



Eiropas Narkotiku un narkomānijas
uzraudzības centrs

Eiropas profilakses programma

ROKASGRĀMATA



EUPC

Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un
politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību
izraisīto vielu lietošanas profilaksi

Juridisks paziņojums

Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centra (EMCDDA) izstrādāto dokumentu aizsargā autortiesības. EMCDDA neuzņemas nekādu atbildību par šajā dokumentā ietverto datu lietošanas izraisītajām sekām. Šī dokumenta saturs ne vienmēr atspoguļo EMCDDA sadarbības partneru, ES dalībvalstu vai Eiropas Savienības aģentūru un iestāžu viedokli.

Šis dokuments ir izstrādāts Eiropas projekta „UPC-Adapt” ietvaros, ko līdzfinansēja Eiropas Komisija (projekta numurs JUST-2015-AG-DRUG).

© Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs, 2019
Dokumentu atļauts pavairot, atsaucoties uz pirmavotu.

Ieteicamais atsaucies teksts: Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs (2019), *Eiropas profilakses programma: Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību izraisīšo vielu lietošanas profilaksi.*

Tulkojumu no angļu valodas nodrošināts pēc Slimību profilakses un kontroles centra pasūtījuma



Eiropas Narkotiku un
narkomānijas uzraudzības centrs

Praça Europa 1, Cais do Sodré, 1249-289

Lisabona, Portugāle

Tel. + 351 211210200

info@emcdda.europa.eu | www.emcdda.europa.eu

twitter.com/emcdda1 | facebook.com/emcdda

Saturs

5	Pateicības
6	Saīsinājumi
7	Priekšvārds
8	Kā lietot šo rokasgrāmatu
10	Autora ievadvārds
12	Ievads
21	I DAĻA Efektīvas profilakses vispārīgie principi
	1.nodaļa
23	Epidemioloģija — atkarību izraisošo vielu lietošanas būtība un apmērs
	2.nodaļa
39	Profilakses zinātnes pamatprincipi un pierādījumos balstīti profilakses pasākumi
	3.nodaļa
49	Pierādījumos balstīti profilakses pasākumi un politikas
	4.nodaļa
70	Uzraudzība un izvērtēšana
87	II DAĻA Profilakses pieejas dažādos apstākļos un vidēs
	5.nodaļa
88	Profilakse ģimenē
	6.nodaļa
99	Profilakse izglītības iestādēs un darba vietās
	7.nodaļa
113	Vides profilakse

125	8.nodaļa Profilakse medijos
133	9.nodaļa Profilakse kopienā
145	10.nodaļa Atbalsts profilakses nepieciešamībai
150	Noslēguma pārdomas
151	Atsauces
158	Pielikumi

Pateicība

EMCDDA un UPC-Adapt izsaka pateicību Peer van der Kreeft, Annemie Coone, Femke Dewulf, Marjolein De Pau (projekta vadītāji no HoGent, Ģentes augstskolas, Beļģijā) un šādiem līdzautoriem:

- Michal Miovský, Roman Gabrhelík, Michaela Malinová (CUNI, Kārļa Universitāte, Čehija)
- Rachele Donini, Roberto Carrozzino, Daniela Congiu, Marco Piana, Anna Zunino (ASL Savona, Vietējā veselības aģentūra n. 2 Savonese, Itālija)
- Valentina Kranzelic, Martina Feric, Miranda Novak, Josipa Mihic (ERF, Zagrebas Universitātes Izglītības un rehabilitācijas fakultāte, Horvātija)
- Sanela Talić, Matej Košir (UTRIP, Slovēnijas Pētniecības un izstrādes institūts)
- Karin Streimann, Triin Sokk, Katri Abel-Ollo, Tiia Pertel (TAI, Igaunijas Veselības attīstības valsts institūts)
- Krzysztof Ostaszewski, Agnieszka Pisarska, Jakub Gren (IPIN, Plijas Psihiatrijas un neiroloģijas institūts)
- Carmen Orte, Lluís Ballester, Marga Vives, Maria Antònia Gomila, Joan Amer, Miren Fernández de Álava (UIB, Baleāru Salu Universitāte, Spānija)
- Maximilian von Heyden, Henrik Jungaberle, (FINDER Profilakses pētniecības institūts, Vācija)
- Katarzyna Okulicz-Kozaryn, Piotr Sędek (PARPA, Ar alkoholismu saistīto problēmu

- profilakses valsts aģentūra, Polija)
- Claudia Meroni, Corrado Celata, Giusi Gelmi, Nadia Vimercati (ATS Milano, Milānas Veselības aizsardzības aģentūra, Itālija)

Šis dokuments ir sagatavots sadarbībā ar Gregor Burkhart (EMCDDA), Zili Sloboda (organizācija „Applied Prevention Science International“) un Jeff Lee (organizācija „International Society of Substance Use Professionals“).

Saīsinājumi

APSI	organizācija „Applied Prevention Science International”
CNS	centrālā nervu sistēma
COM-B	spējas, iespējas, motivācija un uzvedība (<i>capability, opportunity, motivation and behaviour</i>)
CTC	Kopienas, kurām rūp (<i>Communities That Care</i>)
DSM-V	Amerikas Psihiatru asociācijas Psihisko traucējumu diagnostikas un statistikas rokasgrāmata (<i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders</i>)
ECDC	Eiropas Slimību profilakses un kontroles centrs
EDPQS	Eiropas narkotiku novēršanas kvalitātes standarti
EMCDDA	Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs
ESPAD	Eiropas skolu pētniecības projekts par alkoholu un citām narkotikām (<i>European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs</i>)
EUPC	Eiropas profilakses programma
GBG	Labas uzvedības spēle (<i>Good Behaviour Game</i>)
SSK-11	Starptautiskais slimību klasifikators
ID	Identifikācija
MDMA	3,4-metilēndioksi-N-metilamfetamīns
NAMLE	Medijpratības izglītības nacionālā asociācija (<i>National Association for Media Literacy Education</i>)
PROSPER	Programma skolu, kopienu un universitātes sadarbības nodrošināšanai, lai veicinātu spēju pateikt „nē” (<i>Promoting School-Community-University Partnerships to Enhance Resilience</i>)
RBS	bārmeņu atbildības apmācības
RCT	randomizēts, kontrolēts pētījums
STAD	Stokholma pret narkotikām (<i>Stockholm against drugs</i>)
TPB	plānotas uzvedības teorija
UNODC	Apvienoto Nāciju Organizācijas narkotiku un noziedzības novēršanas birojs
UPC	Universālā profilakses programma
PVO	Pasaules Veselības Organizācija

Priekšvārds

Ar prieku nododu jūsu visu rokās šo Eiropas profilakses programmas rokasgrāmatu, kas paredzēta izmantošanai apmācībās vietējā un reģionāla mēroga publiskā un nevalstiskā sektora ierēdņiem un citiem darbiniekiem, kuru kompetencē ietilpst atkarību izraisošo vielu lietošanas jautājumi.

Pēdējo desmitgažu laikā pasaulē un Eiropā vērojams liels progress, izstrādājot atbildīgas un zinātniski pamatotas profilakses programmas un intervences. Neskatoties uz to, saglabājas daudzi izaicinājumi, un daudzās valstīs novērojama profilakses īstenošana, ar nelieliem vai iztrūkstošiem pierādījumiem par to īstenošanas efektivitāti gan skolās, gan vietējā kopienā (pašvaldībās). Sliktākajā gadījumā nekvalitatīvi izstrādāti profilakses pasākumi var pat nodarīt kaitējumu. Tieši tādēļ Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs (EMCDDA) vēlas sekmēt kvalitatīvu to personu izglītošanu un apmācīšanu, kuru pienākumos ietilpst piemērotu profilakses intervencu noteikšana un finansēšana, lai nodrošinātu jaunatnes un visas sabiedrības veselību un labklājību.

Šajā dokumentā aprakstītas kvalitatīvas, zinātniski pamatotas iespējas, lai veicinātu veselīgākus uzvedības paradumus.

Vienlaikus ar šo rokasgrāmatu vēlamies rosināt jūsu visu interesi zinātnē, kas empīriskos pētījumos pārbauda, kā ar profilakses īstenošanu veiksmīgāk var panākt veselīgāku iedzīvotāju dzīvesveidu un kā praktiski risinājumi var tikt adaptēti un īstenoti ikdienas praksē.

Ar rokasgrāmatas izdošanu tiek sperts liels solis pretim viena no galvenajiem EMCDDA Stratēģijas 2025.gadam mērķa īstenošanai, sniedzot atbalstu lēmējvaras

pārstāvjiem un nozares speciālistiem.

Rokasgrāmata ir turpinājums sasniegumiem, kas gūti ar EMCDDA 2011. gadā izdotajiem “Eiropas narkotiku novēršanas kvalitātes standartiem” (EDPQS), un tā papildinošām EMCDDA izdotajām vadlīnijām *„Health and social responses to drug problems: a European guide“* (pirmreizējā publikācija izdota 2017. gadā). EMCDDA ir spējīga reklamēt un izplatīt šo rokasgrāmatu un attiecīgo apmācību programmu, jo ar mūsu Reitox nacionālo kontaktpunktu un nacionālo ekspertu starpniecību varam nodrošināt gan sekmīgu informācijas un labās prakses apmaiņu, gan zinātniskās izcilības veicināšanu.

Vēlos izteikt pateicību mūsu sadarbības partneriem Eiropā un ASV, kas sniedza lielu ieguldījumu šīs rokasgrāmatas tapšanā, it īpaši vēlos pateikties UPC jeb Universālās profilakses programmas darbiniekiem, kuru kompetencē ietilpa starptautiskās programmas izstrāde, un „UPC-Adapt” darbiniekiem, kuri izstrādāja šīs rokasgrāmatas 1.versiju speciālistiem Eiropā.

Es patiesi ticu, ka Eiropa tikai iegūst no profesionāliem profilakses speciālistiem, kuri spēj novērtēt profilakses zinātnes devumu, kam ir valsts un pašvaldību iestāžu atbalsts un kuri ir apmācīti un zinoši darbā ar empīriski pārbaudītām metodēm ar potenciāli labiem panākumiem, t.i., metodēm, kas spēj sekmēt mūsu jaunatnes pozitīvu izaugsmi un galu galā – veselīgāku un drošāku Eiropu.

Alexis Goosdeel
EMCDDA direktors

Kā lietot šo rokasgrāmatu

Eiropas profilakses programmas rokasgrāmatas primārais mērķis ir tās lietošana Eiropas profilakses programmas (EUPC) apmācību kursu ietvaros. Interesenti tajā arī atradīs ieskatu par profilakses zinātni, kā arī par zinātniskos pierādījumos balstītiem profilakses pasākumiem.

Šī rokasgrāmata paredzēta izmantošanai apmācību vajadzībām personām, kuras pabeigušas apmācību kursu.

EUPC kursu sniegšanas kritērijus skatīt vietnē <http://www.emcdda.europa.eu/best-practice/european-prevention-curriculum>; šajā vietnē atradīsiet arī aktuālo apmācības organizētāju kontaktinformāciju. Jautājumus un komentārus par šo tēmu, lūdzu, sūtīt uz e-pasta adresi: EUPC@emcdda.europa.eu

Autora ievadvārdi

Eiropas profilakses rokasgrāmata ir mācību programma, ko izmanto lēmumu pieņēmēju un politikas veidotāju apmācīšanai. Eiropas profilakses programmas apmācību galvenais mērķis ir samazināt atkarības izraisīto vielu lietošanas rezultātā izraisītās veselības, sociālās un ekonomikas sekas, uzlabojot zināšanas par profilaksi un palielinot Eiropā strādājošo profilakses speciālistu skaitu.

Rokasgrāmata ir izstrādāta Eiropas projekta „UPC-Adapt” ietvaros, ko līdzfinansēja Eiropas Komisija. Projektā bija iesaistīti 11 sadarbības partneri no 9 Eiropas valstīm, kas adaptēja UPC Eiropas mērķauditorijai. UPC ir izstrādājusi organizācija „Applied Prevention Science International” (APSI) ar ASV Ārlietu ministrijas finansiālo atbalstu, ņemot vērā Kolombo plānu par narkomānijas novēršanas programmu (*Colombo Plan Drug Advisory Programme*). UPC adaptēšana Eiropas mērķauditorijai notika saskaņā ar Eiropas profilakses standartu partnerības (*European Prevention Standards Partnership*) vadlīnijām par kvalitātes standartu adaptāciju un izplatīšanu dažādos kontekstos (EDPQS Toolkit

Kam paredzēta Eiropas profilakses programma?

Eiropas Profilakses programma ir izstrādāta, lai sniegtu būtiskas zināšanas lēmumu pieņēmējiem, politikas un viedokļa veidotājiem par efektīvākajām pierādījumos balstītām profilakses intervencēm un metodēm. Šo cilvēku grupa, kuru saucam par „profilakses speciālistiem”, ietver profilakses koordinatorus, speciālistus un politikas veidotājus, kuru kompetencē ir gan vispārīgi, gan specifiski pienākumi attiecībā uz profilakses

4¹). Vairāk informācijas par izmantoto metodoloģiju un iesaistītajām valstīm skatīt 1.pielikumā.

Eiropas profilakses programma ir īsāka un pieejamāka nekā oriģinālā UPC programma. To var īstenot 5 dienās, turpretim oriģinālā UPC apmācību programma ilgst līdz pat 9 nedēļām. Eiropas profilakses programma var tikt īstenota dažādos veidos. Pieejams tiešsaistes ievadapmācību kurss, atsevišķs modulis, ko var iekļaut profilakses apmācību ietvaros akadēmiskā vidē, kā arī apmācību modulis lēmumu pieņēmējiem, viedokļa un politikas veidotājiem. Pēdējo divu moduļu apmācības notiek saskaņā ar pakāpenisku

„no apmācāmā par vadītāju” metodi, kuras laikā jau apmācību izgājušie lektori apmāca nākamos dalībniekus. Lektoriem izsniedz EUPC apmācību materiālus, tostarp vadlīnijas lektoram un PowerPoint prezentācijas. Šī rokasgrāmata paredzēta kā palīgmateriāls apmācāmajiem un lektoriem.

programmām un intervencēm. Dažās valstīs šajā speciālistu grupā ietilpst arī vadošie darbinieki, kam ir ietekme uz lēmumu pieņemšanu un profesionālo attīstību. Šādi speciālisti atrodami vietējās, reģionālās un valsts līmeņa iestādēs un organizācijās. Tie, piemēram, var būt nevalstisko organizāciju vadītāji, kuri iesaistīti profilakses īstenošanā, profilakses koordinatori pašvaldību organizācijās, ierēdņi, kuri līdzdarbojas profilakses stratēģiju izstrādē, iepirkumos, citas ieinteresētās personas un puses, vai vietējo iedzīvotāju grupu pārstāvji. Visas minētās personas un puses ir EUPC mērķauditorija, jo tiem ir iespējas ietekmēt profilakses sistēmas izveidi un attīstību. Viņi spēj norādīt uz preventīvā darba nepieciešamību sabiedrībā un spēj ietekmēt profilakses kultūru un rīcību vietējā, reģionālā un

¹ <https://www.emcdda.europa.eu/publications/manuals/prevention->

valstiskā mērogā. Iespējams, šiem profesionāļiem jau ir zināšanas par profilaksi, un šī programma stiprinās pastāvošās prasmes un zināšanas.

Lai nodrošinātu zinātniski pamatotu un inovatīvu profilakses metožu īstenošanu Eiropā, jāsekmē izmaiņas lēmumu pieņemšanas līmenī attiecībā uz finansējumu un prioritātēm, tostarp par populāru, bet neefektīvu profilakses programmu un aktivitāšu pārtraukšanu. Arvien vairāk tiek apzināta pastāvošā nepieciešamība nodrošināt ne tikai profilakses īstenošanā strādājošo, bet arī lēmumu veidošanā un pieņemšanā iesaistīto cilvēku kompetences celšanu, paralēlā vai pat primārā secībā. Pretējā gadījumā izglītoto un zinošo profilakses darbinieku, piemēram, sabiedrības veselības speciālistu, skolotāju, pasniedzēju un pašvaldībās strādājošo pūles ieviest un uzlabot profilakses pasākumus var negūt atbalstu, bieži vien pastāvošo uzskatu rezultātā, pieņemot, ka zinātniski pamatoti profilakses pasākumi ir neatbilstoši un neatzīst līdz šim īstenoto praksi.

Šajā jomā ir sperti arī citi soļi. Apvienoto Nāciju Organizācijas narkotiku un noziedzības novēršanas birojs (UNODC) ir izstrādājis apmācību programmu valstu politikas veidotājiem par Starptautiskajiem standartiem par narkotiku lietošanas profilaksi, lai veicinātu pierādījumos balstītu profilakses metožu īstenošanu nacionālā līmenī. Turklāt, oriģinālajā UPC kursā profilakses koordinatori ietverta arī padziļināta apmācību programma reģionālā un vietējā līmeņa speciālistiem. Eiropas valstīs, visticamāk, gan vietējā un reģionālā līmeņa lēmumu pieņēmēji, viedokļu līderi un politikas veidotāji nav gatavi apmeklēt garu un intensīvu profilakses apmācību kursu.

Tādēļ EUPC programmas apmācību kurss izstrādāts, lai sniegtu nepieciešamās zināšanas īsā laika posmā. Tā ir kodolīga, bet saturiski piepildīta un praktiski noderīga par etioloģiju un epidemioloģiju, atkarību profilaksi mācību vidē un ģimenē, vides profilaksi, kā arī profilakses izvērtēšanu. Apmācību īstenošana akadēmiskajā vidē ļaus arī nodrošināt, ka gan esošie, gan topošie lēmumu pieņēmēji, viedokļu līderi un politikas veidotāji būs apguvuši specifiskas zināšanas par profilakses zinātnes

sasniegumiem un nozīmi.

Eiropas profilakses rokasgrāmata iepazīstina ar profilakses zinātni. Speciālistiem, kuri vēlas padziļināt savas zināšanas par šo tēmu, pieejami arī apmācību kursi.

Šīs pieejas pamatā ir pieņēmums, ka, sniedzot esošajiem politikas veidotājiem un topošajiem lēmumu pieņēmējiem pietiekamas zināšanas un izpratni par zinātniski pamatotas atkarību profilakses principiem: 1) tiks veicināta zinātniski pamatotu profilakses metožu īstenošana; 2) tiks attīstīta vide, kurā atkarības profilaksē strādājošie darbinieki tiks mudināti attīstīt un uzlabot savas zināšanas un prasmes.

Ievads

| Kāpēc profilakse ir svarīga?

Veselības uzlabošanai ir ne tikai tieša ietekme cilvēku labklājības veicināšanā, bet arī valsts ieņēmumu vairošanā ar uzlabotu bērnu izglītošānu, darba produktivitāti un nacionālās veselības aprūpes sistēmai radītā sloga mazināšanu.

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas (PVO) datiem, 60% no iedzīvotāju nāves gadījumiem pasaulē ir neinfeksijas slimību izraisīti. Tie ir nāves gadījumi nevis infekciju, bet gan vides un sociālekonomisko apstākļu, ražošanas nozares un izvēlēta dzīvesveida tostarp atkarības izraisīto vielu lietošanas rezultātā izraisīti. Pieaugot izpratnei par to, ka neinfeksiju slimības ir saistītas ar dzīvesveida paradumiem, valstis ir sākušas izstrādāt un ieviest profilakses politiku un pasākumus, lai novērstu atkarību izraisīto vielu lietošanu, neveselīgus ēšanas paradumus un mazkustīgu dzīvesveidu.

Veselības veicināšanas stratēģijas ir svarīgs instruments, lai veicinātu gan atsevišķu indivīdu, gan plašākas sabiedrības

iesaisti veselīgāku paradumu attīstīšanā, mudinot veikts izmaiņas, kas var samazināt slimību rezultātā radītu apdraudējumu veselībai.

Ir atzīta pierādījumos balstītas atkarību izraisīto vielu lietošanas profilakses pasākumu īstenošanas nozīme ģimenēs, izglītības iestādēs, uzņēmējdarbības vidē un medijos. Lai gan profilakses pasākumi papildina veselības veicināšanas pasākumus, pastāv atšķirība – profilakses ietvaros tiek īstenota specifiska rīcība ar mērķi izmainīt pastāvošo riska un aizsargājošo faktoru ietekmi, kas izraisījuši vai veicinājuši veselības problēmu attīstību.

Atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses mērķis ir apturēt vai attālināt psihoaktīvo vielu lietošanas uzsākšanu. Profilakse var arī palīdzēt novērst ar atkarību izraisošo vielu lietošanu radītu veselības traucējumu un sociālu problēmu attīstību cilvēkiem, kuri jau uzsākuši dažādu psihoaktīvo vielu lietošanu. Profilaksei ir arī lielāks virsmērķis: veicināt veselīgu un drošu bērnu un jauniešu attīstību, lai viņi spētu realizēt savus talantu un potenciālu. Tas tiek panākts, palīdzot bērniem un jauniešiem izveidot pozitīvu saikni ar viņu ģimeni, izglītības iestādi, viedaudžiem un visu sabiedrību.

Eiropas profilakses programma (EUPC)

Profilakses programmas pamatā ir Apvienoto Nāciju Organizācijas narkotiku un noziedzības novēršanas biroja izdotajos "Starptautisko narkotiku lietošanas profilakses standarti" (Standards on Drug Use Prevention), Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centra un organizācijas „Prevention Standards Partnership“ izstrādātajos „Eiropas narkomānijas profilakses kvalitātes standarti" (EDPQS) gūto secinājumu pielietošana praksē. Tas ir svarīgi, lai Eiropā ieviestu Eiropas Savienības Padomes pieņemtos Padomes secinājumus par minimālajiem kvalitātes standartiem². Galvenā uzmanība tiek

pievērsta atkarību izraisīto vielu lietošanas novēršanai un problēmām, kas saistītas ar to lietošanu, tomēr jāņem vērā, ka šīs programmas saturu var attiecināt arī uz cita veida riskantu uzvedību (piemēram, vardarbību, antisociālu uzvedību, azartspēļu spēlēšanu, pārmērīgu datorspēļu spēlēšanu), kā arī var kalpot par iedvesmu, izstrādājot profilakses aktivitātes un programmas minēto paradumu izplatības mazināšanai gan vietējā, gan nacionālā līmenī. Zināšanas par pierādījumiem balstītu atkarību profilaksi ir vērtīgs un efektīvs rīks, kas var izrādīties izšķirošs darbā ar mērķauditoriju dažādās valstīs un atšķirīgās vidēs.

Šī programma galvenokārt ir paredzēta profilakses jomā strādājošiem lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem Eiropas valstīs, un tā:

- iepazīstinās ar profilakses zinātnes pamatprincipiem;
- sniegs informāciju, lai pieņemtu pamatotus lēmumus par piemērotāko profilakses pasākumu izvēli un to ieviešanu;
- nodrošinās rīkus, lai informētu ieinteresētās puses par pierādījumos balstītas atkarību profilakses pamatprincipiem;
- nodrošinās rīkus, lai koordinētu pierādījumos balstītu profilakses pasākumu ieviešanu un izvērtēšanu;
- sniegs teorētisku un praktisku informāciju par atkarību profilaksi ģimenē, izglītības iestādēs, darba vietās, kopienā, sociālajā vidē un medijos.

Apgūstot ar šo programmu saistīto apmācību kursu:

- dalībnieki izpratīs atkarību izraisīgo vielu lietošanas procesu un profilakses nozīmi situācijas risināšanai;
- dalībnieki pratīs paskaidrot profilakses pasākumu zinātnisko pamatojumu, tostarp:
 - „kurš”, „ko”, „kad”, „kur” un „kā” attiecībā uz atkarību izraisīgo vielu lietošanu dažādās vietās un vidēs;

² <http://www.emcdda.europa.eu/news/2015/eu-minimum-quality-standards> en

- personīgo un vides faktoru negatīvo ietekmi un riskus;
- uzvedības un attīstības faktoru nozīmi, mērķtiecīgi ieviešot profilakses pasākumus, kā arī izstrādājot vēstījumu un profilakses intervences stratēģijas;
- kā praksē pielietot empīriski pamatotas uzvedības maiņas teorijas;
- pētījumu nozīmi, lai veidotu izpratni par to, kā efektīvas profilakses intervences strādā;

■ dalībnieki spēs paskaidrot Apvienoto Nāciju Organizācijas narkotiku un noziedzības novēršanas biroja izstrādāto Starptautisko standartu par narkotiku lietošanas profilaksi un Eiropas narkomānijas profilakses kvalitātes standartu darbības principus, pamatojumu;

■ dalībnieki spēs aprakstīt nepārtrauktas profilakses pasākumu īstenošanas nozīmi un to uzraudzību, kā arī profilakses politiku ieviešanas uzraudzību;

■ dalībnieki izpratīs pierādījumos balstītu profilakses intervenču un politikas galvenos veidojošos elementus dažādās vidēs, tostarp ģimenē, izglītības iestādēs, darba vietās, kopienā (pašvaldībā), sociālajā vidē un medijos.

| Kā lietot šo rokasgrāmatu

Šī rokasgrāmata paredzēta kā galvenais mācību materiāls apmācāmajiem un apmācību vadītājiem. Tajā sniegts izsmeļošs to tēmu apraksts, kas iekļautas rokasgrāmatas mācību kursā, izmantojot rokasgrāmatu kā resursu apgūto zināšanu praktiskai pielietošanai.

Rokasgrāmatas ievadā aprakstīta profilakses programma, kā arī profilakses speciālistu loma Eiropā. Sniegts īss ieskats arī par profilakses darba ētiskajiem apsvērumiem.

1.nodaļa atklāj saistību starp epidemioloģiju un etioloģijas teorijām, kā arī izceļ profilakses nozīmi, lai risinātu atkarību izraisīto vielu lietošanas traucējumu veidošanās problēmas.

2.nodaļā apkopotas profilakses zinātnieku biežāk izmantotās teorijas, izstrādājot un izvērtējot efektīvākās profilakses intervences un politikas. Profilakses teoriju izpratne ir nozīmīga, lai saprastu, kuri no elementiem ir nepieciešami vai noderīgi, izstrādājot un/vai adaptējot atkarību profilakses intervences dažādos apstākļos un vidēs.

3.nodaļā aprakstīti pierādījumos balstīti atkarību profilakses pasākumi un politikas, īpaši pievēršoties UNODC un EMCDDA izstrādātajiem standartiem.

Tajā arī salīdzinātas dažādas zinātniski pamatotas metodes, iesakot lietot standartizētus atkarību profilakses intervences pasākumus, veicot to pielāgošanu, kas balstīta profesionālajā pieredzē un atbilstoši konkrētajām vajadzībām. Šajā nodaļā arī norādītas atšķirīgās profilakses metodes, ko izmanto dažādās Eiropas valstīs.

4.nodaļa veltīta uzraudzībai un izvērtēšanai. Tiek aprakstīti dažādi izvērtēšanas veidi, lai uzraudzītu un novērtētu intervences vai politikas rezultātus.

Nākamās nodaļas veltītas konkrētiem intervences pasākumiem ģimenē (5.nodaļa), izglītības iestādēs un darba vietās (6.nodaļa), dažādās vidēs (7.nodaļa), medijos (8.nodaļa) un kopienā (9.nodaļa). Detalizētāk izklāstītas katras metodes grūtības, piemēram, grūtības iesaistīt ģimeni, pretestība pret medijos publicētajiem profilakses vēstījumiem un grūtības, ieviešot profilakses pasākumus naktsklubos un citās izklaides vietās. Vairāk arī tiek pastāstīts par pierādījumos balstītu praksi Eiropā un diskusijām par intervencēm.

Rokasgrāmatas materiālos un apmācībās uzsvērtas vairākas būtiskas tēmas. Pirmkārt, atkarību izraisošo vielu lietošanas definīcija, kas ir : „izjūtas, uztveri, domu gājiena un/vai uzvedību ietekmējošu psihoaktīvo vielu lietošana”. Ar atkarību izraisošām vielām šajā kontekstā saprot tabakas produktus, alkoholu, gaistošas vielas (inhalanti) un citas psihoaktīvas vielas, piemēram, heroīnu, kokaīnu, marihuānu un psihoaktīvos recepšu medikamentus, kas tiek izmantoti nemedicīniskiem nolūkiem. Tās ir gan ANO Konvenciju sarakstos iekļautās, gan neiekļautās/atļautās/neatļautās vielas, piemēram, jaunās psihoaktīvas vielas, kas gan mēdz būt iekļautas dalībvalstu tiesību aktos. Eiropas profilakses programmas kontekstā apzināti netiek lietota frāze „launprātīga atkarību izraisošo vielu lietošana“, jo tas ir pārāk neviennozīmīgs jēdziens, kā arī var tikt uztverts nosodoši. Tā vietā, runājot par atkarību izraisošo vielu lietošanu, kas rada būtisku kaitējumu, tiek lietots jēdziens „atkarību izraisošo vielu lietošanas traucējumi“.

EUPC tiek lietoti arī citi jēdzieni, runājot par vielu lietošanas paradumiem, kas var nebūt saistīti ar būtiska kaitējuma nodarīšanu. Šo tēmu izklāstu atradīsiet 1.nodaļā.

Vēl atrodams izklāsts par profilakses zinātni, skaidrojot ar atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšanas un lietošanas attīstību saistītos faktorus: kā vielu lietošana ietekmē pašus lietotājus, ģimenes, izglītības iestādes, kopienas (tai skaitā pašvaldības), valstis un kā sekmīgi risināt šo problēmu ar stratēģijām, politikām un intervences pasākumiem. UNODC veica apjomīgu izpēti par profilakses darbībām, lai noteiktu

visefektīvākās pieejas (skatīt UNODC Starptautiskos standartus par narkotiku lietošanas profilaksi, 2013).

Līdz ar to, pieejamas īstenošanai pierādījumos balstīti profilakses pasākumi, prakse un politikas. EUPC apmācības ir izstrādātas, lai palīdzētu profilakses speciālistiem izvēlēties tos profilakses pasākumus un politiku, kas varētu vislabāk risināt mērķa auditorijas vajadzības, ieviešot tās pareizi, uzraugot to ieviešanas kvalitāti un izvērtējot to sniegtos ieguvumus dalībniekiem.

Profilakses zinātnē atkarību izraisošo vielu lietošana un līdzīga uzvedības problēmas pieskaita pie attīstības problēmām. Citiem vārdiem sakot, faktori, kuru dēļ indivīdi pievēršas šai veselību apdraudošajai uzvedībai, meklējami jau agrīnā vecumā un šāda uzvedība sāk izpausties vēlīnā bērnībā/pusaudžu vecuma posmā. Tādēļ jāveido izpratne par rīcības iespējām dažādās vecuma grupās – sākot ar zīdaiņu vecumu un ļoti maziem bērniem, turpinoties pusaudžu un jauniešu vecumā līdz pat pieaugušam vecumam.

Jāņem vērā, ka atkarību izraisošo vielu lietošana un riskanta uzvedība, kas, galvenokārt, veidojas vides faktoru un personas rakstura savstarpējās ietekmes rezultātā, kā arī, iespējams, neizdevušās socializēšanās apstākļu rezultātā. Piemēram, jauni cilvēki, kuri tiecas pēc uzmanības un kuriem, iespējams, nav bijusi pozitīva audzināšanas pieredze ģimenē, atšķirīgi reaģē uz alkohola mārketinga aktivitātēm, piemēram, alkohola reklamēšanu sporta pasākumu laikā, salīdzinot ar tiem cilvēkiem, kuriem nav šādas vēlmes pēc uzmanības un kuriem, iespējams, ir bijusi pozitīvāka audzināšanas pieredze ģimenē. Viņi netiecas pēc uzmanības, bet šo enerģiju novirza konstruktīvākā virzienā. Zinātniski pamatotu profilakses pasākumu mērķis ir sekmēt pozitīvas pārmaiņas konkrētajās vietās – ģimenē, izglītības iestādē, darba vietā, kopienā (tai skaitā pašvaldībā) un vidē – uzlabojot bērnu un vecāku attiecības, bērnu attiecības izglītības iestādē, koleģiālās attiecības darba vietā, iedzīvotāju attiecības

ar kopienu un vidi, lai vairotu drošības un atbalsta sajūtu. Šī apmācību programma palīdzēs profilakses speciālistiem, strādājot minētajās vidēs un apstākļos.

Apmācītiem profilakses speciālistiem jābūt informētiem par plaša spektra jomām tai skaitā - epidemioloģiju, socioloģiju un psiholoģiju. Šī rokasgrāmata un saistītās apmācības parāda, kā profilakses speciālisti var izmantot iegūtās zināšanas un apgūtās prasmes, lai:

- novērtētu atkarību izraisošo vielu lietošanas būtību un apmēru savā apkārtnē un plašākā kopienā, t.sk. prastu apkopot un analizēt datus;
- identificētu apdraudētākās iedzīvotāju grupas un nodrošinātu piemērotāko vajadzību izvērtēšanu;
- vienkopus pulcētu atbilstošos cilvēkus, lai kopīgi apspriestu identificēto problēmu un pastāvošās vajadzības;
- pārliecinātu iesaistītās puses par pierādījumu balstītu intervenču un politiku nozīmību;
- pamatotu profilakses pasākumu izvēli un izvērtēšanu, kā arī izvēlētos atbilstošās intervences, lai risinātu identificētās vajadzības;
- izvēlētos iedarbīgus intervences pasākumus;
- ieviestu un uzraudzītu pierādījumos balstītu rīcību un izvērtētu tās rezultātus, bieži vien sadarbībā ar pētniekiem;
- veicinātu profilakses pasākumu īstenošanas nepārtrauktību, vienlaikus domājot par konkrēto profilakses intervenču iespējamību un pieņemamību.

I Profilakses speciālista loma

Vēl nesen bija pieejami vien daži informācijas avoti, kuros bija apkopotas profilakses jomā strādājošo lēmumu pieņēmēju, viedokļu līderu un politikas veidotāju kompetences un uzdevumi, kā arī kārtība, kādā izvēlas un ievieš piemērotākos profilakses pasākumus un politikas, atbilstoši konkrētās sabiedrības vajadzībām. Eiropā izmantotās profilakses izglītības

programmas ir atšķirīgas, tāpēc nav vienotas profilakses speciālista definīcijas (Gabrhelik et al., 2015). Šīs rokasgrāmatas un apmācību kursa mērķis ir ieviest vienotu izglītības un apmācību standartu, lai celtu Eiropā strādājošo profilakses speciālistu kapacitāti. Turklāt tas ir tikai viens no soļiem, lai formāli atzītu un definētu profilakses speciālista lomu.

Šajā dokumentā termins „profilakses speciālists” vienlīdz attiecas uz tiem lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem, kuru kompetencē ietilpst profilakses intervenču un/vai politiku plānošana, ieviešana un uzraudzība noteiktā ģeogrāfiskajā teritorijā.

Šo personu pakļautībā var būt faktiskie profilakses darbinieki, kas īsteno vai uzrauga profilakses intervences, vai arī tie paši var būt sabiedrībā atpazīstamas publiskas personas.

Šobrīd vairākas valstu un starptautiskas ekspertu grupas ir publicējušas materiālus, kas apraksta nepieciešamās prasmes, lai īstenotu kvalitatīvas profilakses intervences, tostarp UNODC (2013) Starptautiskie standarti par narkotiku lietošanas profilaksi, EMCDDA (2011) Eiropas narkotiku novēršanas kvalitātes standarti (EDPQS) un Starptautiskie sertifikācijas un savstarpīguma konsorcijs standarti atkarību un profilakses profesionāļiem (www.internationalcredentialing.org). Šajā rokasgrāmatā izmantota liela daļa minētajos standartos iekļautās informācijas.

EDPQS rokasgrāmatā atrodami kvalitātes standarti profilakses speciālistiem. Tajā nosauktas četras kompetenču jomas attiecībā uz intervenču īstenošanu: 1) vispārējās kompetences, 2) pamata intervences kompetences, 3) specifiskās intervences kompetences un 4) metakompetences.

- Vispārējās kompetences attiecas uz visa veida profilakses aktivitāšu īstenošanu, piemēram, komunikācijas prasmes, intervenču pārvaldība, kā arī sociālās un personīgās prasmes.
- Pamata intervences kompetences ir profilakses intervenču

Īstenošanai nepieciešamās prasmes, piemēram, zināšanas par efektīvām atkarības izraisīgo vielu lietošanas profilakses metodēm un to elementiem, savstarpēji saistītām stratēģijām un izstrādāšanas problēmām.

- Specifiskās intervences kompetences ir konkrētām profilakses intervencēm nepieciešamās zināšanas un prasmes, piemēram, sekmīga bērnu audzināšanas stratēģija un prasmes pieņemt lēmumus.

- Metakompetences ietver nepieciešamās prasmes, lai sekmīgi adaptētu intervences atbilstoši mērķa auditorijas vajadzībām (piemēram, specifiski nacionālās piederības aspekti), kā arī par kopienas organizēšanu, plānošanu un resursu attīstību, uzraudzību un izvērtēšanu.

I Ētika un atkarību izraisīgo vielu lietošanas profilakse

Lai gan bieži tiek runāts par atkarības ārstēšanas, kaitējuma mazināšanas un pētniecības ētiskajiem jautājumiem, retāk tiek rūpīgi izvērtēta atkarību izraisīgo vielu profilakses ētika. Ne vienmēr atkarību izraisīgo vielu lietošanas profilaksē ietilpst fiziska vai klīniska iejaukšanās, tomēr tādā vai citādā veidā tā ir iejaukšanās cilvēku privātajā dzīvē. Visu profilakses intervencu pamatā ir vēstījums par to, kas ir “labs” vai “slihts” to dalībniekiem, kas tiek, piemēram, definēts arī intervences mērķī. Atkarību izraisīgo vielu lietošanas profilakses pasākumus mēdz arī ieviest, ņemot vērā sabiedrībā valdošos uzskatus par konkrētas uzvedības pieņemamību, kas var atšķirties no mērķauditorijas uzskatiem. Turklāt profilakse parasti tiek mērķēta uz gados jauniem cilvēkiem, jo tie var būt viena no visneaizsargātākajām sabiedrības grupām, kas, iespējams ir vairāk sabiedrības atstumpta grupa. Tā kā visās valstīs ir spēkā tiesību akti, kas kontrolē noteiktu vielu lietošanu, svarīgs ētisks apsvērums ir nodrošināt, ka profilakses intervences nenodara kaitējumu, piemēram, palielinot šo vielu lietošanas varbūtību.

Katram aspektam ir savi ētiskie jautājumi – sākot jau ar vielu profilakses darba pamatošanu. Profilakses speciālisti nedrīkst automātiski pieņemt, ka atkarību izraisīgo vielu lietošanas

profilakses aktivitātes pēc būtības ir ētiskas un vērtīgas to dalībniekiem. No EPDQS standartiem šajā dokumentā un apmācību programmā ir iekļauti šādi atkarības izraisīgo vielu lietošanas profilakses ētikas principi:

- ievērot tiesību aktu prasības;
- cienīt dalībnieku tiesības un autonomiju (piemēram, ņemot vērā starptautiskos tiesību aktos par cilvēktiesībām un bērnu tiesībām noteiktās normas);
- sniegt dalībniekiem reālus ieguvumus (t.i., nodrošināt, lai intervences pasākumi dalībniekam ir noderīgi un pieņemami);
- nenodarīt dalībniekiem kaitējumu vai neradīt tiem būtiskus traucējumus (piemēram, jārogēnas sekas – neatgriezeniskas un neparedzētas negatīvas sekas, slimība vai trauma, izstumšana, stigmatizācija);
- sniegt caurskatāmu, precīzu, objektīvu un pilnīgu informāciju;
- pirms dalības intervences pasākumā saņemt dalībnieka piekrišanu;
- nodrošināt brīvprātīgu dalību;
- nodrošināt dalībnieku personas datu konfidencialitāti;
- ja attiecināms, neatklāt faktu, ka persona piedalās profilakses aktivitātēs;
- veidot intervenci atbilstoši dalībnieku vajadzībām un prioritātēm;
- iesaistīt dalībniekus sadarbības partnera statusā, izstrādājot, ieviešot un izvērtējot intervences pasākumu;
- aizsargāt dalībnieku un darbinieku veselību un drošību.

Atkarībā no intervences veida, iespējams, var būt apgrūtināši vai neiespējami ievērot visus profilakses ētikas principus. Universālu profilakses intervencu gadījumā būs grūti saņemt dalībnieku piekrišanu un nodrošināt to brīvprātīgu dalību, bet, piemēram, tiesībsargājošās sistēmas ietvaros īstenotu intervencu gadījumā dalībniekiem var būt tiesību aktos noteikts pienākums piedalīties tajās. Savukārt attiecībā uz principu „nenodarīt kaitējumu” jāņem vērā, ka mērķtiecīgi profilakses pasākumi var arī stigmatizēt dalībniekus (EMCDDA, 2009, 48.lpp.).

Atšķirīgi ētikas principi var būt arī pilnīgā pretstatā. Piemēram, iespējams intervenču dalībnieki vēlas nodarboties ar to, kas tiem kaitē (piemēram, lietot atkarību izraisošās vielas), vai, būdami intervences izstrādāšanas sadarbības partnera statusā, vēlas ieviest tādas intervences metodes, kas ir pierādītas kā potenciāli neefektīvas vai pat kaitīgas (piemēram, runāšana ar kādreizējiem vielu lietotājiem vai citu vielu lietojošu vienaudzi). Bieži vien ir grūti izvērtēt intervences ētiskumu, pirms tā vēl ir ieviesta jeb prognozēt intervences ieguvumus un radīto kaitējumu. Visbeidzot jāņem vērā, ka visi profilakses principi zināmā mērā ir subjektīvi interpretējami (piemēram, kā traktēt ieguvumu un kam tas būs ieguvums), turklāt ne visās valstīs vienādi traktējamas vienas un tās pašas vielu aprites tiesību aktu normas (piemēram, marihuānas glabāšana), kas norāda uz lielāku sociālu akceptanci daļā sabiedrības.

Nav skaidras atbildes uz ētiskiem apsvērumiem vai konfliktiem, ar ko nāksies saskarties profilakses darbā, tomēr, runājot par tiem, tiek veicināts atklāts dialogs par to iespējamo ietekmi uz profilakses darbu. Ikvienā intervences posmā jābūt skaidri redzamai ētikai pieejai. Intervences pasākumu īstenotājiem jānosaka iespējamais un neiespējamais (piemēram, saņemt mutisku piekrišanu, ja rakstisku piekrišanu nav iespējams saņemt), kā arī jāpievērš uzmanība īpašiem intervences aspektiem (piemēram, vardarbība ģimenē, par ko būtu jāziņo kompetentajām iestādēm). Jāņem arī vērā, ka katrai no iesaistītajām pusēm (piemēram, darbiniekiem, dalībniekiem, sabiedrībai, valsts pārvaldei) var būt atšķirīga izpratne par to, kas ir un kas nav ētisks. Tomēr uzmanības centrā vienmēr būtu jābūt pašiem profilakses intervences dalībniekiem (EMCDDA, 2011).

