

IETEIKUMI BĒRNU UN PUSAUDŽU ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU LIETOŠANAS UN PROCESU ATKARĪBAS PAZĪMJU AGRĪNAI ATPAZĪŠANAI, PROFILAKSEI UN PALĪDZĪBAS IESPĒJĀM

Informatīvais materiāls izstrādāts ESF projekta Nr.9.2.4.2/16/1/106
“Slimību profilakses un kontroles centra organizēti
vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un
slimību profilaksei 14 pašvaldībās” ietvaros



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Pusaudžu vecuma galvenie psiholoģiskie uzdevumi

- Sasniegt autonomiju un psiholoģisko neatkarību no vecākiem.
- Izveidot prasmi iekļauties vienaudžu grupā.
- Atbildēt uz jautājumu – “Kas es būšu?” un “Kāds es būšu?”.
- Autonomija = saprast, kas ES esmu un spēt sevi vadīt četrās jomās – pašaprūpē, emociju izprašanā un vadīšanā, pašvērtējumā, attiecībās ar citiem.

Pusaudzis un atkarības. Kas veicina un kas kavē to attīstību?

Riska faktori	Aizsargājoši faktori
Ģimenē: <ul style="list-style-type: none">• atkarības, konflikti, mīlestības un uzmanības trūkums;• trūkumi audzināšanā (pārmērīga bardzība vai nekonsekvence un robežu trūkums);• nabadzība, krimināla pieredze ģimenē;• vecāku šķiršanās;• dzīves vietas maiņa.	<ul style="list-style-type: none">• no atkarībām un atkarīgas uzvedības brīvi ģimenes locekļi;• demokrātisks audzināšanas stils;• ciešas, bet veselīgas/pastāvīgas ģimenes saites;• skaidri ģimenes likumi;• vecāku iesaistīšanās bērnu dzīvē;• veselīgas ģimenes tradīcijas, kas tiek svinētas bez psihoaktīvo vielu lietošanas.
Skolā: <ul style="list-style-type: none">• zema iesaistīšanās skolas aktivitātēs;• kontakti ar atkarības vielu/procesu atkarīgajiem vienaudžiem;• kopības, piederības izjūtas trūkums;• pārsteidzīga izslēgšana no skolas, kontakti ar psihoaktīvu vielu lietotājiem vai procesu atkarīgiem.	<ul style="list-style-type: none">• veiksmīga skolas pieredze;• labi attīstītas dzīves prasmes;• iesaistīšanās vietējās sabiedrības aktivitātēs;• rīcības plāns, lai iesaistītu un motivētu tos bērnus, kuri nepiedalās skolas aktivitātēs;• fakultatīvās nodarbības, pulciņi.
Sabiedrībā: <ul style="list-style-type: none">• viegla psihoaktīvo vielu pieejamība;• iecietīga attieksme pret psihoaktīvo vielu lietošanu (smēķēšanu, alkohola lietošanu);• nabadzīga vide (veselības, sociālās palīdzības, izglītības un brīvā laika iespējas);• kontakti ar psihoaktīvu vielu lietotājiem vai procesu atkarīgiem;• masu mediju, kinematogrāfijas un sociālo tīku sniegtā informācija attieksmē pret vielu lietošanu.	<ul style="list-style-type: none">• neiecietīga attieksme pret cilvēkiem, kas ir reibumā vai lieto psihoaktīvas vielas sabiedriskās vietās;• plašas brīvā laika pavadīšanas iespējas;• saistoša kultūras dzīve;• atbildīgo dienestu un visas sabiedrības iesaistīšanās, piedāvājot atveseļošanās programmas atkarīgajiem sabiedrības locekļiem;• normatīvos aktos noteikto normu pret atkarību izraisošo vielu pieejamību ievērošana.
Individuālā līmenī: <ul style="list-style-type: none">• tieksme meklēt asas izjūtas;• agresīva uzvedība;• zema paškontrolē;• identitātes veidošanās caur eksperimentiem un atdarināšanu;• impulsivitāte, emocionālā brieduma trūkums, depresivitāte, attālināšanās no ģimenes;• psihotraumas;• augsts konformisma līmenis attiecībā uz vienaudžu grupu, uzvedība vērsta uz to, lai justos kā savējais starp savējiem;• vāja problēmu risināšanas prasme.	<ul style="list-style-type: none">• spēja saprast un pārvaldīt savas emocijas;• prasme būt pacietīgam;• paškontrolē, spēja apvaldīt impulsus;• pozitīvi piemēri, ar ko pusaudzim identificēties;• spēja būt atbildīgam pret sevi un citiem;• kritiskās domāšanas un problēmu risināšanas prasmes.
Bioloģiskie: <ul style="list-style-type: none">• nelabvēlīga iedzimtība;• agrīni gūtas organiskas centrālās nervu sistēmas izmaiņas (dzemdību trauma, infekcijas, galvas traumas);• somatiskas vai psihiskas saslimšanas esamība, kas stigmatizē;• vielu panesamība;• pozitīva pirmās lietošanas pieredze.	<ul style="list-style-type: none">• labvēlīga iedzimtība;• agrīna labvēlīga psihomotorās attīstības veicināšana;• pietiekams un sabalansēts uzturs;• pietiekams miegs;• fiziskās aktivitātes;• slikta panesamība;• negatīva pirmās lietošanas pieredze.

