129

Valsts bērnu tiesību aizsardzības centrs sniedz bezmaksas psiholoģisko atbalstu bērniem un pusaudžiem sarežģītās situācijās, piedāvājot viņiem pirmo bezmaksas konsultāciju pie dažādiem speciālistiem. Tā atrodas Rīgā, Daugavpilī un Rēzeknē. Kontakti ir -https://www.bti.gov.lv/en/visiting-hours-and-place;

SKALBES BIEDRĪBA

skalbes@skalbes.lv -

116123/371 27722292

SKALBES biedrība sniedz emocionālu atbalstu un palīdzību vardarbības upuriem, tā palīdz pret vardarbību pret bērniem, pašnāvībām, radinieku nāvi, pēkšņu darba zaudēšanu, vientulību, neārstējamu slimību, vardarbības risku, depresiju, apbedīšanu, bulīmiju, alkohola atkarību, narkotikām vai problēmām ģimenē vai radinieku vidū. Skalbes sniedz psiholoģiskas konsultācijas pastaigā un telefoniski krīzes situācijās, motivējošas aktivitātes dažādām sociālajām grupām, individuālas un grupu konsultācijas, seminārus, programmas par vairākiem jautājumiem gan pieaugušajiem, gan bērniem, atbalsta grupas un seminārus sievietēm, kuras cieš no seksuālas vardarbības un vardarbības ģimenē, seminārus vardarbības kūdītājiem, bērnu un jauniešu atbalsta grupas, pašpalīdzības grupas vīriešiem, juridiskas un procesuālas konsultācijas uzņēmumiem vardarbības apkarošanai. savā tīmekļa vietnē jūs varat atrast visas iespējas privātām konsultācijām ar privātām un juridiskām personām, kuras varat rezervēt pa tālruni 24551700 darba dienās no pulksten 9 rītā līdz 5 vakarā vai pa e-pastu skalbes@skalbes.lv;

PUSAUDŽU RESURSU CENTRS

info@pusaudzim.lv -

371 25737363 (12-19)

Pusaudžu resursu centrs (ĶTR) atrodas deviņās Latvijas pilsētās (Rīgā, Liepājā, Valmierā, Daugavpilī, Ventspilī, Jelgavā, Rēzeknē, Siguldā un Tukumā). Tas sniedz pusaudžu konsultācijas gan personīgi, gan attālināti ar palīdzību pa tālruni pusaudžiem, kuri cieš no paškaitējuma, pašnāvības, depresijas problēmām, ģimenēm un vecākiem, kas audzina pusaudžus, kā arī sniedz apmācības speciālistu palīdzībai. Tā izmanto programmas, lai samazinātu depresijas, pašnāvību un atkarības risku. Tā nodrošina psiholoģiskās konsultācijas, kognitīvi biheiviorālo terapiju, pusaudžu psihoterapiju, ģimenes un sistēmisko terapiju, uzvedības intervences, ārstniecisko terapiju, apzinātības praksi, mākslas un sporta terapiju, ķermeņa masāžu un relaksāciju, kā arī uztura konsultācijas. Psiholoģiskais atbalsts ir bez maksas ne vairāk kā 12 konsultācijas. Gadījumā varat izmantot informatīvo tālruņa numuru 29164747 vai informatīvo e-pasta info@pusaudzim.lv;

CĒSU JAUNATNES NODAĻAS

28673232

Latvijas Sarkanā Krusta Cēsu komitejas Cēsu Jaunatnesnodaļasvadītāja Kristīne Ratniece. Sarunas, atbalsts, ja nepieciešams jaunietim, iespēja iesaistīties dažādās aktivitātēs.