Efektīvas profilakses vispārīgie jēdzieni

1. NODAĻA

Epidemioloģija — atkarību izraisošo vielu lietošanas būtība un apmērs

2. NODAĻA

Profilakses zinātnes pamatprincipi un pierādījumos balstītas profilakses pasākumi

3. NODAĻA

Zinātniski pamatoti profilakses pasākumi un politikas

4. NODAĻA

Uzraudzība un novērtēšana



EUPC

1

| Saturs

- 23 | Atkarību izraisošo vielu lietošana Eiropā
- 26 | Farmakoloģija un fizioloģija
- 29 | Atkarību izraisošo vielu lietošanas traucējumi
- 31 | Etioloģijas modelis
- 34 | Vairāklīmeņu attīstība
- 36 | Visaptveroša, starpdisciplināra atbalsta pakalpojumu
nepieciešamība visos attīstības posmos

1. NODAĻA

Epidemioloģija — atkarību izraisošo vielu lietošanas būtība un apmērs

Efektīvu profilakses intervenču pamatā ir laba izpratne par atkarību izraisošo vielu lietošanas būtību un izplatību sabiedrībā. Tas visbiežāk ir epidemioloģijas nozares uzdevums. Saskaņā ar PVO definīciju, epidemioloģija ir: „nozare, kas pēta ar veselību saistītu stāvokļu vai notikumu (tostarp slimību) izplatību un determinantus, ar veselību saistītu stāvokļu/notikumu/slimību sākšanos (incidence), ar veselību saistītu stāvokļu/notikumu/slimību esošos gadījumus (prevalence) un izpētes gaitā iegūto datu izmantošanu slimību un citu veselības problēmu kontroles nolūkos”³. Lai varētu īstenot pierādījumus balstītas profilakses programmas, būtiski ir saprast vielu lietošanas būtību un apmēru, kas palīdzēs arī profilakses speciālistiem ikdienas darbā.

Attiecībā uz rīcību profilakses jomā, epidemioloģiskie dati:

- sekmē izpratni par to, kā ar veselību saistīti stāvokļi izplatās populācijā, kā arī palīdz saprast konkrētās veselības problēmas determinantus;
- identificē konkrētās veselības problēmas jaunos gadījumus (incidence) un to apmērus populācijā (prevalence jeb izplatība);
- izmanto dažādas informācijas apkopošanas metodes, tostarp uzraudzības sistēmas un aptaujas;
- analizējot datus, sekmē izpratni par konkrētās veselības problēmas determinantiem.

Šajā nodaļā pievērsīsim uzmanību epidemioloģisko aptauju un analītisku pētījumu pieejamajiem datiem. Lai precizētu dažus no atkarību izraisošo vielu lietošanas iemesliem un veicinošajiem faktoriem, aplūkosim etioloģijas modeli, kas attaisno vides ietekmes mijiedabību ar personas rakstura īpašībām, tādējādi atklājot, kuras personas ir vairāk (vai mazāk) pakļautas atkarību izraisošo vielu lietošanas problēmu riskam un citai riskantai uzvedībai. Tiks arī apskatīts socializēšanās process, kas palīdz bērniem apgūt kultūrāli pieņemamas normas, uzskatus, attieksmi un uzvedību, lai tiem labāk sekmētos turpmākajā dzīvē. Lai gan galvenā uzmanība tiek pievērsta bērniem un jauniešiem, nedrīkst aizmirst, ka profilakse ir būtiska visas dzīves garumā un, ka arī pieaugušo uzvedību var ietekmēt vide, kurā tie dzīvo.

Atkarību izraisošo vielu lietošana Eiropā

Atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses ietvaros var pievērsties vienai vai vairākām legālām vai nelegālām psihoaktīvajām vielām, piemēram:

- alkohols;
- tabakas izstrādājumi (tostarp elektroniskās smēķēšanas ierīces);
- citas, bieži nelegālas psihoaktīvas vielas, tostarp marihuāna, amfetamīns, hašiss un kokaīns vai tādas, ko ražo legāli, bet ko lieto psihoaktīviem vai nemedicīniskiem nolūkiem (piemēram, reģistrēti medikamenti un jaunas psihoaktīvās vielas).

³ <http://www.who.int/topics/epidemiology/en/>

Bažas rada to vielu lietošana, kas negatīvi ietekmē veselību un sociālās sekas, kā arī šādu vielu lietošanas ietekme uz sabiedrību.

Eiropas skolu aptaujas projekts par alkoholu un narkotiskām vielām (*European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, ESPAD*) atklāja, ka 83% Eiropas skolēni vismaz reizi dzīvē ir pamēģinājuši alkoholu (skat. 1.att.). Puse no respondentiem norādīja, ka lietojuši alkoholu vismaz vienu reizi pēdējā mēneša laikā. Nedaudz mazāk nekā puse 47% respondentu bija smēķējuši cigaretes, 23% bija smēķējuši vienu vai divas cigaretes dienā un 3% bija smēķējuši vairāk nekā 10 cigaretes dienā (EMCDDA, 2015). Interesanti, ka katrs desmitais eiropietis (ne tikai skolēni un studenti) ir pamēģinājuši vai leitojuši elektroniskās cigaretes vai līdzīgas smēķēšanas ierīces (Eiropas Komisija, 2015).

Eiropiešu atkarību izraisošo vielu paradumi šobrīd ietver plašāku lietoto vielu loku nekā pagātnē. Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumos izplatīta vairāku narkotisko vielu lietošana, vienlaicīgi individuālie paradumi ir atšķirīgi - sākot no eksperimentālas lietošanas līdz regulārai un pārmērīgai lietošanai. Kopumā secināms, ka vīrieši jebkuru no vielām lieto vairāk nekā sievietes, turklāt vīrieši bieži vien to dara biežāk. Marihuānas lietošanas izplatība ir aptuveni piecreiz lielāka nekā citu nelegālo vielu lietošanas izplatība. Lai gan joprojām salīdzinoši maz tiek lietots heroīns un citi opioīdi, to lietošana bieži vien tiek saistīta ar bīstamākiem lietošanas veidiem, tostarp injicēšanu.

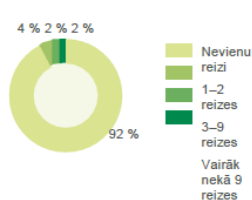
ATTĒLS 1

Vielu lietošanas izplatība Eiropas skolēnu vidū

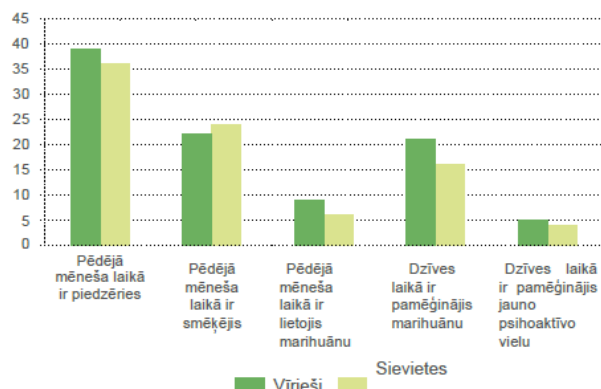
Marihuānas lietošana pēdējā mēneša laikā, sadalījumā pa dzimumiem



Marihuānas lietošanas biežums pēdējā mēneša laikā



Vielu lietošana (īpatsvars)



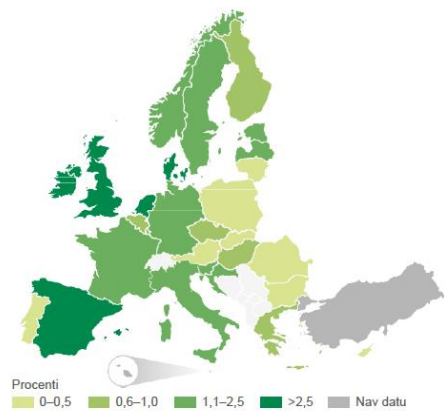
Vērts ieskatīties arī nacionālo pētījumu rezultātos par atkarības izraisošo vielu lietošanas paradumiem.

Tiek lēsts, ka vairāk nekā 92 miljoni jeb nedaudz vairāk kā ceturtdaļa 15 līdz 64 gadu veco ES iedzīvotāju vismaz reizi mūžā ir pamēģinājuši kādu no aizliegtajām vielām.

Turklāt biežāk to darījuši tieši vīrieši (56 miljoni), nevis sievietes (36,3 miljoni). Visvairāk lietotā aizliegtā psihoaktīvā viela ir marihuāna (53,5 miljoni vīriešu un 34,3 miljoni sieviešu), bet daudz mazākos apmēros dzīves laikā ir pamēģināts kokaīns (11,8 miljoni vīriešu un 5,2 miljoni sieviešu), 3,4-metilēndioksi-N-metilamfetamīns jeb MDMA (9 miljoni vīriešu un 4,5 miljoni sieviešu) un amfetamīni (8 miljoni vīriešu un 4 miljoni sieviešu). Marihuānas pamēģināšanas izplatība valstīs stipri atšķiras, svārstās no 41% Francijā līdz mazāk nekā 5% Maltā (skat. 2.attēlu). Dati par atkarību izraisošo vielu lietošanu pagājušā gada laikā sniedz priekšstatu par lietošanas faktu nesēnā pagātnē, turklāt lielākoties to lietojuši jaunieši. Eiropā aptuveni 18,9 miljoni jauniešu (vecumā no 15 līdz 34 gadiem) pagājušā gada laikā ir lietojuši kādu atkarību izraisošo vielu, turklāt vīrieši lietotāju īpatsvars ir divas reizes lielāks nekā sieviešu vi

ATTĒLS 2

Marihuānas lietošanas izplatība jauniešu vidū (15–34 gadu vecumā) pagājušā gada laikā: aktuālākie dati

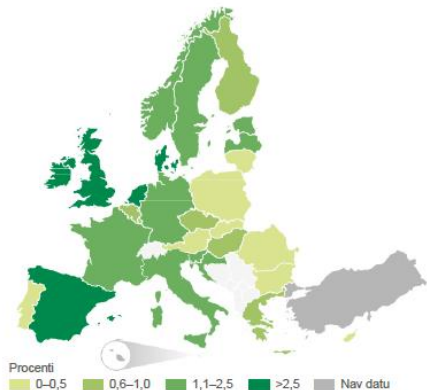


Avots: EMCDDA, 2018

Marihuāna ir visbiežāk lietotā aizliegtā viela visās vecuma grupās. Šo vielu pārsvarā smēķē un Eiropā to bieži arī samaisa kopā ar tabaku. Marihuānas lietošanas paradumi variē no neregulāras smēķēšanas līdz regulārai smēķēšanai un marihuānas atkarībai. Tiek lēsts, ka 87,6 miljoni pieaugušo eiropiešu vecumā no 15 līdz 64 gadiem jeb 26,3% šīs vecuma

3. ATTĒLS.

Kokaīna lietošanas izplatība jauniešu vidū (15–34 gadu vecumā) pagājušā gada laikā: jaunākie dati



Avots: EMCDDA, 2018a

grupas pārstāvju vismaz reizi savas dzīves laikā ir pamēģinājuši marihuānu. No tiem savukārt aptuveni 17,2 miljoni jauniešu (15–34 gadu veci) jeb 14,1% šīs vecuma grupas eiropiešu ir smēķējuši pēdējā gadā laikā, no kuriem 9,8 miljoni bija vecumā no 15 līdz 24 gadiem (jeb 17,4% no 15–34 vecuma grupas). Šīs vielas 15–34 gadu veco lietotāju īpatsvars pagājušajā gadā bija no 3,5% Ungārijā līdz 21,5% Francijā. No visiem jauniešiem, kuri pagājušā gada laikā ir lietojuši marihuānu, uz katriem diviem vīriešiem, viena ir sieviete.

Kokaīns ir visbiežāk lietotā nelegālā stimulējošā viela Eiropā, tā lietošana ir izplatītāka Eiropas dienvidu un rietumu valstīs (skat. 3.attēlu). Regulāro lietotāju vidū izdalāma divās grupās: vieni ir sociāli integrētāki lietotāji, kuri bieži šņauc kokaīnu pulvera veidā (kokaīna hidrohlorīds), bet otri ir marginālāka grupa, kuri kokaīnu injicē vai smēķē kreku (kokaīna kristalizētā formā) un dažkārt lietojot kopā ar opioīdiem. Tiek lēsts, ka 17 miljoni pieaugušo eiropiešu vecumā no 15 līdz 64 gadiem jeb 5,1 % šīs vecuma grupas pārstāvju vismaz reizi dzīvē ir pamēģinājuši kokaīnu. No tiem aptuveni 2,3 miljoni jauniešu vecumā no 15 līdz 34 gadiem (1,9% šīs vecuma grupas pārstāvju) šo vielu ir lietojuši pagājušā gada laikā (EMCDDA, 2018a).

Visas vielas var radīt īstermiņa vai ilgtermiņa kaitējumu to toksiskās iedarbības dēļ, tāču tā kā nepastāv nelegālo vielu ražošanas un tirdzniecības kvalitātes kontrole, pastāv papildu riski šo vielu lietošanā. Pēdējo gadu laikā arvien vairāk ir pieejamas jaunas un/vai novatoriskas, zemas kvalitātes (ar piemaisījumiem) jaunas psihoaktīvās vielas un nelegālās narkotikas, kas palielina risku, ka to lietošanas dēļ cilvēkam var tikt nodarīts kaitējums. Piemaisījumi, tostarp mikroorganismi un citi bioloģiskie aģenti un infekciju ierosinātāji, narkotikās nokļūst nekvalitatīva ražošanas, piegādes un glabāšanas procesa rezultātā. Piejaukumus narkotiku preparātiem mēdz pievienot apzināti, lai mainītu vielas iedarbību, palielinātu pārdošanas svaru vai maskētu samazinātas vielas iedarbību (piemēram,

lokālās anestēzijas līdzekļu pievienošana, lai imitētu kokaīna radīto nejūtīguma sajūtu). Tām var tikt pievienotas arī ne psihoaktīvās (bet potenciāli toksiskas) ķīmiskās vielas, lai samazinātu aktīvās sastāvdaļas svaru, bet nemazinātu kopējo devas svaru, un tādējādi palielinātu tirgotāja peļņu. Tomēr jāņem vērā, ka citas bīstamās narkotiku lietošanas sekas var būt neparedzamas un rasties personas bioloģisko īpatnību dēļ vai tās var ietekmēt citas, jau esošās veselības problēmas, sociālekonomiskie faktori vai ar narkotiku lietošanu saistīta uzvedība, piemēram, vietas, kur notiek narkotiku lietošana, ievadīšanas/lietošanas veids un higiēna (piemēram, vienas šļirces un citu injekcijas rīku kopīgas lietošanas riski).

EMCDDA ik gadu publicē ziņojumus par atkarību izraisošo vielu lietošanas tendencēm un izmaiņām Eiropā. Organizācija arī publicē valstu ziņojumus par narkotisko vielu lietošanu, sniedzot aktuālākos datus par vielu lietošanu ES dalībvalstīs, Turcijā un Norvēģijā. Visas publikācijas ir pieejamas vietnē www.emcdda.europa.eu/publications.

Farmakoloģija un fizioloģija

Saprotot zinātni, kas pamato atkarību izraisošo vielu lietošanu un to radītās kaitīgās sekas (tostarp vielu lietošanas traucējumus), palīdz atkarības profilakses speciālistiem labāk izprast atkarību izraisošo vielu lietošanas problemātikas risināšanu pierādījumos balstītas profilakses pasākumu ietvaros. Šī informācija palīdzēs arī politikas veidotājiem un lēmumu pieņēmējiem saprast, ka visaptverošas profilakses intervences ģimenēm, jauniešiem un darba vietām ir neatsveramas, lai risinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatību un to rezultātā radītās sekas. Turklāt šī izpratne pastiprina nepieciešamību definēt profilakses programmu veidošanas kārtību, domājot par attīstības posmiem un mērķtiecīgi izstrādājot intervences katrai vecuma grupai.

I Atkarību izraisošo vielu lietošana

Kad runājam par kādu atkarību izraisošo vielu šīs rokasgrāmatas ietvaros, mēs ar to domājam ķīmisku vielu, kas izmaina savu bioloģisko uzbūvi vai funkcionēšanas veidu, tiklīdz tā ir uzņemta un uzsūkusies organismā. Mūsu galvenā uzmanība tiek pievērsta psihoaktīvām vielām, it īpaši tādām, kas izmaina sajūtas, uztveri, domu gaitu un/vai uzmanību. Šī iedarbība tiek panākta, jo psihoaktīvās vielas izmaina nervu sistēmas darbību. Cilvēkus, kuri pēta vielu iedarbību uz uzvedību un psiholoģiskajiem procesiem, dēvē par psihofarmakologiem. Nozare, kas pēta vielu iedarbības sekas uz dzīvām sistēmām, ir farmakoloģija.

Vielām ir atšķirīgs sabrukšanas laiks (metabolisms), kā arī tas, cik ilgā laikā tās tiek izvadītas no organisma. Par pussabrukšanas periodu sauc laiku, kas nepieciešams, lai no organisma izvadītu pusi no vielas sākotnējās devas. Vielas pussabrukšanas periods ietekmē to, cik ilgi ilgst vielas iedarbība un cik ilgs laiks nepieciešams, lai organismu pilnībā attīrītu no vielas klātbūtnes. Pārstājot lietot kādu vielu, ir vēlams zināt vielas pussabrukšanas periodu, lai persona zinātu, cik ilgā laikā viela pilnībā izzudīs no personas organisma.

Ir arī citi faktori, kas ietekmē vielas metabolisma ilgumu, piemēram, personas vecums, dzimums, citu vielu lietošana, vielas regulārās lietošanas perioda ilgums un regulāri lietotās vielas apmērs, jo tas viss ietekmē ķermeņa spēju absorbēt psihoaktīvās vielas, metabolizēt tās un izvadīt tās no ķermeņa. Ja persona kādu vielu lieto bieži un lielos apmēros, tā var metabolizēties un tikt izvadīta no organisma ātrāk. Salīdzinot ar jauniešiem un vidēja vecuma pieaugušajiem, mazu bērnu un vecāka gadagājuma cilvēku organismā vielas metabolizējas lēnāk un attiecīgi ilgākā laika periodā izvadās no organisma. Sievietes izteiktāk nekā vīrieši izjūt psihoaktīvo vielu iedarbību auguma atšķirību, atšķirīgā tauku daudzuma ķermenī un

atšķirīgās aknu darbības rezultātā.

Ir bijuši mēģinājumi klasificēt psihoaktīvās vielas pēc to farmakoloģiskās un psihofarmakoloģiskās iedarbības. Nav vienotas klasifikācijas sistēmas, bet šīs vielas var iedalīt šādi:

- Centrālās nervus sistēmas (CNS) stimulantī, piemēram, amfetamīni, kokaīns, modafinils, nikotīns, kofeīns, kuri pastiprina CNS aktivitāti. Parasti to lietošanas dēļ paātrinās sirdsdarbība un elpošana, pastiprinās eiforijas sajūta, kā arī dažos gadījumos cilvēks kļūst runīgāks un atvērtāks.
- Empatogēni (jeb entaktogēni), piemēram, MDMA, mefedrons, 6-APB, kam ir stimulējoša iedarbība, bet tie rada arī emocionālas kopības sajūtu un empātiju ar apkārtējiem. Atkarībā no narkotikas veida un devas stipruma šo vielu lietošana var radīt arī psihedēlisku iedarbību.
- Psihedēliskās vielas, piemēram, lizergīnskābes dietilamīds (LSD), dimetiltriptamīns (DMT), psilocibīns, meskalīns, kas izteikti maina domāšanu, maņu uztveri un apziņas stāvokli.
- Disociatīvās vielas, piemēram, ketamīns, smieklu gāze, deksstrometorfāns (DXM), fenciklidīns (PCP), kas izmaina maņu uztveri un rada distancēšanās sajūtu (disociāciju) no vides, citiem un paša.
- Kanabinoīdi, piemēram, marihuāna, rada vēlamo iedarbību kā relaksētu sajūtu, uzlabotu garastāvokli ar nelielām maņu uztveres izmaiņām.
- CNS depresanti, piemēram, alkohols, benzodiazepīni, gamma hidroksibutirāts (GHB), nomāc vai samazina uzbudinājumu, vai stimulē nervu sistēmas darbību, lai izraisītu miegu un relaksāciju, kā arī mazinātu trauksmi. CNS depresanti – alkohols, uzlabo garastāvokli un veicina runātīgumu/atvērtību.
- Opioīdi, piemēram, heroīns, morfīns, tramadols, izraisa atslābinātību un reizēm uzlabo arī garastāvokli. Tie klīniskajā vidē tiek izmantoti kā pretsāpju līdzekļi, kā arī reizēm tie tiek lietoti nemedicīniskiem nolūkiem.

Līdz ar arvien vairāku jauno psihoaktīvo vielu lietošanu, minētais saraksts nav un nevar būt pilnīgs, tāpēc profilakses speciālistiem visu laiku ir jāpapildina savas zināšanas, lai būtu lietas kursā par aktuālāko. Tiesšaistē pieejami vairāki rīki par dažādām vielām, piemēram, „Drugs Wheel”⁴.

Jāņem vērā, ka fakts, ka tas, ka konkrēta viela ir legāla nebūt nenozīmē, ka tā ir drošāka nekā nelegāla viela. Kādas vielas legalitātes statuss drīzāk ir atkarīgs no tradīcijām, kultūras un politiskiem vai reliģiskiem faktoriem, nekā no vielas kaitīguma. Piemēram, alkohols un tabaka. Tiek lēsts, ka līdz 2030. gadam tabakas lietošanas rezultātā pasaulē ik gadu mirs vairāk nekā 8 miljoni cilvēku. Saskaņā ar PVO datiem⁵ 2018. gadā alkohola lietošanas dēļ mira 3 miljoni cilvēku jeb aptuveni 5,3% no visiem mirušajiem pasaulē.

To, kādā veidā ikviena viela tiek ievadīta/uzņemta ķermenī sauc par ievadīšanas ceļu. Psihoaktīvās vielas var uzņemt dažādi, piemēram, (bet ne tikai uzskaitītajos veidos) orāli/norijot, šņaucot (ieelpojot caur degunu; to mēdz dēvēt arī par insuflāciju), smēķējot, ieelpojot dūmus vai garaiņus, injicējot intramuskulāri (injecējot muskulī), injicējot subkutāni (injecējot vielu zemādā), injicējot intravenozi (injecējot vielu vēnā), topiski (uzklājot vielu uz ādas virskārtas), kā arī sublingvāli (paliekot vielu zem mēles, kur tā izšķīst un caur mutes audiem uzsūcas ķermenī). Ievadīšanas ceļš nosaka to, cik ātri viela nonāk smadzenēs: jo ātrāk tā nonāk smadzenēs, jo lielāks un spēcīgāks tās efekts. Intravenoza injicēšana ir ātrāks ievadīšanas veids nekā ieelpošana vai smēķēšana, kas savukārt ir ātrāka nekā orāla ievadīšana.

Cik ātri notiek pāreja no pirmreizējas vielas lietošanas, līdz cilvēks saskaras ar vielu lietošanas traucējumiem (skatīt šīs nodaļas nākamajā apakšnodaļā) nav viegli atbildams jautājums, to ietekmē dažādi faktori, tostarp, kādā vecumā

uzsākta vielu lietošana, vielas veids, lietošanas pieredze, saskarsme ar profilakses intervencēm, riska un aizsargājošie faktori, par aprakstīts nākamajās nodaļās. Profilakses pētnieki šo pāreju ir aprakstījuši dažādos veidos, izstrādājot vielu lietošanas pārejas modeļus. Lai gan nav universāli piemērojama modeļa visiem vielu lietotājiem, tomēr šie modeļi palīdz labāk izprast to, kā vielu lietošana var progresēt no pamēģināšanas līdz regulārai lietošanai un vielu lietošanas traucējumiem. Vispārīgām ieskatam šeit attainots autoru Piazza un Deroche-Gamonet (2013) izstrādātais modelis. Modeļi var attiecināt uz dažādiem vielu lietošanas uzvedības veidiem, lai gan primāri tas koncentrējas uz sociālajām un atpūtas interesēm saistībā ar vielu lietošanu. Citiem cilvēkiem vielas lietošanas uzsākšana var nebūt saistīta ar izklaides nolūkiem, bet gan, piemēram, pašārstēties no neārstētiem psihiatriskiem vai fiziskiem traucējumiem, vai arī lietojot vielas neatbilstoši ārsta receptē norādītajam. Piazza un Deroche-Gamonet apraksta vielu lietošanas traucējumu attīstību trīs posmos. Visi posmi ir savstarpēji saistīti, bet arī skaidri nodalāmi – persona nonāk vienā posmā, bet tas nebūt nenozīmē, ka notiks pāreja uz nākamo posmu, jo, lai tā notiktu, jāizpildās individuāliem priekšnosacījumiem.

1. Izklaides nolūkos neregulāri lietojot kādu vielu, tā tiek lietota mērenā daudzumā neregulāri, turklāt šādā gadījumā vielu lietošana ir tikai viens no vairākiem personas izklaidēšanās veidiem.

2. Ja persona vielu lieto bieži un daudz, tas tiek darīts bieži un ilgtermiņā un tās lietošana kļūst par personas galveno atpūtas veidu. Lai gan pakāpeniski samazinās sociālās un personīgās funkcionēšanas spējas, persona joprojām lielākoties ir organizēta un spēj pildīt visus savus ikdienas pienākumus un uzdevumus.

⁴ <http://www.thedrugswheel.com/>

⁵ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

3. Tiklīdz persona zaudē kontroli pār vielas lietošanu un attīstās vielu lietošanas traucējumi, personas dzīves centrā izvirzās ar vielu saistītas rīcības.

Atkarību izraisošo vielu lietošanas traucējumi

Lielākā daļa cilvēku, kuri lieto psihoaktīvās vielas, nesaskaras ar nopietnu kaitējumu to lietošanas dēļ, tomēr daži lietotāji saskaras ar problēmām, kas būtiski ietekmē viņu veselību, sociālo dzīvi un labklājību. Tos dēvē par *vielu lietošanas traucējumiem*, tādejādi aizstājot novecojošu terminoloģiju, kā „atkarība”, kas bija grūti definējams, tāpēc ticis aizstāts mainīgās sociālās attieksmes rezultātā. Laika gaitā mainījies

veids, kā tiek mērīti un diagnosticēti šādu vielu lietošanas traucējumi, bet mūsdienās izmanto divas galvenās klasifikācijas sistēmas, t.i. PVO publicēto (Starptautiskais slimību klasifikators jeb SSK-11) un Amerikas Psihiatru asociācijas Psihisko traucējumu diagnostikas un statistikas rokasgrāmatu (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*; DSM-V). Starp abām sistēmām pastāv pāris atšķirību, tomēr arī kopīgi kritēriji, piemēram, vielas lieto lielākos daudzumos vai ilgāk, nekā paredzēts, vielu lietošanai ir augstāka prioritāte nekā citām darbībām un sociālajiem pienākumiem, kā arī vielas lietošanas turpinās pat tad, ja šāda rīcība pierādāmi kaitē personai (nodara fizisku un psiholoģisku kaitējumu). 1.tabulā apkopoti kritēriju veidi, kas iekļauti abās klasifikācijas sistēmās.

1.TABULA.

SSK-11 un DSM-V kritēriju salīdzinājums attiecībā uz vielu lietošanas traucējumiem

Kritērijs	SSK-11	DSM-V
Lielākos daudzumos vai ilgāk, nekā paredzēts, lietotas vielas	✓	✓
Pastāvīga vēlme vai neveiksmīgi mēģinājumi samazināt vielu lietošanu		✓
Tieksme vai spēcīga vēlme lietot vielas		✓
Vielu lietota ilgu laika periodu un nepieciešams ilgs laiks, lai atkoptos no vielas lietošanas	✓	✓
Tolerance pret vielas efektiem	✓	✓
Abstinences simptomi		✓
Vielu lietošanas dēļ traucēta sociālā, darba dzīve vai citas aktivitātes		✓
Turpina lietot, lai gan periodiski ir sociālas problēmas vielu lietošanas dēļ		✓
Turpina lietot, lai gan ir fiziskas vai psiholoģiskas problēmas, kas saistītas ar vielu lietošanu		✓
Turpina lietot, lai gan tādēļ nespēj pildīt savus pamata pienākumus	✓	✓
Periodiski lieto, lai gan ir tiesiskas problēmas	✓	
Periodiski lieto bīstamās situācijās	✓	✓
Ģimene ir sāpināta, jo persona lieto vielas	✓	

Kā redzams 1.tabulā, DSM-V iekļauti 11 kritēriji, no kuriem personai ir jāatbilst diviem kritērijiem, lai tiktu uzskatīts, ka tai ir viegli vielu lietošanas traucējumi, ja persona atbilst vēl citiem kritērijiem, uzskatāms, ka personai ir mēreni vai smagi vielu lietošanas traucējumi.

SSK-11 atrodami vielu lietošanas traucējumi, tomēr šajā klasifikācijas sistēmā nošķir kaitīgu vielu lietošanu (tāds vielu lietošanas veids, kura dēļ rodas fiziskās vai garīgās veselības bojājumi, tostarp citiem ģimenes locekļiem) un atkarība, kas ietver četrus galvenos kritērijus (tieksme pēc vielas un grūtības kontrolēt tās lietošanu, turpināta lietotošana neskatoties uz radītajām negatīvajām sekām, tolerance un abstinence). Personai jāatbilst vismaz diviem kritērijiem, lai tiktu uzskatīts, ka tai izveidojusies atkarība. Lai persona atbilstu kaitīgas lietošanas statusam jābūt raksturīgam vismaz vienam kaitīgas lietošanas kritērijam, bet nevienam no atkarībai raksturīgiem kritērijiem.

Profilakses pasākumiem ir būtiska loma, lai samazinātu varbūtību, ka attīstīsies problemātiskā atkarību izraisošo vielu lietošana. Lai gan abas klasifikācijas sistēmas ir noderīgi klīniskie rīki, jāņem vērā, ka vielu lietošanas dēļ cilvēkiem var rasties atkarību izraisošo vielu lietošanas problēmas, pat ja atbilstība klīniskajiem rādītājiem nav identificējama. Lai gan lielākā daļa profilakses mērķa grupu nav pakļautas tūlītējam atkarību izraisošo vielu lietošanas traucējumu attīstības riskam, tās ir pakļautas citu kaitējumu riskam, piemēram, var rasties veselības un psiholoģiskais kaitējums, persona var nonākt policijas redzeslokā, persona var pamest mācības vai var attīstīties ar vielas lietošanu saistīta riskanta uzvedība (piemēram, iesaistīšanās apdraudošās seksuālās attiecībās, braukšanas vienā automašīnā, kuras vadītājs ir apreibinošu vielu ietekmē). Šie riski ir vienlīdz nopietni un svarīgi un ar tiem potenciāli var saskarties jebkurš vielu lietotājs.

I Veselības problēmas atkarību izraisošo vielu lietošanas dēļ

Saskaņā ar PVO Pētījumu par Globālo slimību slogu, aptuveni 10% no jauniešu un pieaugušo iedzīvotāju zaudētiem veselīgiem dzīves gadiem ik gadu tiek zaudēti alkohola lietošanas radīto veselības traucējumu rezultātā (Degenhardt et al., 2013).

Šie traucējumi ietver dažādas veselības problēmas, kas ir tieši saistītas ar alkohola lietošanu (skat. sadaļu „Atkarību izraisošo vielu lietošanas traucējumi”), kā arī traucējumus, kas ir pastarpināti saistīti ar alkohola lietošanu, piemēram, Fetālā alkohola sindroms.

Vairāku gadu desmitu laikā pētījumos ir pierādīts, ka ir arī citas slimības un traumas, kas alkohola lietošanas dēļ rodas tā lietotājam vai citiem, tostarp neiropsihiatriski traucējumi, kuņģa un zarnu trakta slimības, vēzis, alkoholisms, ar suicidālisms un vardarbību saistīti traucējumi, nejaušas traumas, piemēram, ceļu satiksmes negadījumi, kritieni, noslīkšana un saindēšanās, kardiovaskulārās slimības, Fetālais alkohola sindroms un priekšlaicīgas dzemdības, kā arī cukura diabēts. Regulāra alkohola lietošana tiek tieši saistīta ar septiņu vēža veidu saslimšanām un tiek lēsts, ka 2016. gadā 6,2% no visiem vēža mirstības gadījumiem Eiropā bija saistīti ar alkohola lietošanu (PVO, 2018).

Pierādīta arī smēķēšanas negatīvā ietekme uz veselību. Tabakas izstrādājumu lietošana ir nāves cēlonis līdz pusei no visiem smēķētājiem jeb aptuveni 7 miljoniem iedzīvotāju katru gadu, un tiek lēsts, ka līdz 2030.gadam visā pasaulē smēķēšanas dēļ katru gadu nomirs 8 miljoni cilvēku.⁶ Smēķēšana ir saistīta ar kardiovaskulārām slimībām, plaušu slimībām, samazinātu auglību un priekšlaicīgām dzemdībām, zemu bērna dzimšanas svaru un zemu kaulu blīvumu. Ne tikai

⁶ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

smēķētāji ir pakļauti lielākam veselības riskam, bet pētījumos noskaidrots, ka pasīvajiem smēķētājiem, it īpaši smēķētāju ģimenes locekļiem un kolēģiem, arī rodas nopietnas veselības problēmas.

Psihoaktīvo vielu lietošana tiek saistīta ar radīto globālo slimību slogu. PVO lēš, ka globāli psihoaktīvo vielu lietošanas radītie veselības traucējumi ir sestais biežākais zaudēto veselīgo mūža gadu cēlonis, cilvēkiem vecumā līdz 25 gadiem. Ar vielu lietošanu ir saistītas dažādas hroniskas un akūtas veselības problēmas, ko veicina dažādi faktori: vielu īpašības, lietošanas veids, individuālie apstākļi un sociālā situācija, kādā vielas tiek lietotas. Pie hroniskām problēmām pieskaita atkarību un ar atkarības izraisīto vielu lietošanu saistītas infekciju slimības, turklāt ir arī dažādi akūti kaitējuma veidi, no kuriem vielu pārdožēšana ir visvairāk aprakstītais kaitējuma veids. Salīdzinoši reti, tomēr arī opioīdu lietošana veido lielu atkarību izraisīto vielu rezultātā izraisītu saslimstības un mirstības gadījumu proporciju. Turklāt lielāks mirstības un saslimstības risks ir personām, kuras vielas injicē. Lai gan marihuānas lietotājiem ir salīdzinoši mazāk veselības problēmu, tomēr šīs vielas lietošanas augstā izplatība var atstāt sekas uz sabiedrības veselību. Tā kā mūsdienās lietotājiem pieejamas dažāda sastāva un tīrības vielas, palielinās iespējamais to radītais kaitējums, kā arī tiek radīts izaicinājums atbilstošai rīcībai (EMCDDA, 2017b).

Atkarību izraisīto vielu lietošana rada apgrūtinājumu sabiedrībai kopumā. Ja netiek risināti jauniešu veselības, drošības un labklājības jautājumi, nelabvēlīgās vielu lietošanas sekas var mazināt darbaspēka produktivitāti un rada lielas izmaksas veselības apūpes, sociālās palīdzības un tiesībsargājošajai sistēmai. Bieži vien šo pakalpojumu sniegšanas finansiālās izmaksas sabiedrībai ir lielākas nekā efektīvu profilakses un ārstniecības programmu ieviešana.

Etioģijas modelis

Etioģija ir medicīnā lietots termins, kas pēta slimību vai citu traucējumu izcelsmes iemeslus un faktoros, kas tās veicina vai predisponē cilvēkus tām. Etioģijai ir būtiska nozīme atkarību profilaksē, jo tā palīdz noteikt faktoros vai mehānismus, kas saistīti ar veselības vai sociālu problēmu attīstību, šajā gadījumā – ar vielu lietošanas problēmas sākšanos. Attiecīgi piemērotas profilakses programmas var tikt izvēlētas vai izstrādātas šo faktoru ietekmes un izplatības risināšanai.

Vispāratzīts ir riska un aizsargājošo faktoru jēdziens attiecībā uz atkarību izraisīto vielu lietošanu, un pēdējo 20 gadu laikā ir ticis plaši izmantots profilakses intervencu jomā. Aizsargājošie faktori ir tādi faktori, kas samazina personu ievainojamību un kavē jeb aiztur esošo riska faktoru ietekmi.

Īsāk sakot, riska faktori ir uzvedības vai psihosociālās funkcionēšanas aspekti (tostarp attieksme, uzskati un personības īpatnības), kas saistīti ar paaugstinātu vielu lietošanas risku. Tostarp:

- konteksta faktori — piemēram, tiesību akti un normas, kas veicina vielu lietošanu (piemēram, reklamēšana un pieejamība, spiedīgi ekonomiskie apstākļi un nelabvēlīga vide apkaimē);
- individuālie un personīgie faktori — piemēram, ģenētiska predispozīcija un citi fizioloģiski aspekti, kāds no ģimenes locekļiem ir lietojis vielas, ģimenes uzskati par vielu lietošanu, nepilnīgas partnerattiecības/ bieži maina dzīvesbiedru, sliktas attiecības/ konflikti ģimenē (Hawkins et al., 1992).

Lai gan konteksta faktoriem – tiesību aktiem un normām, vielas pieejamībai, vienaudži – ir nozīme vielas lietošanas uzsākšanā,

individuālie un attiecību faktori, it īpaši fizioloģiskie, neiroloģiskie un ģenētiskie faktori, būtiski ietekmē to, vai attīstīsies regulāra atkarību izraisošo vielu lietošana, kaitīga lietošana un lietošanas izraisīti traucējumi (Glantz un Pickens, 1992).

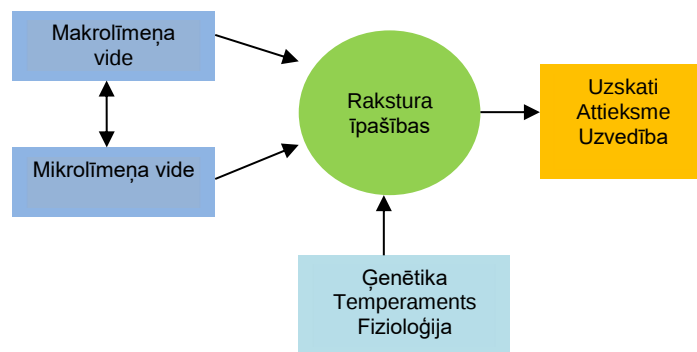
Nesen veiktos pētījumos gan ticis atklāts, ka riska un aizsargājošie faktori ir uzskatāmi par citu attīstības mehānismu indikatoriem, kas var liecināt, ka cilvēks ir drīzāk pakļauts vielu lietošanas varbūtībai, un tieši personas kopējā situācija un stāvoklis mikrolīmenī (sociālā mijiedarbība un attiecības ar apkārtējiem) un makrolīmenī (kopienas, institucionālie un sabiedrības faktori) nosaka to, vai persona uzsāks vai neuzsāks riskanto uzvedību – atkarību izraisošo vielu lietošanu.

Parasti atkarību izraisošo vielu lietošana sākas bērnības posma beigās/jaunības vecuma posmā. Tas ir process, kam nav tikai viens iemesls, bieži vien to veicina dažādu iekšējo bioloģisko un ārējo, vides un sociālo faktoru ietekme. Lai saprastu šīs norises, svarīgi iepazīties ar attīstības teoriju. Katrs attīstības posms - no zīdaiņa līdz pieaugušā vecumam, ir saistīts ar pakāpenisku intelektuālo spēju attīstību, valodas un kognitīvo prasmju, emocionālās un psiholoģiskās funkcionēšanas uzlabošanu, kā arī pastāvīgu sociālo kompetenču prasmju un individuālo impulsu kontroles apgūšanu (skat. 2.pielikumu). Ja šajā procesā notiek nopietns pārrāvums, vienlaikus ar citiem notikumiem un vides faktoru ietekmi, var attīstīties dažādi attīstības traucējumi, piemēram, atkarību izraisošo vielu lietošanas traucējumi.

Pētot riskantas uzvedības, tostarp vielu lietošanas iemeslus, tika konstatēts, ka vielu lietošanas uzsākšanu ietekmē dažādas personas rakstura īpašības un īpatnības – ģenētiska predispozīcija, temperaments un

ATTĒLS 4

Etioloģijas modelis



Avots: saskaņā ar UNODC datiem, 2013

personības tips, kā persona faktiski redz, dzird un „sajūt” apkārtējo vidi vai personas, kā arī ar indivīda iekšējo pasauli nesaistīta pieredze. Dažādie mijiedarbības veidi ir attainoti etioloģijas modelī (4.att.), kas gan mikrolīmenī, gan makrolīmenī ir divvirziena mijiedarbība. Etioloģijas modelis pamatos turpmākajās nodaļās virzīto diskusiju par atkarību izraisošo vielu lietošanas iemesliem.

Bērniem pieaugot, pakāpeniski paplašinās viņu kontaktu loks – no ģimenes locekļiem un vienaudžiem (mikrolīmenī) līdz attiecībām makrolīmeņa vidē, kas ietver fizisko un sociālo vidi, piemēram, apkaimi un sabiedrību un to fizisko stāvokli, un to iedzīvotāju attieksmi, uzskatus un uzvedību.

Cilvēka mūžā notiek dažādi būtiski notikumi – piedzimšana, skolas gaitu uzsākšana, pubertāte, karjeras izvēle, attiecību uzsākšana un bērnu audzināšana. Katrā no posmiem ietekmi uz cilvēku atstāj gan ģimene, attiecības skolā, reliģiskā kopiena, sporta klubi, jauniešu organizācijās un attiecības ar vienaudžiem, kas veido attiecības mikrolīmenī, gan apkārtējā sabiedrība jeb makrolīmeņa vide.

Nesasniedzot būtiskus attīstības mērķus, bērni tiek pakļauti lielākam riskam, ka netiks sasniegti turpmākie mērķi viņu attīstībā, kas palielina varbūtību, ka bērnam attīstīsies nedroši un kaitīgi uzvedības paradumi. Attīstības mērķu sasniegšana ir atkarīga no indivīda mijiedarbības ar mikrolīmeņa un makrolīmeņa vidi indivīda pieaugšanas laikā, tāpēc profilakses pasākumu ietvaros galvenā uzmanība tiek pievērsta potenciālajiem „klupšanas akmeņiem“ mikro un makrolīmeņa vidē.