Kādēļ pusaudži uzsāk lietot narkotiskās vielas?

- ziņkāre pamēģināt
- respekts pret vienaudžiem un protests pret sabiedrības vērtībām
- vāja prasme tikt galā ar savām problēmām, emociju slēpšana
- atstumtības izjūta ģimenē un nedrošība, vardarbība
- psihoaktīvo vielu viegla pieejamība
- narkotisko vielu lietošanas popularizēšana netiešā veidā (kino, apģērbs, diskusijas sociālos tīklos)
- vēlme izjust risku
- uzskats, ka visi vienaudži vai draugi tā dara
- vēlme justies „pieaugušam”
- lai celtu savu pašapziņu

Atkarības definīcija

- **biopsihosociāla slimība**, kas nosaka indivīda bioloģisko, psihisko un sociālo veselību un uzvedību;
- **primāra, hroniska** (pastāvīga un ilgstoša), progresējoša slimība, kas palielina invaliditātes veidošanās un mirstības risku;
- **nav izārstējama**, BET – ir ārstējama;
- rada apkārtējos cilvēkos **līdzatkarību** (ģimenē, darbā, jebkurā sociālā vidē).

Atkarības slimību veidojošie faktori:

- **bioloģiskie** faktori: iedzimtība, galvas smadzeņu patoloģija, traucēta fiziskā attīstība, vielas panesamība;
- **psiholoģiskie**: neadekvāts pašvērtējums, nepietiekama paškontrolē, saskarsmes grūtības, mērķtiecības trūkums, nespēja pretoties vides spiedienam u.c.
- **sociālie**: vielas pieejamība, ļaunprātīga vielu lietošana ģimenē, vājas ģimeniskās saites, nepiemērots audzināšanas stils, tradīcijas, sabiedrības attieksme pret apreibinošo vielu lietošanu.

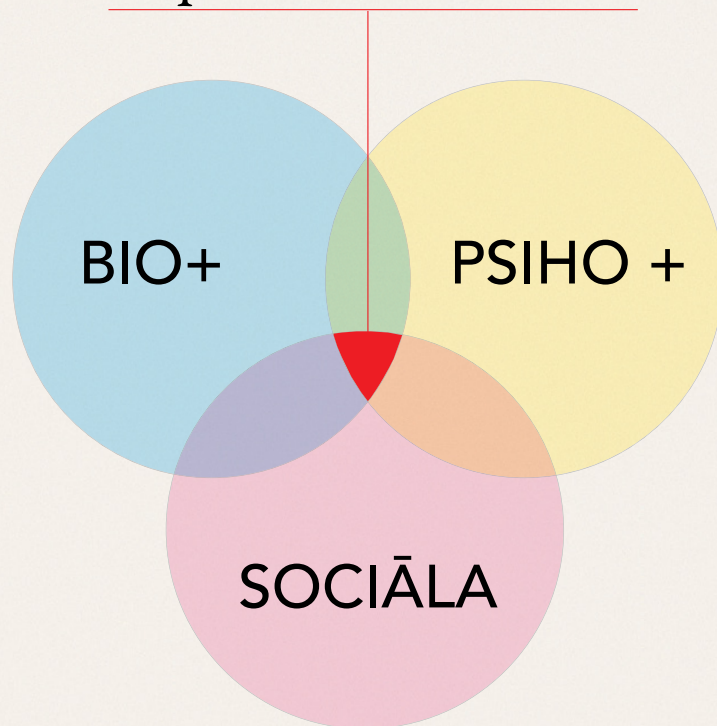
Psihoaktīvo vielu grupas

1. Psihostimulatori (tabaka, amfetamīns, metamfetamīns, metkatinons (efedrons), kofeīns, kokaīns (kreks)).
2. Depresanti: opija alkaloidi (heroīns, morfīns, kodeīns, papaverīns) un sintētiskie opioīdi (fentanils, metadons, buprenorfīns), alkoholiskie dzērieni, medikamenti – nomierinoši un miega līdzekļi.
3. Halucinogēni – kaņepju produkti (marihuāna, hašišs, sintētiskie kanabinoīdi augu maisījumos), maģiskās sēnes (psilocibīns), meksikāņu kaktuss (meskalīns), Extasy tabletes (MDMA, MDA), LSD, inhalanti – līmes šķīdinātāji, benzīns.

Psihoaktīva viela – ikviena viela, kas pat pēc vienreizējas lietošanas var mainīt garastāvokli, pašsajūtu, uzvedību, apkārtnes uztveri vai izraisīt citus veselības traucējumus un sistemātiskas lietošanas rezultātā radīt psihisku un fizisku atkarību.

Procesi, kas sniedz lietotājam iespēju mainīt savu psihisko stāvokli: atbrīvoties no trauksmes, just pacilātību, piesaisti, iluzoru kontroles izjūtu, piederības izjūtu, iespēju būt kādam citam, spēlēties ar identitāti.