Bērna socializēšanās ir viena no vissvarīgākajām ģimenes, skolas un apkārtējās vides funkcijām, un liela loma šajā procesā ir socializēšanās palīgiem – skolotājiem, vecākiem un vecvecākiem. Bērniem jāiemācās savā kultūrā pieņemtā attieksme, morāles normas un uzvedība, lai tie kļūtu par atbildīgiem pieaugušajiem.

Mikrolīmeņa un makrolīmeņa vides faktori var gan pasargāt indivīdus no riska, gan tieši darboties kā riska veicinoši faktori. Šī kopsakarība darbojas abos virzienos. Piemēram, bērnam neilgi pēc dzimšanas attīstās sarežģīts temperaments, un tam ir grūti pielāgoties apkārtējajai pasaulei. Bērns var tikt dēvēts par „niķīgu“ un pēc uzmanības alkstošu. Ja vecākiem ir grūti tikt galā ar šādu bērnu, pastāv iespēja, ka, bērnam pieaugot, tam būs grūtības pielāgoties jauniem apstākļiem, piemēram, skolā, ar vienaudžiem un darba vietā. Savukārt, ja vecāki apgūst atbilstošas un bērna atbalstošas audzināšanas prasmes, palielinās iespējas, ka bērnam būs vieglāk pielāgoties minētajā vidē.

Tas pats attiecas uz makrolīmeņa vides un indivīda mijiedarbības ietekmi.

Apskatīsim situāciju, kad kādam bērnam ir tuvas attiecības ar vecākiem, bet ģimene dzīvo nelabvēlīgā apkaimē, kur ir daudz pamestu ēku-graustu. Ir augsts bezdarba līmenis, ir liels tabakas un alkoholisko dzērienu tirdzniecības vietu skaits, pa dienu ielās klejo daudz gados jaunu vīriešu un sieviešu, kuri mēdz arī lietot dažādas atkarību izraisošas vielas. Pa ceļam uz skolu, bērns šos jauniešus redz. Lai gan bērna vecāki ir mīloši un atbalstoši, bērns var pievienoties šai jauniešu grupai un pakļaut sevi riskam uzsākt atkarību izraisošo vielu lietošanu.

Vēl viens būtisks faktors var būt arī makrolīmeņa vides ietekme uz makrolīmeņa vidi. Pētījumos pierādīts, ka šī ietekme var palielināt vai samazināt visas populācijas vai atsevišķa indivīda narkotiku lietošanas apmērus. Eiropā veiktā pētījumā tika konstatēts, ka pēc ekonomikas krīzes 2008.gadā, par 1% palielinoties bezdarba līmenim reģionā, attiecīgi par 0,7% palielinājās marihuānas lietošana jauniešu vidū (Ayllón un Ferreira-Batista, 2018). Individuālā līmenī cilvēku rīcībā, iespējams, ir mazāk līdzekļu – algas vai kabatas naudas par ko iegādāties atkarību izraisošas vielas, bet, ja ekonomiskās krīzes dēļ palielinās bezdarbs, cilvēkiem ir tieksme lietot atkarības izraisošas vielas kā pašpalīdzības līdzekli, kad pastāv lielāka varbūtība zaudēt darbu vai ir mazākas iespējas atrast darbu. Minētā rezultātā palielinās atkarību izraisošo vielu lietošana. Ja pastāv augsts bezdarba līmenis un zems atalgojums, sociāli pieņemāka var kļūt laika pavadīšana lietojot atkarību izraisošas vielas, salīdzinot ar situāciju, kad pieejams liels darba vietu skaits un ir augstāks atalgojuma līmenis. Turklāt reizēm vienam vai abiem vecākiem darba vieta atrodas tālu no dzīves vietas vai pat ārvalstīs, tādēļ bērnam nesanāk bieži kontaktēties ar vecākiem. Ja bērnus neuzrauga atbildīgs un ievērojams pieaugušais, bērni var rast mierinājumu cilvēku vidū, kuri lieto atkarību izraisošas vielas.

Nav viena izšķirošā faktora, kura dēļ cilvēks uzsāk atkarību izraisošo vielu lietošanu vai attīstās riskanti lietošanas paradumi. Visticamāk, tā ir vairāku un dažāda veida ietekmju un pieredzes kritiskā masa, kuru sasniedzot indivīds uzsāk vielu lietošanu, kas var attīstīt atkarību izraisošo vielu lietošanas traucējumus. Turklāt minēto kritisko masu katra cilvēka gadījumā veido dažādi un atšķirīgi faktori.

Socializēšanās process tiek izmantots pierādījumos balstītā profilaksē. Profilakses pasākumi tiek īstenoti mērķtiecīgi attiecībā uz konkrētiem indivīdiem vai realizēti to vidē. Tas nozīmē, ka ar profilakses pasākumiem tiek tieši mainīti indivīda uzskati, attieksme un uzvedība (piemēram, profilakses pasākumos skolā bērniem māca nepakļauties vienaudžu spiedienam), tiek uzlabotas socializēšanās palīgu prasmes (piemēram, tiek uzlabotas bērnu audzināšanas prasmes skolā un ģimenē) vai tiek mainīti indivīda apstākļi, lai apgrūtinātu tā iespējas iesaistīties riskantā uzvedībā (piemēram, uzliekot pienākumu uzrādīt personu apliecinošus dokumentus, lai varētu iegādāties alkoholu). Socializēšanās process kļūst par pozitīvo ietekmi, kas nomāc negatīvo, un tas tiek izmantots par galveno dzinējspēku pierādījumos balstītas profilakses pasākumu īstenošanā. Pētījumos ir pierādīts, ka, palīdzot jauniešiem pieņemt pareizus lēmumus attiecībā uz viņu veselību un labklājību atkarību izraisošo vielu lietošanas kontekstā, ir sasniedzams mērķis, kas var tikt panākts profilakses ietvarā.

Profilakses pasākumi tiek arī izstrādāti, lai profilakses speciālistiem palīdzētu pašiem kļūt par socializēšanās palīgiem: iesaistoties socializēšanās procesā ar mērķa grupu vai apmācot galvenos socializēšanās palīgus – vecākus un skolotājus, lai uzlabotu to socializēšanās prasmes (t.i., uzlabojot audzināšanas prasmes, kā arī spējas strādāt ar bērniem klasē).

Vairāklīmeņu attīstība

Vairāklīmeņu attīstības sistēma norāda, kā indivīda personības ievainojamība vai risks, kādam tas ir pakļauts var rasties no personības un vides savstarpējo mijiedarbību. Konkrēti, tiek identificēti riska faktori attīstības sistēmas darbības pamatā.

Šīs nodaļas sākumā norādījām, ka negatīvās ietekmes dēļ jauniešiem ir lielāka varbūtība uzsākt atkarību izraisošo vielu lietošanu. Negatīvā ietekme ir riska faktori, konkrēti, individuālās (psiholoģiskās), vides un sociālās īpatnības, kas palielina negatīva rezultāta iespējamību. Katra vecuma grupā riska faktori, tostarp atkarību izraisošo vielu lietošana, atšķiras pēc būtības un ietekmes apmēra. Riska faktoriem var būt kumulatīva ietekme, bet tos ietekmē arī makrolīmeņa un mikrolīmeņa aspekti, cilvēka rakstura īpašības un attiecības ģimenē, skolā, darbā un vietējā kopienā (tai skaitā pašvaldībā).

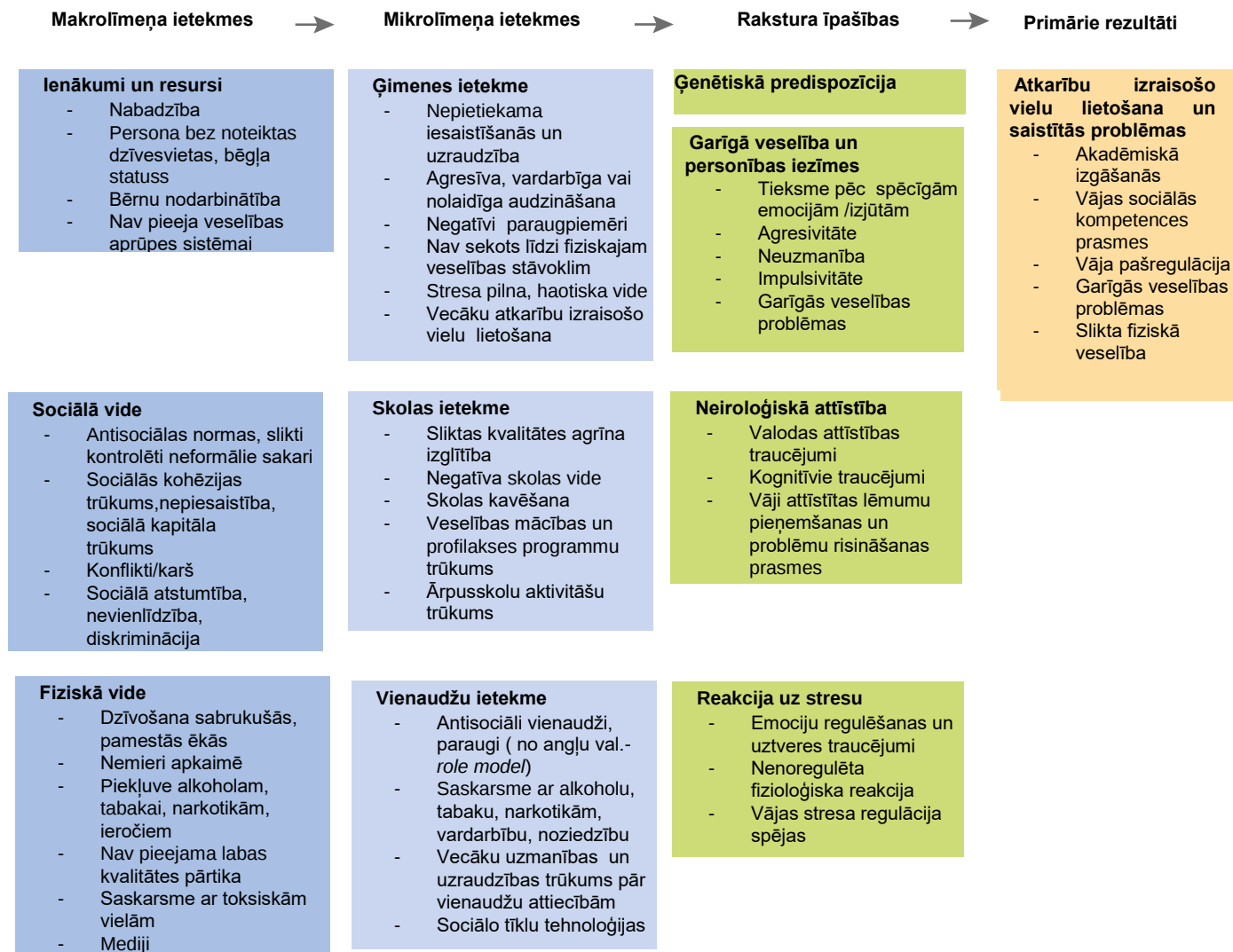
Sekmīgi profilakses pasākumi pievēršas riska faktoriem pirms ir uzsākta riskantas uzvedība. 5.attēlā nosaukti vairāki riska faktori, kas saistāmi ar katru no minētajām vidēm un kurus var risināt ar profilakses pasākumu palīdzību.

Aizsargājošie faktori ir tādi faktori, kas samazina personu ievainojamību un kavē jeb aizmirst esošo riska faktoru ietekmi. Citiem vārdiem sakot, aizsargājošie faktori mazina varbūtību, ka jauniešis sāks lietot atkarību izraisošās vielas. Ir šādi aizsardzības faktori katrā no līmeņiem:

- indivīdiem – nosvērts raksturs un pašregulācijas spējas;
- ģimenēm – sekmīgu attiecību veidošana ar aprūpētājiem;
- skolām – socializēšanās, attīstības veicināšana (piemēram, lēmumu pieņemšanas un problēmu risināšanas prasmes) un iesaiste izglītības procesā;
- kopienām – izglītības kvalitāte un citi ar mācību iestādi saistīti faktori, kā arī pozitīvas normas kopienā.

ATTĒLS 5

Riska faktori, kas risināmi ar profilakses pasākumiem



Avots: saskaņā ar UNODC datiem, 2013

Zinātniski pierādītas intervences, kas tiek ieviestas vienā attīstības posmā, var ietekmēt nākamās attīstības posmus, panākot ilgtermiņa rezultātus. Šis secīgais „kaskādes efekts” palīdz radīt pozitīvu ietemi vēlākā dzīves posmā. Citiem vārdiem sakot, pozitīvs rezultāts var ietekmēt citas dzīves jomas un kalpot par papildu aizsardzību pret riska faktoriem nākotnē. Piemēram, ieviešot UNODC standartu dokumentā pieminēto pierādījumos balstīto intervenci – Labas uzvedības spēle (no angļu val. - *Good Behaviour Game*), tika konstatēts, ka tās īstenošana ne tikai samazināja atkarību izraisošo vielu lietošanu, bet arī samazināja garīgās veselības problēmas ilgtermiņā.

Ieviešot pierādījumos balstītas intervences, lai samazinātu atkarību izraisošo vielu lietošanu jauniešu vidū, samazinās ne tikai vielu lietošanas varbūtība vēlākā vecumā, bet tām ir arī pozitīva ietekme uz citiem aspektiem. Pētījumā par ģimeņu stiprināšanas programmu vecākiem un bērniem (no ang.val - „Strengthening Families Program: For Parents and Youth 10-14”) tika konstatēti arī (ieviešot to ASV) netiešie ieguvumi, tostarp, samazinājās noziedzība, depresija, trauksme un riskanta seksuālā uzvedība, kā arī uzlabojās bērnu sekmes skolā. Kopienā pozitīvi arī ietekmē akadēmisko panākumu un labākas uzvedības pozitīvā ietekme, jo uzlabojas sabiedrības veselības un ekonomikas rādītāji.

Noslēdzot secināms, ka epidemioloģijas un etioloģijas pētījumi palīdz profilakses speciālistiem darbā:

- lemjot par to, kur īstenot profilakses pasākumus (iespējams, tie nepieciešami konkrētā ģeogrāfiskā teritorijā);
- lemjot par to, kādu atkarību izraisošo vielu lietošana ir profilakses intervenču pamatā – alkohola un tabakas lietošana var būt lielāka problēma nekā marihuānas lietošana;
- lemjot par to, kas būs intervences mērķgrupa un kuras no grupām ir pakļautas lielākam riskam, piemēram, bērni, kuru vecāki lieto atkarību izraisošas vielas;
- lemjot par to, kad īstenot intervences – ja atkarību izraisošo

vielu lietošana tiek uzsākta 14 gadu vecumā, profilakses intervences būtu jāuzsāk jau ātrāk, piemēram, 12 gadu vecumā;

- lemjot par to, kam būtu jābūt profilakses intervenču starpniekiem – kādi būs mērķi un vēstījums, piemēram, domājot par attieksmi pret vielu lietošanu, stereotipiskiem uzskatiem par lietošanas izplatību un saistītajiem riskiem (skat. 3.nodaļu).

Visaptverošu, starpdisciplināru atbalsta pakalpojumu nepieciešamība visos attīstības posmos

Profilakses speciālistiem ir jāsaprot, ka atkarību izraisošo vielu lietošana var sākties kā salīdzinoši zema riska uzvedība, bet, patstāvīga lietošana, palielinot lietoto vielas daudzumu un lietošanas regularitāti, palielina arī varbūtību, ka personai var rasties lietošanas radītais kaitējums. Reizēm, kā iepriekš jau aprakstīts, atkarību izraisošo vielu lietošana dominē cilvēka dzīvi, viņiem pametot novārtā citas sociālās aktivitātes un pienākumus, kā dēļ rodas veselības un sociālās problēmas. Etioloģijas modelī iekļautie riska un aizsargājošie faktori, 1) ļauj labāk izprast, kā cilvēkam attīstas ar atkarību izraisošo vielu lietošanu saistītās problēmas (6.att.) un 2) palīdz izstrādāt un mērķtiecīgi virzīt piemērotākos profilakses (ārstēšanas, kaitējuma samazināšanas) intervences.

Kā redzams 6.attēlā, makrolīmeņa un mikrolīmeņa vides faktori, kā arī mazākā mērā personas rakstura īpašības, nosaka to, vai indivīds uzsāks vai neuzsāks atkarību izraisošo vielu lietošanu. Tie var būt tādi faktori, kas notikuši tieši pirms vielas lietošanas epizodes, piemēram, vielu pieejamība un piedāvājums lietot tās, vai personības ievainojamība un riska un aizsargājošie faktori, kas ietekmē veselīgu attīstību un palielina atkarību izraisošo vielu lietošanas varbūtību.

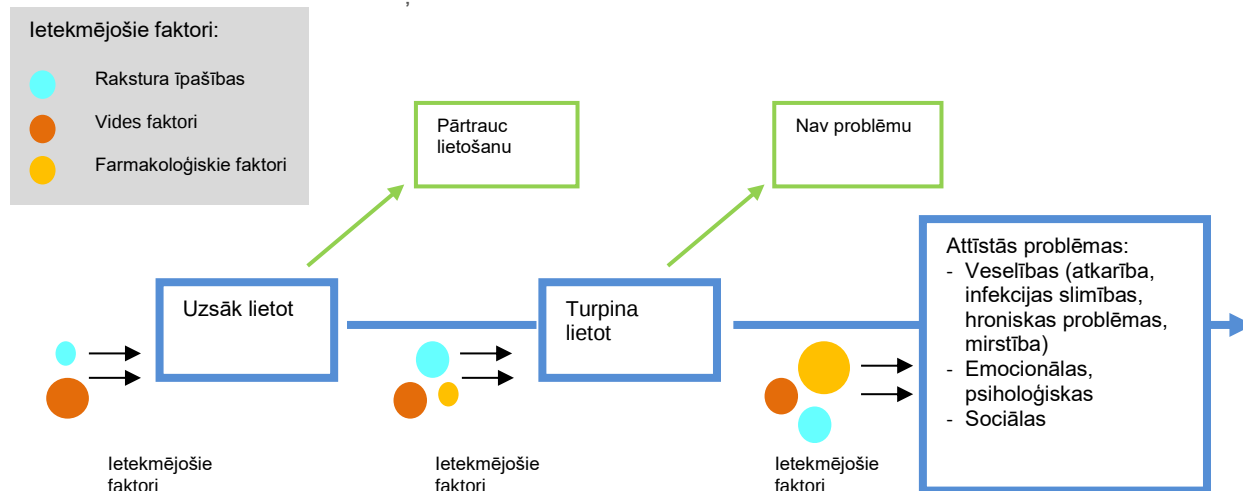
Atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatības pētījumos konstatēts, ka lielākā daļa cilvēku, kas pamēģinājuši lietot kādu

vielu, to pēcāk vairs nelieto vai lieto reti vai neregulāri. Ir vairāki papildfaktori, kas nošķir šos cilvēkus no tiem, kuri turpina lietot, tostarp psihofarmakoloģiskā reakcija uz vielas lietošanu (narkotikas radītā subjektīvā pieredze), t.i., vai tā ir patīkama un vēlama, vai tā lietotājam palīdz īstenot kādu konkrētu funkciju

(palīdz komunikēt vai pašārstēt (iedomātu) psiholoģisku vai fizioloģisku vajadzību).

ATTĒLS 6

Atkarību izraisošo vielu lietošanas ceļi



Ne vienmēr cilvēkiem, kuri turpina lietot vielu, rodas kaitējums, turklāt liela daļa pārtrauc vielas lietošanu pat, ja tā lietota ilgāku laika periodu. Ir gan cilvēki, kuriem, turpinot vielas lietošanu, rodas veselības, emocionālas vai psiholoģiskās labklājības problēmas, rodas grūtības iekļauties sabiedrībā (tostarp problēma ar tiesībsargājošajām iestādēm). Lai novērstu cilvēka iesaistīšanos kaitīgākās lietošanas veidos un mazinātu no tiem izrietošo kaitējumu, īpaši svarīgas ir selektīvās un indicētās profilakses pasākumi, kā arī kaitējuma mazināšanas un ārstēšanās pasākumi.

Dažkārt norisi un pāreju starp dažādiem vielu lietošana uzvedības veidiem dēvē par vielas lietošanas „dabīgo ceļu” un vielu lietošanas traucējumiem. Šī ceļa gaitā atšķiras riska un aizsargājošie faktori, kā arī potenciālais kaitējums.

Faktori, kas nosaka atkarības izraisošo vielu lietošanas uzsākšanu ir atšķirīgi, attiecīgi atšķiras arī ar lietošanu saistītais kaitējums. Jāņem arī vērā, ka cilvēki, kuri šobrīd nelieto psihoaktīvās vielas neietilpst vienā grupā, jo, iespējams, tie šobrīd nav lietotāji, bet kādreiz ir pamēģinājuši vai ir bijuši problemātiskie lietotāji. Tāpēc pastāv nepieciešamība pēc dažādiem savstarpēji saistītiem sociāliem, emocionāliem, fiziskiem un nodarbinātības pakalpojumiem, kas risinātu lietotāju vajadzības neatkarīgi no tā, kurā vielas lietošanas posmā tie atrodas.

Profilakses programmas parasti pievēršas trim grupām:

- Universālie intervences pasākumi un politika attiecas uz visiem mērķauditorijas dalībniekiem, nešķirotot tos pēc atkarību izraisošo vielu lietošanas riska vai līdzšinējās lietošanas pieredzes. Visticamāk gan lielākā daļa no tiem būs nelietotāji. Šajā kategorijā ietilpst skolās īstenotā izglītības programma, skolas iekšējās kārtības noteikumi un vides politika, kas aprakstīti nākamajās nodaļās.
- Selektīvie profilakses intervences pasākumi attiecas uz paaugstinātam riskam pakļautajām iedzīvotāju grupām, kurās biežāk notiek atkarību izraisošo vielu lietošana, mērķtiecīgi mēģinot uzlabot šo cilvēku iespējas viņu sarežģītajos dzīvošanas un sociālajos apstākļos. Šajā kategorijā arī ietilpst intervences pasākumi skolās un ģimenēs, kā arī rīcība, lai nepieļautu, ka bērni pamet mācības.
- Indicētie profilakses pasākumi attiecas uz konkrētiem cilvēkiem, lai palīdzētu tiem tikt galā, ņemot vērā šo cilvēku personības iezīmes un riska faktorus, kuru dēļ tie pakļauti lielākai varbūtībai, ka atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi progresēs.

7. ATTĒLS.

Dažādie reakcijas veidi uz vielu lietošanas problēmām



Avots: adaptēts saskaņā ar Mrazek un Haggerty, 1994

Īsās intervences jeb agrīnās intervences ir saistītas ar indicēto profilaksi, turklāt Eiropā tā tiek reti īstenota, lai gan visbiežāk to izmantotu tieši saistībā ar alkohola lietošanu. Īsās intervences mērķis ir novērst vai aizkavēt atkarību izraisošo vielu lietošanu, kā arī novērst stāvokļa saasināšanos, lai nerastos ar vielas lietošanu saistītas problēmas. Parasti tās ir īslaicīgas un tiek īstenotas pārejas posmā starp profilaksi un ārstniecību (skat. 7.att.). Parasti to mērķa grupa ir jaunieši un riskam pakļautie cilvēki (EMCDDA, 2017b).

2

| Saturs

40 | Definīcijas un principi

43 | Profilakses teorētiskie apsvērumi

47 | Uzbūve, saturs un īstenošana

2. NODAĻA

Profilakses zinātnes pamatprincipi un pierādījumos balstītas profilakses intervences

Šajā nodaļā skaidrosim jēdzienus „pierādījumos balstīta prakse” un „paraugprakse”, jo profilakses darbā, strādājot ar šīm metodēm, pastāv atšķirības. Nodaļā tiks īsi izskaidrotas galvenās teorijas, izceļot populārākās, un iepazīstina ar uzvedības maiņas ratu jeb vienu no veidiem, kas klasificē profilakses pasākumu veidus un politikas funkcijas.

Noslēgumā iepazīstināsim ar jēdzienu „intervences adaptācija” un to, cik būtiski ir nodrošināt profilakses ieviešanas nepārtrauktību.

Definīcijas un principi

Atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses mērķis ir atturēt cilvēkus no vielu lietošanas uzsākšanas un palīdzēt novērst potenciālās problēmas tiem, kuri jau uzsākuši to lietošanu. Jāņem vērā, ka vielu lietošanas profilaksei ir arī lielāks virsmērķis: nodrošināt cilvēku veselību un drošību, vienlaikus ļaujot cilvēkiem realizēt savus talantus un potenciālu. Eiropas atkarību izraisošo vielu politika galvenokārt koncentrējas uz sekmīgu pierādījumos balstītu risinājumu izstrādi un ieviešanu, kas iever dažāda veida pasākumus attiecībā uz vielu lietošanas problēmām.

Ko nozīmē pierādījumos balstīta profilakse? Izmantosim definīciju, ko izstrādājis institūts „Evidence Based Practice Institute”, Vašingtonas Universitātē (2012): „Pierādījumos balstīta prakse” ir sistemātiska tādu lēmumu pieņemšanas kārtība vai tādu pakalpojumu sniegšana, kam ir zinātniski pierādāmi, ka to ieviešana un īstenošana sniedz pastāvīgus, izmērāmus ieguvumus klientiem.

Pretstatā tam, lai lēmumus pieņemtu „kā ierasts”, „pēc intuīcijas” vai, balstoties uz individuālu gadījumu novērojumiem, pierādījumos balstītas prakses gadījumā izmanto eksperimentālos pētījumos iegūtus datus par mērķauditoriju, un klīnisko pieredzi.

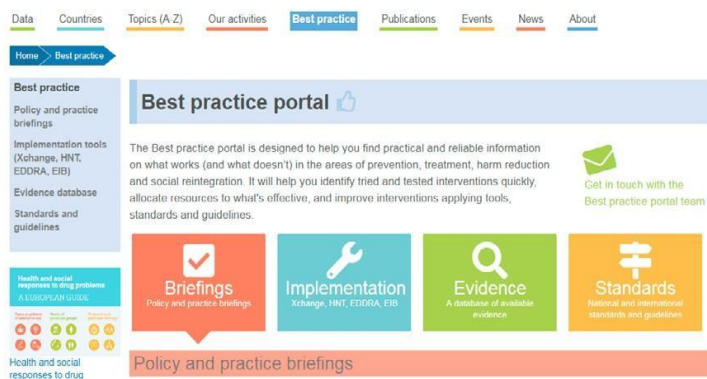
Definīcijā ietverti divi būtiski aspekti: tāda sistemātiska lēmumu pieņemšana, balstoties uz zinātniskiem pierādījumiem, kuri sniedz labākus vai pozitīvus ieguvumus, kā arī tādu datu izmantošana, kas iegūti detalizētu eksperimentālu pētījumu gaitā. Izpildīt abus šos aspektus vienlaicīgi nav viegli, bet, nedaudz iedziļinoties to būtībā, var saprast, kāpēc eksperti bieži un turklāt pamatoti apšaubā, ja kāda no profilakses programmām vai rīcībām tiek dēvēta par „pierādījumos balstītu” vai „daudzsološu” un „paraugpraksi”.

EMCDDA vietnē „paraugpraksi” tiek skaidrota kā „pieejamo pierādījumu labākais izmantošanas veids attiecībā uz aktivitātēm narkotiku jomā”. Turklāt EMCDDA par paraugpraksi izmanto arī šādus apgalvojumus:

- jānodrošina, ka paraugprakses efektivitāte ir piemērojama problēmām un grūtībām, ar ko saskaras ar vielu lietošanu saistītās personas, tostarp profilakses speciālisti, politikas veidotāji, vielu lietotāji un viņu ģimenes;
- visām metodēm paraugprakses noteikšanai jābūt „pārredzamām, ticamām un pārnesamām”;
- jāņem vērā visi pieejamie un piemērojamie pierādījumi;
- pieņemot lēmumus, jāņem vērā gan pierādījumu efektivitāte, gan ieviešanas pamatotība.

ATTĒLS 8

EMCDDA Paraugprakses portāls



grūtniecība, HIV/AIDS, vardarbība, nelaimes gadījumi, pašnāvības, garīgās slimības, noziedzīgi nodarījumi, aptaukošanās, neveselīgs uzturs, mazkustīgums un hroniska slimošana.

Raksturīgi, ka tieši uzvedībai ir izšķiroša nozīme attiecībā uz sliktu veselību un veselības nevienlīdzību.

Ar uzvedību saistītie riska faktori ir būtiski neinfekcijas slimību cēloņi. Profilakses zinātne sistemātiski pēta intervences, kuru mērķis ir samazināt nepieņemamas uzvedības izplatību un veicināt pieņemamu uzvedību sabiedrībā.

Profilakses pētnieki un nozarē strādājošie ir apkopojuši daudz informācijas, saskaņā ar ko ir izstrādātas un ieviestas sekmīgas profilakses intervences un politikas attiecībā uz dažāda veida uzvedību, tostarp atkarību izraisošo vielu lietošanu. EMCDDA ir apkopojis vairākas intervences savā interneta vietnē (skat. 8.Att.), kur atradīsiet informāciju par paraugpraksi attiecībā uz dažādām vidēm, vielām un ārstniecības veidiem. Vairāk skatīt vietnē (<http://www.emcdda.europa.eu/best-practice>).

Eiropas profilakses pētījumu biedrība (*European Society for Prevention Research*) profilakses zinātnei apraksta kā „daudznozaru sadarbību, kas dažāda veida veselības un sociālo problēmu novēršanai ņem vērā etioloģiju, epidemioloģiju, intervences struktūru, iedarbīgumu un ieviešanu”⁷. Pie minētajām problēmām pieskaitāmas arī vielu lietošanas problēmas, seksuālā veselība un pusaudžu

⁷ www.euspr.org/prevention-science/

Minētajam nepieciešamas zināšanas par dažādiem teorētiskajiem un metodoloģiskajiem aspektiem, lai varētu pētīt sociālo un ģimenes vidi, veselības un izglītības jomu, darba vietas, kopienas (tai skaitā pašvaldības), sociālās labklājības, vides plānošanas, pilsētvides plānošanas un fiskālās politikas jomu.

ASV Profilakses pētījumu biedrība (*US Society for Prevention Research*) ir izstrādājusi principus, kas būtu jāievēro profilakses jomā. EUPC ir izstrādāta saskaņā ar šiem principiem, uzsverot šādu faktoru nozīmību sekmīgai profilakses ieviešanai.

- Attīstības posmu nozīme: profilakses speciālistiem jāsaprot, ka uzvedību ietekmējošie faktori katrā vecuma posmā atšķiras visa mūža garumā. Tas nozīmē, ka bērniem augot ir jāīsteno noteikti vecuma posmam raksturīgi uzdevumi (skat. 2.pielikumu). Īstenošanas traucējumi vai pārrāvumi var izraisīt uzvedības traucējumus vai riskantas uzvedības paradumu attīstību noteiktos attīstības posmos. Tas viss ir jāņem vērā, domājot par potenciālajiem profilakses pasākumiem, kuru īstenošana ir plānota kopienās.
- Profilaksē būtiska loma ir mērķa populācijas attīstības epidemioloģijai. Tiek saprasts, ka ārejas vecumposmos bērni saskaras ar dažādiem riskiem, piemēram, sākotnēji bērni lielāko daļu sava laika pavada mājās, bet vēlāk tie lielāko daļu laika pavada skolā, secīgi bērni paliek aizvien neatkarīgāki un izvācas no vecāku mājām. Jāņem arī vērā, ka sabiedrībā pastāv dažādi faktori, kas saistīti ar vielu lietošanu, t.i., faktori jeb norises, kuru dēļ konkrēts indivīds, grupa vai sabiedrība uzsāk lietot atkarību izraisošas vielas un turpina to darīt.
- Transakcijas, dažādas vides, kas ietekmē mūsu uzskatus, vērtības, attieksmi un uzvedību. Piemēram, indivīda, viņa

ģimenes, skolas, kopienas, sociālpolitiskās un fiziskās vides

Ķpašību savstarpējā mijiedarbība, kas ietekmē ne vien mūsu uzskatus, attieksmi un uzvedību, bet ir arī savstarpēji atkarīga un ietekmējoša.

- Izprotot cilvēku motivāciju un pārmaiņu procesus, palīdz izstrādāt sekmīgākas profilakses intervences, kuru mērķis ir veicināt izmaiņas indivīdos un vidē, lai novērstu vielu lietošanu vai ārstētu to. Uzvedību un lēmumu pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, tostarp psihoaktīvo vielu lietošana vai riskanta uzvedība.
- Profilakses zinātnes multidisciplinartāte nozīmē, ka jāiesaista dažādu nozaru pārstāvji, lai spētu risināt profilakses zinātnes skatīto problēmu daudzšķautņainību.
- Profesionālās ētikas standartu pamatā ir vērtības. Vērtības ir cilvēka uzskati un vadmotīvs dzīvē jeb tas, uz ko tie balsta savus lēmumus. Profilakses ietvaros ir jāpieņem lēmumi par izturēšanos pret citiem viņiem būtiskā vidē – ģimenē, skolā un darba vietā. Arī sabiedrība ir iesaistīta, jo dažāda veida noteikumi un tiesību akti nosaka vēlamu un antisociālu/nelegālu uzvedību.
- Pastāvīgi saskaņojot teorētiskos apsvērumus ar empīriskiem secinājumiem, tiek mēģināts skaidrot konkrēto uzvedību, kas konstatēta epidemioloģiskajās izpētēs vai profilakses intervencu izvērtēšanas gaitā.
- Sabiedrības veselības uzlabošana ir vīzija, ko profilakses zinātne var panākt, sadarbojoties profilakses zinātniekiem ar profilakses nozarē strādājošajiem, izmantojot abu pušu prasmes un zināšanas.
- Sociālais taisnīgums ir saistīts ar cilvēktiesību kustību, un tiesības uz veselības aprūpi ir cilvēka pamattiesības. Sociālais taisnīgums ir ētiskā un morālā nepieciešamība, lai izprastu, kāpēc konkrētās populācijas grupās cilvēki biežāk slimo, kāpēc tajās ir augstāka invaliditāte un mirstība, tāpēc ir būtiski izstrādāt un ieviest tādas profilakses programmas un sistēmas un izmaiņas politikā, lai risinātu šādas nevienlīdzības cēloņus.

Profilakses teorētiskie apsvērumi

Pierādījumos balstītu profilakses pasākumu un pētījumu mērķi ir izstrādāti saskaņā ar vairākām būtiskām teorijām. Kad profilakses zinātnieki un nozarē strādājošie runā par teoriju, tie domā par savstarpēji saistītiem jēdzieniem, ar ko apraksta, izskaidro un prognozē, kā dažādi cilvēka uzvedības aspekti ir savstarpēji saistīti. Lielākoties teorijas izstrādā saskaņā ar empīriskiem vai pētījumos iegūtiem pierādījumiem, un teorijas izvērs, balstoties uz turpmāku pētniecību.

Būtisks solis, lai izstrādātu pierādījumos balstītu intervenci, tai ir jāizvēlas teorētiskais ietvars, kas:

- sniedz izpratni par vides un/vai uzvedības noteicošiem faktoriem, kas saistīti ar konkrētu veselības problēmu;
- precīzē iespējamus mehānismus, lai panāktu vēlamu rezultātu;
- palīdz izvēlēties intervences stratēģiju jeb metodi, ar ko tiks sasniegti šie rezultāti (Bartholomew un Mullen, 2011).

Profilakses jomā pastāv etioloģijas (vielu lietošanas iemesli), cilvēka attīstības un cilvēka uzvedības teorijas. Profilakses intervences kontekstā tiek izmantotas cilvēka uzvedības teorijas, kas pēta, kā cilvēki mācās un kā cilvēki maina savu uzvedību, it īpaši tādu uzvedību, kas var radīt veselības un sociāla rakstura problēmas, piemēram, lietojot atkarību izraisošas vielas.

Tiek izmantotas arī citu pētniecības jomu – uzvedības ekonomikas, neiropsiholoģijas un biheiviorālās zinātnes – teorijas. 2.tabulā apkopotas vairākas teorijas, kam ir liela nozīme profilakses kontekstā, kā arī pāris teorijas, kas profilakses kontekstā ir unikālas.

Ir svarīgi būt informētiem par šīm teorijām, pat tikai īsumā, lai saprastu, ka sekmīgu intervenču izstrādes pamatā ir uz empīriskiem pierādījumiem balstītas teorijas. Viena no biežāk izmantotajām teorijām profilaksē ir plānotas uzvedības teorija (TPB; skat. 9.att.). Zemāk piemēra veidā parādīts, kā teoriju var izmantot intervences izstrādei. Plānotas uzvedības teorija apskata šādus faktoros.

- Attieksme pret uzvedību – ar kādām pozitīvajām vai negatīvajām sekām saista konkrēto uzvedību un kāda vērtība tiek piešķirta šādām sekām, piemēram, „Kas notiktu, ja es smēķētu cigaretes? Kādas sekas tas atstāj uz veselību? Vai sekas ir reālas? Vai tās ietekmēs manu un manu tuvinieku dzīvi?“
- Uztvere par uzvedības sekām un citu, vērā ņemamu cilvēku uztvere par uzvedības normatīvo būtību, piemēram, „Ja es sāksu smēķēt, ko par to teiks mani vecāki? Ko teiktu mani draugi?“
- Uzskati par prasmēm, kas kavētu vai veicinātu uzvedību, un uztvere par cilvēka spēju kontrolēt uzvedību, piemēram, „Vai man piemīt prasmes atteikties no alkohola lietošanas drauga ballītē?“

Šo elementu savstarpējā mijiedarbība nosaka indivīda nolūku veikt konkrēto rīcību, piemēram, lietot vielu, kā arī to, vai indivīdam piemīt prasmes un resursi izkopt konkrēto rīcību. Pēc tam, kad ir izvēlēts teorētiskais pamats, jāizstrādā intervences mērķi.

TABULA 2
Pārskats ar dažām nozīmīgām profilakses teorijām

Teorija	Saturs
Vispārīgās teorijas	
Banduras sociālās mācīšanās teorija (Bandura, 1977)	Cilvēki iemācās uzvesties, vērojot citu cilvēku uzvedību un atdarinot viņu uzvedību
Džesora un Džesoras problēmu uzvedības teorija (Jessor un Jessor, 1977)	Vairāku riskantu uzvedību pamatā ir viens un tas pats jeb vienots cēlonis, un tās ietekmē indivīda mijiedarbība ar vidi
Bronfenbrennera cilvēka attīstības ekoloģija (Bronfenbrenner, 1979)	Sistēma vai konteksts ārpus cilvēka un kā tās ietekmē indivīda uzvedību
Aīzena plānotās uzvedības teorija (Ajzen, 1991)	Pastāv saikne starp attieksmi un uzvedību, un trīs uztveres/attieksmes kombinācijas nosaka uzvedību: ■ uzskati par uzvedības rezultātu jeb sekām ■ uzskati par citu cilvēku normatīvajām gaidām (jeb par to, kas ir sociāli pieņemams) par konkrēto uzvedību ■ uzskati par aspektiem, kas kavē vai veicina konkrētās uzvedības izpildi
Specifiskās teorijas attiecībā uz profilaksi	
Fleja un Petraiša Trejādās ietekmes teorija (Flay un Petraitis, 2003)	Riskantu uzvedību sekmē trīs veidu ietekme: ■ kultūras faktori, piemēram, vai ir/nav pieņemams, ka jaunieši lieto alkoholu ■ sociālie jeb starppersonu faktori, piemēram, ja cilvēka vecāki lieto vielas ■ faktori starp, kas rodas starp presonām, piemēram, slikta impulsu kontrole
Hokinsa un kolēģu Riska un aizsardzības faktoru teorija (Hawkins et al., 1992)	Vielu lietošanas riski iedalāmi sabiedrības un kultūras faktoros, kas nosaka tiesiskās un normatīvās uzvedības gaidas, un intrapersonālajos un starppersonu faktoros (attiecības ģimenē, klasē un ar vienaudžiem)
Katalano un kolēģu Jauniešu pozitīvās attīstības teorija (Catalano et al., 1999)	Svarīgi veicināt un pastiprināt pozitīvu attīstību
Venera un Smita Dzīvesspēka teorija (Werner un Smith, 1982)	Dažiem indivīdiem ir īpašas spējas pielāgoties satraucošākām situācijās un notikumos
Biglana un Hindsa Atbalstošās vides teorija (Biglan un Hinds, 2009)	Citu teoriju aspektu apkopojums; teorijas mērķis ir risku mazināšana un spējas pretoties negatīvajai ietekmei un pozitīvo īpašību veicināšana

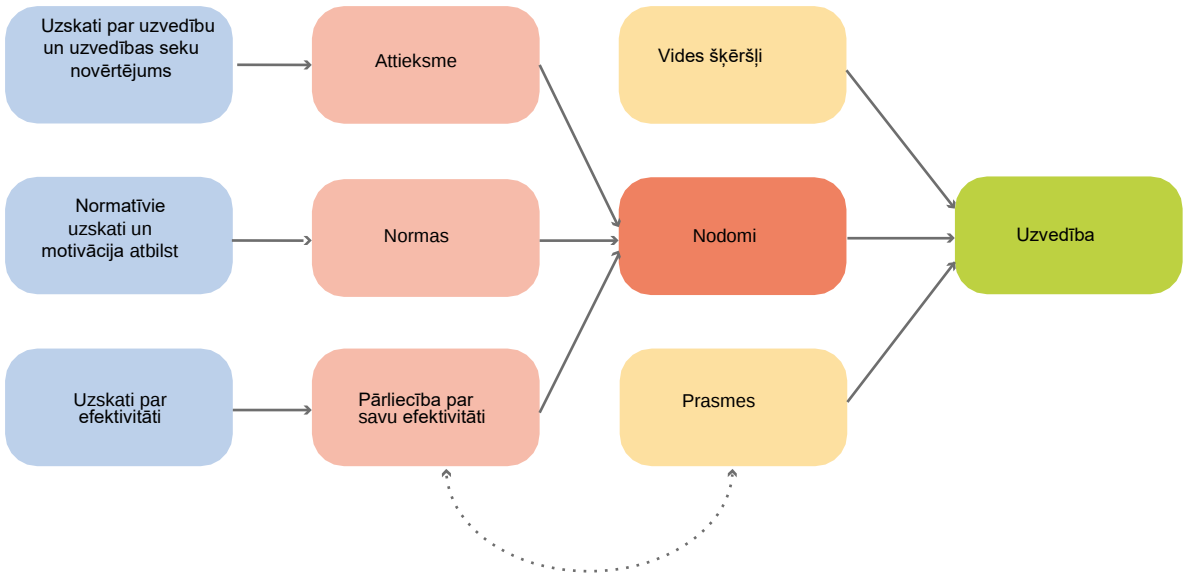
Izstrādājot uz teoriju balstītu intervenci, grūtības sagādā teorija piemērošana praksē. Kā nonākt no mērķu identificēšanas līdz sekmīgai intervencei un politikai? Šajā procesā noderīgs rīks būs Sjūzenas Mičijas un kolēģu izstrādātais Uzvedības maiņas rats/ Behaviour Change Wheel (Susan Michie et al., 2011), kura pamatā ir Spēju, iespēju, motivācijas un uzvedības (*capability, opportunity, motivation and behaviour* jeb COM-B) modelis.