Atkarība ir biopsihosociāla slimība



Atkarību izraisošo vielu un procesu iedarbības pazīmes un sekas

Viela, process	Iedarbība uz centrālo nervu sistēmu	Ārējais izskats un citas pazīmes	Lietošanas sekas (iekļaujot galvenos somatiskos, neiroloģiskos un psihiskos traucējumus)
Tabaka jeb nikotīns	Stimulējoša un perifēri nomācoša.	Apreibums, enerģija, smaka, nelabums. Pazeminās ādas temperatūra. Ilgstošāk lietojot: bieža klepošana, kakla iekaisums, aizsmakums, smēķētāja seja. Elpošanas un dzirdes ceļu iekaisumi. Dzelteni nagī, pirksti, zobu toņa izmaiņas, ādas elasticitātes samazināšanās, sausi mati.	Paātrina sirdsdarbību, sākumā pazemina, vēlāk paaugstina asinsspiedienu, vājina garšas izjūtu un ožu. Novājināta imūnsistēma. Sirds un asinsvadu slimību un ļaundabīgu audzēju drauds. Izraisa kāju asinsvadu iekaisumu un aizsprostošanos ar tam sekojošu gangrēnu. Palielina plaušu, mutes dobuma, barības vada, balsenes, kuņģa, urīnpūšļa, aizkuņģa dziedzera, taisnās zarnas, dzemdes un dzemdes kakla, dzimumlocekļa vēža risku. Spontāna aborta vai priekšlaicīgu dzemdību risks. Smēķejošu māšu bērniem attīstības traucējumu risks. Pasīvā smēķēšana var izraisīt astmu un vēzi.
Veipošana, tvaikošana jeb e-cigarešu smēķēšana, kur tiek ieelpots psihoaktīvas vielas saturošs tvaiks.	Stimulējoša un perifēri nomācoša.	Izteikti biezi, balti, iespējams, smaržīgi dūmi. Apreibums, eiforija, nelaba dūša, galvas reiboņi.	Risks pāriet uz parasto tabakas cigarešu lietošanu, nikotīna un veipošanas procesa atkarības veidošanās, iespējama tvaiku kancerogēnā ietekme, nejaušas saindēšanās ar veipojamo šķidrums un ierīces eksplozijas. Nomāktība, nogurums. Kuņģa čūlas veidošanās. Ir pētījumi, kas apstiprina e-cigarešu lietošanas kancerogēno ietekmi.
Alkohols	Depresējoša. Sākotnējais efekts pie mazām devām var likties stimulējošs, bet šis efekts pazūd, pieaugot izlietotajai devai.	Atslābums, eiforija, reibums, neskaidra runa, traucēta koordinācija, uzvedības un kognitīvie traucējumi. Paplašinātas acu zīlītes, piesārtusi āda, svišana. Smaka.	Atkarības slimība. Smadzeņu bojājumi, aknu, sirds, kuņģa slimības. Apgrūtināta domāšana, atmiņas traucējumi, Pārdozēšana var būt nāvējoša. Palielināts traumu gadījumu risks.