COM-B modelis atspoguļo iespējamās uzvedības avotus, kas atainoti uzvedības maiņas rata iekšējā aplī (skat. 10.att.). Savukārt rata ārējos apļos ir nosauktas iespējamās metožu kategorijas, ar ko var panākt uzvedības maiņu. Ārējos apļos ir nosauktas gan intervences, gan politiku metodes, lai mainītu uzvedību, kā arī intervenču veidi, kas izmantoti, lai ietekmētu

uzvedības standartus. Lai gan Uzvedības maiņas rats nenorāda, kuri tieši intervences pasākumi jāievieš, tas palīdz atlasīt un izvēlēties iespējami noderīgo pieeju.

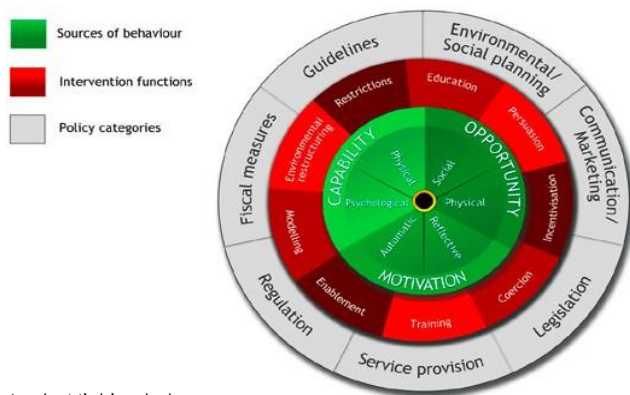
Tiek uzskatīts, ka motivācija ir automātiska un reflektīva, savukārt spējas ietver gan psiholoģiskās, gan fiziskās spējas. Iespējas ir sociālajā vai fiziskajā kontekstā sniegto izdevību īstenot noteikta veida rīcību. Sarkanajā aplī apkopoti piemērotas intervences pieejas, ko piemēro uzvedību ietekmējošiem faktoriem, savukārt ārējā pelēkā aplī iekļauti politikas mehānismi, kas palīdz īstenot intervences.

ATTĒLS 9
Plānotas uzvedības teorija



ATTĒLS 10

Uzvedības maiņas rats



Avots: Michie et al.,

Programmas „X” piemērs

Izmēģināsim šo piemēru uz kādu skolā īstenojamu profilakses intervenci, lai redzētu, kā teoriju var izmantot intervences izstrādāšanā. Iedomāsimies hipotētisku programmu „X”: tā ir zinātniski pamatota profilakses apmācību programma skolā. Kādi būtu jābūt šai intervencei?

Pirmais profilakses mērķis: Plānotas uzvedības teorijas modelī ir attieksme pret uzvedību un tās radītajām sekām, uztvere par vielu lietošanas sekām attiecībā uz mērķauditorijas jauniešiem un normatīvie uzskati (uztvere par vielas lietošanas normatīvo būtību vienaudžu vidū).

Zinot attieksmi un uztveri, mērķgrupa spēs pieņemt lēmumu par vielu lietošanu; kopumā mērķgrupai vajadzētu nolemt nelietot tās. Tiklīdz lēmums ir pieņemts, piedaloties intervencē, mērķgrupa attīstīs nepieciešamās prasmes, lai pamatotu pieņemto

lēmumu: tās būs gan komunikācijas prasmes, gan prasme pateikt “nē”, kā arī citas dzīvē noderīgas prasmes, lai sasniegtu sabiedriski vēlamus un pozitīvus mērķus.

Intervence palīdz skolēniem sasniegt mērķus, rosinot skolēnus meklēt informāciju un izmantojot lēmumu pieņemšanas un citas prasmes, lai interpretētu atrasto informāciju un pielietotu to savās dzīvēs. To var darīt gan strādājot grupas, gan kopīgi visu pārrunājot.

Ar intervenci būtu jāstiprina ne tikai pārliecība par savām spējām pretoties atkarību izraisošo vielu lietošanai, bet jā māca arī biheiviorālās stratēģijas – situācijas modelēšana, prasmju apgūšana, praktizēšana ar viedokļu apmaiņu un atbalsta sniegšanu.

Uzbūve, saturs un īstenošana

Profilakses intervencēm ir trīs būtiski aspekti: uzbūve, saturs un īstenošana. Visus trīs aspektus nosaka teorija.

Uzbūve nosaka, kā profilakses intervence ir strukturēta, piemēram, intervences nodarbību skaits un garums (t.i., vai programmā X ietilps 10, 15 vai 20 nodarbības? Cik ilga būs nodarbība – 30 minūtes, 45 minūtes? Vai nodarbības notiks vienas vai vairāku nedēļu laikā?).

Satura elements ir saistīts ar intervences mērķiem un to, kāda informācija, prasmes un stratēģijas tiks izmantotas vēlamā mērķu sasniegšanai. Piemēram, intervencē varētu iekļaut vingrinājumus trenēt prasmi atteikties vienaudžiem, kā arī sociālo normu veidošanas uzdevumus, kā arī vingrināšanos sekmīgi komunicēt ģimenē.

Īstenošanas elements attiecas uz intervences vai politikas praktisko īstenošanu un to, kā mērķauditorija to varētu uztvert. Piemēram, intervences ietvaros varētu piemērot interaktīvas instrukciju stratēģijas jauniešiem un pieaugušajiem, bērnu audzināšanas prasmju uzlabošanas nodarbības ģimenēm ērtā laikā, kā arī intervences vai politikas ieviešanas uzraudzību, lai veicinātu intervences pamatelementu ievērošanu.

Mērķa populācija

Runājot par iepriekš pieminēto etioloģijas modeli, varam identificēt vairākas jomas, kurās ar intervenci var panākt, lai neveidotos tādi uzskati, attieksme un uzvedība, kuras dēļ cilvēks var sākt lietot atkarību izraisošas vielas un rīkoties riskanti. Šie intervences aspekti neattiecas uz indivīdiem vien, bet arī uz to mikrolīmeņa un makrolīmeņa vidi. Šīs rokasgrāmatas gaitā jūs uzzināsi par profilakses

intervencēm, kas tiek īstenotas attiecībā uz vecākiem, skolotājiem, bērniem un jauniešiem, kā arī ģimenes, skolas un kopienas līmenī.

Domājot par intervences/politikas mērķauditoriju, pastāv vairāki svarīgi apsvērumi:

- Vecums: tas saistīts ar attīstības posma kompetencēm, pakļautību riskam un smaguma pakāpi, kādu rada atkarību izraisošo vielu lietošana. Mērķauditorijas vecums ir arī jāņem vērā, plānojot intervences īstenošanu. Piemēram, skolu intervencēs ir pierādījies, ka sekmīgi darbojas dažāda veida aktivitātes dažādām vecuma un attīstības posma grupām. Katrā kopienā/kultūrā var atšķirties, kāda rīcība tiek uzskatīta par pieņemamu konkrētā vecuma grupā. Piemēram, ir spēkā tiesību aktu noteikumi, kas nosaka, no kāda vecuma personas drīkst iegādāties alkoholu, tomēr vienlaikus ģimenes lokā var būt pieņemama alkohola lietošana vidusskolas vecuma pusaudžiem, bet ne bērniem.
- Dzimums: konkrētajā vidē, kur tiek īstenota intervence, personas dzimums var būt faktors, kas norāda, ka persona ir pakļauta riskam. Turklāt katrā sabiedrībā/kultūrā var atšķirties prasības vīriešiem un sievietēm, kas intervences ietvaros jāņem vērā. Vienlaicīgi jānodrošina, lai profilakses intervences neveicina nevēlamus dzimumu stereotipus, kas pieļauj, ka vīriešiem veselību apdraudoša rīcība ir atļauta, bet sievietēm nē.
- Ģeogrāfiskā atrašanās vieta: svarīgi ne tikai no viedokļa, kāda veida vielas ir pieejamas, bet arī kādi resursi un atbalsta pakalpojumi pastāv un ir pieejami.
- Sasniedzamība jeb apmērs, kādā ar intervenci vai politiku plānots sasniegt dažādas sabiedrības grupas.
- Visbeidzot, intervences vai politikas mērķauditorija var būt iedzīvotāji ar atšķirīgu pakļautā riska pakāpi.

Lai identificētu mērķa populāciju un tās vajadzības, būs jāveic vajadzību novērtējums, par ko vairāk pastāstīts 3.nodaļā.

3

| Saturs

- 51 | Starptautiskie standarti par narkotiku lietošanas profilaksi
- 57 | Eiropas narkotiku profilakses novēršanas kvalitātes standarti
- 66 | Pielāgotas pierādījumos balstītās programmas

3. NODAĻA

Pierādījumos balstīti profilakses pasākumi un politikas

Šajā nodaļā padziļināti apskatīsim divus svarīgus dokumentus, kas ir šīs rokasgrāmatas pamatā. Pirmais no dokumentiem ir „Starptautiskie standarti par narkotiku lietošanas profilaksi” (UNODC, 2013)⁸, kurā apkopots pierādījumos balstīto profilakses pasākumu un politiku pamatojums, lai ar šādu profilakses un politiku palīdzību novērstu vai samazinātu atkarību izraisošo vielu lietošanu. Standartus izstrādāja UNODC un PVO sadarbībā ar profilakses pētniekiem, profilakses speciālistiem un politikas veidotājiem no visas pasaules. Papildus esam iekļāvuši arī informāciju par pierādījumos balstītu programmu datubāzēm, kurās var meklēt un izvēlēties konkrētajai situācijai piemērotākos, pierādījumos balstītos intervences pasākumus saskaņā ar UNODC standartu ieteikumiem.

Otrs dokuments ir EMCDDA izdotie Eiropas narkotiku novēršanas kvalitātes standarti (EDPQS). Tas ir kā rīcības modelis, lai īstenotu sekmīgu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi Eiropas mērogā. Pretstatā starptautiskajiem standartiem, kas nosaka intervenču saturu, uzbūvi un piemērotākās stratēģijas, EPDPQS standartos galvenā uzmanība tiek pievērsta profilakses intervenču plānošanai, atlasei un ieviešanai, lai nodrošinātu to kvalitāti (EMCDDA, 2013a).

Starptautiskie standarti par narkotiku lietošanas profilaksi

Starptautiskajos standartos apkopoti profilakses pētījumu secinājumi, kā arī identificēti pierādījumos balstītu profilakses pasākumu un politiku galvenie parametri, kas samazina atkarību izraisošo vielu lietošanu.

Starptautiskie standarti paredzēti, lai lēmumu pieņēmēji var pamatot intervences vai politikas, kas pētījumu gaitā atzītas par efektīvām. Turklāt standarti viedokļu līderiem, lēmumu pieņēmējiem, profilakses pētniekiem un citiem, kas izprot efektīvas profilakses nozīmību, ļauj plānot sekmīgu profilakses programmu īstenošanu sabiedrībā.

UNODC pētnieku grupa sistemātiski pētīja rakstus un pētījumus par atkarību izraisošo vielu lietošanu, atlasot nozīmīgākos attiecībā uz vielu lietošanas profilakses intervencēm. Pēc tam minētos rakstus un pētījumus sadalīja kategorijās atbilstoši metodēm, kas izmantotas, lai novērtētu vielu lietošanas profilakses pasākumu rezultātu. Tika izstrādāta pierādījumu kvalitātes novērtēšanas piecu zvaigžņu skala, kur piecas zvaigznes piešķir par „izcilu” kvalitāti, četras zvaigznes – par „ļoti labu”, trīs zvaigznes – par „labu”, divas zvaigznes par „vidēju” un vienu zvaigzni par „nepietiekamu” pierādījumu kvalitāti.

Pēc rakstu un pētījumu izanalizēšanas tie tika sadalīti trīs kategorijās, kas apraksta pētīto vielu lietošanas profilakses intervenci un politiku:

⁸ Otrais izdevums tika izdots 2018.gada martā.

- attīstības vecumposmi — zīdaiņa vecumposms un agrīna bērnība, bērnības vecumposma vidus, pusaudža vecuma, jaunieši un pieaugušie;
- vieta, kur intervence vai politika tiks īstenota — ģimene, skola, darba vieta vai kopiena;
- mērķa populācija — universāla, selektīva vai indicēta.

Zem katra attīstības vecumposma īsi izklāstīti secinājumi. Balstoties uz zināšanām par cilvēka vecumposmiem, standartos tiek norādīts, ka dažādos attīstības vecumposmos (zīdaiņa vecumposms un agrīna bērnība, bērnības vecumposma vidus, pusaudža vecuma, jaunieši un pieaugušie) cilvēkiem ir atšķirīgas vajadzības un uz viņiem strādā dažādas stratēģijas. Turklāt dokumentā norādīts, ka intervences un politikas var īstenot dažādās vidēs, piemēram, ģimenē, skolā, darba vietā vai kopienā, mērķtiecīgi tās piemērojot uz cilvēkiem, kas spēj ietekmēt konkrētos individuus (vecāki, skolotāji, tiešie vadītāji darba vietā), vai uz konkrētajiem indivīdiem. Norādīta dažādo populāciju riska statusa (universāls, selektīvs vai indicēts) nozīme, lai pareizi varētu īstenot intervences.

Zīdaiņu un agrīnas bērnības vecumposmā iekļauti bērni līdz 6 gadu vecumam.

Kā redzams 3.tabulā, konstatētas trīs veida intervences, kam ir zināma ietekme uz šo vecuma grupu, lai gan pierādījumu kvalitāte ir atšķirīga.

Intervencēm, kuru mērķgrupa ir grūtnieces ar atkarību izraisošo vielu lietošanas traucējumiem, nebija pietiekami pierādīta iedarbība. Pētījumi ar labiem rezultātiem ietvēra intervences, kuras īstenoja apmācīti veselības aprūpes darbinieki. Sekmīgu intervenču saturā bija iekļauti šādi aspekti:

- farmakoloģiskā un/vai psihosociālā terapija atbilstoši pacienta vajadzībām;
- citu esošo fizisko un/vai garīgās veselības traucējumu

vienlaicīga ārstēšana (komorbiditāte);

- bērnu audzināšanas prasmju treniņš, lai uzlabotu bērnu pieķeršanos vecākiem;
- pakalpojumi, kas tika sniegti daudznozaru pakalpojumu saņemšanas vietā.

Tika novērtēts, ka jauno māmiņu apraudzīšana, kurām ir vielu lietošanas vai citas ar to saistītas problēmas, ir atbilstoša pierādījumos balstīta efektivitāte:

- ja šādas intervences īstenoja veselības aprūpes nozares darbinieki, kas ir apmācīti šādu pakalpojumu sniegšanai saskaņā ar noteiktu kārtību, tostarp regulāri apraugot bērnu līdz 2 gadu vecumam, sākotnēji sniedzot pakalpojumu un atbalstu reizi 2 nedēļā, bet pēc tam – reizi mēnesī;
- ja tika nodrošināta bērnu audzināšanas pamatprasmju apgūšana;
- ja tika sniegts atbalsts mātēm attiecībā uz viņu fizisko un garīgo veselību, dzīvesvietu, uzturu un nodarbinātību, kad tām šāds atbalsts bija nepieciešams.

TABULA 3
Zinātniski pamatoti profilakses pasākumi zīdaiņa vecumā un bērnības sākumposmā

Intervence	Riska līmenis, uz ko attiecas intervence	Efektivitātes pakāpe
Intervence grūtnieces ar atkarību izraisošo vielu lietošanas traucējumiem	Selektīva Riskam pakļautās grupas	* Ierobežots
Prenatāla apraudzīšana un apraudzīšana zīdaiņa vecumā	Selektīva Riskam pakļautās grupas	** Atbilstoši
Izglītība agrīnā bērnībā	Selektīva Riskam pakļautās grupas	**** Ļoti labi
Dažādas aktivitātes kopienā		

Šos intervenču veidus var integrēt jau esošajās programmās jaunajām māmiņām vai zīdaiņu un bērnu aprūpes programmā.

Pierādīts, ka sekmīgas ir agrīnas bērnības selektīvas izglītojošas intervences bērniem vecumā no 2 līdz 5 gadiem, kuri dzīvo sliktos dzīves apstākļos. Šīm intervencēm ir ietekme ne tikai uz marihuānas lietošanu pusaudžu vecumā, bet tās arī novērš citu riskantu uzvedību un uzlabo panākumus mācībās, sociālo iekļaušanos un garīgo veselību. Pastāv vairāki priekšnosacījumi.

- Jānodrošina skolotāju un konsultantu apmācības, pirms šīs personas nodrošina intervenču īstenošanu.
- Jāuzsver atbilstošas bērnu kognitīvās, sociālās un valodas prasmes, un jāsagatavo tie skolas videi un skolēna statusam, kā arī iespējamajām grūtībām mācībās.
- Intervences nodarbības notiek katru dienu ilgstošā laika periodā.

Bērnības vecumposma vidusdaļa ietver bērnus vecumā no 6 līdz 10 gadiem. Attiecībā uz šo vecumgrupu 4.tabulā iekļautās intervences tika novērtētas kā vidēji līdz ļoti sekmīgas. Trīs intervences attiecās uz universālām sabiedrības grupām, bet viena – uz selektīvām jeb riskam pakļautajām sabiedrības grupām, lai gan metodes, kas tika piemērotas bērniem, lai tie nepamestu mācības, galvenokārt attiecās uz riskam pakļautajiem bērniem.

TABULA 4
Zinātniski pamatoti profilakses pasākumi bērnības vidusposmā

Intervence	Rīska līmenis, uz ko attiecas intervence	Efektivitātes pakāpe
Audzināšanas prasmju programmas	Universāli un selektīvi Sabiedrība un riskam pakļautās grupas	**** Ļoti labi
Personīgo un sociālo prasmju izglītība	Universāla Visa sabiedrība	*** Labs
Programmas klases attiecību uzlabošanai	Universāla Visa sabiedrība	*** Labs
Politika, lai novērstu skolas pamešanu	Selektīva Riskam pakļautās grupas	** Atbilstoši
Dažādas aktivitātes kopienā		

Audzināšanas prasmju attīstīšanas intervences vecākiem sniedz atbalstu un attīsta bērnu audzināšanas prasmes un metodes. Ir pierādīta to efektivitāte bērnu vidū, tai skaitā riskam pakļautajiem bērniem. Ir uzskatāmi pierādījumi par šāda veida intervenču nepieciešamību šajā bērnu attīstības posmā. Efektīvas izrādījās intervences, kas stiprina ģimenes saites un sniedz vecākiem/aprūpētājiem šādas prasmes:

- mīļa bērnu audzināšana;
- noteikumu izvirzīšana par to, kas ir pieņemama rīcība;
- uzraudzīt, ar ko bērni nodarbojas brīvajā laikā un ar ko viņi draudzējās;
- veicināt pozitīvu un vecumam atbilstošu disciplīnu;
- piedalīties bērna mācību un izglītošanas procesā;
- pašiem kļūt par piemēru bērniem.

Bērnu audzināšanas prasmju attīstīšanas intervences ar labiem rezultātiem, iekļāva arī vairākas interaktīvas nodarbības, kurās piedalījās vecāki kopā ar bērniem. Jāuzsver, ka visi nodarbību vadītāji pirms tam bija apguvuši īpašas apmācības.

Bērnu audzināšanas prasmju attīstīšanas intervences, kam nebija nekādas ietekmes vai kam bija vērojams negatīvs iznākums, bija tādas, kurās galvenā uzmanība tika pievērsta tikai

bērnām vai tādas, kas tika īstenotas galvenokārt tikai lekciju formā. Tika arī konstatēts, ka intervences, kurās vecākiem vai aprūpētājiem tika sniegta tikai informācija par narkotikām vai kurās tika apšaubīta vecāku autoritāte, nedeva nekādus rezultātus vai arī nevēlamu rezultātu.

Personīgo un sociālo prasmju attīstības intervences parasti tiek īstenotas skolas vidē. Pierādījumi par to efektivitāti ir labi.

Šajās intervencēs bērni apgūst prasmes, kas tiem palīdzēs tikt galā ar dažādām ikdienas dzīves situācijām. Tajās tiek attīstītas vispārīgas sociālās kompetences un skaidrota normatīvā attieksme un uzskati pret atkarību izraisošām vielām un ar vielu lietošanu saistītu uzvedību.

Parasti tās ir intervences:

- kuras īsteno apmācīti skolotāji, kas saturu pasniedz interaktīvā veidā;
- prasmju attīstīšanas intervences, galvenokārt attiecībā uz prasmēm tik galā ar dažādām situācijām, personīgās un sociālās prasmes;
- kuras tiek īstenotas pārsvarā pirmajos skolas gados aktīvi iesaistot skolēnus;

- sastāv no vairākām nodarbībām;
- uzlabo klases vadīšanas prasmes skolotājiem un veicina bērnu socializēšanos, lai tie varētu sekmīgi pildīt savu skolēna lomu.

Svarīgas ir arī stratēģijas, kas uzlabo skolas pieredzi un veicināt pozitīvas sajūtas par skolu un mācībām. Ar šādām intervencēm tiek uzlabotas gan akadēmiskās, gan socioemocionālās mācīšanās prasmes. Par intervencēm skolā sīkāk lasīsiēt nākamajās nodaļās.

Pusaudži ir bērni vecumā no 11 līdz 18 gadiem, un šajā vecumā bērni saskaras ar dažādiem pārbaudījumiem, bet smadzenes turpina attīstīties hormonu un citu bioloģisko procesu ietekmē. Jāņem vērā, ka smadzenes turpina attīstīties arī pēc 18 gadu vecuma, tāpēc liela nozīme ir intervencēm arī pēc šī vecumposma.

Veikti daudzi pētījumi, kuros izvērtētas šim vecumposmam domātās intervences (skat. 5.tabulu). Šī vecumposma mērķa grupai vienlīdz svarīgas ir iepriekš minētās vecāku prasmju

uzlabošanas intervences, personīgo un sociālo prasmju intervences, kā arī pozitīva skolas politika, kuru mērķgrupa ir visa sabiedrība. Pietiekami pierādījumi par efektivitāti gūti par individuālām intervencēm, piemēram, risinot personas psiholoģiskos ievainojamības aspektus un mentoringu, kas attiecināmas uz riskam pakļautajām sabiedrības grupām.

Audzināšanas prasmju attīstīšanas intervences attiecībā uz šo grupu pievēršas sekmīgai pusaudžu audzināšanas prasmju uzlabošanai:

- intervences, kas stiprina ģimenes saites un uzlabo bērnu audzināšanas prasmes, piemēram, kā noteikt bērnam robežas, uzraudzīt, ko bērns dara brīvajā laikā un ar ko draudzējas, iesaistīties bērna izglītības procesā;
- intervences, kurās iekļauj uzskates līdzekļus, izklāsta situācijas un problēmas, kas ir svarīgākas vecākiem bērniem, tostarp vairākas grupu nodarbības ar īpaši interaktīvu pieeju.

TABULA 5
Zinātniski pamatoti profilakses pasākumi pusaudžu vecumposmā

Intervence	Riska līmenis, uz ko attiecas intervence	Efektivitātes pakāpe
Profilakses izglītība, pamatojoties uz personīgajām un sociālajām prasmēm un sociālo ietekmi	Universāli un selektīvi Sabiedrība un riskam pakļautās grupas	*** Labs
Mācību iestādes politika un kultūra	Universāla Visa sabiedrība	** Atbilstoši
Pievēršanās konkrētiem psiholoģiskajiem personas ievainojamībai	Indicēta Apdraudētais indivīds	** Atbilstoši

Šādu intervenču īstenošana veicama apmācītu lektoru vadībā un tām jābūt rūpīgi strukturētām, lai panāktu visu dalībnieku iesaistīšanos.

Šajā vecuma grupā svarīgas ir arī personīgo un sociālo prasmju veicinošas intervences.

- Tajās tiek mācīts, kā pateikt „nē” atkarību izraisošo vielu lietošanai, pretoties pusaudzū spiedienam, un kā tikt galā ar sarežģītākām dzīves situācijām veselīgā veidā.
- Papildus uzmanība tiek pievērsta uztverei par vielu lietošanu saistītiem riskiem vai kaitējumam, īpaši tām sekām, kas svarīgas pusaudzū vecumā.
- Šajās intervencēs tiek runāts par pusaudzū vidū pastāvošiem mītiem attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanas normatīvo būtību, piemēram, bieži vien daudzi no pusaudžiem domā, ka daudz lielāks skaits viņu vienaudzū smēķē, dzer alkoholu vai lieto citas vielas, nekā tas ir patiesībā.
- Šajās intervencēs pusaudžiem sniedz precīzu informāciju, lai viņi paši varētu salīdzināt savus pieņēmumus un gaidas ar faktiskajām vielu lietošanas sekām.
- Lai dalībniekus aktīvi iesaistītu profilakses aktivitātēs, apmācītiem vadītājiem jāspēj darboties kā mentoriem nevis lektoriem.

Skolu iekšējie kārtības noteikumi rada iespēju pierādījumos balstītas profilakses īstenošanai skolā, jo īpaši skolas politika, kas attiecas uz atkarību izraisošo vielu lietošanu un rīcību, noteikumu pārkāpumu gadījumā. Sekmīgi izstrādāta skolas politika var radīt labvēlīgāku vidi, kur skolēni jūtas droši, ērti un veiksmīgi. Ir pierādīts, ka tā ir efektīva, ar uzskatāmu pierādījumu bāzi, kas apliecina pozitīvu ietekmi uz visiem skolēniem un skolas darbiniekiem.

Individuālās psiholoģiskās konsultācijas jeb īsās intervences ir piemērots risinājums šī vecumposma bērniem, kas ir psiholoģiski ievainojamāki, piemēram, bērni ar tieksmi pēc spēcīgām sajūtām, impulsīvi, trauksmaini, jutīgi bērni vai tādi, kuri jūtas bezspēcīgi.

Ir pierādīts, ka šīm personības iezīmēm ir saistība ar atkarību izraisošo vielu lietošanu, ja problēmas netiek risinātas. Šajā vecuma grupā ietilpstošie bērni var būt problēmas skolā, ar vecākiem vai vienaudžiem. Bērnus, kuriem raksturīgas šādas problēmas:

- tiek identificēti izmantojot apstiprinātas skrīninga metodes, profesionāļu vadībā;
- saņem intervences, kas māca tiem prasmes tikt galā ar savām emocijām un psiholoģisko ievainojamību pozitīvā veidā;
- saņem intervences, ko īsteno apmācīti profesionāļi, un kas sastāv no divām līdz piecām īsām nodarbībām.

Trūkst pierādījumu, ka mentoringa programmas, īpaši bērniem, kuri ir pakļauti riskantas uzvedības uzsākšanas riskam būtu efektīvas. Tomēr pētījumiem norādīts, ka pozitīvu iznākumu var panākt ar ļoti labi strukturizētu aktivitāšu programmu, apmācītu mentoru vadībā. Šāda veida programmās parasti pieaugušais kļūst par atbalsta personu bērnam, sniedzot atbalstu regulārā un ilgstošā laika posmā.

Pusaudzū vecuma beigu posms un pieaugušā vecums ietver bērnus un jauniešus no 18 gadu vecuma.

Ir pierādīts, ka izcili panākumi ir alkohola un tabakas politikai (skat. 6.tabulu). Tā kā alkohola lietošana un smēķēšana ir izplatītāka parādība nekā nelegālu narkotiku lietošana un ar to saistītā negatīvā ietekme uz sabiedrības veselību ir lielāka, būtisku ieguvumu sabiedrībai rada fakts, ka tiek palielināts vecums, no kura bērniem un jauniešiem šīs vielas ir pieejamas lietošanai.

TABULA 6
Zinātniski pamatoti profilakses pasākumi jaunības vecumposma beigās un pieaugušā vecumā

Intervence	Riska līmenis, uz ko attiecas intervence	Efektivitātes pakāpe
Profilakses izglītība, pamatojoties uz personīgajām un sociālajām prasmēm un sociālo ietekmi		
Skolaspolitika un kultūra		
Pievēršanās personības psiholoģiskajai ievainojamībai		
Mentorings		
Alkohola un tabakas politika	Universāla Visa sabiedrība	***** Izcili

- Zinātniski pamatota tabakas un alkohola politikas ierobežo piekļuvi alkoholam un tabakai un samazina alkohola un tabakas produktu pieejamību nepilngadīgiem bērniem un jauniešiem.
- Kā veiksmīgas politikas piemēru jāmin noteikumi, ar ko palielina minimālo vecuma slieksni, no kura šie produkti ir nopērkami, un ar ko tiek palielināta šo produktu cena.
- Alkohola un tabakas lietošanu var samazināt arī tad, ja aizliedz tabakas reklāmas un ierobežo alkohola produktu reklamēšanu bērniem un jauniešiem.

■
Viens no veidiem, kā sekmīgi risināt tabakas un alkohola lietošanas problēmas, ir aktīvi un pastāvīgi ieviest šādus noteikumus, kā arī iesaistīt tirgotājus mācību programmās.

Citu šajā rokasgrāmatā apspriesto intervenču iedarbīguma pakāpi skatīt 7.tabulā.

7.TABULA.
Zinātniski pamatoti profilakses pasākumi dažādās vidēs

Intervence	Riska līmenis, uz ko attiecas intervence	Efektivitātes pakāpe
Dažādas aktivitātes kopienā	Universāli un selektīvi Sabiedrība un riskam pakļautās grupas	*** Labs
Mediju kampaņas	Universāla Visa sabiedrība	* Ierobežots
Profilakse darba vietās	Universāla, selektīva un indicēta Visas sastāvdaļas	*** Labs
Izklaides vietas	Universāla Visa sabiedrība	* Ierobežots
Īsa intervence	Indicēta Apdraudētais indivīds	**** Ļoti labi

Eiropas narkotiku profilakses kvalitātes standarti

EDPQS mērķis ir uzlabot profilakses intervenču un politiku izstrādi un īstenošanu, samazināt tādu metožu ieviešanu, kas pierādītas kā neefektīvas, kā arī nodrošināt, lai profilakses aktivitātes ievieš kompetentas organizācijas un profesionāļi un lai šādas aktivitātes būtu piemērotas konkrētajai situācijai vai mērķa grupai. Šo standartu mērķis ir veicināt pārmaiņas profilakses kultūras ietvaros, veicinot sistemātiskāku un zinātniski pierādītu pieeju.

EDPQS aprakstīts astoņu posmu projekta cikls (skat. 11.att.). Lai gan projektu ciklā norādīta vēlāmā darbību secība, praksē dažus no posmiem var īstenot citā secībā, kā arī atsevišķos gadījumos ne visi posmi ir attiecināmi uz visa veida profilakses aktivitātēm. Turklāt EDPQS ietver arī vairākus savstarpēji saistītus apsvērumus, kas jāņem vērā katra profilakses projekta posmā. Projekta cikla apraksts īsi iepazīstina ar EDPQS (EMCDDA, 2013a).

Savstarpēji saistītie apsvērumi ir tēmas, kas attiecas uz visu projekta ciklu, nevis tikai uz vienu projekta posmu, tāpēc tie tiek uzsvērti vairākas reizes. Pavisam kopā tādas ir četras tēmas: ilgtspēja un finansējums, komunikācija un ieinteresēto pušu iesaiste, darbinieku attīstība un ētiska atkarību izraisīto vielu lietošanas profilakse. Katra no tēmām tiks iztirzāta sīkāk.

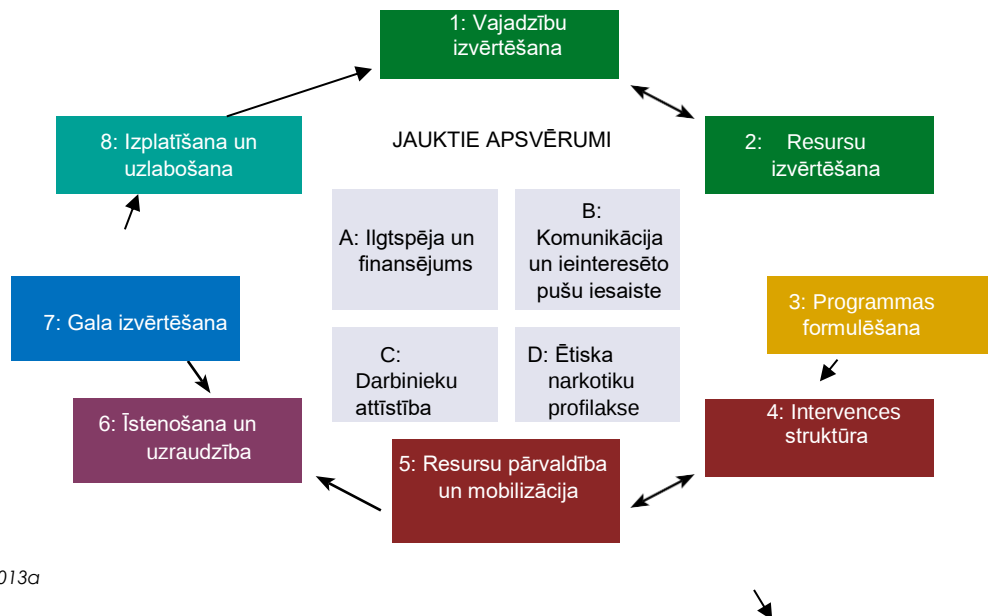
A: Ilgtspēja un finansējums

Katrai intervencei būtu jābūt kā daļai no plašāka atkarību izraisīto vielu lietošanas profilakses darbību kopuma. Ciktāl tas ir iespējams, būtu arī jānodrošina profilakses darba ilgtspējība. Ideālā gadījumā, kad attiecināms, intervencēm jāturpinās arī pēc to sākotnējās ieviešanas fāzes un/vai pēc tam, kad beigušies ārējie finanšu resursi. Tomēr jāņem vērā,

ka ilgtspēja nav atkarīga tikai no finansējuma pieejamības, bet arī no darbinieku un konkrētajai organizācijai būtisko sadarbības partneru ilgstošas iesaistes profilakses darbā. Lai gan atsevišķos gadījumos intervences var būt īstermiņa, citas ietilps ilgtermiņa profilakses stratēģijā, kur ir svarīga tieši ilgstoša to ieviešana.

ATTĒLS 11

Atkarību profilakses projekta cikls



Avots: EMCDDA, 2013a

B: Komunikācija un ieinteresēto pušu iesaiste

Ieinteresētās puses ir indivīdi, grupas un organizācijas, kuriem pastāv intereses par profilakses aktivitātēm un to rezultātiem un/vai ko tās skar tieši vai netieši, piemēram, mērķa populācija, kopiena, finansējuma devēji un citas profilakses jomā darbojošās organizācijas. Tās jāiesaista intervenču un/vai politiku plānošanā un strukturēšanā, lai saskaņotu savas darbības, dalītos ar informāciju un veidotu saskaņotus plānus un budžetu.

C: Darbinieku attīstība

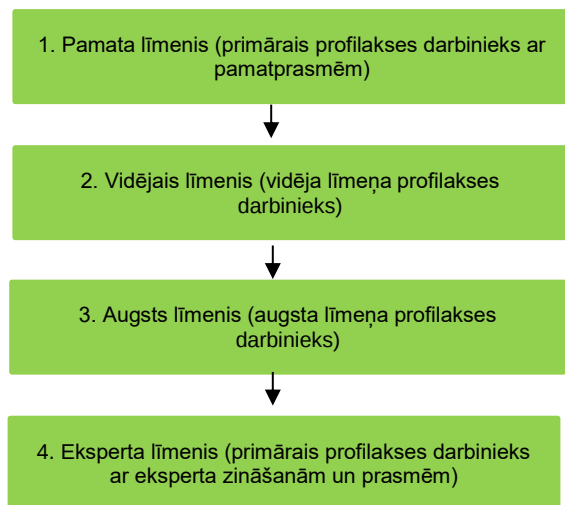
Darbinieku attīstība ietver trīs pīlārus: darbinieku apmācība, pastāvīga darbinieku attīstība un profesionālā un emocionālā atbalsta sniegšana. Darbinieku apmācību vajadzības ir

jāizvērtē pirms intervenču ieviešanas, un darbinieki ir jāapmāca, lai nodrošinātu, ka intervence un/vai politika tiek ieviesta augstā kvalitātē. Pastāvīgi attīstot darbinieku prasmes un zināšanas, darbinieki tiek motivēti un atalgoti, kā arī tiek nodrošināts, ka viņiem sniegtas ir aktuālākās zināšanas un prasmes. Ieviešot intervences un/vai politikas, svarīgi dot darbiniekiem iespēju tās apspriest un uzlabot savu darbu.

Cilvēkresursu kvalitāte būtiski ietekmē intervenču kvalitāti, un tā ir cieši saistīta ar īstenojamajām apmācībām un personāla izglītošanu. Diemžēl daudzās Eiropas valstīs nav vienotas profilakses darbinieku apmācību sistēmas. Lai standartizētu dažādos apmācību un izglītības līmeņus, Charvat un kolēģi (Charvat et al., 2012) ir izstrādājuši skolā strādājošo profilakses darbinieku kvalifikācijas sistēmu (12.att.), kas savukārt atspoguļo darbiniekiem nepieciešamās specifiskās zināšanas un prasmes.

ATTĒLS 12

Apmācību un izglītības līmeņi



Avots: Adaptēts no autora Charvat et al., 2012

Piemēram, ja skolotājs skolā vada standartizēto izglītības programmu vai nodarbību par narkotiku kaitīgumu, viņam būtu jāpiemīt tikai pamatkompetencēm, savukārt izglītības speciālistam, kura pienākumos ietilpst skolēnu skrīnings un indicētas profilakses programmas īstenošana, jāpiemīt augsta līmeņa kompetencēm. EUPC un „UPC-Adapt” projekts ir vēl viens mēģinājums uzlabot un standartizēt profilakses apmācības Eiropā.

D: Ētiska profilakse

Atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses aktivitātes ietekmē cilvēku dzīvi un parasti to mērķgrupa ir gados jauni cilvēki. Īstenojot selektīvu un indicētu profilaksi, šī cilvēku grupa mēdz būt vieni no ievainojamākajām sabiedrības grupām. Speciālisti nedrīkst automātiski pieņemt, ka profilakses darbības pēc

būtības ir ētiskas un vērtīgas pret dalībniekiem. Lai gan ne vienmēr būs iespējams ievērot visus profilakses ētikas principus, ikvienā intervences projekta posmā jābūt skaidri redzamai ētiskai pieejai. Attiecīgi ir jāizstrādā kārtība, lai nodrošinātu dalībnieku tiesību aizsargāšanu, kā arī jāizvērtē un jāsamazina iespējamie riski.

Tagad apskatīsim katru projekta cikla posmu.

1.solis: Vajadzību izvērtēšana

Pirms tiek uzsākta detalizēta intervences plānošana, būtiski izpētīt ar atkarību izraisošo vielu lietošanu saistītas vajadzības sabiedrībā un to apmēru, kā arī iespējamās šādu vajadzību iemeslus un to veicinošos faktorus. Šāds izvērtējums nodrošinās, ka intervence ir nepieciešama, ka tā risinās pastāvošās vajadzības un ka tā būs virzīta atbilstoši mērķauditorijai. Izšķir četrus vajadzību veidus: politikas vajadzības, sabiedrības vajadzības, vajadzības, kas radušās, atklājot profilakses īstenošana nepilnības, un (konkrētas) mērķa populācijas vajadzības.

1.1 Pārzināt atkarību izraisošo vielu politiku un likumdošanu: jebkura profilakses aktivitāte jāveic atbilstoši spēkā esošajai politikai un likumdošanai. Profilakses darbiniekiem jāpārzina un jānodrošina, ka rīcība ir saskaņā ar vietēja, reģionāla, nacionāla un/vai starptautiska līmeņa politiku un tiesību aktiem. Gadījumos, kad intervenču mērķis ir risināt sabiedrībā pastāvošās vajadzības, kas šobrīd nav politikas prioritāšu vidū, tām jebkurā gadījumā ir jāatbalsta nacionālu vai starptautisku mēroga profilakses stratēģijas. Ja attiecināms, jāņem vērā arī citi saistoši standarti un vadlīnijas.

1.2 Izvērtēt atkarības izraisošo vielu lietošanu un kopienas vajadzības: profilakses projekta otrā posmā pieprasa izvērtēt vielu lietošanas situāciju sabiedrībā vai konkrētā sabiedrības grupā. Plānojot profilakses darbu, nevar paļauties

tikai uz pieņēmumiem vai ideoloģiju. Tā vietā profilakses intervencēm vai politikai jābūt saskaņā ar empīrisku cilvēku vajadzību novērtējuma rezultātiem.

Arī citu būtisku jautājumu un to saistība ar atkarības izraisīto vielu lietošanu ir jāizvērtē, piemēram, ekonomiskie apstākļi un pastāvošā sociālā nevienlīdzība.

1.3 Aprakstīt vajadzību - pamatot intervenci: sabiedrībā un kopienā veiktais vajadzību izvērtējums tiek fiksēts rakstiski un apraksta pastāvošo situāciju, lai pamatotu intervences nepieciešamību. Izvērtējumā ietverams arī sabiedrības viedoklis, lai nodrošinātu, ka intervence atbilst tajā pastāvošajām vajadzībām. Pievēršoties drīzāk „vajadzībām”, nevis „problēmām”, var panākt lielāku ieinteresēto pušu iesaisti, kas citādi var izjust stigmatizāciju. Šajā brīdī veicama arī esošo profilakses intervencu vai politikas izvērtēšana, lai saprastu, kā plānotā profilakses intervence var papildina jau esošo piedāvājumu klāstu.

1.4 Saprast mērķa populāciju: sabiedrības vajadzību novērtējumu papildina ar detalizētiem datiem par potenciālo mērķa populāciju, tostarp ievācot informāciju par riska un aizsargājošiem faktoriem, mērķa populācijas kultūru un ikdienas dzīves paradumiem. Laba izpratne par mērķa populāciju un tās faktisko situāciju ir priekšnosacījums, lai īstenot efektīvu, tai skaitā izmaksu efektīvu un ētisku atkarību profilaksi. Gadījumos, kad tas ir piemērojams, apsverama ir plašākas populācijas apzināšana, kas nav pakļauta atkarību izraisīto vielu lietošanas riskam un nav intervences tiešā mērķa grupa, piemēram, vecāki, skolotāji.