Kaņepju preparāti – marihuāna un hašišs (zālīte, gandža, heks)	Halucinogēna, depresējoša.	Paplašinātas zīlītes, apsarkušas acis ar redzamiem kapilāriem. Neskaidra runa, bremzētība, sagurums, emociju uzliesmējumi, smiekli, agresivitāte. Spēcīga bada un slāpju sajūta. Panika, bailes. Traucēta uztvere un koordinācija, pastiprināta krāsu, skaņu uztvere, gaismas jutīgums. Abstinencē bezmiegs, satraukums. Telpā un no drēbēm dedzinātu auklu smaka.	Psihiska atkarība. Vēloties sasniegt vielas iedarbības sākotnējo efektu, lieto alkoholu vai citas narkotikas. Pazeminās intelekts, zūd koncentrēšanās, veidojas “amotivācijas” sindroms. Bronhīts, plaušu emfizēma, plaušu vēzis. Samazinās spermatozoīdu skaits un dzimumhormonu līmenis vīriešiem. Mēnešreizu traucējumi un neauglība sievietēm.
Spaiss (sintētiskie kanabinoīdi) – “Spice gold”, „Spice silver”, „Spice diamond”, “Sence”, “Mojo”, “Gorby-mix”, “Dream”, “Smoke”	Kombinēta iedarbība – stimulējoša, depresējoša, halucinogēna.	Iedarbība līdzīga kaņepju preparātiem, tomēr halucinogēnais efekts ir izteiktāks. Paplašinātas zīlītes, pavājināta to reakcija uz gaismu, siekalošanās, sarkanas sklēras, nestabila koordinācija. Lietotājam ir izteiktas bailes, satraukums, paniskas reakcijas, uzbudinājums.	Var būt neparedzama uzvedība. Orgānu darbības traucējumi ar letālu iznākumu. Intoksikācijas stāvoklī nokļūst stacionāros ar psihiskiem traucējumiem – ilūzijām, halucinācijām, var apdraudēt sevi un apkārtējos. Var izprovocēt psihiskas saslimšanas, var izsaukt citu saslimšanu paasinājumus. Atveseļošanās lēna, ilgstoši jānovērojas. Pat pēc lietošanas pārtraukšanas ir paliekošas panikas lēkmes ar sizofrēnijai līdzīgu simptomātiku.
Inhalanti – gāzes, līmes, aerosoli, benzīns	Halucinogēna, depresējoša.	Ķīķināšana, apstulbums, apreibums, sapņainums, halucinācijas (redzes, dzirdes), vemšana, kustību koordinācijas traucējumi, miegainība, iespējama lietotāja neadekvāta rīcība.	Emocionāla nelīdzsvarotība. Smadzeņu, aknu, nieru bojājumi. Veicina pneimoniju, bronhīta rašanos. Pavājinās atmiņa, ir interešu zudums, uztveres spēju pazemināšanās, pat plānprātība. Nāves drauds jau pirmajā lietošanas reizē, norijot vielu, tās iekļūšana plaušās var būt ar letālām sekām. Nosmakšana maisiņā, no kura tiek elpots. Var iestāties nāve pārdozēšanas, noslāpšanas, sirdsdarbības traucējumu rezultātā. Citu vielu pamēģināšanas un lietošanas risks.
Jaunās sintētiskās psihoaktīvās vielas (katinoni, mefedrons) “Plant food”, “bath salts”, vai “research chemicals”	Efekti līdzinās tādām narkotiskām vielām kā ekstazī un kokaīns.	Možums, plāpīgums, enerģiska kustēšanās, dejojšana. Pašpaļāvīga izturēšanās, enerģisks.	Var būt neparedzama uzvedība. Orgānu darbības traucējumi ar letālu iznākumu. Bezmiegs, muskuļu spazmas, halucinācijas, tai skaitā iespējama pārdozēšana, tahikardija un hipertonijs, galvassāpes. Lietotāji sūdzas par asinsrites traucējumiem rokās un pirkstos.