2.solis: Resursu izvērtēšana

Intervencē nosaka ne tikai mērķa populācijas vajadzības, bet arī pieejamos resursus. Vajadzību izvērtēšanā (skatīt 1.solis: Vajadzību izvērtēšana) nosaka vēlamās intervences vai politikas mērķus, savukārt resursu izvērtēšana sniedz svarīgu informāciju

par to vai un kā šie mērķi var tikt sasniegti.

2.1. Mērķa grupas un kopienas resursu novērtēšana: profilakses intervences un politika ir sekmīgas tikai tad, ja mērķa populācija, kopiena un citas ieinteresētās puses ir „gatavas” iesaistīties, t.i., tie spēj un grib piedalīties vai atbalstīt profilakses intervencu ieviešanu. To rīcībā var būt resursi, ko var izmantot intervences ietvaros, piemēram, sadarbības tīkls, prasmes. Atbilstoši standartiem, šajā brīdī ir jānovērtē un jāņem vērā iespējamā pretestība un atbalsts intervencei, kā arī atbilstošo ieinteresēto pušu rīcībā esošie resursi.

2.2. Spēju un kapacitātes novērtēšana: iekšējo resursu un kapacitātes analizēšana ir būtiska ņemot vērā, ka intervence būs sekmīga vien tad, ja ir pietiekams skaits darbinieku, finanšu un citu resursu. Šis uzdevums ir jāveic pirms intervences vai politikas formulēšanas, lai saprastu, kāda veida intervences vai politikas īstenošana varētu būt iespējama. Tā kā pašiem pieejamo resursu un kapacitātes novērtējumu veic, lai sagatavotos plānošanas procesam, tas nav jāveic formālā veidā izmantojot, piemēram, ārpakalpojumu. Šāds novērtējums var būt neformāla diskusija starp darbiniekiem, lai noteiktu savas institūcijas stiprās un vājās puses attiecībā uz pieejamajiem un nepieciešamajiem resursiem.

3.solis: Programmas formulēšana

Formulējot profilakses intervenci vai politiku, tiek izstrādāts to saturs un struktūra, lai tos var plānot mērķtiecīgi, detalizēti, saskaņoti un reālistiski. Ņemot vērā mērķa populācijas vajadzību un pieejamo resursu novērtējumu, intervences vai politikas pamatelementiem būtu jābūt skaidri definētiem.

3.1. Mērķa grupas noteikšana: precīzi nosakot mērķagrupu tiek nodrošināts, ka intervence sasniegs konkrētos individuus. Mērķa

grupā var ietilpt atsevišķi indivīdi, grupas, mājsaimniecības, organizācijas, kopienas, vietas un/vai citas vienības ar nosacījumu, ka tām jābūt skaidri nosakāmām un precīzi definējamām. Definīcijai ir jābūt specifiskai un atbilstoši intervences vai politikas tvērumam. Piemēram, svarīgs apsvērums ir jautājums, vai mērķa grupa ir sasniedzama ar plānoto pieeju.

3.2. Teorētiskā modeļa izmantošana: kā minēts iepriekš, izmantojot konkrētajai intervencei atbilstošu teorētisko modeli, palielinās varbūtība, ka intervences mērķi tiks sekmīgi sasniegti. Tādējādi var labāk noteikt ar atkarību izraisošo vielu lietošanu saistītas uzvedības raksturojošos pastarpinātus rādītājus (piemēram, nodomus un uzskatus, kas ietekmē vielu lietošanu) un noteikt sasniedzamus mērķus un uzdevumus. Visas intervences jāizstrādā saskaņā ar pamatotiem teorētiskajiem modeļiem, īpaši kad tās tiek izstrādātas no jauna.

3.3. Nolūka, mērķu un uzdevumu noteikšana: bez skaidri noteiktiem mērķiem un uzdevumiem pastāv liels risks, ka profilakses darbs tiek veikts vien darīšanas pēc, nevis mērķa grupas labā. EDPQS standartos tiek izmantota trīspakāpju, savstarpēji saistītu mērķu un uzdevumu sistēma. Nolūks apraksta intervences ilgtermiņa virzienu, vispārīgu vīziju, vēlamu. To ne vienmēr var panākt ar konkrēto intervenci, bet tas kalpo par aktivitāšu stratēģisko virzienrādītāju. Mērķi ir precīzi apgalvojumi par intervences rezultātiem attiecībā uz dalībniekiem (uzvedības maiņa) intervences noslēgumā. Uzdevumi apraksta tūlītējas un pakāpeniskas dalībnieku uzvedības izmaiņas, kas nepieciešamas, lai sasniegtu mērķi. Savukārt taktiskie uzdevumi apraksta darbības, kas jāveic mērķu sasniegšanai un uzdevumu izpildei.

3.4. Vietas/vides noteikšana: sabiedrības un/vai fiziskās

vides vieta, kur notiks intervence, piemēram, ģimene, skola, darba vieta, naktsklubs vai kopiena. Pēc vajadzību novērtēšanas kā aktuālas var izrādīties viena vai vairākas vides, bet, lemjot par intervences vietu/vidi jāņem vērā arī praktiski apsvērumi (piemēram, vai tā ir viegli/grūti pieejama, nepieciešamā sadarbība). Vieta/vide ir precīzi jādefinē, lai citi var saprast, kur un kā intervence tika īstenota.

3.5. Atsauce uz efektivitātes pierādījumiem: plānojot atkarību profilakses darbu, svarīgi zināt, kas „strādā” un izmantot pieejamās zināšanas. Jāizpēta un jāņem vērā pieejamie resursi par efektīvu profilaksi, pievēršot uzmanību konkrētajam plānotās intervences vai politikas veidam. Kā minēts iepriekš, pierādījumos balstītas intervences un politika ir apkopotas UNODC starptautiskajos standartos un EMCDDA labās prakses portālā⁹. Lai izstrādātu atbilstošu intervenci, tajā ir jāintegrē zinātniskie pierādījumi un profilakses speciālistu pieredze. Gadījumos, kad iztrūkst zinātniski pierādījumi par efektivitāti, var tikt piesaistīti nozares eksperti un interešu puses, vadoties pēc to eksperta viedokli. Tomēr jāņem vērā, ka tas būs subjektīvs dažu cilvēku viedoklis (t.i., to nevarēs vispārināt), nevis detalizēta, pētījumos balstīti pierādījumi.

3.6. Laika plāna sagatavošana: reāls laika grafiks ir nepieciešams ikvienas intervences vai politikas plānošanai un ieviešanai, lai darbinieki var sasniegt un koordinēt savu darbu. Tajā tiek iekļautas secīgi plānotās aktivitātes un to īstenošanas termiņi. Laika grafiku regulāri atjaunina intervences ieviešanas laikā, lai tas vienmēr būtu aktuāls.

⁹ <http://www.emcdda.europa.eu/best-practice>

4.solis: Intervences struktūra

Šie standarti palīdz jaunu intervenču izstrādāšanā, kā arī izvēlēties un pielāgot jau esošu intervenci. Tie arī iesaka intervences struktūrā iekļaut intervences izvērtēšanas prasības.

4.1 Kvalitatīvas un efektīvas struktūras izstrādāšana: pēc intervences pamatelementu noteikšanas tiek precizētas detaļas. Lai sasniegtu uzstādītos mērķus un uzdevumus, jāplāno pierādījumos balstītas aktivitātes, kurās dalībnieki labprāt iesaistīsies un ko tie uzskatīs par interesantām un jēgpilnām. Ja iespējams, intervences veidojamas kā loģiski secīgas aktivitātes atbilstoši dalībnieku progresam intervences ietvaros. Konsultējoties ar dažādiem avotiem par līdz šim ieviestajām intervencēm vai politikām, var būt noderīgi, lai neizvēlētos tādas aktivitātes, kas bijušas nelietderīgas vai kam ir jatroģēna ietekme. Labs zinātniski pamatotu intervenču un politikas apkopojums ir pieejams UNODC starptautiskajos standartos un EMCDDA labās prakses portālā.

4.2 Pastāvošu intervenču izvēlēšanā: pirms tiek veikta jaunas intervences izstrāde, jāizskata, vai praksē vai rakstiski dokumentētā formā jau nepastāv kāda piemērota intervence. Jāizvērtē, vai, piemēram, kāda no esošām programmām ir attiecināma plānotās intervences apstākļiem un tā ir finansiāli pieejama (ja programma nav bezmaksas).

4.3 Pielāgot intervenci mērķa populācijai: neatkarīgi no tā, vai izstrādā jaunu intervenci vai adaptē esošu intervenci, intervence jāpielāgo mērķa populācijai saskaņā ar vajadzību novērtējumā iegūtajiem secinājumiem. Viena no svarīgākajām darbinieku kompetencēm šajā kontekstā ir elastība attiecībā uz kultūru, t.i., darbinieku vēlme un spēja saprast kultūras lomu (un dažādo kultūras veidu lomu), novērtēt kultūras daudzveidību, sekmīgi reaģēt uz kultūrspecifiskajām

vajadzībām un integrēt kultūras apsvērumus visos profilakses darba aspektos.

4.4 Ja plānota gala izvērtēšana: šajā posmā jāplāno arī norises un rezultātu izvērtēšana. Rezultātu izvērtēšana liecina, vai sasniegti mērķi un uzdevumi, savukārt norises izvērtēšana liecina, kā tie tika sasniegti vai kāpēc tie netika sasniegti. Darbiniekiem, kas veic izvērtēšanu, jālemj par intervencei un politikai piemērotāko izvērtēšanas veidu, kā arī jānosaka izvērtēšanas indikatori saskaņā ar mērķiem un uzdevumiem. Izvērtēšana šajā posmā nodrošina, ka uzraudzībai un izvērtēšanai nepieciešamie dati būs piemērotā formā.

5.solis: Resursu pārvaldība un mobilizācija

Profilakses intervence vai politika nav tikai faktiskā intervence, tai nepieciešama arī laba projekta vadība un detalizēta plānošana, lai nodrošinātu to sekmīgu realizāciju. Paralēli intervences struktūrai jāņem vērā arī vadības, organizēšanas un praktiskie aspekti. Uzsākot ieviešanu, ieviesēju rīcībā jābūt mobilizētiem pieejamajiem resursiem un pēc nepieciešamības arī no jauna identificētiem nepieciešamiem resursiem.

5.1 Programmas plānošana – projekta plāna izstrāde: noteikta kārtība palīdz sistemātiski realizēt plānošanu un ieviešanu. Rakstiskā projekta plānā uzskaita visus uzdevumus un darbības intervences sekmīgai realizācijai.

Tādējādi visi darbinieki var rīkoties pēc vienota plāna. Vēlākos projekta posmos jāpārlicinās, vai intervence vai politika tiek īstenota pēc plāna un vai nav nepieciešami kādi plāna grozījumi.

5.2 Finanšu plānošana: jāaprēķina intervences izdevumi un iespējas (budžets), izvērtējot nepieciešamos un pieejamos resursus. Ja nepieciešams vairāk resursu nekā pieejams, finanšu plānā norāda papildu finansējumu vai projekta plāna grozījumus.

5.3 Komandas izveide: komandā iekļauj visus cilvēkus, kas strādās ar intervenci (piemēram, vadot, ieviešot, izvērtējot). Darbiniekus, tostarp brīvprātīgos, izvēlas saskaņā ar tiesību aktu prasībām un intervences vajadzībām. Jāsadala amati un pienākumi, atbilstoši kompetencei, nodrošinot, ka darbu veic piemērotākais darbinieks jeb tie cilvēki, kuriem ir piemērotākā izglītība un/vai pieredze. Komandas izveide jāskata kontekstā ar darbinieku attīstību projektā.

5.4 Intervences dalībnieku atlase un noturēšana: atlases laikā izvēlas atbilstošos mērķa populācijas individuus, informē tos par intervenci, uzaicina piedalīties, uzņem un nodrošina, ka tie uzsāk intervenci, t.i., apmeklē pirmo intervences nodarbību. Dalībniekus atlasa no definētās mērķa populācijas metodiski pareizi un ētiski. Ar noturēšanu saprot, ka visi dalībnieki turpina savu dalību intervencē līdz intervences beigām un/vai līdz sasniegti mērķi (atkarībā, kurš no abiem ir piemērojams). Īpaši svarīgi tas ir gadījumos, kad dalībnieks jānotur intervencē ilgstošāku laika periodu. Jāidentificē un jālikvidē dalības šķēršļi, lai dalībnieki intervencē var piedalīties un to pabeigt to.

5.5 Programmas materiālu sagatavošana: jāņem vērā manualizēti intervences ieviešanai nepieciešamie materiāli, tostarp intervences materiāli (ja attiecināms), uzraudzības un izvērtēšanas instrumenti, tehniskais aprīkojums un fiziskā vide (piemēram, telpas). Tādējādi darbinieki var pabeigt finanšu plāna izstrādi un nodrošināt nepieciešamos materiālus.

5.6 Intervences vai politikas apraksta sagatavošana: rakstisks apraksts sniedz skaidrāku pārskatu par intervenci vai

politiku. Tas tiek sagatavots tā, lai ieinteresētās puses (piemēram, mērķa populācija, finansējuma devēji, citi interesenti-nozares speciālisti) var saņemt informāciju pirms intervences sākuma un/vai tās norises laikā. Ja aprakstu izmanto dalībnieku atlases laikā, īpaši jāuzsver iespējamie riski un ieguvumi dalībniekiem.

Intervences vai politikas apraksts nav projekta plāns (tas ir iekšējās lietošanas dokuments, ko lieto intervences ieviešanas laikā) vai noslēguma ziņojums (tas ir intervences vai politikas kopsavilkums pēc to beigām).

6.solis: Īstenošana un uzraudzība

Šajā posmā jebkura projekta cikla ietvaros izstrādātie plāni tiek realizēti praksē. Īpaši svarīgi šajā posmā ir saglabāt līdzsvaru starp stingrību jeb turēšanos pie projekta plāna un elastību jeb pielāgošanos jauniem pavērsieniem. Šajā posmā aprakstīts, kā panākt līdzsvaru, pastāvīgi sekojot līdzi ieviešanas kvalitātei un progresam un vienlaicīgi ieviešot nepieciešamās izmaiņas intervences uzlabošanas nolūkā.

6.1 Ja tiek veikta intervences pilotēšana: gadījumos, kad, piemēram, intervence ir nesen izstrādāta vai līdzšinējā lokāla mēroga intervenci paredzēts īstenot nacionālā mēroga, vispirms ieteicams to izmēģināt mazākā mērogā. Tādējādi iespējams identificēt praktiskus sarežģījumus un trūkumus, kas netika pamanītas plānošanas posmā un kuru risināšana jau īstenošanas brīdī būtu ļoti dārga. Intervences pilotēšana ir intervences testēšana mazā mērogā vēl pirms intervences ieviešanas pilnā apmērā, piemēram, iesaistot mazāku skaitu dalībnieku un īstenojot to tikai vienā vai divās vietās. Pilota fāzes laikā apkopo norises un mazākā apmērā arī rezultātu datus, lai nodrošinātu nelielu rezultātu izvērtēšanu. Izmantojot intervences pilotēšanas laikā gūtos secinājumus, intervences izstrādātāji var veikt beidzamos un nedārgus grozījumus pirms intervences faktiskās realizēšanas.

6.2 Intervences ieviešana: tiklīdz ir pietiekami daudz pierādījumu, kas ļauj domāt, ka plānotā profilakses intervence būs efektīva, ekonomiski pamatota un ētiska, intervenci ievieš saskaņā ar projekta plānu. Tas gan nenožīmē, ka projekta plāns ir stingri jāievēro, jo dažreiz nepieciešams veikt izmaiņas. Noslēguma izvērtēšanas un ziņojumu sagatavošanas nolūkos intervenci rūpīgi dokumentē, tostarp fiksējot jebkādus neplānotus notikumus, atkāpes un neizdošanās.

6.3 Ieviešanas uzraudzība: intervences ieviešanas laikā apkopo un periodiski analizē rezultātu un norises datus, piemēram, par intervences dalībniekiem, par projekta plāna ievērošanu un efektivitāti. Salīdzina intervences faktisko ieviešanu un citus aspektus ar projekta plānā noteikto. Veicot uzraudzību, t.i., regulāri uzraugot ieviešanas progresu, var laicīgi noteikt, vai nepieciešamas jebkādas sākotnējā plāna izmaiņas.

6.4 Ieviešanas norises izmaiņas: intervences ieviešana ir jābūt elastīgai, lai varētu reaģēt uz jebkādiem jauniem sarežģījumiem, jaunām prioritātēm u.tml. Ja nepieciešams un iespējams, intervences ieviešanu pielāgo atbilstoši veiktās uzraudzības secinājumiem. Jāņem vērā gan, ka grozījumiem ir jābūt labi pamatotiem, kā arī jānovērš iespējama to negatīvā ietekme uz intervenci vai politiku. Attiecīgi veiktie grozījumi ir jāfiksē rakstiski un jāizvērtē to ietekme uz dalībniekiem un gala rezultātiem.

7.solis: Gala izvērtēšana

Intervences noslēgumā izvērtē intervences vai politikas rezultātus un/vai īstenošanas norisi. Rezultātu izvērtēšanā novērtē dalībnieku uzvedības izmaiņas (t.i., piem. samazināta atkarību izraisīto vielu lietošana), savukārt norises izvērtēšanā tiek izvērtēta norises gaita, t.i., vai intervence tika ieviesta kā plānots, piemēram, faktisko nodarbību skaits, iesaistīto dalībnieku skaits, dalībnieku skaits, kuri pabeidza dalību intervencē u.tml.

7.1. Veicot rezultātu izvērtēšanu: rezultātu izvērtēšanas laikā sistemātiski tiek apkopoti un analizēti rezultātu dati, lai novērtētu intervences efektivitāti. Par visiem rezultātiem rādītājiem ziņo saskaņā ar plānošanas posmā noteikto, t.i., saskaņā ar definētajiem izvērtēšanas indikatoriem. Atkarībā no intervences apmēriem un izmantotā pētījumu dizaina, veicama arī statistisko datu analizēšana, lai noteiktu, cik efektīva bija intervence attiecībā uz definēto mērķu sasniegšanu. Ja iespējams, sagatavo aprakstu par intervences iedarbīgumu, kurā apkopo rezultātu izvērtēšanas secinājumus.

7.2. Veicot norises izvērtēšanu: norises izvērtēšanā fiksē intervences ieviešanas laikā notikušo. Tiek arī analizēta intervences kvalitāte un lietderība, ņemot vērā sasniedzamību - aptverto populāciju, cik lielā mērā intervenci pieņēmuši tās dalībnieki, vai intervences ieviešana noritēja pēc plāna, un resursu izmantošana. Norises izvērtēšanas secinājumi palīdz izskaidrot rezultātu izvērtēšanas laikā gūtos secinājumus, norāda uz nepieciešamajiem intervences uzlabojumiem, kā arī palīdz izskaidrot iemeslus, kāpēc gaidītais rezultāts netika sasniegts.

Rezultātu un norises izvērtēšanas secinājumi jāinterpretē kopā, lai gūtu pilnīgu izpratni par intervences rezultātiem. Šī informācija būs noderīga projekta noslēguma posmā (8.solis).

8.solis: Izplatīšana un uzlabošana

Projekta noslēguma posmā centrālais jautājums ir projekta nākotne: vai tas jāturpina? Un ja „jā”, tad kā? Informācijas izplatīšana par intervenci vai politiku var palīdzēt veicināt tā ilgtspēju, bet sniedz arī citiem iespēju mācīties no intervences vai politikas ieviešanas gūtās pieredzes.

8.1. Nosakot intervences vai politikas turpināšanu: ideālā gadījumā augstas kvalitātes profilakses intervence vai politika turpinās arī pēc tās sākotnēji paredzētā beigu termiņa un/vai pēc ārējā finansējuma izbeigšanās. Izmantojot empīriskos pierādījumus, kas iegūti no uzraudzības un noslēguma izvērtēšanas (atkarībā no tā, kuri pierādījumi pieejami), var lemt, vai programmu ir vērts turpināt. Ja lemj par programmas turpināšanu, jānosaka un jāveic attiecīgās darbības.

8.2. Informācijas izplatīšana par programmu: informācijas izplatīšana ir noderīga, jo tādējādi var, piemēram, saņemt atbalstu no ieinteresētajām pusēm par programmas turpināšanu vai uzlabot programmu pēc atgriezeniskās saiknes saņemšanas. Tādējādi arī gūst papildu pamatojumu (pierādījumus) attiecībā uz vielu lietošanas profilaksi, sekmējot turpmāko vielu lietošanas politiku, praksi un pētījumus. Lai citiem intervences ieviešējiem dotu iespēju atkārtot (kopēt) intervenci, jānodrošina pēc iespējas detalizētāki intervences materiāli un citas būtiskas informācijas (piemēram, par izmaksām) publicēšana, vienlaikus gan ņemot vērā autortiesību ierobežojumus u.c. prasības.

8.3. Izstrādājot noslēguma ziņojumu: noslēguma ziņojums ir viens no informācijas izplatīšanas rezultātiem. To var sagatavot dažādos veidos – gan kā pamatojošu dokumentu par ieviešanas faktu, gan finansējuma līguma ietvaros, gan citu informēšanai par intervenci. Parasti noslēguma ziņojumā apkopojuma formā iekļauj informāciju par citiem projekta posmos sagatavotajiem materiāliem. Tajā bieži tiek aprakstīts intervences apmērs un aktivitātes, kā arī, ja iespējams, noslēguma izvērtēšanas

secinājum. Noslēguma ziņojums gan ne vienmēr tiek sagatavots, un informāciju var izplatīt arī citos veidos, piemēram, sniedzot mutisku prezentāciju.

Pielāgotas pierādījumos balstītās programmas

Kā minēts iepriekš, EDPQS galvenokārt pievēršas profilakses darba jautājumam „kā?” jeb jēgpilnai ieviešanai, savukārt UNODC Starptautiskie standarti par narkotiku lietošanas profilaksi atbild uz jautājumus – „kas?” jeb veiksmīgu intervenču vai politiku saturam. Eiropā uz pierādījumos balstītām programmām reizēm raugās ar aizdomām, un profilakses darbinieki var no tām vairīties, uzskatot, ka tās ir pārāk preskriptīvas un nebalstās uz profesionālu pieredzi. Profilakses speciālisti mēdz labprātāk izvēlēties “no apakšas uz augšu” pieeju, sākot ar mērķa populācijas vajadzībām, nevis “no augšas uz leju” intervences.

Šādi vietējā mērogā izveidoti pakalpojumi vai intervences balstās uz zināšanām par vietējo situāciju, resursiem, iesaistītajiem un to mentalitāti. Parasti šādas intervences ir mazāk sarežģītas nekā

rīcības vadlīnijās aprakstītas intervences, jo tās vairāk balstās uz informācijas sniegšanu, nevis uz prasmju apgūšanu vai regulēšanu, konkrētas uzvedības veicināšanu vai ierobežošanu. Lai īstenotu šādas intervences, profilakses darbiniekiem jābūt labi apmācītiem, motivētiem un jāizprot, ka profilakse nav vien izglītošana par riskiem, draudiem, tā nav vien padomdošana, iebiedēšana vai informatīvo dienu vai lekciju rīkošana par atkarību izraisošām vielām, kuras sniedz piesaistīti lektori, piemēram, policisti vai bijušie atkarību izraisošo vielu lietotāji.

Īsumā sakot, šādu intervenču īstenošanai nepieciešami profesionāļi, kuri izmanto metodes, kas nav kognitīvas stratēģijas uzvedības mainīšanai. Mēdz būt grūti atrisināt šo nesaskaņu, tāpēc ir nepieciešama Eiropas profilakses rokasgrāmata. Zinātniski pamatotas intervenču vai politikas ieviešanas pamatā ir vairāki iemesli, tomēr pastāv arī vairāki ideoloģiski vai situatīvi šķēršļi, kāpēc tās nevar tikt īstenotas. Minētie iemesli apkopoti 8.tabulā.

Jāņem gan vērā, ka pierādījumos balstītas in rīcības rokasgrāmatās aprakstītas intervences un lokāli gūtā pieredze nav savstarpēji izslēdzošas.

TABULA 8
Šķēršļi un priekšrocības, kas kavē vai veicina pierādījumos balstītu intervenču ieviešanu

Šķēršļi, kas kavē pierādījumos balstītu intervenču ieviešanu	Priekšrocības, kas veicina pierādījumos balstītu intervenču ieviešanu
Bieži ir šķietamā pretrunā ar ierasto praksi un pastāvošiem uzskatiem	Mērķa grupām un populācijai tiek sniegtas labākās pieejamās intervences, metodes un politikas
Mēdz būt pretrunā ar kultūras un reliģiskajiem uzskatiem un normām par bērnu audzināšanu, ģimenes uzbūvi, dzimumu lomu sadalījumu u.tml.	Sniedz iespēju īstenot pasākumus un pakalpojumus daudz produktīvāk un lietderīgāk
Nepieciešamas jaunas prasmes un apmācības	Sniedz racionālu pamatojumu, lai varētu pieņemt lēmumus
Grūtības ar ieviešanu, nodrošinot rīcību atbilstoši plānā noteiktajam, bet vienlaikus pielāgojoties konkrētās mērķa grupas un populācijas vajadzībām	Runā vienā valodā
Ierobežota resursu pieejamība	Dod iespēju izstrādāt vienotu koncepciju zinātniska pētījuma izvērtēšanai

Jāveic uzraudzība un izvērtēšana

Izveido jaunu izglītošanas un mācīšanās bāzi, sniedz iespēju nodrošināt ilgtspēju un vienotāku pakalpojumu ieviešanu, rada lielāku skaidrību par trūkstošajiem posmiem/trūkumiem par līdzšinējām pētījumu sniegtajām atziņām

Jāņem gan vērā, ka pierādījumos balstītas in rīcības rokasgrāmatās aprakstītas intervences un lokāli gūtā pieredze nav savstarpēji izslēdzošas.

Tās var kombinēt, ko pierādījusi pieredze īstenojot „Kopienas, kurām rūp (Communities That Care)” dažās Eiropas valstīs¹⁰. Minētā sistēma ļauj kopienām vispirms objektīvi analizēt to vajadzības un problēmuloku, bet pēc tam izvēlēties intervenci/-es, kas vislabāk ir piemērotas, lai risinātu konkrētos apstākļus. Šajā rokasgrāmatā mēs runāsim par “no apakšas uz augšu” pieeju un esošām pierādījumos balstītām programmām, jo, mūsuprāt, tās viena otru neizslēdz. Kombinējot abas, var panākt abpusēju izdevīgumu. EDPQS, kas pieļauj “no apakšas uz augšu” pieeju, nodrošina, lai ieviešana norisinās augstā kvalitātē, savukārt UNODC Starptautiskie standarti, kuros uzskaitītas pierādījumos balstītās intervences, palīdz izvēlēties augstas kvalitātes profilakses intervences ieviešanai.

Līdzsvars starp elastību un stingru noteikumu ievērošanu

Veidojot intervenci, jāizstrādā intervences vēstījumi, kas atbilstu dalībnieku vajadzībām un raksturojumam. Pielāgojot intervenci, palielinās varbūtība, ka dalībnieki to uztvers par būtisku, iesaistīsies tajā un tiks sasniegti vēlamie rezultāti. Pielāgošana nozīmē, ka jāņem vērā kultūrspecifiskie uzskati, vērtības, valoda, sociālie apstākļi un vizuālā realitāte, vienlaikus nemainot intervences teorētisko pamatu.

Tā kā lielākā daļa pierādījumos balstīto profilakses intervenču vai politiku ir izstrādātas dažādās Rietumvalstīs, tās var nākties pielāgot atbilstoši nacionālajai, reģionālajai vai vietējai situācijai

un apstākļiem. Jāņem gan vērā, it īpaši pierādījumos balstīto profilakses intervenču gadījumā, ka jāsauglabā programmas nolūks, nemainot galvenos intervences principus. Tas nozīmē, ka jāpanāk līdzsvars starp stingru turēšanos pie noteikumiem (profilakses intervences ieviešanu saskaņā ar tās aprakstu vai struktūru, kurus noteikuši intervences izstrādātāji) un adaptāciju (intervences satura mainīšana atbilstoši konkrētās mērķa grupas vajadzībām). Kāpēc būtu jāuztraucas par līdzsvaru starp adaptāciju un stingru noteikumu ievērošanu? Daži iemesli ir acīmredzami. Piemēram, ja intervence ir sagatavota un tiek īstenota angļu valodā, bet mērķa grupā nav cilvēku, kuriem angļu valoda ir dzimtā valoda, saturs netiks uztverts. Citi iemesli nav tik acīmredzami, piemēram, ja programmu izvērtē attiecībā uz baltādainiem iedzīvotājiem vai Rietumvalstu sabiedrību, bet mērķa grupā neietilpst ne vieni, ne otri, var rasties uzskatu, vērtību un varbūt pat normu konflikti (Castro et al., 2004; Castro et al., 2010). 9.tabulā apkopoti pāris problēmu piemēri, kas jāņem vērā, adaptējot profilakses programmas.

EMCDDA ir publicējis tematisku dokumentu par to, vai Ziemeļamerikas profilakses programmas var ieviest Eiropas valstīs (EMCDDA, 2013b). Tika aprakstītas Labas uzvedības spēles (Good Behaviour Game), Ģimeņu stiprināšanas programmas (Strengthening Families programme) un „Kopienas, kurām rūp (Communities That Care)” Dažas no atziņām aprakstītas EDPQS „Toolkit 4” komplektā (Brotherhood et al., 2015) un Van der Kreeft un viņa kolēģu sagatavotajā rakstā (Van der Kreeft et al., 2014):

- mainīt kapacitāti pirms tiek mainīta intervence. Iespējams,

¹⁰<http://www.ctc-network.eu>

- mainīt profilakses programmu ir vieglāk, bet prātīgāk būtu veikt izmaiņas vietējā kapacitātē, kas to īsteno;
- konsultēties ar intervences izstrādātāju, lai saprastu, kāda ir

to pieredze un/vai ieteikumi par intervences pielāgošanu konkrētajai vietai vai apstākļiem;

TABULA 9
 Daži piemēri, kas var negatīvi ietekmēt profilakses programmas adaptāciju

	Programmas aspekts	Jauna mērķa grupa	Sekas
Valoda	Angļu valoda	Cits	Nespēj saprast programmas saturu
Tautība	Baltādainais	Cits	Uzskatu, vērtību un/vai normu pretrunas
Pilsētā/lauku reģionā	Pilsētā	Lauku reģionā	Loģistikas un vides šķēršļi, kas apgrūtina dalību
Riska faktoru skaits un smaguma pakāpe	Daži faktori/vidēja smaguma pakāpe	Vairāki faktori/liela smaguma pakāpe	Nepietiekama ietekme uz vairākiem vai lielāko daļu riska faktoru
Ģimenes stabilitāte	Stabilas attiecības ģimenē	Nestabilas attiecības ģimenē	Ierobežota atbilstība
Konsultēšanās ar kopienas pārstāvjiem	Konsultējās ar kopienu par programmas struktūru un/vai administrēšanu	Nekonsultējās	Kopiena „neuzķeras”, pretojas, mazs skaits dalībnieku
Kopienas gatavības pakāpe	Vidēji	Zems	Nav infrastruktūras vai organizāciju atkarību izraisīto vielu lietošanas problēmu risināšanai vai programmu ieviešanai

Avots: Castro et. al., 2004

- saglabāt intervences pamatelementus. Pastāv lielāka intervences efektivitātes varbūtība, ja netiek mainīti sākotnējās intervences galvenie elementi/. Par galvenajiem elementiem uzskata intervences īpašības, kas veicina uzvedības maiņu un kas tādējādi tiek uzskatītas par intervences panākumu atslēgu. Eiropas profilakses programmas¹¹ „Unplugged“ (EU-DAP) galvenais elements bija „reaģēšana uz vienaudžu spiedienu“. Adaptācijas laikā šo elementu nedrīkstētu izslēgt;
- ievērot pierādījumos balstītus principus. Adaptācijai ir lielāka efektivitātes varbūtība, ja tā nav pretrunā ar pierādījumos balstītas profilakses principiem;
- labāk vairāk, nekā mazāk. Prātīgāk ir intervenci papildināt, nevis kaut ko izņemt no tās.

Profilakses profesionāļa pienākums ir pārrunāt, kā adaptēt pierādījumos balstītu profilakses intervenci, nezaudējot tās ietekmi (skat. 10.tabulu). Pārrunājot to ar kolēģiem apmācību laikā vai darba vietā, gūsiet labāku izpratni par to, kā veikt nepieciešamās izmaiņas sabiedrības vajadzībām.

TABULA 10
Adaptācija/adaptācija ar stingru turēšanos pie oriģinālā
intervences īstenošana plānā

Adaptācija	Adaptācija ar stingru turēšanos pie plāna
Lai pierādījumos balstītās intervences būtu pieņemamas mērķauditorijai, tām jāņem vērā valoda, tradīcijas, gaidas un kultūras normas	Jāsaglabā pierādījumos balstītās intervences galvenie elementi, lai nodrošinātu intervences efektivitāti, vienlaikus risinot kopienas vajadzības

¹¹ Termins „programma“ tiek izmantots runājot par specifiskām dokumentāli aprakstītām intervencēm, kas tiek īstenotas pēc stingri noteikta plāna Savukārt

„intervence“ ir vispārīgāks jēdziens

4

| Saturs

- 72| Izvērtēšana un pētniecība
- 74| Izvērtēšanas sistēma un pētījumu dizains
- 75| Pētījumu vai izvērtēšanas pētījumu dizaina sastāvdaļas
- 76| Pētījumu dizaina veidi
- 81| Izlases veidošana un mērījumu veikšana
- 81| Datu ievākšana, analīze un statistika
- 82| Darbs kopā ar izvērtēšanas pētnieku – sadarbības modelis
- 83| Profilakses programmu datubāžu izmantošana
- 84| *Ex ante* novērtējums

4. NODAĻA

Uzraudzība un izvērtēšana

Izvērtēšana ir izpētes veids, kas sistemātiski novērtē īstermiņa un ilgtermiņa profilakses intervences rezultātus un ar rezultātiem saistītos faktorus. Izvērtēšana var tikt veikta visā intervences izstrādes laikā – sākot no plānošanas posma un agrīnas izstrādes līdz ieviešanai un atkārtotai pārbaudei (no angl. val. – *follow-up*) pēc ieviešanas beigām. Faktiski būtu jāizvērtē visi profilakses intervences īstenošanas posmi, jo izvērtēšanā iegūtā informācija var noderēt turpmākā darba uzlabošanai un lai izlemtu, vai turpināt intervenci.

Šajā nodaļā uzzināsi par izvērtēšanas galveno mērķi: izvērtēt ietekmi un rezultātus, lai saprastu, uz kuru sabiedrības grupu un populācijas daļām intervence darbojās un uz kurām nē, lai salīdzinātu izmaksas ar ieguvumiem un lai savstarpēji salīdzinātu vairāku intervencu efektivitāti. Uzraudzība un izvērtēšana ir viens no EDPQS projekta cikla posmiem, par ko runāsim šajā nodaļā.

Šī nodaļas mērķis nav jums sniegt nepieciešamās prasmes, lai jūs neatkarīgi varētu veikt profilakses intervencu izvērtēšanu vai uzsākt pētniecības projektu. Tā vietā jūs uzzināsi par pāris svarīgām metodēm, sniedzot jums labāku izpratni par profilakses pētījumu publikācijām un ziņojumiem. Tādejādi varēsi apsvērt sava darba izvērtēšanu. Tāpat zināšanas palīdzēs apzināties, kas jāņem vērā, ja izvērtēšanai plānojat piesaistīt ārpalpojuma sniedzējus.

Izvērtēšanas veikšanai izmanto vairākas labas pētījuma shēmas. Apskatīsim dažās iecienītākās pieejas – randomizēts, kontrolēts pētījums (RKP), kvaziekperimentāls pētījums ar laika noturības pārbaudi un vienas grupas pirmstesta un pēctesta pētījuma dizains – definīcijas, priekšrocības un trūkumus (skatīt sadaļu „Biežāk izmantotie izvērtēšanas shēmu piemēri”).

Īsumā apskatīsim arī citus izvērtēšanas elementus, tostarp, kā veic izlases veidošanu un mēra rezultātus, lai saprastu sabiedrības definēšanas un atlases procesu un to, kādā veidā vērtē tās attieksmi, uzskatus, nodomus un uzvedību saistībā ar atkarību izraisīto vielu lietošanu. Jāņem vērā, ka katrā izvērtēšanā, visticamāk, būs jāizmanto kvantitatīvās un kvalitatīvās metodes. Kvantitatīvās metodes attiecas galvenokārt uz lietu objektīvo skaitu, piemēram, vielu lietošanas apmērs, savukārt kvalitatīvās metodes vērtē subjektīvus aspektus un atbild uz jautājumiem „kāpēc?” un „ko tas nozīmē?”. Visbeidzot apskatīsim datu vākšanas metodes un datu analīzi, lai uzsvērtu to nozīmību, sagatavojot izvērtēšanas ziņojumus.

Lai gan no šīs rokasgrāmatas apguvējiem netiek sagaidīts, ka tie veiks intervencu izvērtēšanu, šajā nodaļā īsi aprakstīts *ex ante* novērtējums jeb iepriekšējais novērtējums, kas prognozē iespējamus rezultātus vēl pirms profilakses programma faktiski tiek ieviesta. Minētais palīdz labāk saprast, kādi resursi ir nepieciešami, lai ieviestu profilakses programmu un kāda veida analīze jāveic, lai iegūtu informāciju un saprastu, vai profilakses programma bijusi sekmīga.

Lasītājiem ieteicami arī papildus izvērtēšanas avoti: EMCDDA ir publicējusi Profilakses un izvērtēšanas resursu komplektu jeb „Prevention and Evaluation Resources Kit“ (PERK)¹² un vadlīnijas narkotiku profilakses izvērtēšanai „Guidelines for the evaluation of drug prevention: a manual for programme planners and evaluators“¹³. Savukārt UNODC ir izstrādājusi rokasgrāmatu par atkarību izraisīto vielu lietošanas profilakses programmu izvērtēšanu¹⁴. Lasītāji ir aicināti arī iepazīties ar ASV Profilakses pētījumu biedrības izstrādātajiem standartiem „Standards of efficacy, effectiveness, and scale-up research in prevention science“¹⁵. Visbeidzot RE-AIM (reach, effectiveness, adoption, implementation and maintenance) jeb sasniedzamība, efektivitāte, adaptācija, ieviešana un uzturēšana) sistēma ir izvērtēšanas veids, kas vērtē intervenču lietderību, piemērojot vairākus kritērijus, lai precīzāk noteiktu intervenču piemērojamību un ietekmi¹⁶. Tomēr jāņem vērā, ka papildus literatūra ieteicama tikai zinošiem lasītājiem, kam izvērtēšanas pētījumi nav sveši un kas sadarbojas ar pētniekiem.

Izvērtēšana un pētniecība

Cilvēku uzvedības pētījumi ietver daudzus pētījumu jautājumus, metodes un etioloģijas izpēti, kas savukārt attiecas uz ģenētiku, neirozinātni un saistītiem uzskatiem, attieksmēm un uzvedību, kas ietekmē slimību. Pētīšana ir „sistemātiska izpēte, [...] lai radītu vai papildinātu vispārējas zināšanas“. Kā minēts šīs nodaļas sākumā, izvērtēšana ir izpētes veids, kas sistemātiski jeb strukturēti novērtē īstermiņa un ilgtermiņa profilakses intervences vēlamos rezultātus un ar rezultātiem saistītos faktorus.

Izvērtēšanu veic vairāku iemeslu dēļ, tostarp, lai gūtu izpratni par šādiem aspektiem:

- ietekme jeb rezultāti. Vai intervence panāca vēlamo rezultātu un vai tie bija ievērojami lielāki nekā tad, ja šāda intervence netiktu vispār īstenota?
- intervences neplānotās sekas. Viens no galvenajiem ētiskajiem apsvērumiem ir nodrošināt, lai profilakses intervences nekaitē tās saņēmējiem;
- sasniedzamība. Vai intervence atšķirīgi iesaistīja ikvienu dalībnieku vai tikai noteiktas grupas? Vai intervence panāca vienādus rezultātus attiecībā uz ikvienu dalībnieku vai tikai noteiktām grupām? Piemēram, vai rezultāti bija līdzīgi gan zēniem, gan meitenēm?
- izmaksas. Kādā mērā intervences ieguvumi atsvēra intervences izmaksas?
- salīdzināšana. Skatoties uz rezultātiem, vai intervence bija sekmīgāka par citām, ja ņem vērā radītās izmaksas?

Izvērtēšanu var īstenot visā intervences laikā – sākot no plānošanas posma, agrīnas izstrādes un ieviešanas līdz tās pārrunāšanai un ietekmes izvērtēšanai (13.att.). Tādējādi var labāk saprast ne tikai jaunās profilakses intervences, bet arī ilgstošāk ieviestās intervences, piemēram, intervences, ko īsteno plaši pieejamu pakalpojumu sniedzēji un kas tiek uzskatītas par nobriedušiem un stabiliem.

¹² http://www.emcdda.europa.eu/publications/perk_en

¹³ http://www.emcdda.europa.eu/publications/manuals/prevention_update_en

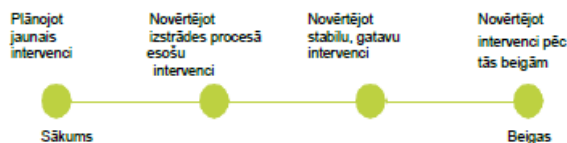
¹⁴ <http://www.unodc.org/unodc/en/prevention/monitoring-and-evaluation.html>

¹⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4579256/>

¹⁶ <http://www.re-aim.org/>

ATTĒLS 13

Izvērtēšanas atskaides punkti



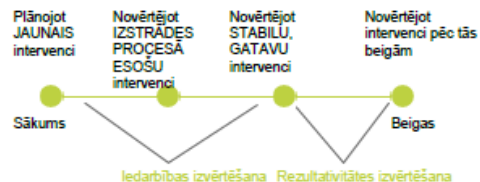
Izvērtēšana var izrādīties noderīga, pat ja intervence vairs netiek īstenota, jo tādējādi var novērtēt intervences ilgtermiņa ietekmi. Ideālā gadījumā jāizvērtē visi profilakses intervences posmi.

Piemēram, vērtējot jaunu profilakses intervenci, jāpārliecinās, ka intervences komponenti – saturs, struktūra un īstenošanas veids – dotu vēlamo efektu. Piemēram, vai nodarbības par lēmumu pieņemšanu patiesi uzlabo dalībnieku lēmumu pieņemšanas prasmes? Vai nodarbību par lēmumu pieņemšanu var novadīt vienas akadēmiskās mācību stundas (40 minūšu) laikā? Vai izvēlētais pasniegšanas veids, piemēram, interaktīvās metodes, par lēmumu pieņemšanu ir efektīvāks un vai ir citi, piemērotāki veidi? Šajos izvērtējumos jeb iedarbības pētījumos/izpētēs uzdod jautājumu: vai kontrolētos apstākļos tiek izpildīti intervences uzdevumi? Veicot izvērtējumu šajā posmā, būs iespēja veikt labojumus, lai uzlabotu intervenci pirms tā tiek īstenota pilnā apmērā (14.att.).

Gatavas un nobriedušas profilakses intervences, kuru īstenošanas reālajos vai reālajiem pietuvinātos apstākļos, izvērtēšanu sauc par efektivitātes izvērtēšanu jeb rezultativitātes izpēti. Šajā izpētē iegūtos izvērtēšanas rezultātus izmanto, lai uzraudzītu intervenci un nekavējoties vai pāris mēnešu laikā pēc intervences ieviešanas sniegtu atsauksmi par īstermiņa rezultātiem. Izvērtēšana norāda uz veiksmīgajiem intervences

ATTĒLS 14

Dažādi izvērtēšanas veidi



elementiem, kā arī vēlamajiem uzlabojumiem. Var novērtēt arī ilgtermiņa rezultātus – vērtējot intervences rezultātus 6 mēnešus līdz vairākus gadus pēc tās ieviešanas. Attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu, personas paradumi tiek uzraudzīti līdz pat pusaudža vecumposma vidus un beigu posmam.

Profilakses intervences beigās ar izvērtēšanu var novērtēt intervences vērtību, kā arī rakstiski fiksēt gūtās atziņas, kas varēs tikt izmantotas turpmākajā darbībā. Šajā posmā izvērtēšanā novērtē intervences adaptāciju un ilgspēju. Šajā brīdī var arī novērtēt neplānotos rezultātus.

Profilakses speciālistiem galvenokārt interesē efektivitātes izvērtēšana par intervencēm “reālās dzīves” apstākļos. Šīs izpētes sniedz intervencu rezultātu datus, kā arī atbild uz jautājumiem: kam intervence deva lielāko ieguvumu un kādos īstenošanas apstākļos tas notika?

Izvērtēšanas sistēma un pētījumu dizains

Izvērtēšanas mērķis nav tikai noskaidrot paveikto intervences īstenošanas laikā, bet arī lai noteiktu vai intervence paveica plānoto. Šajos izvērtējumos tiek noskaidroti vairāki jautājumi:

- vai intervences profilakse/politika sasniedza tās īstermiņa rezultātu? Piemēram, vai bērnu izpratne par risku virzās vēlamajā virzienā? Vai vecāki izmanto atbilstošas bērnu uzraudzības prasmes? Vai jaunās māmiņas reaģē uz jaundzimušo vajadzībām?
- vai intervence/politika sasniedza mērķa populāciju, kurā tika īstenota konkrētā intervence, paredzēto ietekmi/-es? Vai bija atšķirīgi rezultāti katrā no apakšgrupām – pēc dzimuma, etniskās piederības, lietotās vielas vai sociālekonomiskā statusa? Vai intervences dēļ samazinājās vai radās rezultātu nevienlīdzība, salīdzinot vienu grupu ar citu?
- kuri intervenču/politikas parametri bija saistāmi ar panāktajiem rezultātiem? Vai tie bija mainītās attieksmes un uzskatu dēļ? Vai arī tā bija vairāku mainīto uzskatu un kompetenču prasmju kombinācija?
- kādā mērā turēšanās pie stingra īstenošanas plāna ir saistāma ar pozitīviem/negatīviem rezultātiem?

Tādēļ pirms izvērtējuma veikšanas svarīgi precizēt konkrētus faktorus:

- kādi ir pētījuma jautājumi? Kāds ir izvērtēšanas mērķis? Vai to veic tādēļ, lai pārbaudītu, vai programma ir efektīva? Vai to veic tādēļ, lai pārbaudītu, vai turpināt programmu? Vai to veic tādēļ, lai pārliecinātu finansējuma devēju?
- kas tiks izvērtēts? Kādi ir rezultāti?

- kuru interesēs izvērtēšanas rezultāti un kādēļ? Vai to vēlētos zināt vietējā pašvaldība? Vai ir interese pārņest programmu uz citiem reģioniem vai pat uz visu valsti?
- cik daudz laika ir jūsu rīcībā? Vai tas ir reāli veicams un vai jūsu rīcībā ir pietiekoši daudz finanšu un citi resursi, lai to realizētu? Ja jūs vēlaties panākt atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatības mazināšanu skolā īstenotas intervences rezultātā 12 gadīgu skolēnu vidū, apzinoties, ka visbiežāk vielu lietošana tiek uzsākta 16 gadu vecumā, izvērtēšana jāveic vēl 4 līdz 5 gadus pēc intervences īstenošanas, lai noteiktu, vai vēlamais rezultāts ir sasniegts. Jāņem arī vērā, vai spēsiet viegli sekot līdzi intervences dalībnieku gaitām ilgstošā laika periodā. Gadījumā, ja intervences dalībnieki būs pametuši izglītības sistēmu, kā notiks saziņa ar dalībniekiem, lai veiktu novērtējumu?
- kā rezultāti tiks apkopoti un sagatavoti? Kas varēs piekļūt šiem rezultātiem? Kāda informācija un cik detalizētā veidā tiks atklāta dalībniekiem un citām ieinteresētajām pusēm? Kā jūs nodrošināsiet, lai izvērtēšanas rezultāti netiktu izmantoti pret dalībniekiem?
- kādi resursi ir pieejami izvērtēšanas veikšanai? Cik pieredzējuši ir veicēji un kuri to varētu veikt? Cik tas maksās? Cik ilgi ilgs izvērtēšana?

Izvērtēšana ir savstarpēji saistīta sistēma, kas ietver divus galvenos elementus: norises izvērtēšana (uzraudzība) un rezultātu izvērtēšana.

Norises izvērtēšanu veic, lai raksturotu darbības, kas veiktas, lai īstenotu intervenci vai politiku. Tajā vērtē ieguldīto un rezultātus, kvantitatīvi uzskaitot intervences skaitu, turēšanos pie stingrā plāna un intervences spēju izraisīt pārmaiņas.

Jāņem vērā, ka tas ir veids, kā tiek uzraudzīts notiekošais, lai pārliecinātos, ka intervenci vai politiku ievieš kā plānots ne tikai saskaņā ar rokasgrāmatu vai vadlīnijām, bet arī saskaņā ar stratēģisko profilakses plānu. Uzraudzības metode ir svarīgs administratīvais rīks, ko var izmantot ikviens pakalpojumu sniedzējs.

Norises izvērtēšanas vai uzraudzības laikā tiek uzdoti vairāki jautājumi:

- ko mēs izdarījām?
- cik daudz mēs izdarījām?
- kurš piedalījās?
- kurš ieviesa intervences/politikas atsevišķos elementus?
- vai intervenci/politiku izdevās ieviest kā plānots? Kāpēc?

Profilakses speciālistiem ir būtiska loma, norādot uz izvērtēšanas nozīmību. Vēlams sadarboties ar pētniecības institūciju par izvērtēšanas pētījuma struktūras izstrādāšanu, kas var ieteikt labu izpēti plānu un palīdzēt ar statistikas interpretāciju. Pētījuma dizaina galvenās sastāvdaļas ir pētījuma jautājumi, nepieciešamais pētījuma dizains, mērķa populācija, populācijas atlases kritēriji, ar izvērtēšanas jautājumiem saistīti parametri, datu vākšanas metodes un datu analīze.

Rezultātu izvērtēšanas mērķis ir raksturot, kādā mērā ir mainījušās atsevišķu indivīdu vai grupas, kas saņēma intervenci vai kas bija politikas mērķgrupa, attieksme, uzvedība, salīdzinot ar tiem, kas nesaņēma intervenci vai nebija politikas mērķgrupa. Ilgtermiņa rezultāti ir intervences vēlamais gala produkts, piemēram, atkarību izraisošās vielas tiek lietotas mazāk vai nemaz.

Pilna cikla uzraudzības un izvērtēšanas sistēmā ietver gan norises, gan rezultātu izvērtēšanu, lai fiksētu ieviešanas vai intervences ieguldījumus un rezultātus, kā arī īstermiņa, vidēja termiņa un ilgtermiņa rezultātus. Jāņem vērā, ka norises izvērtēšana vai uzraudzība ir ļoti svarīga, pat ja netiek plānota rezultātu izvērtēšana, jo tā fiksē profilakses intervences īstenošanas norisi. Jāizvērtē ikviena jauna profilakses intervence, lai noteiktu, kas notiek ieviešanas laikā, kuri cilvēki tiek sasniegti ar to, un cik daudz no profilakses intervences tika saņemta populācijā.

| Pētījumu vai izvērtēšanas dizaina sastāvdaļas

Kas ir pētījuma dizains? Vispārīgi runājot, tas ir plāns vai vadlīnijas, lai meklētu atbildes uz pētījuma jautājumiem vai hipotēzi. Pētījuma dizainu nosaka izvirzītie pētījuma jautājumi vai hipotēzes. Pētījuma veids, pētāmā sabiedrība, izlases veidošana u.c. aspekti ir cieši saistīti ar pētījuma jautājumiem vai hipotēzēm.

- Pētījuma jautājumi. Viens no svarīgākajiem pētījuma dizaina izveides soļiem ir pētījuma jautājumu sagatavošana. Profilakses speciālisti vēlēties zināt un dokumentēt, vai profilakses intervence, ko īsteno speciālista pārstāvētā organizācija, patiesi sasniedz mērķa grupu un vai tai ir vēlāmā ietekme. Tāpat būtu vēlams zināt, vai intervenci var ieviest arī citās mērķa grupās ar vienādiem rezultātiem. Jautājumi par intervences sasniegšanu un rezultātu ietekmi noteiks tālāko izvērtēšanas plānošanu.

- Pētījuma veids. Tiklīdz būs saskaņoti pētījuma jautājumi, nākamais pētījuma dizaina solis ir pētījuma veida noteikšana, piemēram, vai pētījums būs aprakstošs, eksperimentāls vai kvaziekperimentāls un vai tas būs, longitudināls (ilgtermiņa) pētījums vai gadījuma analīze.
- Pētījuma populācija. Kuri cilvēki tiks iekļauti pētījuma populācijā? Kuras vecuma grupas tiks iekļautas? Kurš dzimums tiks iekļauts? Vai tiks iekļauti māsasaimniecībās dzīvojoši cilvēki vai arī cilvēki bez noteiktas dzīvesvietas, vai tādi, kas atrodas ieslodzījuma vietā vai slimnīcā? Tos sauc par iekļaušanas kritērijiem. Jāapsver arī, kuri cilvēki netiks iekļauti pētījumā. Dažkārt pētījumu var veikt tikai populācijā ar augstu rakstpratību vai, kas spēj saprast uzdotos pētījuma jautājumus. Tos sauc par izslēgšanas kritērijiem.
- Atlases kritēriji un izlases veidošana. Kad tiks noteikta pētījuma mērķa grupa, kā cilvēki tiks atlasīti pētījumam? Vai visi iekļaušanas un izslēgšanas kritērijiem atbilstošie cilvēki tiks iekļauti pētījumā vai arī būs jāveido mazāka apakšgrupa? Šādu apakšgrupu dēvē par izlasi. Jānodrošina, lai izlase atspoguļo plašāku sabiedrības grupu (t.i., lai tā ir reprezentatīva). Ir vairākas izlases veidošanas metodes, kas spēj nodrošināt reprezentatīvātā.
- Parametri. Pētījuma jautājumus jāspēj transformēt par izmērāmiem mainīgajiem, jēdzieniem vai vārdiem, ko mēdz saukt arī par „pazīmēm”. Piemēram, lai pārvērstu pazīmes par parametriem, pie jautājuma par ģimenes stāvokli var norādīt vienkārši „precējies” vai „nav precējies”, vai arī var izmantot vēl detalizētāku uzskaitījumu. Lemjot par parametriem, jādomā par to ticamību: vai minētie parametri patiesi atspoguļo to, ko vēlamies uzzināt?
- Datu vākšana. Kad ir noteikti parametri, jālemj, kā šie parametri vai dati tiks apkopoti. Dažkārt minētie parametri vai dati jau ir apkopoti rakstiski. Piemēram, aizpildot veidlapas par vadītāja apliecības iegūšanu vai citu personu – slimnīcas darbinieki uzņemšanas nodaļā,
- ārējā validēšana: vai iegūtos profilakses intervences

policistu – aizpildītas formas. Ir vairākas metodes, kā tieši savākt datus no pētāmās populācijas. Datus var iegūt standarta formātā, piemēram, aizpildot aptaujas. Šādā veidā datus aizpilda personīgi, pa telefonu, pa pastu vai tiešsaistē, kā arī arvien biežāk, izmantojot viedtālruni vai planšetlietošanas ierīces. Jāņem vērā, ka jānodrošina anonimitāte un konfidencialitāte, kā arī atbildžu patiesums un ticamība.

■ Datu analīze. Pēdējais pētījuma dizaina posms ir savākto datu analīzes plāns. Kā apkopot visus datus, lai sāktu atbildēt uz pētījuma jautājumiem?

Pētījuma dizaina veidi

Literatūrā var atrast dažādus pētījuma dizaina veidus, bet tikai pāris no tiem tiek izmantoti profilakses intervencu izvērtēšanā. Nevienam no tiem nav ideāls, pat ne klasiskais eksperimentālais dizains jeb randomizēts, kontrolēts pētījums (RKP). Katram dizaina veidam ir priekšrocības un trūkumi. Daži vairāk piemēroti vieniem, citi – citiem apstākļiem.

Izvērtēšanā iegūto datu kvalitāte

Domājot par izvērtēšanā iegūtajiem datiem un no tiem iegūstamajiem secinājumiem, jāņem vērā vairāki faktori, kas nav atkarīgi no pētījuma dizaina. Tie jāņem vērā, veidojot izvērtēšanas izpēti struktūru.

Ticamība

Ikvienas izvērtēšanas galvenais šaubu objekts ir rezultātu ticamība/validēšana. Ko tas nozīmē? Izvērtēšanas kontekstā ar validēšanu saprot faktu, ka konstatētā ietekme ir tiešs intervences rezultāts. Ņemiet vērā, ka pastāv divi validēšanas veidi:

■ iekšējā validēšana: vai iegūtie dati patiesi ir dalības vai intervences rezultāts vai arī tie ir kāda cita notikuma rezultāts?

izvērtēšanas datus vai piemērot citām situācijām un citām

populācijām? Citiem vārdiem sakot, ja profilakses intervence bija sekmīga attiecībā uz ASV bērniem, vai to var piemērot arī Eiropas valstu bērniem?

Jūs redzat, cik būtiski ir šie jautājumi. Viena lieta, ka tiek konstatēts, ka intervence bija sekmīga uz vidusšķiras pusaudžiem, bet tas vēl nenozīmē, ka intervence būs sekmīga arī attiecībā uz mazturīgiem pusaudžiem.

Iekšējā validēšana

Pētījuma izvērtēšanas iekšējai validēšanai pastāv vairāki draudi:

- pieaugšana: laiks iet un ietekme mainās;
- vēsture: cits laika ritējuma aspekts – kas noticis pirms tam vai pa šo laiku;
- izlases atlase: ja izvērtēšanu nespēj īstenot intervenci attiecībā uz ikvienu grupā iekļauto dalībnieku, jāizvēlas mazāka grupa jeb pētījuma izlase, kas reprezentē plašāku sabiedrības grupu. Tas nozīmē, ka mazajai grupai jāatspoguļo lielākās grupas galvenās īpašības, lai rezultātus var attiecināt arī uz plašāku sabiedrību grupu;
- atbirums (jeb izstāšanās): pētījuma dalībnieki, kas izstājas no pētījuma vai ar kuriem vairs nav iespējams sazināties pēc pētījuma beigām;
- mērīšanas instrumenti: ir pāris pierādījumi, ka subjekti spēj mācīties, atbildot vien uz izvērtēšanas jautājumiem.

Ārējā validēšana

Ārējā validēšana nozīmē, ka profilakses intervences rezultātus var vispārināt (jeb attiecināt) uz citām situācijām un populācijām.

- Vispārināšana: vai rezultātus var attiecināt uz pārējo populāciju, no kuras tika veidota izlase?
- Pārnesamība: vai rezultātus spēs atkārtot arī citi cilvēki, kuri vēlēties īstenot intervenci?
- Intervences vieta vai īstenošana: tostarp intervences apstākļi, gada laiks, vieta, apgaismojums un troksnis, kas saistīti ar

intervenci.

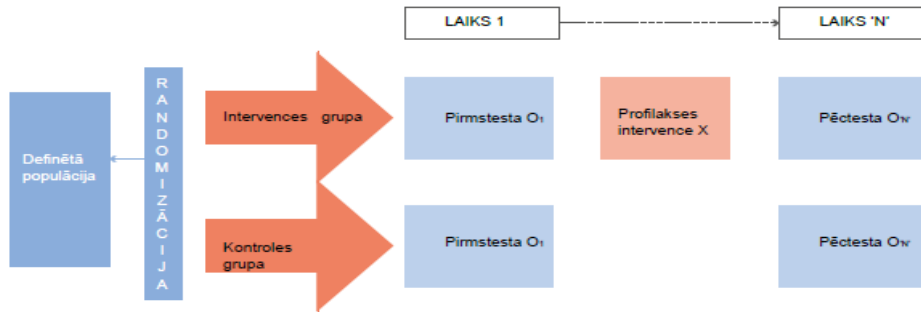
- Pirms testa/pēctesta ietekme: dalībnieki apgūst vielu arī aizpildot pirmtestu un pēctestu.
- Ticamību apdraud arī „reaģēšana uz pētījumu” vai „reaģēšana uz intervenci”. Tā ir situācija, kad dalībnieks apzinās, ka tas piedalās intervencē izpētes ietvaros, un šī apzināšanās ietekmē reaģēšanu (piemēram, apzināti mēģinot pildīt uzdoto sekmīgi vai apzināti „izgāzties”) vai atbildes uz, piemēram, pētījuma ietvaros sagatavotu anketu jautājumiem. Vēl tiek lietoti tādi jēdzieni kā „placebo efekts” (kad intervence pozitīvi ietekmē rezultātus tikai tādēļ, ka dalībnieki uzskata, ka intervencei ir pozitīva ietekme), „novitātes efekts” (kad cilvēki uzrāda labākus rezultātus, jo intervence ir jauna un atšķiras no līdzšinējās pieredzes, un nevis tādēļ, ka tā ir rezultatīvāka) un „Hotorna efekts” (kad cilvēki izmaina savu ierasto uzvedību, jo tie apzinās, ka viņi ir pētījuma dalībnieki vai ka tos uzrauga intervences darbinieki).

Kontroles jeb salīdzināšanas grupa.

Ikvienā izvērtēšanā vēlamies konstatēt, ka pastāv cieša saistība starp dalību intervencē un vēlamā rezultātu, šajā gadījumā – atkarību izraisošo vielu lietošanu. Lai pārliecinātos, ka tieši intervence ir rezultāta „cēlonis”, jāpārliecinās, ka to neietekmēja citi faktori. Piemēram, pieaugšana, vēsture u.c. faktori, kas tika minēti iepriekš. Kā to panākt? Iekļaujot izvērtēšanā individu grupu, kas nesaņem intervenci, bet ir līdzīgi grupai, kas piedalījās intervencē. Šādu grupu dēvē par kontroles jeb salīdzināšanas grupu. To mēdz arī apzīmēt kā grupu, kas saņem „parasto pieeju” vai ka tās „apstākļi ir kā parasti”. Citiem vārdiem sakot, kontroles grupa parāda, kas notiktu ar intervences grupu, ja tā nesaņemtu intervenci. „Parastā pieeja” nozīmē, ka grupa nesaņem intervenci vispār, tā vietā tā ir pakļauta ikdienas apstākļiem. Piemēram, ja salīdzina jaunu, skolā īstenotu profilakses apmācību programmu ar vispārējās izglītības mācību saturu. Tā ir spēcīga pētījumu dizaina būtība.

15. ATTĒLS.

Klasiskais eksperimentālā pētījuma jeb RKP dizains



Biežāk lietoto izvērtēšanas pētījumu dizaina piemēri

Ir vairāki labi pētījumu dizaini, ko izmanto profilakses intervencu rezultativitātes novērtēšanai. Katram no tiem ir savas priekšrocības un trūkumi.

Klasiskais eksperimentālā pētījuma dizains nozarē zināms kā RKP (skat. 15.att.). Tos uzskata par visdetalizētākajiem pētījumu dizainiem un tos arī visbiežāk izmanto klīniskajos pētījumos, kā arī kvalitatīvos profilakses pētījumos. Šī pētījumu dizaina galvenie elementi:

- atbilstoši rezultātu parametri;
- izvēlas kontroles grupa, kas pēc īpašībām ir identiska pētījuma dalībnieku grupai, bet netiek pakļauta intervencei;
- dalībniekus sadala pa intervences un kontroles grupām pēc nejaušības principa;
- no intervences dalībniekiem apkopo datus pirms intervences un vairākas reizes pēc intervences beigām, kā arī līdzīgos datumos par tiem cilvēkiem, kuri nesaņēma intervenci;
- skaidra izpratne par pakļaušanu intervencei/dalību intervencē;

- pietiekami daudz un piemērots laiks pēc dalības intervencē, lai izmēritu rezultātus (piemēram, par vielu lietošanas uzsākšanu 16 gadu vecumā).

RKP ir vairāki plusi un mīnusi.

- Norāda cēloņsakarības starp profilakses programmas īstenošanu un tās rezultātiem.
- Pētnieku komanda var precīzi uzsākt vai atcelt intervenci.
- Samazina neprecīzu rezultātu iespējamību, jo dalībniekus intervences un kontroles grupās atlasa pēc nejaušības principa.
- Bieži vien jāpēta daudzskaitlīga izlase ilgstošā laika posmā, tāpēc pētījuma rezultātu iegūšana var ieilgt un mēdz būt dārga.
- Rezultāti ne vienmēr atspoguļo īstenošanu „reālos” apstākļos, ar kādiem saskaras ikdienas praksē.
- Iespējamās dažas slēptas atšķirības pētāmo grupu starpā, kas nav attiecināmas uz randomizācijas procesu.
 - Ne vienmēr sniedz atbildes uz svarīgiem jautājumiem, piemēram, „kas strādā?”, „kam tas strādā?” un „kādos

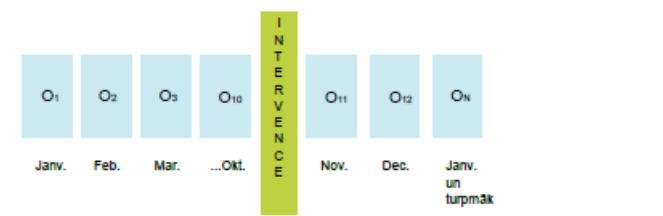
apstākļos tas strādā?”. Lai saņemtu atbildes uz šiem jautājumiem, nepieciešami citi pētījumu dizaina veidi (piemēram, kvalitatīvie pētījumi).

Kvaziekspērimētais pētījums ar laika noturības pārbaudi

Ja grūti izveidot salīdzināšanas jeb kontroles grupu, mēdz izmantot kvaziekspērimēta pētījumu ar laika noturības pārbaudi. Šāda veida pētījuma dizains nosaka, ka pirms un pēc intervences attiecībā uz mērķa populāciju veic līdz pat 100 mērījumus. Šādus pētījumus sekmīgi izmanto, lai pārbaudītu vides profilakses intervencu ieviešanas. Piemēram, valdība vēlētos aplikt alkoholiskos dzērienus ar jaunu nodokli. Šajā gadījumā nav iespējams identificēt konkrētu mērķa grupu (jeb konkrētus sabiedrības pārstāvjus), kas saņems vai nesaņems intervenci, kā to parasti var izdarīt RKP gadījumā, jo nodoklis attieksies uz visiem alkoholiskajiem dzērieniem. Tomēr kvaziekspērimētais pētījums ar laika noturības pārbaudi ļauj pētīt, kā mainījušies rezultāti pirms un pēc jaunā nodokļa ieviešanas.

ATTĒLS 16

Pētījums ar laika noturības pārbaudi



Pētījumiem ar laika noturības pārbaudi ir plusi un mīnusi.

- Salīdzinoši viegli veicams pētījums, ja jau tiek ievākti regulāri statistikas dati (piemēram, par noziedzīgiem

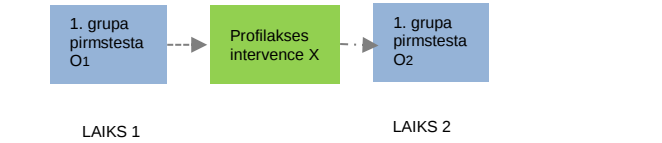
- nodarījumiem, slimnīcu hospitalizācijas rādītāji).
- Ar labu pieejamo datu analīzi var izslēgt iepriekš pastāvošas un sezonālas tendences, kas pastāvēja pirms intervences ieviešanas (piemēram, alkohola patēriņš palielinās skolēnu brīvlaika periodā), vai izmaiņas sabiedrībā (piemēram, ilgtermiņa tendences par samazinātu alkohola patēriņu sabiedrībā kopumā).
- Tie nevar pamatot, bet nevar arī pilnībā izslēgt iespēju, ka citi faktori, kas notika vienlaikus ar intervences ieviešanu, ir izdarīto secinājumu pamatā.
- Var paiet ilgs laiks, līdz tiek ievākti pietiekami daudz datu un varētu veikt datu analīzi.
- Dažkārt rezultātus ir grūti interpretēt, ja sagaidāmais rezultāts reti ir noticis pirms intervences ieviešanas.

Vienas grupas pirmstesta un pēctesta pētījuma dizains

Vienas grupas pirmstesta un pēctesta pētījuma dizains (mēdz dēvēt arī par pētījuma dizainu „grupu iekšienē”) ir biežāk izmantotais pētījumu dizains izvērtēšanas pētījumiem (skat. 17.att.). Pirms profilakses intervences ievāc datus no mērķa grupas, tad mērķa grupa saņem intervenci un pēc tam ievāc datus, kas līdzīgi pirms intervences ievāktajiem datiem. Datus pēc intervences ievāc laika posmā līdz pat 1 gadam pēc intervences beigām.

ATTĒLS 17

Vienas grupas pirmstesta un pēctesta pētījuma dizains



Vienas grupas pirmstesta un pēctesta pētījuma dizainam ir plusi un mīnusi.

- Var veikt ātri un ērti, zemas izmaksas, var tikt iekļauta

standarta uzraudzības darbā, ko ikdienā veic kāda organizācija.

- Izmanto vienkāršus rīkus, piemēram, aptaujas, lai savāktu visus datus.
- Var izmantot, lai aprakstītu, kas notiek ar konkrēto grupu, kad tā saņem intervenci.
- Nevar izmantot, lai atainotu cēloņu un seku sakarības.
- Var parādīt tikai īstermiņa izmaiņas.
- Neizslēdz citus skaidrojumus, kas skaidro novērotās izmaiņas.

Izsoles veidošana un mērījumu veikšana

Izsoles veidošana ir pētniecībā bieži izmantota procedūra, ar ko no mazākas grupas iegūto informāciju attiecina uz lielo grupu, kurā ietilpa mazākā apakšgrupa. Izsoles veidošanas metodi mēdz pielāgot atkarībā no pieejamajiem laika, finansiālajiem un cilvēkresursiem.

Izsoles veidošana sastāv no vairākiem soļiem:

- populācijas definēšana un apraksts. Kādas ir populācijas īpašības? Kāds ir dzimumu īpatsvars? Cik daudz ir vīriešu? Cik daudz ir sievietes? Iespējams, jāzina, vai populācijas pārstāvji dzīvo pilsētās, piepilsētās vai lauku reģionos;
- piekļuve populācijai. Ne vienmēr varēsiet piekļūt ikvienam, tāpēc nākamais jautājums ir: cik lielai daļai populācijas var piekļūt? Parasti, ja veic pētījumu valsts mērogā, varēs piekļūt tikai mājsaimniecībās dzīvojošajiem cilvēkiem vai tiem, kam ir datori ar interneta pieslēgumu;
- iekļaušanas/izslēgšanas kritēriji. Nosakiet, kurus cilvēkus iekļausiet pētījumā un izlasē un kurus savukārt neiekļausiet izlasē.

Domājot par mērījumiem, jādomā par mērījumu nemainīgumu un ticamību. Cik stabili ir periodiski atkārtotie mērījumi? Tas liecinās par konsekvenci jeb nemainīgumu. Vai mērām to, ko vēlamies mērīt?

Tas liecinās par ticamību. Par laimi atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses jomā ir izstrādāti vairāki instrumenti, ar ko novērtē profilakses intervenču rezultativitāti, salīdzinot dažādās situācijās un dažādās populācijās izmantotās intervences.

Detalizētāku informāciju par tiem skatīt EMCDDA sagatavotajā Izvērtēšanas instrumentu bankā jeb *Evaluation Instruments*

*Bank*¹⁷.

Kā minēts iepriekš, jums būs jāievāc divu veidu dati: kvantitatīvie un kvalitatīvie. Pastāv vairākas šo datu veidu definīcijas. Tālāk ir minēti dažādi piemēri.

Kvantitatīvie dati visbiežāk ir tādi dati:

- ar ko mēra kvantitāti, piemēram, „Cik daudz cilvēku vecumā no 12 līdz 17 gadiem ir lietojuši kaņepes/marihuānu/hašišu pēdējo 30 dienu laikā?” vai, analizējot cilvēkus, kas ir lietojuši marihuānu pēdējo dienu laikā, „Cik reizi vidēji pēdējo 30 dienu laikā esat lietojuši marihuānu?”;
- ar ko mēra uzvedības un tendenču apmēru laika gaitā;
- kas ir objektīvi, standartizēti un ko analizē, izmantojot speciālas statistikas metodes, un, tā kā tie ir standartizēti, tos var ievākt no dažādām kopienām un grupām.

Kvalitatīvie dati visbiežāk ir tādi dati:

- kas ir subjektīvi un atbild uz jautājumiem: „kāpēc?” un „Ko tas nozīmē?”;
- kas sniedz izpratni par uzvedību, tendencēm un uztveri;
- ir paskaidrojošāki un palīdz interpretēt kvantitatīvos datus.

Datu ievākšana, analīze un statistika

Tiklīdz visi parametri ir ievākti, tos jāpārveido par datiem analizējamā formā. Datu analīze ļauj pētniekam sistemātiski aprakstīt pētījuma populāciju un sākt atbildēt uz pētījuma jautājumiem, kas bija pētījuma pamatā. Aprakstam un analīzes veikšanai izmanto statistikas metodes. Aprakstošā statistika tiek izmantota, lai aprakstītu, attainotu un apkopotu savāktos datus, piemēram, vidējo vecumu vai vīriešu un sieviešu skaitu. Bieži vien datus attaino tabulās, grafiski (piemēram, stabiņdiagrammās) un komentāru veidā (aprakstot un izskaidrojot iespējamo to nozīmi). Aprakstošo statistiku arī izmanto, lai kopsavilkuma veidā noteiktu atkarības izraisošo vielu lietošanas apmērus konkrētajā populācijā. ESPAD ziņojums ir viens no dokumentiem, kur skatīt informatīvu un

¹⁷ <http://www.emcdda.europa.eu/eib>

jēgpilnu aprakstošās statistikas labu piemēru¹⁸.

Inferenciālā statistika ir sarežģītāka, nekā aprakstošā statistika, tajā izmanto no mazas izlases ievāktos datus, lai izdarītu secinājumus par visu sabiedrību, no kuras tika veidota izlase. Inferenciālo statistiku izmanto, ja nav iespējams vai ir apgrūtināši izpētīt ikvienu cilvēku no visas sabiedrības. Šī veida statistika ļauj, piemēram, prognozēt novēroto rezultātu iespējamību vai noteikt, vai konkrētajā sabiedrībā un, salīdzinot ar citām sabiedrībām, konstatētās izmaiņas ir nejaušas vai nē. Inferenciālās statistikas metodes ir būtiskas ikvienā profilakses izvērtēšanas izpētē. Tomēr jāņem vērā, ka darba sarežģītības dēļ, veicot analīzi, iesakām sadarboties ar statistikas speciālistu no kāda pētniecības institūta, piemēram, universitātes. Nākamajā sadaļā atradīsiet informāciju ar sadarbības priekšlikumiem.

I Darbs kopā ar izvērtēšanas pētnieku – sadarbības modelis

Parasti ārējais izvērtēšanas eksperts nav saistīts ar intervenci (piemēram, konkrēta universitātes katedra) un pieņem lēmumus par visiem izvērtēšanas aspektiem, izņemot lēmumus par intervences darbiniekiem. Izvērtēšanas eksperti un intervences darbinieki parasti sadarbojas minimālā apmērā un tikai par lietas būtību, lai izvairītos no jebkādas netiešas ietekmes.

Turpretim kolaboratīvo izvērtēšanas izpēti sagatavo sadarbībā ar intervences darbiniekiem, un izvērtēšanas eksperts sadarbojas ar intervences darbiniekiem visas izvērtēšanas

laikā.

Kolaboratīvas pieejas gadījumā intervences darbinieki un izvērtēšanas eksperti strādā vienā komandā. Izmantojot kolaboratīvo pieeju, komandā var tikt iekļautas arī citas personas, kuras interesē profilakses intervences rezultāti. Tomēr katram komandas dalībniekiem jābūt precīzi noteiktam lomu un pienākumu sadalījumam, lai nerastos nekādi pārpratumi un neviens darbs nepaliktu neizdarīts. Īpaši svarīgi regulāri organizēt sanāksmes ar galvenajām ieinteresētajām pusēm, lai sekotu līdzi progresam un jebkādas problēmas risinātu nekavējoties, jo citādi pastāv risks, ka izvērtēšanas eksperti un intervences darbinieki atšvesināsies. 11.tabulā piedāvāts lomu sadalījums, balstoties uz katras puses pieredzi. Ārējais izvērtēšanas ekspertam jānodrošina samaksai atbilstošs pakalpojums, ārējais izvērtēšanas ekspertam jābūt ar atbilstošu pieredzi un prasmēm, lai veiktu izvērtēšanu. Turklāt izvērtēšanas ekspertam jābūt labai izpratnei par attīstības un organizatoriskajiem jautājumiem, pieredzei projektu, intervenču vai organizāciju izvērtēšanā, pierādāmai pieredzei par sekmīgu sadarbību ar līdzšinējiem klientiem, kā arī jāspēj uzrādīt publicēto izvērtēšanas rezultātus.

Ārējais izvērtēšanas ekspertam jānodrošina arī, ka tas ievēro augstus pētniecības un prakses standartus, kā arī jānodrošina darbība saskaņā ar noteikto laika grafiku. Izvērtēšanas ekspertiem jābūt ar labām komunikācijas prasmēm, lai sekmīgi sadarbotos ar intervences darbiniekiem un ieinteresētajām pusēm, kā arī jāspēj strādāt, ievērojot pasūtītāja organizācijas vērtības un ētikas standartu

¹⁸ www.espad.org

TABULA 11
Programmas darbinieku un ārējā izvērtēšanas eksperta lomas

Izvērtēšanas solis	Programmas darbinieki	Ārējais izvērtēšanas eksperts
1. Iesaistīt ieinteresētās puses	Vadošā loma Labi pārzināt ieinteresētās puses un to, kurš būtu jāiesaista izvērtēšanā	Atbalsta loma Izrādīt interesi par ieinteresēto pušu iesaisti un sekmīgi to realizēt
2. Aprakstīt profilakses intervenci	Kopīgie pienākumi Dalīties zināšanās par profilakses intervenci	Kopīgie pienākumi Iesaistīt programmas darbiniekus, lai aprakstītu profilakses intervenci. Uzņemties vadošo lomu, aprakstot intervenci
3. Virzīt izvērtēšanu	Kopīgie pienākumi Noteikt svarīgākos izvērtēšanas jautājumus	Kopīgie pienākumi Virzīt izvērtēšanu un palīdzēt izveidot labus izvērtēšanas jautājumus un izvērtēšanas izpētes dizainu
4. Savākt ticamus pierādījumus	Atbalsta loma Palīdzēt nodrošināt piekļuvi esošajiem datiem vai nodrošināt dalību jaunās datu savākšanas darbībās	Vadošā loma Uzņemties vadošo lomu visās datu savākšanas darbībās, darbojoties paralēli programmas darbiniekiem
5. Pamatot secinājumus	Kopīgie pienākumi Palīdzēt izvērtēšanas ekspertam interpretēt pierādījumus un izstrādāt ieteikumus	Kopīgie pienākumi Uzņemties vadošo lomu visās datu analīzes darbībās, sadarbojoties ar programmas darbiniekiem
6. Nodrošināt izmantošanu un dalīšanos ar gūtajām atziņām	Vadošā loma Nodrošināt rezultātu izmantošanu programmas nolūkos	Atbalsta loma Prezentēt izvērtēšanas rezultātus, lai veicinātu to lietošanu

Avots: Slimību kontroles un profilakses centrs (2010)

Profilakses programmu datubāžu izmantošana

Parasti nav nepieciešamības radīt jaunu profilakses programmu, tā vietā mēģinām strādāt ar jau esošām, sekmīgām programmām. Bet kā atrast sekmīgas atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses intervences? Par laimi, ir vairākas datubāzes, kurās apkopotas pierādītas intervences atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses jomā. Datubāzēs apkopotas intervences ar spēcīgu empīrisko vai zinātnisko pamatojumu, turklāt pāris labākajās datubāzēs

iekļauts arī meklētājs, lai meklētu pēc atslēgas vārdiem. Datubāzēm gan ir savi mīnusi, tāpēc intervences atlasiet piesardzīgi. Kritēriji, saskaņā ar kuriem intervences iekļauj vienā vai otrā datubāzē, var neatbilst UNODC Starptautisko standartu kvalitātes kritērijiem. Datubāžu veidotāji paļaujas uz informāciju, ko iesnieguši darbinieki vai organizāciju, no kurām pieprasīta informāciju par rezultativitātes pierādījumiem par intervences iedarbību. Attiecīgi izskatītajos pierādījumos var arī nebūt iekļauti izvērtēšanas rezultāti, kas pierāda intervences

efektivitāti, kā arī publicētajos izvērtējumos var arī nebūt iekļauti jaunākie pieejamie pierādījumi. Katrā datubāzē pierādījumi var arī tikt atspoguļoti citādākā veidā. Neraugoties uz minēto, šādas datubāzes ir vērtīgs informācijas avots, jo tajās uzskaitītas daudzas izvērtētas profilakses intervences ar saturu un īstenošanas aprakstu.

Pastāv datubāzēs, kurās jūs varat ielūkoties, meklējot jūsu mērķa populācijai piemērotāko profilakses intervenci, ņemot vērā konkrētās mērķa populācijas problēmas saistībā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu. Kā dažas no Eiropas valstu datubāzēm var minēt: Xchange¹⁹, Zaļo sarakstu jeb „Green List” Vācijā²⁰, Spānijas datubāzi²¹ un AK „Mentor” datubāzi²². Dažas no ASV izmantotajām datubāzēm: Blueprints programma par bērnu veselīgu attīstību jeb „Blueprints for Healthy Child Development”²³ un *Narkotiku lietošanas novēršana bērnu un jauniešu vidū (Preventing Drug Use among Children and Adolescents)*²⁴.

„Xchange” ir jauna Eiropas tiešsaistes datubāze, kas apkopo pierādījumus balstītas profilakses programmas. Visas šajā datubāzē iekļautās programmas attiecas uz problēmām, kas saistītas ar atkarību izraisošo vielu lietošanu. „Xchange” datubāzē iekļauti gan Eiropas valstu veiktās izvērtēšanas rezultāti, kas uzrādīja pozitīvus rezultātus atteicībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu, kā arī „Blueprint” reitingu attiecībā uz ASV izcelsme profilakses programmām. Datubāzē sniegta informācija par Eiropas profilakses programmu efektivitāti, kā arī detalizētāka informācija par lokālām adaptācijām nacionālajās valstu valodās. Šāda informācija palīdz datubāžu lietotājiem pieņemt informētus lēmumus.

Lai programmu iekļautu datubāzē:

- tai jābūt aktīvai (to šobrīd izmanto vismaz vienā ES valstī);
- vismaz viena Eiropā veikta izvērtējuma ietvarā tai jābūt atzītai kāvērtīgai.

Profilakses darbā var arī skatīt zinātniskos žurnālus, piemēram, žurnālu „*Prevention Science*”²⁵. Modernas profilakses stūrakmens ir pētījumu publicēšana. Zinātniskajos žurnālos atradīsiet aktuālas publikācijas, jo datubāzes ne vienmēr spēj operatīvi iekļaut visu informāciju ar jauniem pētījumiem.

Ex ante novērtējums

Pretstatā zinātniski pamatotām intervencēm, kas tiek īstenotas profilakses intervences laikā un pēc tam, *ex ante* novērtējums ir viens no projektu vadības instrumentiem, ko īsteno pirms faktiskās ieviešanas un ko izmanto projekta plānošanas un izvērtēšanas plānošanas nolūkos. *Ex ante* novērtējumus bieži izmanto, lai uzlabotu projekta plānu un noteiktu plānoto rīcību nozīmi attiecībā uz vajadzību apmierināšanu, kas saistītas ar atkarību izraisošo vielu lietošanu, salīdzinot ar citām iespējamajām metodēm. *Ex ante* novērtējums sniedz arī uzraudzībai un izvērtēšanai būtisku informāciju, palīdz definēt uzdevumus un noteikt, kuri rezultāti ir svarīgi, programmas īstenošanas iespējamo ietekmi un nepieciešamo informāciju, lai novērtētu, vai projekts bijis sekmīgs. Dažkārt lēmumu pieņemēji un finansējuma devēji izmanto *ex ante* novērtējumu rezultātus, lai izvērtētu profilakses pakalpojumu sniedzēju iesniegtos pieteikumus.