Atkarību izraisošo vielu un procesu iedarbības pazīmes un sekas

Viela, process	Iedarbība uz centrālo nervu sistēmu	Ārējais izskats un citas pazīmes	Lietošanas sekas (iekļaujot galvenos somatiskos, neirolģiskos un psihiskos traucējumus)
Amfetamīni ("vitamīns")	Stimulējoša.	Šauras vai platas, uz gaismu nereaģējošas acu zīlītes, nevīžīgs, izskats, sejas ādas bālums, sausums, injekciju pēdas uz elkoņa locītavu iekšpuses vēnām un citur, miegainība, nedrošas kustības, runas traucējumi. Možums, plāpīgums (var runāt pazeminātā tonī, sarunā lēkāt pa nesaistītām tēmām), kustīgums, svišana. Strauja novājināšana. Pašpaļāvīga izturēšanās, enerģiska, bet neproduktīva darbošanās, iestrēģšana vienveidīgās darbībās. Apjukums, nemiers, nepamatota baidīšanās, murgi un halucinācijas, spēcīga seksuālā tieksme.	Psihiska un fiziska atkarība, traumatisms. Darba spēju un koncentrēšanas spējas zudums. Garastāvokļa svārstības, abstinencē – depresija, dusmas, izsīkums. Trauksmes un panikas sajūtu attālināta izpaušanās. Svara zudums. Psihiskas slimības, sirds un asinsvadu slimības, iekšējo orgānu bojājumi, intravenozās lietošanas dēļ ļoti liels risks saslimt ar HIV, C hepatītu, pazemināta imunitāte. Pretlikumīga rīcība ar kriminālu sodāmību.
Ekstāzi (MDMA, ekstāze)	Stimulējoša.	Možums, uztveres traucējumi, kas liek justies harmonijā ar pasauli, intensīvas krāsu, skaņu, emociju izjūtas. Var dejojot stundām ilgi. Žokļu stīvums, nelabums, svišana. Nogurums un depresija vairāku dienu garumā pēc lietošanas.	Psihiskā atkarība – bez vielas cilvēks vairs nav spējīgs produktīvi strādāt; rodas fizisks un garīgs izsīkums, depresija, pašnāvības risks; nāves gadījumi no "siltuma šoka", narkotiku iespaidā stundām ilgi dejojot karstās diskotēku telpās; Traumatisma risks. Dažiem cilvēkiem parastā deva var būt nāvējoša. Sievietēm veicina urīnceļu un dzimumorgānu slimības, negatīvi ietekmē aknu darbību, var izraisīt "dzelteno kaiti", var kļūt par pēkšņas nāves cēloni, izraisot sirds mazspēju, asinsizplūdumus smadzenēs, plaušu darbības traucējumus un organisma atūdeņošanos. Trauksmes un panikas sajūtu attālināta izpaušanās. Lietošana ir pretlikumīga.
Opiāti: heroīns, fentanils un tā atvasinājumi, magoņu salmi, morfīns, kodeīns, metadons, buprenorīns, tramadols	Depresīva.	Sašaurinātas acu zīlītes (ļoti raksturīga pazīme). Kavētība, lēnīgums, eiforija, nekritiskums, puspievērti plakstiņi, locītavu atbrīvotība, lēnas, nekoordinētas kustības. Interesu trūkums, vēlme gulēt. Injekciju pēdas.	Traumatisms, infekcijas, imunitātes pazemināšanās, sociāla un fiziska degradācija. Pārdozēšanas draudi. Ļoti ātra atkarības izveidošanās. Kriminālā sodāmība. Intravenozās lietošanas dēļ ļoti liels risks saslimt ar HIV, C hepatītu.
Medikamenti: miega līdzekļi, trankvilizatori, antidepressanti	Depresējoša, sedatīva.	Paplašinātas acu zīlītes (komā šauras). Apziņas traucējumi. Regulāri lietojot, nobrāzta rokas un kājas, jo krit. Bremzētība, muskuļu atslābums, miegainība, nogurums, runas traucējumi kā alkohola lietošanas gadījumā. Lietotājs var būt ar izteiktu trauksmi, panikā.	Strauja psihiskas un fiziskas atkarības veidošanās. Miega traucējumi, bezmiegs, galvassāpes, muskuļu un locītavu sāpes, trauksme, panikas lēkmes. Epilepsija. Zūd citas baudas un intereses. Iespējama elpošanas centra paralīze. Bieži uz ādas rodas strutaini izsitumi, var rasties distrofiskas izmaiņas aknās, sirds muskulī. Atteikšanās no lietošanas atkarības gadījumā ir ar smagām sekām un var apdraudēt dzīvību.
Procesu atkarības jeb nevielas atkarības. Azartspēles. Interneta atkarība: atkarība no tīkla, atkarība no informācijas, datospēļu atkarība, totalizators		Tiekot pie atkarību izraisošā procesa – labsajūta, pacīlātība. Pie datora pavadītā ilgā laika dēļ: sausas acis, higiēnas neievērošana, pamatvajadzību ignorēšana. Azartspēļu gadījumā – ticība veiksmei, domāšanas traucējumi. Naudas aizņemšanās, meli. Cilvēks ir depresīvs, ar miega traucējumiem.	Galvas un muguras sāpes, miega traucējumi, gastrīts. Personības izmaiņas, nemiers un ātra uzbudināmība, amorāla vai krimināli sodāma rīcība, iedragāta reputācija, atsvešināšanās no ģimenes un draugiem, realitātes izjūtas zudums, ierobežota komunikācija. Pašnāvības drauds, tās mēģinājumi, dziļa depresija, citu atkarību izraisošo vielu pastiprināta lietošana, emocionāls sabrukums.
Atkarība no ēdiena – ar ēdiena uzņemšanu saistīta uzvedība, kas izpaužas kā kompulsīva pārēšanās		Ēd, kad nav izsalcis, ēd ātri, vienatnē, izjūt vainu, pastāvīgi domā par ēdienu un ēšanu vienatnē, koncentrējas uz savu svaru, apzinās, ka šāda rīcība nav normāla. Straujš svara pieaugums un svara svārstības, noslēdzas no sabiedrības, jo izjūt kaunu par ķermeni. Pastāvīgas nesekmīgas diētas, zema pašcieņa un vēlme ēst arvien lielākus ēdiena apjomus.	Depresija un garastāvokļa svārstības. Bieži noved pie liekā svara un aptaukošanās, augsta holesterīna līmeņa, 2. tipa cukura diabēta, kardiovaskulārajām slimībām, hipertenzijas, miega traucējumiem.