¹⁹ <http://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange>

²⁰ <http://www.gruene-liste-praevention.de/nano.cms/datenbank/ information>

²¹ <http://prevencionbasadaenlaevidencia.net>

²² <http://cayt.mentor-adepis.org/cayt-database/>

²³ <https://www.blueprintsprograms.org>

²⁴ https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/preventingdruguse_2

²⁵ <http://www.preventionresearch.org/prevention-science-journal/>

Galvenās informācijas prasības attiecībā uz *ex ante* izvērtējumu

- Problēmu analīze un vajadzību apzināšana
 - Kas ir risināmā problēma, kas ir galvenie faktori un kuras ieinteresētās puses ir iesaistītas?
 - Kas ir mērķa grupa un kas ir šīs grupas vajadzības, kas saistītas ar atkarību izraisošo vielu lietošanu?
 - Uzdevumu izvirzīšana
 - Vai ir noteikti profilakses intervences vispārīgie, specifiskie un taktiskie uzdevumi sagaidāmo rezultātu kontekstā?
 - Kādi izvērtēšanas indikatori tiek plānoti, lai mērītu ieguldīto, rezultātus un ietekmi?
 - Citi īstenošanas mehānismi un risku novērtējums
 - Kādas citas profilakses darbības tika apsvērtas (tostarp, nekā nedarīšana) un kāpēc tika izvēlēta konkrētā profilakses darbība?
 - Kādi riski (piemēram, zaudētās iespējas, iespējami nevēlami rezultāti) ir saistīti ar intervences ieviešanu un kas ir darīts to novēršanai?
 - Intervences pievienotā vērtība
 - Vai plānotā intervence papildina citas darbības un ir saskaņota ar tām?
 - Vai veidojas sinerģija ar tām?
 - Līdz šim gūtās atziņas
 - Kādi pierādījumi un informācija ir pieejami no līdzšinējām izvērtēšanas izpētēm, auditiem vai pētījumiem/pieredzes?
 - Kā tos var izmantot, lai izlabotu intervences struktūru?
 - Nākotnes uzraudzības un izvērtējuma plānošana
 - Vai plānotās uzraudzības sistēmas/izvērtēšanas datu savākšanas, uzglabāšanas un analīzes metodes ir pietiekami spēcīgas?
 - Vai uzraudzības sistēma/izvērtēšana ir darba kārtībā jau no pašas intervences ieviešanas sākuma?
 - Kāda veida izvērtēšana jāveic, kad tā jāveic un kas to veiks?
- Kā panākt izmaksu efektivitāti
- - Kādas izmaksas ir sagaidāmas katrā no izvēlētajiem intervences variantiem?
 - Vai identiskus rezultātus var panākt ar zemākām izmaksām, vai var panākt labākus rezultātus, nepalielinot izmaksas, bet īstenojot citu rīcību?

To var veikt paši darbinieki vai arī nolīgt ārpalpojumu sniedzējus, slēdzot līgumu ar ārējo izvērtēšanas ekspertu. Eiropas Komisija ir izstrādājusi vispārīgus principus un vadlīnijas, kas gan apraksta šāda veida izvērtējumus, gan ietver norādes, kā tie jāveic, tomēr jāņem vērā, ka vadlīnijas

neattiecas tieši uz profilakses programmu *ex ante* izvērtējumiem²⁶. Galvenā nepieciešamā informācija šāda veida izvērtējumu veikšanai apkopota tabulā.

²⁶ http://ec.europa.eu/smart-regulation/evaluation/docs/ex_ante_guide_2001_en.pdf

Profilakses pieejas dažādos apstākļos un vidēs

5. NODAĻA

Profilakse ģimenē

6. NODAĻA

Profilakse izglītības iestādēs un darba vietās

7. NODAĻA

Vides profilakse

8. NODAĻA

Profilakse medijos

9. NODAĻA

Profilakse kopienā

10. NODAĻA

Atbalsts profilakses nepieciešamībai



EUPC

5

| Saturs

89 | Definīcijas

90 | Ģimenes intervenču veidi

92 | Ģimenes intervenču galvenās satura vadlīnijas

95 | Pierādījumos balstītas programmas

96 | Izaicinājumi

5. NODAĻA

Profilakse ģimenē

Ģimene ir viena no (mikrolīmeņa) vidēm, kurā īsteno profilaksi. Šīs nodaļas uzsvars ir uz pastāvošām ģimenes profilakses intervencēm, sniedzot īsu aprakstu par to saturu un šādu intervenču specifiku.

Iekļauti vairāki ģimenes intervenču piemēri: „EFFEKT”, Funkcionālas ģimenes terapijas programma (the Functional Family Therapy programme) un Pozitīvas bērnu audzināšanas programma „Tripple P” (Positive Parenting Program). Noslēdzam nodaļu ar diskusiju par izaicinājumiem, strādājot ar ģimenēm, un kā tos pārvarēt.

Definīcijas

Katram no cilvēkiem „ģimene” nozīmē kaut ko citu, tāpēc iespējamās dažādas definīcijas. Arī dažādās nozarēs strādājošie akadēmiķi – antropologi, sociologi, psihologi un ekonomisti – „ģimeni” var definēt atšķirīgi. Arī dažādu valstu un kultūru pārstāvju vidū definīcijas var atšķirties. Piemēram, ASV, Kanādā un daudzās Eiropas valstīs „ģimene” parasti tiek definēta kā „vienība, kas sastāv no diviem vecākiem un viņu bērniem, vecākiem, kas vieni audzina bērnus, vai jauktās ģimenes (bērnu audzināšana, kur viens no pieaugušajiem nav bērna bioloģiskais vecāks). Citviet pasaulē ģimene tiek traktēta paplašināti, iekļaujot arī vecvecākus, tantes, onkuļus, māsīcas, brālēnus un citus radus. Ņemot vērā lielo šķiršanās un atkārtotu laulību skaitu Eiropā pēdējo desmitgažu laikā, palielinājies jaukto ģimeņu skaits, kā arī tādu ģimeņu skaits, kur bērnus audzina viens no vecākiem.

Ģimene kā sistēma

Akadēmiķi par ģimeņu uzbūvi domā, uztverot tās kā sistēmas – ģimene nav tikai cilvēku grupa, kas dzīvo kopā. Ģimenes daudzējādi ir unikālas indivīdu grupas, kas tās atšķir no citām sociālajām grupām un vienaudžiem. Pretstatā vairumam sociālo grupu ģimenes parasti vieno asinsradniecība un spēcīga sociālā saikne. Ņemot vērā attiecību tuvumu un ģimeņu specifiskos uzdevumus, ģimenes veido noteiktus saskarsmes modeļus, kas tās atšķir citu no citas.

Daži no saskarsmes modeļiem ģimenēs ir līdzīgi, bet daudzi ir arī pietiekami atšķirīgi. Tieši tāpat kā nav divu vienādu cilvēku, nav vienādu ģimeņu. Ģimenes veido savu identitāti un veidu, kā ģimenes locekļi viens pret otru izturas un kā tie izturas pret citiem, kas nav viņu ģimenes locekļi. Bieži vien ģimenes locekļi viens otram saka un dara lietas, ko tie neteiktu un nedarītu ar citiem cilvēkiem.

Ģimenes saviem locekļiem var sniegt sociālu atbalstu un piederības sajūtu. Cilvēka attīstībā piederības sajūta ir svarīga un māca būt elastīgiem, samazinot iespēju attīstīties nevēlamām uzvedības problēmām. Veids, kā ģimenē notiek strukturizācija – kādi ir ģimenes uzskati, attieksme, vērtības, veido tās identitāti un nosaka, kā ģimenes locekļi izturēsies viens pret otru un kādu rīcību tie attiecīgi sagaidīs no citiem.

Bērna socializēšana ir būtisks ģimenes uzdevums. Ģimene būtībā ir vide, kur bērni apgūst savas grupas normas, vērtības, attieksmi un uzvedību. Ģimene ir primārā socializēšanās vide, jo tieši ģimenē bērni iemācās tādas būtiskas lietas kā sarunāties, pieņemamu saskarsmes veidu ar citiem un veidu, kā dalīties un tikt galā ar sarežģījumiem. Vecāki šos noteikumus bērniem iemāca ar dažādiem audzināšanas, aprūpes un disciplīnas veidiem.

Ģimenes intervenču veidi

Līdzīgi kā citas profilakses intervences, arī ģimenes intervences ir universālas, selektīvas un indicētas.

Ģimenē īstenotās profilakses intervences iedalāmas pēc tā, kurš no ģimenes tās apmeklē un kādas ģimenes daļas vēlamas izmainīt ar konkrēto intervenci.

Bērnu audzināšanas prasmju intervences ietver tikai konkrētas audzināšanas metodes, piemēram, tās ir par disciplīnu un sekmīgu komunikāciju, bieži vien iesaistot tikai vecākus. Ne vienmēr bērni piedalīsies šajās intervencēs.

Ģimenes prasmju intervences parasti ir plašāka vecāku apmācību programma, lai uzlabotu bērnu audzināšanas prasmes un bērniem iemācītu personīgās vai sociālās prasmes. Šādu intervenču ietvaros parasti notiek arī praktiskas apmācības visai ģimenei kopā. Tas neattiecas vien uz to, kā vecāki un bērni ietekmē viens otru un kā tie visi kopā funkcionē kā viena ģimene.

Ģimenes prasmju intervences mēdz īstenot paralēli ar citām intervencēm (piemēram, vienlaikus ar intervenci skolā) visaptverošākas profilakses stratēģijas ietvaros. Šādu stratēģiju bieži īsteno sabiedrības līmenī, ņemot vērā daudzos makrofaktorus un mikrofaktorus, kas ietekmē atkarību izraisīto vielu lietošanu jauniešu vidū. Ir secināts, ka, kombinējot vairākas metodes, var sekmīgi samazināt atkarību izraisīto vielu

lietošanu populācijā.

Dažas intervences veido kā intensīvas ģimeņu terapijas intervences, lai agrīni izmainītu problemātisko rīcību un persona nenonāktu līdz atkarību izraisīto vielu lietošanai un nopietnākām uzvedības problēmām. Pastāv dažādas pazīmes, kas liecina, ka ģimenei profilakse varētu nākt par labu. Dažkārt tie ir ģimenes dzīves aspekti, piemēram, vardarbība, bet dažkārt tas izpaužas pusaudžu uzvedībā ārpus ģimenes – skolā vai kopienā. Intensīvas ģimeņu intervences, piemēram, ģimeņu terapijas intervences jauniešiem, kam jau ir dažu problēmu pazīmes, var izrādīties sekmīgas jau bērnībā un pusaudžu vecumā.

Atkarībā no bērnu vecuma atšķirsies bērnu audzināšanas metodes un saskarsme ģimenē. Tāpēc intervencēs ģimenēm ar dažāda vecuma bērniem ietver mācības par dažādiem bērnu audzināšanas un ģimenes procesiem. Ģimeņu programmu rezultāti ir atkarīgi arī no attīstības posma. Ja intervences īsteno agrīni, rezultāti būs saistīti ar veselību, labsajūtu un prosociālu uzvedību. Savukārt, ja intervences īsteno bērnības beigu posmā un pusaudžu vecumā, var arī samazināties vai pat pilnībā tikt novērsta problemātiska uzvedība, piemēram, atkarību izraisīto vielu lietošana.

18.attēlā attainotas dažādos vecumposmos īstenotu intervenču sekmīgas stratēģijas (melnā), vēlamās izmaiņas (sarkanā) un pozitīvie rezultāti (zilā).

Ģimenes intervenču būtībā ir teorētisks pieņēmums, ka, mainot ģimenes procesus, piemēram, bērnu audzināšanas metodes, intervences sekmē veselīgu jauniešu uzvedību un novērš problemātiskas uzvedības veidošanos. Ģimene ir viens no svarīgākajiem elementiem, kas mikrolīmenī ietekmē indivīda rakstura īpašības, kuru dēļ indivīds var sākt lietot atkarību izraisīto vielas.

ATTĒLS 18

Ģimenes intervencu veidi dažādos attīstības posmos



Ģimene ir nozīmīga vide, kurā notiek attīstība, un, ja tā nefunkcionē, pastāv lielāka varbūtība, ka bērniem radīsies problēmas. Turpretim, ja ģimenē viss ir kārtībā, pastāv lielāka varbūtība, ka problēmu nebūs. Ģimeņu intervences stratēģijas var tikt uzsāktas vēl pirms bērna dzimšanas, piemēram, dodoties mājas vizītēs pie maznodrošinātām, jaunajām māmiņām. Šo intervencu mērķis ir mainīt vecāku audzināšanas metodes, uzlabot mātes labsajūtu, uzlabot mātes un bērna attiecības, kā arī uzlabot jauniešu ilgtermiņa attīstību. Turpmāk minēti pāris būtiskākie ģimenes faktori, kas ietekmē bērnu un jauniešu attīstību.

- Labas bērnu un vecāku savstarpējās attiecības. Vecāku un bērnu attiecību kvalitātes pirmsākumi meklējami jau

zīdaiņa vecumposmā, kad starp aprūpētāju un zīdaiņi izveidojas spēcīga pieķeršanās saikne, kas saglabājas kā

spēcīga ietekme uz bērna attīstību līdz pat pusaudža vecumam. Lai gan attiecības laika gaitā pamainās, ja attiecības pēc būtības ir siltas un sniedz pozitīvu emocionālo atbalstu, tās palīdz bērņus pasargāt no problemātiskas uzvedības izveidošanās. Attiecības var vēl vairāk stiprināt, ja vecāki bērnam velta laiku un aktīvi un pozitīvi iesaistās bērna dzīvē. Vecāku biheiviorālās apmācību intervences var uzlabot vecāku audzināšanas praktiskās iemaņas, labākas vecāku un bērnu savstarpējās attiecības, vairo pozitīvu un mazināt negatīvu bērnu vai pusaudžu uzvedību, kā arī ilgtermiņā var mazināt atkarību izraisošo vielu lietošanu pusaudžu un agrīnas jaunības vecumā.

■ Efektīvas uzvedības pārvaldības stratēģijas. Vieni no vecāku uzdevumiem ir sekmēt bērna pozitīvo uzvedību sabiedrībā un adekvāti reaģēt uz riskantas uzvedības izpausmēm. Sekmīgu stratēģiju pielietošanas mērķis ir vecākiem palīdzēt bērniem un jauniešiem ievērot un īstenot atbilstošus uzvedības standartus. Ir vairākas noderīgas bērnu audzināšanas stratēģijas, bet pareiza disciplīnas piemērošana jeb stingra, bet ne asa (nevis autoritāra, bet gan autoritatīva jeb tāda, kur vecāki ir autoritātes) disciplīna, skaidri noteikumi un uzstādījumi, sekošana līdzi, kur un ar ko bērns pavada savu laiku, ir veids, kā pasargāt bērnus no negatīvas makrolīmeņa ietekmes.

■ Pozitīvu ģimenisko vērtību paušana. Ģimenēs, kurās tur cieņā un arī bērniem mēģina parādīt ģimeniskās vērtības, tiek rosināta pozitīva uzvedība un mazināta riskanta uzvedība. Pozitīva vide ģimenē var darboties kā pretspēks citās sociālajās aprindās paustajām spēcīgajām negatīvajām vērtībām.

■ Būt nepārtraukti iesaistītam bērna dzīvē. Ja vecāki aktīvi piedalās bērna dzīvē, pavadot laiku kopā ar bērniem jautrās un patīkamās aktivitātēs, veidojas labas vecāku un bērnu savstarpējās attiecības. Pavadot kopīgo laiku šādi, bērnam tiek nodots vēstījums, ka vecākam rūp bērna sociālā, emocionālā un personīgā labsajūta un ka viņu attiecībās noteicošais nav tikai un vienīgi bērna uzvedības ierobežošana, piemēram, liekot ievērot noteikumus.

■ Ja vecāki bērnu atbalsta emocionāli, kognitīvi un finansiāli, bērnam tiek nodrošināti vairāki bērna veselīgai attīstībai nepieciešamie resursi.

Ja ar intervences īstenošanu var uzlabot dažus no šiem tik būtiskajiem ģimenes faktoriem, iespējama atkarību izraisošo vielu lietošanas samazināšana.

Viena no grūtībām, kas saistīta ar ģimenes intervencēm, ir fakts, ka tajā vecumā, kad tiek īstenotas intervences, tikai dažās no ģimenēm raksturīga uzvedība, ko ar intervenci vēlamies novērst. Ar to tiek domāts, ka ar intervenci īstermiņā

plānots izmainīt bērnu audzināšanas prasmes, bet ilgtermiņā – novērst atkarību izraisošo vielu lietošanu. Tas nozīmē, ka, mainot ģimeni un bērnu audzināšanas pieeju, mainīsies bērna attīstība.

Parasti tiek uzdots jautājums: „Kādi ir efektīvas intervences pamatprincipi?” Pētījumā tika konstatēti vairāki sekmīgas bērnu audzināšanas prasmju pamatprincipi attiecībā uz vecākiem, kuru bērni ir vecumā no 0 līdz 7 gadiem. Tika secināts, ka intervences, kam raksturīgi labāki rezultāti, ir tādas, kas:

■ pievērš uzmanību pozitīvai saskarsmei starp vecākiem un bērniem, t.i., vecākiem mācīja pavadīt laiku kopā ar bērniem ne tikai disciplināros nolūkos, piemēram, spēlējoties, mācīja, kā izrādīt ieinteresētību un pozitīvu uzmanības pievēršanu, domājot par radošu un neiestudētu darbošanos kopā;

■ māca vecākiem par emocijām un emociju paušanu, piemēram, prasmi uzklaut bērnu un atbildēt uz bērna stāstīto, māca vecākiem iemācīt saviem bērniem atpazīt un adekvāti paust savas emocijas, māca vecākiem mazināt negatīvu komunikāciju, piemēram, sarkasmu;

■ māca pareizi lietot disciplīnu „pārtraukumu” formā un konsekventu reakciju;

■ ietver praktiskas nodarbības, lai apgūtu minētās prasmes gan nodarbību laikā, gan mājās. Netika spēlētas lomu spēles; praktiskajās nodarbībās piedalās vecāki kopā ar saviem bērniem.

Ģimenes intervenču galvenās saturā vadlīnijas

Ģimeņu intervences ietver ne tikai iepriekš aprakstīto. Padziļināti apskatīsim, kā jūs varat veidot intervences saturu specifiski vecākiem, bērniem un ģimenei.

I Intervences sadaļa vecākiem

Ģimenes prasmju intervencēs ir ietvertas dažādas aktivitātes, bet UNODC ekspertu grupa konstatēja, ka ir pāris specifiskas lietas, kas raksturīgas rezultatīvām ģimeņu prasmju intervencēm.

Par efektīvām ģimeņu prasmju intervencēm uzskata tādas, kas māca vecākiem reaģēt un reaģēt adekvāti uz bērnu vajadzībām un lūgumiem.

Vecākiem jā māca, lai tie izrāda pieķeršanos, atbalstu vienam pret otru, attiecībā uz saviem bērniem un citiem cilvēkiem. Vecākiem ir:

- jāizrāda pozitīva uzmanība un jānodrošina, lai bērns zina, kad tas uzvedas labi (nevis jāreaģē vien tad, ka tiek pārkāpti kādi noteikumi);
- jārunā par savām emocijām un bērnu emocijām, lai palīdzētu bērniem atpazīt un paust viņu emocijas;
- jāiemāca, ka ir svarīgi rādīt priekšzīmi – ja vecāki nevēlas, lai bērni un pusaudži lietotu atkarību izraisošas vielas, tie paši nedrīkst to darīt;
- jāiemācās, kā tikt galā ar nepatīkamām situācijām un dusmām, saskaroties ar neizbēgami satraucošām situācijām un izmaiņām gan ģimenē, gan sabiedrībā;
- jā māca spēlēties kontrolētā veidā, t.i., jāļauj arī bērniem kaut ko kontrolēt notiekošajā, bet vienlaikus pieaugušajiem ir jāvirza spēle;
- jāuzstāda vecumam un bērna attīstības līmenim atbilstošas prasības (skatīt 2.pielikumu).

Papildus intervenču sadaļa ir par struktūras radīšanu. To var saprast daudzējādi, piemēram, intervences ietvaros:

- vecākiem māca izmantot vecumam atbilstošu disciplinēšanu, it īpaši mācot vecākiem, lai tie norāda bērniem uz viņu uzvedības sekām;
- izveido un izstāsta skaidrus noteikumus, kas tiek lietoti

mājās, un palīdz saviem bērniem saprast noteikumus un sabiedrības vērtības;

- māca vecākiem atpazīt situācijas, kad un kā aizsargāt bērnus no iespējami problemātiskām situācijām mājās un ārpus tām (gan sociālajā vidē, gan medijos);
- māca vecākiem mēģināt vienoties par bērnu audzināšanas pamatjautājumiem ģimenē (ja bērnu audzina vismaz divi vecāki) un to praktisku īstenošanu;
- vecākiem māca sekot līdzi mājasdarbu pildīšanai un, kad iespējams, palīdzēt bērniem pildīt mājasdarbus;
- māca vecākiem komunicēt ar skolu, lai vecāki būtu informēti par skolā notiekošo.

I Intervences sadaļa bērniem

Bērniem un jauniešiem jāiemācās vairākas būtiskas dzīves prasmes, un vecāki tās var saviem bērniem iemācīt.

Viens prasmju komplekts, ko intervenču laikā bērniem var palīdzēt attīstīt, ir viņu emocionālās spējas. Turklāt intervencēs vecākiem palīdz bērns šīs prasmes veicināt šādā veidā:

- mācot vecākiem sekmīgi uzraudzīt, kur atrodas viņu bērni, ar ko tie ir kopā un ko tie dara;
- risināt strīdus, konfliktus, mācot piedošānu – tādējādi tiks veicināta patīkama un atvērta emocionālā vide ģimenē, neiesaistot vecāku strīdos bērnus;
- ieviest rutīnas darbības, piemēram, kopīgi vakariņot, ieviest gulētiešanas rutīnu, kas var tikt padarītas jautras, vienlaikus radot iespēju aprunāties ar saviem bērniem par kādu jums svarīgu tēmu, nebarot un nemācot viņus.

Labas intervences ir arī tādas, kas māca vecākiem iesaistīties bērna skolas dzīvē. Ja neskaita ģimeni, skola ir viena no svarīgākajām socializēšanās vietām bērnam. Daži vecāki nelabprāt iesaistas bērnus skolas dzīvē, bet pētījumos ir pierādīts, ka, ja vecāki palīdz bērniem veidot labas attiecības skolā, bērniem veidojas labāka nostāja (pieredze) pret skolu. To var panākt, piemēram, mācot bērniem:

- atpazīt savas un citu emocijas;
- adekvāti paust savas emocijas;
- tikt galā ar sliktākām emocijām;
- izjust un izrādīt līdzjūtību par citiem, kad tie saskaras ar ciešanām;
- spēt uzklaut komentārus par sevi, neieņemot aizstāvības pozīciju – tas ir labs veids, kā iemācīties kaut ko par sevi un savām attiecībām.

Vēl bērniem un jauniešiem ir jāiemācās domāt par nākotni. Bērni, it īpaši pusaudži, kas domā par nākotni, parasti to redz gaišās krāsās un spēj izvīzīt reāli sasniedzamus mērķus, un spēj saprast, ka dažāda veida rīcība, piemēram, atkarību izraisošo vielu lietošana, var kavēt šo mērķu sasniegšanu. Bērni un jaunieši spēj sekmīgi apgūt problēmu risināšanas prasmes, kas tiem noderēs, nonākot sarežģītās situācijās ar vienaudžiem un lūkojoties pēc labākā problēmas risinājuma.

Bērni un jaunieši arī spēj iemācīties rūpēties par sevi veselīgi, proti, domāt par savu uzturu un fizisko veselību, kā arī spēj saprast, kā atkarību izraisošo vielu lietošana ietekmē viņu smadzenes, fizisko attīstību, uzvedību, emocijas, kognitīvo attīstību, sociālās attiecības ar draugiem un ģimeni, mācību rezultātus un nākotnes iespējas.

Efektīvas intervences ir tādas, kas iemāca jauniešiem veidot pozitīvas attiecības ar citiem cilvēkiem, piemēram, strādājot kopā. Tādējādi viņi iemācās izprast, kā paši iederas pasaules kopainā, kā attiecības viņus var pozitīvi ietekmēt un kā izvairīties no nevēlamām attiecībām.

Intervences var arī pastiprināt vērtības, piemēram, cieņu – cienīt atšķirīgo citos, cienīt sabiedrībai svarīgas grupas, kā, piemēram, vecākus ļaudis un augstākstāvošas personas.

Jaunieši apgūst labas komunikācijas prasmes, iemācoties uzklaut un skaidri paužot savas vēlmes. Šīs prasmes būs noderīgas konfliktsituācijās. Bieži vien sekmīgas intervences

māca jauniešiem nepakļauties vienaudžu spiedienam un pretoties vienaudžiem, kuri mēģinās ietekmēt jaunieša viedokli par vielu lietošanu, lai panāktu, ka jaunietis sāk lietot vielas.

| Intervences sadaļa par ģimenei

Ģimenes prasmju intervenču ietvaros būtiski praktizēt prasmes visai ģimenei kopā, lai visi ģimenes locekļi iemācītos ieklausīties, atbildēt un iedrošināt viens otru ar atbalstu un

uzmundrinājumu labvēlīgā un iejūtīgā veidā.

Lai komunikācija būtu sekmīga, ģimenes mātās uzklaut, skaidri noteikt lomu un pienākumu sadalījumu, mierīgi pārrunāt tēmas, par ko bieži vien vecākiem un bērniem ir grūti sarunāties, piemēram, par atkarību izraisošo vielu lietošanu un seksualitāti.

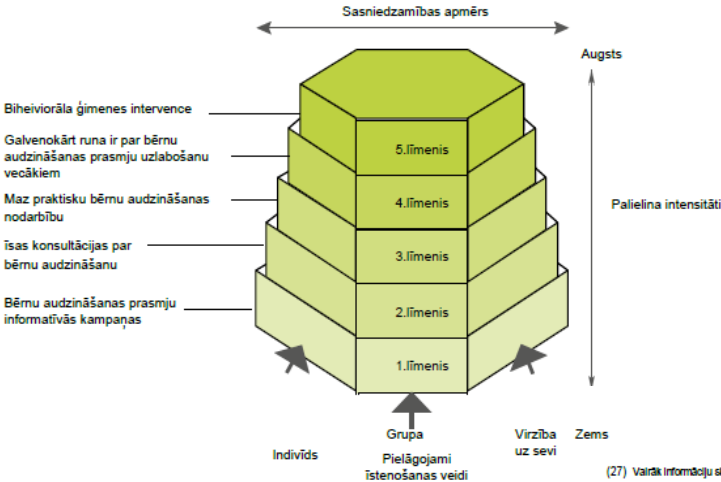
Visa ģimene kopā var mācīties organizēt un strukturēt savas ģimenes dzīvi: skaidri, konsekventi un godīgi ievērojot disciplīnu, risinot ģimenes dzīvē neizbēgamus konfliktus atklātās sarunās, kā arī izmantojot citas intervencē ieteiktās metodes.

Pierādījumos balstītas programmas

Šajā sadaļā nosauktas intervences, kas saskaņā ar vairākās Eiropas valstīs veiktu izvērtēšanu rezultātiem ir izrādījušas daudzsoļošas. Šīs programmas tika izvēlētas, balstoties uz EMCDDA „Xchange” datubāzes reitinga rezultātiem. Esam tās iekļāvuši, kā piemērus, lai palīdzētu meklējot jūsu situācijai piemērotāko intervenci. Šajā sadaļā runāsim par „EFFEKT”, Funkcionālas ģimenes terapijas programmu un Pozitīvas bērnu audzināšanas programmu „Tripple P”.

Funkcionālas ģimenes terapijas programma ir indicēta profilakses intervence riskam pakļautiem bērniem un jauniešiem vecumā no 11 līdz 18 gadiem. Šī programma „Xchange” datubāzē novērtēta kā tāda, kas varētu uzlabot situāciju („likely to be beneficial”). Programmas mērķis ir samazināt bērnu un jauniešu iesaisti noziedzīgās darbībās un pārkāpumos, samazināt atkarību izraisošo vielu lietošanu un saglabāt labas attiecības starp programmas dalībniekiem un vecākiem.

ATTĒLS 19
Programma “Tripple P”



„EFFEKT” programma „Xchange” datubāzē novērtēta kā tāda, kas uzlabo situāciju („beneficial”). Tā ir universāla profilakses intervence pusaudžiem vecumā no 13 līdz 16 gadiem, lai novērstu alkohola lietošanu pusaudžu vidū, mainot šo pusaudžu vecāku attieksmi. Vecāki tiek mudināti komunicēt „nulles” toleranci attiecībā uz alkohola lietošanu. Informāciju vecākiem tiek nodota sapulču laikā katra mācību semestra sākumā, bet pēdējā pamatskolas klasē vecāki regulāri saņem vēstules. Vecākiem tiek nosūtītas arī informatīvas brošūras par kopienā (pašvaldībā) pieejamajām aktivitātēm bērniem brīvā laika pavadīšanai.

Vecākiem māca bērnu audzināšanas prasmes, kā nodrošināt, ka bērni un jaunieši ievēro noteikumus, kā arī stāsta par kognitīvajiem, emocionālajiem un uzvedības aspektiem, ņemot vērā katras ģimenes specifisko riska un uzvedības faktoru profilu.

Pozitīvas bērnu audzināšanas programma „Tripple P”²⁷ ir preventīva programma ir atbalsta programma vecākiem, lai, uzlabojot vecāku zināšanas, prasmes un pašpārliedzinātību, novērstu nopietnas uzvedības, emocionālās un attīstības problēmas bērniem (19. att.). Programma „Tripple P” nav vēl iekļauta „Xchange” datubāzē, bet gan „Blueprints” datubāzē, kur tās iedarbība novērtēta kā daudzsoļošā („promising”). Lai gan šai programmai iespējamās vairākas variācijas, programmas pamatā ir pieci galvenie pozitīvas bērnu audzināšanas principi.

Tajā ir runa par specifiskiem riska un aizsargājošiem faktoriem, kas pozitīvi ietekmē bērnu attīstību un garīgo veselību. Principu būtība: 1) nodrošināt drošu un iekļaujošu vidi; 2) radīt labvēlīgu mācību vidi; 3) lietot pārliecinošu disciplīnu; 4) uzstādīt reāli izpildāmas prasības; 5) rūpēties par sevi kā vecāku.

Bieži atsaucas arī uz Ģimeņu stiprināšanas programmu („Strengthening Families programme: 10–14“). ASV tai ir pierādīta ļoti laba rezultativitāte, un „Blueprints“ datubāzē tās iedarbība novērtēta kā daudzsolīga („promising“), bet, tā kā Eiropā vēl nav labu pierādījumu par tās rezultativitāti, „Xchange“ datubāzē tā neatrodas rezultatīvo programmu sarakstā.

Izaicinājumi

Organizācijas un ģimenes, kurās īsteno šī veida intervences, saskaras ar vairākām grūtībām. Dažas no tām saistītas tieši ar ieviešanu, bet liela daļa problēmu rodas tieši saistībā ar programmas ieviešanu pietiekami plašā apmērā, lai tās rezultativitāte būtu nozīmīga. Aprakstīsim dažas no grūtībām un to iespējamo novēršanu.

Lielākās grūtības, kas saistītas ar ģimeņu profilakses intervenču sekmīgu ieviešanu, ir īpaši universālo un selektīvo ģimenes intervenču ieviešanu, ir saistītas ar ģimeņu atlasīšanu un noturēšanu programmā. Saskaņā ar pētījumiem, ģimeņu intervencēs piedalās mazs skaits dalībnieku. Atlasot ģimenes universālām intervencēm, parasti piedalās no 10% līdz 30% no atbilstošās mērķa grupas. Mērķtiecīgās intervencēs, piemēram, indicētās intervencēs ģimenēm, kurās ir bērni ar dažām uzvedības problēmām, var panākt augstāku dalības līmeni: 40% un 60%.

Tomēr ir zināms arī, ka zemāks dalības līmenis mēdz būt maznodrošinātās ģimenēs. Zems dalības līmenis var nozīmēt, ka intervence nerasniedz pietiekami lielu mērķa grupas dalībnieku skaitu, lai ietekmētu sabiedrības veselību.

Pētījumos konstatēti šādi biežāk sastopamie šķēršļi, kas kavē dalību standarta grupu formāta ģimeņu intervencēs.

- Vecāki nezina par intervenci. Informācija par intervenci nerasniedz ģimenes, kam intervence būtu nepieciešama.
- Ģimeņu viedoklis un domas par programmu arī ietekmē viņu lēmumu apmeklēt vai neapmeklēt intervenci.
- Ģimenes ir ļoti aizņemtas, tām ir maz laika. Ģimenes var būt pārāk aizņemtas un nespēj atvēlēt 2 līdz 3 stundas vienu vakaru nedēļā, lai apmeklētu intervenci.
- Dažkārt intervences notiek vietās, kas ģimenēm ir grūti sasniedzamas. Tām nav sava transporta vai ir jābrauc ļoti tālu.

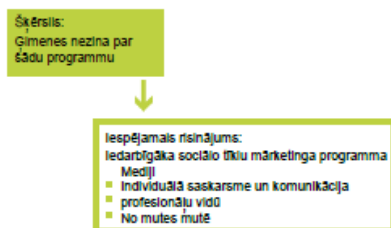
Ir vairāki veidi, kā tikt galā ar šīm grūtībām (skat. 20.–22. att.).

Katrā vietā to var darīt citādi, ņemot vērā pieejamos resursus, bet vienmēr ir pieejami sekmīgi veidi, kā izplatīt informāciju par intervenci.

Ļoti labs risinājums ir mediju iesaistīšana. Ja iespējams, avīzēs vai radio var tikt publicēta informācija par intervenci. Arī sociālie tīkli ir labs veids, kā izplatīt informāciju. Piemēram, to sekmīgi izmantoja programma „Triple P“, palielinot iedzīvotāju informētību par savu programmu. Pētījumā tika konstatēts, ka, izmantojot šādu mediju stratēģiju, 80% no kopienā dzīvojošajiem vecākiem bija dzirdējuši par intervenci.

ATTĒLS 20

Šķēršļi ģimenēm, Nr. 1



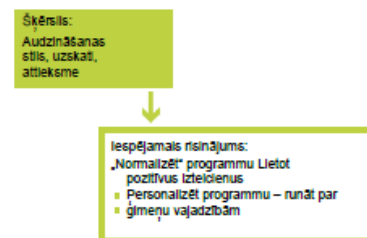
Labs veids informācijas izplatīšanai ir sadarbības tīkla izmantošana neprofesionāļu un profesionāļu vidū. Noderīgi būs arī veidot un uzturēt sadarbību ar citām organizācijām, kas strādā ar jauniešiem un ģimenēm, lai tādējādi nodotu informāciju ģimenēm. Ģimenes jūtas drošāk, ja ieteikums dalībai nāk no uzticama avota.

Dažkārt vecāki uzskata, ka intervence ir paredzēta tikai „sliktajiem” vecākiem, vai arī viņiem šķiet, ka viņu ģimenei šāda intervence nav vajadzīga, vai arī tiem bijusi slikta pieredze ar citiem pakalpojumu sniedzējiem, tāpēc viņi visdrīzāk nevēlēsies apmeklēt vēl kādu intervenci. Būtiski, ka tiek lietoti pozitīvi izteicieni un tiek „normalizēts” intervences saturs un tā nozīme komunikācijā ar ģimenēm. Brošūrās un medijos lietotā valoda noteiks, vai ģimenes intervenci uztvers kā vajadzīgu sev vai nē.

Dažkārt vecāki neredz vajadzību pēc intervences un domā, ka tā viņiem nesniegs nekādu labumu. Vecākiem radīsies lielāka interese par dalību intervencē, ja pastāstīsiet, kā intervence attiecas konkrēti uz viņu vajadzībām. To var panākt ar labi uzrakstītu reklāmttekstu, kas izceļ intervences īpašās priekšrocības. To var arī panākt, ja par intervenci runā tieši ar ģimeni, vai rīkojot grupu diskusijas, kurās izstāsta par intervences būtību.

ATTĒLS 21

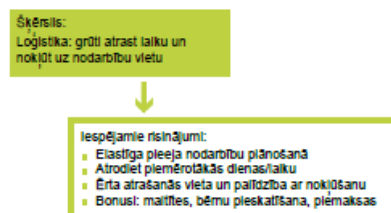
Šķēršļi ģimenēm, Nr. 2



Visbiežāk gan ģimenes kā šķēršli min tieši loģistikas apsvērumus, jo tām mēdz būt grūti atrast laiku 2 stundas garai ģimeņu intervences nodarbībai jau tā aizņemtajā ģimenesdzīvē. Intervences nodarbību laika un garuma pielāgošana pēc iespējas lielākam ģimeņu skaitam palīdzēs saglabāt labu apmeklētību. Esiet elastīgi un centieties pielāgoties ģimeņu laika grafika iespējām. Nodarbības var rīkot, kombinējot tās ar citu sanāksmju laikiem, piemēram, vienlaikus ar skolā rīkotām vecāku sapulcēm, kā tas tiek darīts jau pieminētās „EFFEKT” programmas ietvaros, kas atvieglo laika plānošanu. Nevajadzētu arī pārāk aizņemt laiku, ko ģimenes varētu veltīt savu attiecību stiprināšanai, jo tā galu galā ir šo intervenču būtība.

ATTĒLS 22

Šķēršļi ģimenēm, Nr. 3



Lielāku apmeklētību nodrošināsi, ja atradīsi ērti sasniedzamu norises vietu un palīdzēsi dalībniekiem nokļūt tajā. Ideālā gadījumā tai jābūt vietai, kur cilvēki tāpat bieži dodas. Protams, ideāli, ja tas nebūtu tālu no cilvēku dzīvesvietas, bet lielās pilsētās vai tieši lauku reģionos šo ieteikumu būs grūti īstenot; tāpat arī transports būs problēma. Dažās intervencēs cilvēkiem mēdz arī atlīdzināt transporta izdevumus.

Intervenču bonusi var palīdzēt motivēt ģimenesņemt dalību, kā arī novērst loģistikas šķēršļus. Piemēram, ja pasniegsiet vakariņas un nodrošināsi bērnu pieskatīšanu, ģimenēm būs vieglāk saplānot savu laiku un apmeklēt vakara nodarbības. Konsultējieties ar vietējiem ekspertiem, lai noskaidrotu iedarbīgākos bonusu veidus.

Ģimeņu atlase nav viegls uzdevums, kas neaprobežojas ar intervences izsludināšanu un pieteikumu gaidīšanu. Rūpīgi apsverot, kādas ir ģimenes, kas tām nepieciešams un kas tās saista vienu ar otru un ar sociālo vidi – ar skolu, apkaimi un pakalpojumiem, varēsi sagatavot labāku ģimeņu atlases un noturēšanas programmā plānu. Piemēram, ja tās būs maznodrošinātās ģimenes, varbūt jāiekļauj finansiāli bonusi. Veidojiet spēcīgas, cieņpilnas attiecības ar ģimenēm, kam ir interese par intervenci, uzturiet kontaktu ar ģimenēm, pat ja tās sākotnēji nenāk uz nodarbībām, un turiet solījumus, jo tādējādi jūs vairosiet savstarpējo uzticību un intervences reputāciju kopienā un varēsi nodrošināt sekmīgāku ģimeņu atlasī. Izmantojiet arī dažādas, ne tikai vienu, pieejas, kas var uzlabot panākumus. Sagatavojiet vairākus vēstījumus un izplatiet tos dažādos veidos un dažādos laikos.

Bieži vien intervences paredz, ka ģimenei vēstījums jāsaņem vismaz trīs dažādos veidos, jo bieži vien tikai pēc trim reizēm jūs būsi pievērsuši ģimenes uzmanību.

6

| Saturs

100 | Profilakse mācību iestādēs

108 | Profilakses darba vietās

6. NODAĻA

Profilakse izglītības iestādēs un darba vietās

Profilakses darbs tiek veikts arī mācību iestādēs un darba vietās, kas ir mikrolīmeņa vide. Sākumā aprakstīsim skolu profilakses intervences un to uzdevumus, kā arī teorijas īstenošanu praksē. Uzsvēram izglītojamo datu izmantošanu darbā ar skolu profilaksi. Šajā nodaļā kā sekmīgas intervences piemērus skolā minēsim pierādījumos balstītās programmas – „Unplugged“, Labas uzvedības spēli (Good Behaviour Game) un KiVa.

Diemžēl Eiropā nav daudz darba vietās īstenotu profilakses intervenču, un tikai dažas no tām ir pierādījumos balstītas. Ceram, ka šajā nodaļā iekļautā informācija spēs iedvesmot cilvēkus, kuri strādā ar profilaksi darba vietās. Aprakstīsim profilakses darbu darba vietās, kā arī iespējamos šķēršļus.

TABULA 12
Izglītības iestādēs īstenoto profilakses intervenču veidi un iedarbība

Intervence	Riska līmenis, uz ko attiecas intervence	Iedarbīguma pakāpe
Profilakses izglītība, pamatojoties uz personīgajām un sociālajām prasmēm un sociālo ietekmi	Universāli un selektīvi Sabiedrība un riskam pakļautās grupas	*** Labs
Mācību iestādes politika un kultūra	Universāla Visa sabiedrība	** Atbilstoši
Pievēršanās individuālajai psiholoģiskajai ievainojamībai	Indicēta Apdraudētais indivīds	** Atbilstoši

Profilakse izglītības iestādēs

Divas svarīgākās vides, kur īstenojams atkarību izraisošo vielu profilakses darbs bērniem un pusaudžiem ir ģimene un skola. Visnotaļ daudzi bērni vairāk laika pavada skolā, nevis kopā ar vienu vai abiem vecākiem. Skolu priekšrocība (12.tabula) ir tā, ka intervences var īstenot visiem bērniem (universāla populācija), nevis tikai augsta riska grupā iekļautajiem (selektīva populācija) vai visapdraudētākajiem (indicēta populācija). Universālās intervences skolās var nākt par labu visiem bērniem, jo ikviens kaut nedaudz ir pakļauts riskam. Turklāt šādā veidā var nodot vēstījumu visiem bērniem, nestigmatizējot konkrētus intervences saņēmējus, jo tās ietvaros netiek identificēti vai potenciāli nodalīti tie jaunieši, kuri jau sākuši lietot atkarību izraisošas vielas. Jāņem vērā, ka ir pierādīts, ka šādu bērnu pulcēšana vienā grupā pastiprina riskanto uzvedību (Poulin un Dishion, 2001).

Ir dažāda lieluma, uzbūves un konfigurācijas izglītības iestādes, bet teju ikvienā valstī izglītības iestādes ir vietas, kas palīdz sagatavot jauniešus pilnvērtīgos ģimenes locekļos, kolēģos un sabiedrības locekļos.