Atkarību izraisošo vielu un procesu atkarības veidošanās mehānisms un ieteicamā rīcība

Lietošanas attīstības stadijas pirms atkarības	Ieteicamā rīcība
Bērns vai pusaudzis nelieto vielas vai eksperimentē	Izglītošana, veselīga dzīvesveida praktizēšana ģimenē un sabiedrībā, interešu veidošana un nostiprināšana. Svētku svinēšana bez psihoaktīvu vielām. Pašapziņas, rakstura, gribas un dzīves prasmju (komunikācija, konfliktu risināšana un pieņemšana) veidošana.
Lieto epizodiski vai kaitīgi	Padziļināt izpratni par psihoaktīvo vielu un procesu atkarības negatīvajiem aspektiem. Jāizvērtē nepieciešamība vērsties pie ārsta narkologa.
Lieto kaitīgi, bīstami un pārmērīgi	Stingra nostāja par to, ka lietošana ir nepieļaujama. Noteikumu izvirzīšana un to ievērošana no pieaugušo puses. Konsekventa rīcība pret psihoaktīvo vielu lietošanu sabiedriskās vietās. Svarīgi ļaut lietotājam saskarties ar lietošanas negatīvajām sekām. Savstarpējs atbalsts un sadarbība ģimenei un skolai. Vecāku kompetences izjūtas stiprināšana. Ārsta narkologa konsultācija.

Kā runāt ar pusaudzi?

PAMATPRINCIPI :

- sniedziet bērnam zināšanas par veselību un drošību, kaitīgām un veselīgām vielām, pašcieņu un emocijām, brīvo laiku un vērtībām;
- atcerieties, ka pusaudži, kas no vecākiem uzzinājuši par atkarību izraisošo vielu ļaunumu, tās lieto retāk;
- apspriediet, vai īslaicīgais pozitīvais efekts no psihoaktīvām vielām ir seku vērts;
- nedraudiet bērnam un nebedējiet viņu ar lietošanas sekām, ja paši lietojat kādu no psihoaktīvām vielām;
- uzsveriet, ka nekad nepiekritīsiet, ka bērns lieto atkarību izraisošas vielas vai nododas procesiem, kas ved prom no realitātes;
- esiet labs klausītājs, ne tikai jautājiet, bet arī mudiniet bērnu jums uzdot jautājumus;
- neignorējiet lietošanas faktus un pārmaiņas uzvedībā vai izskatā;
- neļaujieties manipulācijām un centieniem atbildību par lietošanu novelt uz citiem;
- nedomājiet, ka viss pāries pats no sevis;
- nenoniecīniet, nevainojiet, nenosodiet, neuzbrūciet.

Saruna ar pusaudzi par psihoaktīvu vielu lietošanas faktu

- Ja ir aizdomas, neizliecieties, ka viss kārtībā.
- Sagatavojieties sarunai, pārdomājiet savu vēstījumu.
- Sarunājieties ar bērnu, kad visi esat mierīgi un labā noskaņojumā.
- Runājiet par nepieņemamo bērna uzvedību, nevis par to, ka viņš Jums nepieņemams.
- Esiet gatavi dzirdēt problēmas noliegumu un nepieļaujiet, ka bērns mestos uzbrukumā, vainojot Jūs. Tikai uzturot stingras prasības, sasniegsiet mērķi.
- Maz efektīvi ir mājas aresti un citi pārāk bargi sodi.
- Meklējiet palīdzību, jo mīlat bērnu un vēlaties viņu glābt, nevis sodīt.
- Paskaidrojiet bērnam, ka Jūs par viņu cīnāties, jo mīlat.
- Turieties kopā ar otru vecāku, neļaujiet bērnam ar Jums manipulēt vai šķirt.
- Ja lietošana turpinās, noslēdziet uzvedības kontraktu, kas paredzēs atbalvojumu un seku sistēmu.
- Esiet stingri un neatlaidīgi, bet pacietīgi! Vecāku pienākums ir neradīt sienu starp sevi un bērnu – nepazaudējiet kontaktu un iespēju ar viņu runāt, pat ja bērns noslēdzies klusēšanā.
- Sevis vai bērna vainošana problēmās nepalīdz. Dariet visu, ko varat! Meklējiet sabiedrības atbalstu un palīdzību.

SASKARSMI VEICINA: nosvērtība, optimisms un ieinteresētība bērna dzīvē.

SASKARSMI KAVĒ: vainošana, apsaukšanās, draudi, "kāpēc?", slēgtie jautājumi.

Kas var palīdzēt?

Bērnu un pusaudžu atkarības profilakses iespējas

SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS

Konsultatīvais tālrunis smēķēšanas jautājumos – 67037333, darba dienās 9:00 – 19:00

BĒRNU UN JAUNIEŠU UZTICĪBAS TĀLRUNIS

tālrunis – 80009000, www.bernutalrunis.lv

Strādā visu diennakti, sarunas no fiksētā sakaru tīkla ir bez maksas

BĒRNU UN PUSAUDŽU UZTICĪBAS TĀLRUNIS

tālrunis – 116111, www.bti.gov.lv

darbdienās 08:00 – 23:00

sestdienās 08:00 – 22:00

svētdienās 10:00 – 22:00

KRĪZES UN KONSULTĀCIJU CENTRS “SKALBES”

Diennakts palīdzība krīzes situācijā www.skalbes.lv, tālrunis – 67222922

VALSTS NARKOLOĢISKĀ PALĪDZĪBA (vērsties pie sava novada narkologa)

„RĪGAS PSIHIATRIJAS UN NARKOLOĢIJAS CENTRS”

Tvaika ielā 2, Rīga. tālrunis – 67080193

Narkoloģiskās palīdzības dienesta ambulatorā nodaļā pieņem pusaudžu narkologs un psihologs.

PUSAUDŽU NARKOLOGS

Konsultācijas BKUS novietnē “Gaiļezers”

Rīgā, Juglas ielā 20., tālrunis – 67064901

PUSAUDŽU NARKOLOĢISKĀ MOTIVĀCIJAS PROGRAMMA “ĢINTERMUIŽA”

Stacionārā ārstēšana (12 līdz 18 g.v.) no alkohola lietošanas – 12 diennaktis, no citu psihoaktīvo vielu lietošanas – 30 diennaktis. Ja sūta sociālais dienests ar bāriņtiesas lēmumu, ārstēšana ilgst 30 diennaktis. Iestājoties nepieciešams narkologa nosūtījums. www.gintermuiza.lv, tālrunis – 26338420

VALSTS APMAKSĀTS REHABILITĀCIJAS KURSS

no alkohola u.c. psihoaktīvu vielu atkarības, turpinot apgūt izglītības programmu Pusaudžu rehabilitācijas centros bērniem no 12 līdz 18 g.v. Iestājoties nepieciešams narkologa nosūtījums (1.pielikums Ministru kabineta noteikumiem Nr.914).

„SAULRĪTI”

Lielstraupes pils, Straupes pagasts, Pārgaujas novads, tālrunis – 28319316 www.straupesslimnica.lv, saulriti@inbox.lv

„SOLIS PIEBALGĀ”

Piebalgas pamatskola, Jaunpiebalgas pagasts, Jaunpiebalgas novads.

tālrunis – 26453633, solis.piebalga@jaunpiebalga.lv

INTERNETA RESURSI:

www.spkc.gov.lv sadaļā “Informatīvi materiāli”

www.pasivasmekesana.lv

www.skaidrs.lv

www.veseligsridzinieks.lv

www.esibrivs.lv

www.drossinternets.lv

www.runajotparalkoholu.lv sadaļā “Vecākiem”

Piezīmēm

ESF 9.2.4.2. pasākuma projekts Nr.9.2.4.2/16/I/106 „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās”

Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centrs

sadarbībā ar ārsti narkoloģi Ilzi Maksimu, psiholoģi Benitu Griškeviču un psiholoģi Ivetu Berķi

SPKC adrese: Dunties iela 22, Latvija, LV-1005

Tālrunis: +371 67501590, e-pasts: info@spkc.gov.lv

Mājaslapa: www.spkc.gov.lv / sadaļa “Projekti”

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta
Bezmaksas izdevums

Seko mums sociālajos tīklos!



draugiem.lv/sveiksunvesels



facebook.com/SPKCentrs



twitter.com/SPKCentrs



Slimību profilakses un kontroles centrs