Tomēr tas nav vienīgais mācību iestāžu un izglītības uzdevums. 2007.gada Pasaules Bankas politiku apskatā (Hanushek and Wößmann, 2007), analizējot izglītības un tautsaimniecības datus, tika secināts, ka „pastāv spēcīgi pierādījumi, ka sabiedrības kognitīvās prasmes, nevis tikai mācību sasniegumi, ir cieši saistīti ar indivīda ienākumu līmeni, ar ienākumu sadalījumu un ar ekonomikas izaugsmi”. Kognitīvās prasmes ir izglītojamo spēja:

- domāt patstāvīgi un problēmas risināt saprātīgi un apdomīgi gan individuāli, gan kopā ar citiem;
- argumentēt, risināt problēmas,
- izmantojot jaunu informāciju vai jaunus risinājumus
- izdarīt secinājumus un izdomāt risinājumus, analizējot saistību starp noteiktām problēmām, sarežģījumiem un apstākļiem.

Izglītībā iestādēs īstenotās intervences varētu interesēt arī universitātes vai citas augstākās izglītības iestādes. Tieši studenti ir īpaši pakļauti atkarību izraisošo vielu lietošanas riskam. Tas skaidrojams ar faktu, ka studenti vairs nedzīvo kopā ar vecākiem, bet gan nonāk neatkarīgākos apstākļos un vidē, kur parasti paši var noteikt, ko un kā darīt attiecībā ar savu sociālo dzīvi un veselību. Turklāt izglītības iestāžu vidē dažādas vielas var kļūt pieejamas lietošanai, un studentu organizācijās un pasākumos var notikt to lietošana.

Ir jāspēj izveidot un nodrošināt pozitīvu atmosfēru izglītības iestādē, bet vienlaikus tās spēlē arī būtisku lomu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksē vēl vismaz trīs citās jomās:

- uzvedības veidošana – novērst vai vismaz aizkavēt atkarību izraisošo vielu lietošanu jauniešu vidū, cenšoties iemācīt tādas

vērtības, normas, uzskatus un attieksmi, kas iestājas pret vielu lietošanu, kā arī iemācot tiem pretoties vienaudžu aicinājumiem lietot tās;

- vides profilakses īstenošana– izstrādāt saprātīgus, skaidrus un konsekventus noteikumus, kas regulē visa veida vielu lietošanu un tirdzniecību, t.sk. alkohola un tabakas, kas ir spēkā mācību iestādes teritorijā un tās tuvumā, kā arī izglītības iestādēs rīkotajos pasākumos;

- ar atkarību izraisošo vielu lietošanu saistīto nelabvēlīgo seku mazināšana – iejūtīgi attiekties pret vielu lietotājiem, novirzot tos uz nepieciešamajiem pakalpojumiem un atbalsta sniedzējiem (vai uz ārstniecības iestādi, ja nepieciešams) un palīdzot tiem samazināt vai pilnībā pārtraukt atkarību izraisošo vielu lietošanu.

Pētot īstenotās profilakses intervences izglītības iestādēs, tika konstatēts, ka šādas intervences uzlabo sekmes mācībās un mazinās mācības pametušo izglītojamo skaits (Gasper, 2011), kas ir divi svarīgi izglītības mērķi. Tādēļ profilakses koordinatori jānodrošina, lai izglītības iestādēs tiek atvēlēts laiks atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses darbam, kas būs ieguvums gan skolai, gan visiem izglītojamajiem.

Izglītības iestādes gatavība

Sākotnēji jāizvērtē, vai un kā mācību iestāde ir gatava pieņemt un ieviest atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses programmas (Greenberg et al., 2005). Jāspēj atbildēt uz vairākiem jautājumiem. Turklāt tas jādara vēl pirms tiek izvēlēta kāda konkrēta profilakses metode.

- Vai skolas administrācija atbalsta, ka mācību grafikā tiek atvēlēts laiks profilakses programmu īstenošanai?
- Vai ir pieejami darbinieki ar nepieciešamajām prasmēm, lai varētu ieviest profilakses programmas?
- Vai ir pieejami līdzekļi programmai nepieciešamajiem materiāliem, pedagogu apmācīšanai, apmācāmo pedagogu aizvietotāji, un vai ir pieejami darbinieki, kas palīdzēs pēc tam ar tehnisko ieviešanu?
- Vai ir pieejami pieredzējuši apmācību un tehniskie darbinieki, kas palīdzēs pedagogiem un citiem darbiniekiem sekmīgi ieviest profilakses programmas un tikt galā ar iespējamajiem sarežģījumiem?

Svarīgi, lai izglītības iestāžu administrācija un attiecīgās nozares pārvaldītāji atbalsta konkrēto programmu un nodrošina atbalstu, lai programma tiktu sekmīgi pieņemta un ieviesta (Sloboda et al., 2014; Wandersman et al., 2008). Ir arī citi priekšnosacījumi. Izglītības iestādei ir jānoformulē sava vīzija par to, kādu vidi tā vēlas izveidot, lai atbalstītu savu audzēkņu izglītību un sociālo attīstību. Vīziju jāpapildina ar mērķiem, no kuriem viens mērķis ir nodrošināt tādu vidi, kurā netiek lietots alkohols, tabakas izstrādājumi un citas atkarību izraisošas vielas.

Jāizstrādā plāns, lai precīzi noteiktu lomu un pienākumu sadalījumu, kā tiks ieviesti profilakses noteikumi un intervences, kā tiks izvērtēti to rezultāti un kā tie būs saistīti ar profesionālo izaugsmi. Plānā ietver arī izvērtējuma veikšanu,

vai un kādā mērā skola spēs ieviest intervenci.

Izglītības iestāžu profilakses uzdevumi

Atkarībā no bērnu, pusaudžu un jauniešu attīstības pakāpes pieejamas dažādas sekmīgas vielu lietošanas profilakses stratēģijas (Ginsburg, 1982; UNODC, 2013). UNODC Starptautiskajos standartos noteikts, ka ne visas skolā īstenojamās profilakses aktivitātes un programmas būs efektīvas attiecībā uz visiem izglītojamajiem, tāpēc jāievieš tikai tās intervences, kuru efektivitāte ir pierādīta attiecībā uz konkrēto vecuma grupu.

Piemēram, attiecībā uz pamatskolas vecuma bērniem profilakses stratēģija ir samērā vienkārša un ietver vienkāršas, konkrētas norādes, piem., ārsts izraksta zāles, lai jūs atveseļotos; nedrīkst lietot zāles, ja ārsts tās jums nav izrakstījis; nedrīkst dot citiem savas zāles, pat ja jums to lūdz. Pedagogi var īstenot stratēģijas, kas attalgo sociālu uzvedību un nosoda impulsīvu vai citādi nepiemērotu uzvedību.

Apzināti virzīti, agrīnā pusaudžu vecumā bērni spēj izveidot pozitīvas vērtības un attieksmi, kas neatbalsta atkarību izraisošo vielu lietošanu un uz ko tie var balstīt savus lēmumus par vielu lietošanu vai nelietošanu. Izglītojamie paši var iepazīties ar noteikumiem attiecībā uz psihoaktīvajām vielām un pārkāpumu sekām.

Viņi izprot kā reklāma mēģina ietekmēt alkoholisko dzērienu un citu atkarību izraisošo vielu lietošanu, un saprot alkohola, tabakas un citu vielu lietošanas rezultātā radītās negatīvās sekas uz jūtām, uztveri un uzvedību, veselību un smadzeņu attīstību. Jāturpina izkopt un praktizēt dažādas vecumam atbilstošas personīgās un sociālās prasmes.

Vidusskolēniem šajā vecumā jāprot izmantot vērtības, lēmumu pieņemšanas un dažādas dzīves prasmes, it īpaši būt pārliecinātiem un spēt pateikt „nē” situācijās, kurās citi lieto atkarību izraisošas vielas vai kurās tiek piedāvāta to lietošana. Viņus jāizglīto arī par sociālām sankcijām, kas tiek piemērotas par nelegālu vielu lietošanu. Viņi var arī apgūt dažādus veidus, kā samazināt vielu lietošanas nevēlamās sekas (Marlatt et al., 2011). Tās var uzsvērt bīstamību, ko rada transportlīdzekļa vadīšana reibumā.

Lai intervences būtu efektīvas, pierādījumos balstītās profilakses intervences jāpiemeklē atbilstoši bērnu attīstības posmam. Attiecīgi, profilakses zinātne pēta bērnu attīstību un to, kā vislabāk uzrunāt bērnus katrā attīstības posmā.

Dati par vielu lietošanu izglītojamo vidū

Dati par atkarību izraisošo vielu lietošanu izglītojamo vidū palīdz saprast to lietošanas apmērus un būtību, t.sk., kādas psihoaktīvās vielas izglītojamie lieto. Iepriekšējās nodaļās tika runāts par vajadzību izvērtēšanu, kā ietvaros apkopo un/vai analizē esošos datus, lai aprakstītu vielu lietošanas problēmu. Lai aprakstītu situāciju ar atkarību izraisošo vielu lietošanu izglītojamo vidū, izmanto vajadzību izvērtējumu, kas ietver datus par to, kādas vielas, cik bieži un kā izglītojamie lieto, lietoto vielu avotus, lietotāju raksturojumu, tostarp dzimumu,

vecumu, tautību, apkaimi, skolas kavējumu apmēru, fizisko un emocionālo veselību, vecumu, kad sāka lietot, kā arī pirmo lietoto vielas veidu.

Izglītojamo pētījumi un aptaujas par atkarību izraisošo vielu lietošanu kopumā uzskata par vislabāko metodi datu iegūšanai. Papildus cita veida kvantitatīvajiem un kvalitatīvajiem datiem, aptauju dati ir galvenie no apkopojamajiem datiem. Lai gan izglītojamo aptaujas parasti neprasa lielus finansiālos līdzekļus un sniedz visaktuālāko informāciju par vielu lietošanas paradumiem un ar to saistītajiem viedokļiem, šādas aptaujas ir grūti izstrādāt, īstenot un izvērtēt, kā arī dati mēdz būt grūti analizējami un interpretējami.

Izglītības iestādes var izmantot citu organizāciju veikto aptauju rezultātus. Šajā kontekstā iesakām ESPAD²⁸ (skat. 23.att.) un PVO kopīgi īstenoto starptautiska mēroga aptauju par Skolas vecuma bērnu veselības uzvedību (Health Behaviour in School-aged Children²⁹), kas tiek arī veikti Latvijā. Var tikt izmantoti arī nacionāla mēroga aptauju datus. Lai gan dažkārt tie jau būs novecojuši dati, tie joprojām var sniegt vērtīgu informāciju situācijas salīdzināšanai pēc aptaujas veikšanas vietējā mērogā. Piesardzīgi šos pētījumus var izmantot kā starpposmu, it īpaši ja ir pieejami šāda pētījuma rezultāti pēc īpatsvara pa reģioniem vai visu sabiedrību (t.i., pilsētas salīdzinātas ar piepilsētām, piepilsētas salīdzinātas ar lauku reģioniem). Jāņem gan vērā, ka lokālo pētījumu un aptauju dati teju vienmēr būs noderīgāki vietējiem politikas veidotājiem un lēmumu pieņēmējiem nekā reģionāla vai nacionāla mēroga pētījumu dati. Nevēlamus pētījumu datus, kas iegūti valsts mērogā, vietējiem politikas veidotājiem ir vieglāk noraidīt, atrunājoties, ka dati neatspoguļo „mūsu” kopienas (pašvaldības) bērnu uzvedību.

²⁸ <http://www.espad.org/>

²⁹ <http://www.hbsc.org/>

23. ATTĒLS.

ESPAD 2015. gada ziņojums

Avots: <http://www.espad.org/>

Teorijas īstenošana praksē

Izziņas un mācīšanās teorijas un plānotās uzvedības teoriju var attiecināt uz izglītības iestādē īstenotajām profilakses intervencēm. Izglītības iestāde nav tikai vieta, kur bērni un jaunieši mācās, tā ir arī vieta, kur audzēkņi un mācību iestādes darbinieki, ir saskarē viens ar otru lielāko dienas daļu. Līdzīgi kā mājās, kur ģimeņu profilakses intervencu ietvaros vecāki ir saskarē ar saviem bērniem, izglītības iestādē pedagogi un citi darbinieki komunicē ar audzēkņiem, lai sekmīgi īstenotu profilakses intervences, tostarp mācību stundu laikā (izglītības programmas ietvaros, iekšējo noteikumu formā un izglītības iestādes vidē. Šajā nodaļā runāsim par izglītības programmās integrētām intervencēm, ko uzskata par efektīvākajām jeb tādām, kuru rezultāti ilgtermiņā ir vislabākie. Par skolu iekšējās kārtības noteikumiem un izglītības iestāžuvidi pastāstīsim 7.nodaļā.

Atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses apmācību programma ir intervence, ko īsteno klasē ar standartizētām jeb iepriekš noteiktām aktivitātēm, lai sasniegtu noteiktus mācību

mērķus. Vielu lietošanas profilakses skolu politika ir rakstiski iekšējās kārtības noteikumi par atkarību izraisošo vielu lietošanu skolas telpās un skolas teritorijā. Šādos noteikumos definē pārkāpumus un nosaka arī pārkāpumu sekas (t.i., kas notiek, ja kāds pārkāpj noteikumus). Mācību vides atmosfēra raksturo skolas dzīves kvalitāti un būtību. Mācību vides atmosfēra ir izglītojamo, vecāku un skolas darbinieku izpratne par skolas dzīvi, kas atspoguļo mācību iestādes normas, mērķus, vērtības, savstarpējās attiecības, mācīšanas un mācīšanās kārtību un organizatorisko struktūru.

Divdesmit gadu ilgā pētījumu un izvērtējumu pieredze izglītības iestādēs ir ļāvusi izdarīt secinājumus, kuras intervences strādā un kurām trūkst pierādījumu (13.tabula).

Turklāt vairākas profilakses intervences ir uzrādījušas pozitīvu īstermiņa ietekmi, turpretim daudz mazāka ietekme vērojama, vērtējot tās pēc ilgāka laika (ja tās vispār tiek vērtētas), piemēram, pēc viena gada. Kādā mērā minētais uzskatāms par problēmu? Protams, būtu vēlams, lai intervences ietekme būtu vērojama gadiem ilgi, nevis vien dažus mēnešus vai pat nedēļas. Ja, salīdzinot intervences, citi parametri ir vienādi, vienmēr būs ieteicams izvēlēties intervences, kurām ir pierādīta ilgtermiņa ietekme. Jāņem gan vērā, ka pat intervences ar īstermiņa ietekmi var tikt vērtētas kā veiksmīgas, ja tās panāk, ka svarīgākajos attīstības posmos tiek attālināta atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšana bērnu un jauniešu vidū. Ieguvumi tiek saistīti ar vairāku veidu profilakses aktivitāšu aktivitāšu īstenošanu dažādos bērnu un jauniešu vecumposmos.

Lai gan tiek uzsvērts, ka nav jēgpilni sagaidīt ilgnoturīgus profilakses programmu rezultātus, ja izglītojamie regulāri saskaras ar vilinājumiem lietot atkarību izraisošās vielas savā sociālajā vidē (piemēram, vielu lietošanas attainojums popkultūrā un citās mārketinga aktivitātēs) un ja bērni redz, ka pieaugušie lieto un izbauda, piemēram, alkoholu un tabakas produktus, bez acīmredzamām negatīvām sekām.

TABULA 13
Kas strādā un kas nestrādā izglītības iestāžu profilakses darbā

Kas strādā?	Kas nestrādā?
Ieviešana un uzbūve	
Interaktīvas metodes Stingras secības nodarbības un grupu darbs Norisinās saskaņā ar mācību programmu	Didaktiskās metodes, piemēram, lekcijas Nestrukturētas, spontānas diskusijas Paļaušanās uz skolotāju spriestspēju un intuīciju
Vada apmācīts skolotājs/vadītājs	Nav uzskatāmu pierādījumu par labu vienai vai otrai īstenošanas formai – vienaudžu vai pieaugušo vadītām profilakses programmām
10–15 iknedēļas nodarbības	Atsevišķas, vienreizējas aktivitātes
Programmas ar daudz un dažādiem elementiem	Nav spēcīgu argumentu par labu „atgādinošām” nodarbībām turpmāko gadu laikā
	Plakāti un brošūras
Saturs	
Lēmumu pieņemšanas, komunikācijas un problēmu risināšanas prasmes	Vairot izglītojamo zināšanas, stāstot faktus par konkrētām vielām, jo tādējādi izglītojamie kļūst par zinošākiem patērētājiem
Attiecības ar vienaudžiem un personīgās un sociālās prasmes	Ja bijušie atkarību izraisīto vielu lietotāji stāsta par savu pieredzi, var netieši tikt slavināta vielu lietošana
Pašpārliecinātība un pārliecība	Koncentrēšanās tikai uz pašapziņas veidošanu
Prasmes pateikt „nē” un personīgas apņemšanās nelietot vielas	Organizēti narkotiku lietošanas testi izglītības iestādēs, pēc „nejaušības” principa
Uzvērt attieksmi un normas, kas iestājas pret vielu lietošanu	Iebiedēšanas taktika un šausmu stāsti, pārspīlējot un aplami atainojot atkarību izraisīto vielu lietošanas bīstamību, kas mēdz būt pretrunā ar izglītojamo un viņu vienaudžu pieredzi
Atbalsts mācību procesam un akadēmiskajiem sasniegumiem	

Minētā rezultātā, nav pamata sagaidīt, ka vienas intervences īstenošanu būs pietiekami. Profilakses darbā strādājošajiem jāveicina izpratne, ka saskaņā ar EDPQS (3.nodaļa) profilakses aktivitātēm jābūt daļai no ilgtermiņa stratēģijas, un šādas aktivitātes būs sekmīgākas, ja vienlaikus ar tām tiks ieviesta arī vides profilakses politika (skatīt 7.nodaļu), lai sekmētu veselīgākus uzvedības apstākļus.

Mācību kontekstā jāintegrē vecumam un attīstības posmam atbilstošas atkarību izraisīto vielu lietošanas profilakses intervences, tostarp sākumskolā, pamatskolā, vidusskolā, gan izglītības iestādēs, gan ārpus tām.

var veicināt atkarību izraisošo vielu

Zinātniski pamatotās programmas

Šajā sadaļā iekļautās intervences, kas saskaņā ar vairākās Eiropas valstīs veiktu izvērtēšanu rezultātiem ir izrādījušās efektīvas. Šīs programmas tika izvēlētas, balstoties uz EMCDDA „Xchange” datubāzes reitinga rezultātiem. Esam tās iekļāvuši ar mērķi Jūs iedvesmot un palīdzēt, meklējot jūsu situācijai piemērotāko intervenci.

„Unplugged” ir izglītības iestādē īstenota profilakses programma, kas pievēršas dažādām tēmām: kritiskajai domāšanai, lēmumu pieņemšanai, problēmu risināšanai, radošajai domāšanai, sekmīgai komunikācijai, savstarpējām attiecību veidošanas prasmēm, sevis apzināšanos, empātijai, tikšanai galā ar emocijām un stresu, normatīvajiem uzskatiem un zināšanām par atkarību izraisošo vielu kaitīgo ietekmi uz cilvēka veselību. Šī programma sastāv no 12 vienu stundu garām nodarbībām, ko reizi nedēļā vada klases audzinātājs, kas pirms tam ir izgājis 2,5 dienu garu apmācību kursu. „Unplugged” programma „Xchange” datubāzē novērtēta kā tāda, kas uzlabo situāciju („beneficial”), t.i., tā visticamāk būs sekmīga dažādos apstākļos.

„Labas uzvedības spēle” (*no angļu val. - Good Behaviour Game*) ir klases uzvedības pārvaldības veids sākumskolas vecumā, ko skolotāji īsteno līdztekus izglītības mācību programmai. Labas uzvedības spēle „Xchange” datubāzē novērtēta kā tāda, kas varētu uzlabot situāciju („likely to be beneficial”), t.i., pētījumos konstatēts, ka tā dod rezultātus; lai pārliecinātos par tās efektivitāti, Eiropā jāturpina darbs ar šīs intervences ieviešanu un izvērtēšanu. „Labas uzvedības spēle” tiek izmantots komandas spēles formāts klasē ar bonusiem, lai bērnus socializētu skolēna lomā un mazinātu agresīvu, klases darbu traucējošu uzvedību, kas pusaudžos un pieaugušajos

lietošanu, antisociālas uzvedības un vardarbīgu un kriminālu uzvedību. Klasēs, kas iesaistījušies šīs profilakses īstenošanā, skolotājs bērnus sadala komandās, kurās vienlīdzīgās proporcijās pārstāvēti zēni un meitenes, ar traucējošu uzvedību un kautrīgāku, sociāli atturīgāku uzvedību. Tiek izdrukāti un pārrunāti uzvedības noteikumi mācību stundās. Spēles laikā komanda saņem bonusu, ja vienas komandas dalībnieki visi kopā noteikumus pārkāpj ne vairāk kā četras reizes.

Intervences pirmajās nedēļās „Labas uzvedības spēli” spēlē trīs reizes nedēļā pa 10 minūtēm, spēlējot to brīvākās mācību stundās, kuru laikā bērni strādā patstāvīgi un skolotājs viņu darbā neiesaistās. Regulāros intervālos tiek palielināti spēles ilgums un skaits, pirmā mācību pusgada beigās spēli var spēlēt katru dienu. Katru reizi skolotājs paziņo spēles sākumu un sākotnēji spēles beigās piešķir bonusus. Vēlāk jau bonusi tiek piešķirti tikai mācību dienas vai nedēļas beigās. Laikam ejot, spēli spēlē dažādos dienas laikos, dažādu aktivitāšu laikā un dažādās vietās, tāpēc reizēm tai bērni var laicīgi sagatavoties, zinot kad, kur un cik ilgi tā notiks, bet reizēm par tās norisi paziņo tikai vēlāk; tādējādi bērni iemācās, ka labi ir jāuzvedas vienmēr un visur.

KiVa ir intervences programma pret nīrgāšanos, kas īstenota ar labām sekmēm Somijā, un tikusi adaptēta arī Igaunijā. Programmas mērķa grupa ir skolēni vecumā no 5 līdz 11 gadiem. Programmā izmanto universālas un indicētās profilakses stratēģijas. Tā veicina prosociālu uzvedību un emocionālo labsajūtu. KiVa vēl nav iekļauta „Xchange” datubāzē, bet „Blueprints” datubāzē tās iedarbība novērtēta kā daudzsoļīga („promising”), kas nozīmē, ka kvalitatīvos pētījumos ir pierādīta tās efektivitāte.

Profilakse darba vietās

Sabiedrībā ar terminu „darba vieta” vai „darba vide” tiek saprasta fiziskā vieta, kur cilvēki strādā, tostarp, mājās, zemnieku saimniecībās, skolās, valsts un nevalstiskajās iestādēs, ražotnēs un rūpnīcās, veikalos, veselības aprūpes iestādēs, militārajās struktūrās, lielos uzņēmumos u.c. Dažiem cilvēkiem, kuri strādā, piemēram, tirdzniecībā vai transporta un pārvadājumu jomā nav vienas noteiktas darba vietas. Kā liecina daudzu attīstīto valstu pieredze, darba vieta ir viena no galvenajām sabiedrības institūcijām, jo liela daļa pieaugušo strādā un atrodas vienā vai citādā darba vidē. Turklāt nodarbinātība un darba vide veicina ekonomisko izaugsmi. Atkarību izraisošo vielu lietošanas problēmas ir īpaši aktuālas bīstamās nozarēs vai nozarēs kurās pastāv ievērojamu seku ietekme, cilvēka pieļauto kļūdu dēļ, piemēram, būvniecībā, lauksaimniecībā, transporta, enerģētikas, informāciju un komunikācijas nozarē, finanšu pakalpojumu nozarēs (EMCDDA, 2017b, 143.lpp.).

Arī darbā var rīkot darbinieku teorētiskās un praktiskās apmācības, tādējādi turpinot tādu zināšanu nodošanu pieaugušo vecumā, ko bērniem un pusaudžiem sniedz ģimenē un izglītības iestādēs. Turklāt darba vietā var apgūt jaunu pieredzi, jaunas normas un jaunu uzvedību, kas var atšķirties no ģimenē vai izglītības iestādēs apgūtā.

Tā kā darbā pieaugušie parasti pavada lielu daļu sava laika, atmosfēra darbā (vai tā ir patīkama un motivējoša vai drīzāk satraucoša un nomācoša) mēdz stipri ietekmēt darbinieka labsajūtu un veselību, kā arī izrietošo pakļautību atkarību izraisošo vielu lietošanai.

Frone (2013) nošķir darba vietas un darbinieku atkarību izraisošo vielu lietošanu.

- Atkarību izraisošo vielu lietošana darba vietā un to ietekme attiecas uz vielu lietošanu un lietošanas traucējumiem, kas notiek darba laikā vai pildot darba pienākumus. Piemēram, atkarību izraisošo vielu lietošana darba vietā vai pirms darba laika sākuma, ietekmējot darba pienākumu pildīšanu.

- Darbinieku atkarību izraisošo vielu lietošana un vielu lietošanas ietekme attiecas uz vielu lietošanu un vielu lietošanas traucējumiem, kas nenotiek darba laikā vai pildot darba pienākumus.

Darba vietas faktori var veicināt tādas atmosfēras veidošanos, kas veicina vielu lietošanu darbā. Ir trīs galvenie faktori:

- (iedomātā) vielu pieejamība darbā, piemēram, darba ēdnīcā nopērkams alkohols, darba svinībās regulāri tiek lietots alkohols, darbinieki, kuri veicina nelegālo vielu pieejamību;
- aprakstošās normas, kuru dēļ liela daļa no konkrētā cilvēka kolēģiem lieto vielas vai strādā, būdami vielu ietekmē;
- aizliedzošās normas jeb atļauta vai neatļauta vielu lietošana darbā un to radītie traucējumi konkrētā cilvēka kolēģiem.

Pēdējais faktors attiecas arī uz darba vietas kultūru, kas veicina vielu lietošanu, lai uzlabotu darba sniegumu un tiktu galā ar grūtākiem darba pienākumiem vai darba grafiku, vai ja vielu lietošana tiek uzskatīta par pašsaprotamu lietu, veidojot attiecības ar kolēģiem un (potenciālajiem) klientiem.

Neskaitot vispārējos atkarību izraisošo vielu lietošanas riska faktoros, kas ietekmē visu populāciju, stresu pastiprinoši apstākļi darbā, piemēram, augstas prasības, nespēja pašam kontrolēt savus darba pienākumus vai nedrošība arī var palielināt varbūtību, ka darbinieks lietos atkarību izraisošas vielas. Minētā rezultātā, vielas tiek lietotas spriedzes un stresa mazināšanai, lai darbinieks spētu tikt galā ar situāciju darbā. Tiek uzskatīts, ka, darbiniekam bieži saskaroties vai domājot par stresu pastiprinošajiem apstākļiem, sagaidāma biežāka un intensīvāka atkarību izraisošo vielu lietošana, bieži arī pirms darba dienas sākuma, darba laikā vai uzreiz pēc darba laika beigām. Tomēr lielāka daļa atkarību izraisošo vielu lietošanas

rezultātā radītās problēmas ir saistītas ar vielu lietošanu ārpus darba laika, lai gan šāda uzvedība joprojām var negatīvi ietekmēt sniegumu darbā. Atkarību izraisošo vielu lietošanas dēļ darbinieki mēdz neierasties darbā, kavēt darbu, pazaudēt darbu, saslimt un tiem var rasties lielāki medicīniskie izdevumi. Ja vielas tiek lietotas darba vietā, var mazināties darba drošība, paaugstināties darba radītais stresa līmenis un tas var mazināt morāli to darbinieku vidū, kuri darbā nelieto atkarību izraisošas vielas.

Nedz Eiropas Savienības mērogā, nedz kādā konkrētā valstī nav veiktas metodoloģiski salīdzināmas aplēses par atkarību izraisošo vielu lietošanas ietekmi uz darbaspēku. EMCDDA arī neapkopo datus par Eiropas Savienībā veikto profilakses apmēru darba vietās. Tomēr ES dalībvalstīs veikti pētījumi ir noderīgi. Piemēram, Apvienotajā Karalistē tiek lēsts, ka katru gadu alkohola lietošanas dēļ tiek zaudētas 11–17 miljoni darba dienas, radot 1,8 miljardus GBP zaudējumus ikgadu (Plant Work, 2006).

Darbaspēka atkarību izraisošo vielu lietošana ir īpaši satraucoša situācijās, kad darbinieki ir atbildīgi par citu cilvēku veselību un labklājību (piemēram, piloti, ārsti) un kur vielu lietošanas rezultātā vai citu iemeslu dēļ var rasties smagas sekas. Francijā 15–20% no negadījumiem Francijas dzelzceļa nozarē tikuši tieši saistīti ar alkohola vai citu atkarību izraisošo vielu lietošanu (Ricordel un Wenzek, 2008).

Organizācijas gatavība

Vajadzību apzināšana ir jānoskaidro, kurā organizācijas pārmaiņu posmā atrodas konkrētā darba vieta kā organizācija un vai tā vēlas ieviest veselību veicinošu praksi, konkrēti - atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi. Lai izprastu organizāciju pārmaiņas, pastāv vairākas teorijas.

Piemēram, posmu teorija nosaka, ka ir svarīgi zināt, kurā

organizācijas pārmaiņu posmā atrodas darba vieta kā organizācija, pirms tiek ieviesta profilakses politika un jebkādas intervences.

Posmu teorija (Kaluzny un Hernandez, 1988) apraksta četrus organizācijas posmus, ko tās piedzīvo, pirms tiek pieņemtas un ieviestas pārmaiņas vai kādi jaunievedumi.

1. Pirmā ir pastāvošas problēmas apzināšanās, apzinot iespējamās risinājumus. Šajā posmā jāpanāk, ka organizācija apzinās risināmas problēmas pastāvēšanu.
2. Otrais posms ir pieņemšana, kuras laikā organizācija sāk plānot un pieņemt noteikumus un intervences, kas nepieciešamas, lai risinātu 1.posmā konstatētu problēmu. Tostarp būs jāapzina pieejamie resursi un jāpielāgo ieviešamās intervences.
3. Trešais posms ir ieviešana jeb noteikumu praktiskie aspekti un intervences faktiskā ieviešana praksē.
4. Un visbeidzot ceturtais posms ir institucionalizācija, kura laikā noteikumi vai praktiskie procesi kļūst par darba vietā veicamu pamatdarbību.

Profilakse darba vietās, pēc īstenotās profilakses veidiem

Domājot par profilaksi darba vietās, jāapsver četri aspekti (24.att.), par ko pastāstīsim šajā sadaļā.

Universāla profilakse

- Darba vietas politika. Darba vietas iekšējās kārtības noteikumi ir universāla profilakses stratēģija, kas ietver atkarību izraisošo vielu lietošanas problēmjautājumus attiecībā uz visiem darbiniekiem.
- Profilakses izglītošana. Par atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi izglīto visus darbiniekus un vadību. Tiek izglītots par psihoaktīvajām vielām un to negatīvo ietekmi uz

darbinieku veselību un labklājību.

- Sociālā atbalsta stiprināšana. Veicinot ciešākas attiecības starp darbiniekiem un to savstarpējo atbalstu, var uzlabot darba kultūras normas pret atkarību izraisošo vielu lietošanu.

Selektīva profilakse

- Konfidenciāla izmeklēšana-skrīnings. Parasti konfidencialās izmeklēšanas laikā tiek apzināti darbinieki, kuri ir pakļauti vielu lietošanas riskam un kuriem, iespējams, raksturīga problemātiska uzvedība.
- Palīdzības programmas darbiniekiem. Palīdzības programmas darbiniekiem palīdz identificēt un risināt darba ražīguma problēmas, kas skar darbiniekus, kurus nomāc personīgi apsvērumi.

Indicēta profilakse

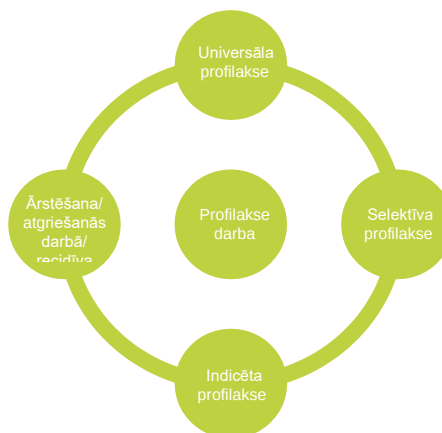
- Konfidenciali vielu lietošanas izvērtēšana. Izvērtēšanas mērķis ir identificēt darbiniekus, kuriem nepieciešama īsā intervences vai ilgtermiņa ārstēšana. Šāda veida izvērtēšanu veic psihiskās veselības vai atkarību slimību speciālisti.
- Īsās intervences. Īsās intervences ir sistemātiskas, mērķtiecīgas darbības, lai izvērtētu iespējamās atkarību izraisošo vielu lietošanas problēmas un motivētu cilvēkus mainīt savu uzvedību.

Runājot par profilaksi darba vietās, svarīgi pievērsties darba vietas politikai un intervencēm, kas domāti tiem darbiniekiem, kuriem nepieciešama ārstēšana, kuri noslēguši ārstēšanu, atgriežas darbā, un šādu darbinieku reintegrācijai darba vidē. Lai gan tehniski šī rokasgrāmata nav profilakse, esam ietvēruši ārstēšanu, atgriešanos darbā un recidīva novēršanu, kā būtisku daļu no visaptverošas darba vietas politikas attiecībā uz vielu lietošanu. Tās mērķis nav kādu sodīt, bet gan novērst atkarību

izraisošo vielu lietošanas uzsākšanu un vielu lietošanas paradumu attīstību, kā arī, ja nepieciešams, identificēt darbiniekus, kuri lieto atkarību izraisošas vielas, sniegt skaidras norādes ārstēšanas saņemšanai un nodrošinātu integrāciju atpakaļ darbā. Tiklīdz darbinieki būs atgriezušies darbā, viņiem pastāvīgi būs nepieciešams atbalsts, lai neatsāktu atkarību izraisošo vielu lietošanu. EMCDDA labās prakses portālā ir arī sadaļa par profilaksi darba vietās, kurās uzskaitītas rekomendētās metodes³⁰. EMCDDA ir publicējusi arī sociālās reintegrācijas vadlīnijas, lai uzlabotu to darbinieku sniegumu darba vietā, kuri saņem ārstēšanu, kas ietver sadaļu par darba vietā veicamiem pasākumiem³¹. Lai gan vadlīnijas izstrādātas saskaņā ar tiesību aktu prasībām, ASV arī ir publicējusi materiālus darba vietām, kas ietver ieteikumus par iekšējās kārtības noteikumu izstrādi, darbinieku izglītošanu, vadības apmācīšanu, palīdzības programmas darbiniekiem, kuri saskaras ar nopietnām problēmām, kā arī testu veikšanu (satīt sadaļu „Testēšana“, kas satur būtisku viedokli par šo jautājumu ES valstīs)³².

ATTĒLS 24

Darba vietā īstenotās profilakses veidi



³⁰ http://www.emcdda.europa.eu/best-practice/briefings/workplace_en

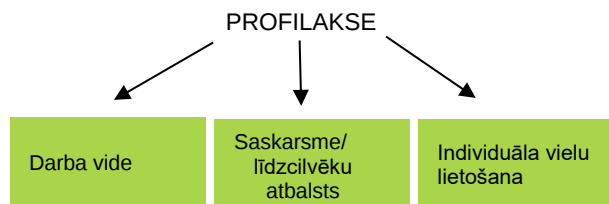
³¹ http://www.emcdda.europa.eu/publications/insights/social-reintegration_en

³² <https://www.samhsa.gov/workplace/toolkit>

Visaptveroša darba vietas profilakses politika parasti izvirza trīs galvenos mērķus: 1) darba vide, 2) savstarpējā mijiedarbība un līdzcilvēku atbalsts, 3) individuāla vielu lietošana (25.att.). Ņemot vērā iepriekšminēto, iekšējās kārtības noteikumi un intervences darba vietā parasti iever personīgo, sociālo un vides faktoru maiņu, kas ietekmē atkarību izraisošo vielu lietošanas varbūtību. Visaptverošas darba vietas profilakses politikai jāietver rīcība visu trīs iepriekš minētu mērķu sasniegšanai

ATTĒLS 25

Visaptveroša profilakse darba vietā



Darba vide:

- Izstrādāt rakstiskus noteikumus par atkarību izraisošo vielu lietošanu darba vietā.
- Izmainīt darba vidi, lai risinātu ar darba vides kvalitāti un alkohola un citu vielu pieejamību saistītos jautājumus.
- Nodrošināt uzraudzības un vadības apmācību.
- Pievērsties visai darba videi.
- Rīkoties atbilstoši organizācijas kultūrai.

Saskarsme/līdzcilvēku atbalsts:

- Izstrādāt līdzcilvēku atbalsta programmas.
- Izstrādāt stingrus sociālās kontroles noteikumus par atkarību izraisošo vielu lietošanu darba vietā un noformulēt darba vietas noteikumus par alkohola lietošanu.

Individuāla vielu lietošana:

- padarīt pieejamas darbinieku atbalsta programmas.
- risināt atkarību izraisošo vielu lietošanu veselības un drošības jautājuma kontekstā.
- ietvert atkarību izraisošo vielu lietošanas jautājumus labklājības aspektos.
- Tīstot konfidencialus darbinieku skrīningu identificēt atkarību izraisošo vielu lietotājus, izmantojot šo informāciju, lai nosūtītu cilvēkus ārstēties un nodrošinātu reintegrāciju darbā.
- ietvert konfidencialas Atkarību izraisošo vielu lietošanas testēšanu tikai kā daļu no visaptverošas, daudzpusīga intervences

Šķēršļi

Lai gan pastāv pārliecinoši iemesli, lai darba vietas ieviestu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses politiku un intervences, daudzviet tas joprojām netiek darīts. Darba vietās daudz tiek runāts par veselību un drošību, bet atkarību izraisošo vielu lietošana tiek ignorēta. Galvenokārt tas skaidrojams ar šīs problēmas stigmatizēšanu.

Tāpat darba devēji nelabprāt vēlas apzināt atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatību darbinieku vidū, kā arī tie ieviest intervences šīs problēmas risināšanai. Daudzviet alkohola un citu vielu lietošana tiek uzskatīta par rakstura vājumu vai primāri juridisku problēmu, nevis par apdraudējumu veselībai un drošībai.

Citi ieviešanas šķēršļi:

- vadītāju un citu personu vārdos skaidri nepaustā nostāja attiecībā pret konkrētu atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumiem;
- ar profilakses intervences ieviešanu saistītās izmaksas;
- fakts, ka vielu lietošanu bieži tiek uzskatīta par personisku problēmu, nevis darba vietas problēmu, un darba devēji bieži vien nevēlas norādīt cilvēkiem, ko tiem vajadzētu vai nevajadzētu darīt.

Testēšana

Lai gan psihoaktīvo vielu lietošanas testi tiek veikti jau desmitiem gadu, daudzviet to joprojām uzlūko pretrunīgi. Eiropas valstīs parasti uz to reaģē saprātīgi, un psihoaktīvo vielu testēšanu mēdz veikt darba vietās, kas saistītas ar cilvēku drošībai un veselībai radītiem riskiem (skatīt iepriekš), bet ne darbiniekiem, kuru darba pienākumi netiek saistīti ar pastāvošiem riskiem. Daudzās organizācijās un arī valstīs galvenais apsvērums ir spēt salāgot darba drošību ar privātās dzīves neaizskaramību un nediskriminēšanu. Turklāt, tā kā vielu metabolīti bioloģiskajā paraugā var saglabāties vēl ilgi pēc vielu lietošanas fakta (piemēram, matos narkotiku pēdas var saglabāties vēl vairākus mēnešus), analīzes viennozīmīgi neapstiprina to radīto ietekmi uz darbaspējām. Pirms organizācija lemj par testēšanas ieviešanu, tai jāizskata arī atbilstošās tiesisko aktu prasības, kas katrā valstī atšķiras.

Neatkarīgi no izvēlētās pieejas jāņem vērā, ka testēšana pati par sevi vēl nav profilakse. Lai gan pētījumos ir pierādīts, ka testēšanai ir atsevišķi pozitīvi rezultāti ietekme uz darbinieku atkarību izraisošo vielu lietošanu, tā nav profilakses intervence, jo nerisina uzvedības etioloģiju un ar vielu lietošanu saistītās papildu vajadzības. Tieši tādēļ testēšana ieviešama tikai plašākas atkarību izraisošo vielu vielu profilakses politikas ietvaros.

7

| Saturs

114 | Vide un tās ietekme

116 | Definīcijas

117 | Vides profilakse izglītības iestādēs un darba vietās

121 | Vides/sabiedrības politika attiecībā uz tabaku un alkoholu

122 | Rīcība izklaides vietās

7. NODAĻA

Vides profilakse

Šajā nodaļā sniegsim definīciju, kas ir vides profilakse, aprakstīsim dažādas pieejas un iepazīstināsim ar vadlīnijām, kā izstrādāt vides profilakses noteikumus izglītības iestādēs un darba vietās. Aprakstīsim sekmīgas tabakas un alkohola politikas priekšnoteikumus, piedāvājot labās prakses risinājumus politikas veidotājiem. Izklaides vietas ir bieži vien nenovērtēta, lai gan svarīga vide profilakses darba veikšanai. Šajā nodaļā aprakstīsim arī profilakses intervences izklaides vietās.

EMCDDA ir publicējusi ziņojumu par vides profilaksi, kas atrodams EMCDDA vietnē³³.

Vide un tās ietekme

Kā sociālā vide ietekmē cilvēka uzskatus, attieksmi un uzvedību? Tā veido sociālās normas un ietekmē uzskatus par riskiem un konkrētas rīcības sekām, šajā gadījumā, par atkarību izraisošo vielu lietošanas riskiem un sekām, un kā rīkoties stresa situācijās. Novērotā uzvedība – atkarību izraisošo vielu lietošana vienaudžu vidū un/vai citas ietekmes grupās tiek uztverta kā norma. Tas, ka kopiena (pašvaldība) ievieš noteikumus vai likumus, ietekmē to, kā iedzīvotāji par pieņemamu vai nepieņemamu uzskata dažāda veida uzvedību, tai skaitā atkarību izraisošo vielu lietošanu.

Vides profilakses intervenču mērķis ir ierobežot saskarsmi ar neveselīgu un riskantu uzvedību un veicināt veselīgāku izvēļu pieejamību. Īpaši svarīgi tas ir vidē, kurā raksturīgi riskantas

uzvedības veicinātāji. Vārdu sakot, to iespējams panākt, mainot kontekstu, kādā sabiedrībā vai noteiktās vietās, piemēram, alkohola tirdzniecības vietās, sabiedriskās vietās vai izklaides pasākumu vietās, notiek riskantā uzvedība (t.i. atkarību izraisošo vielu lietošana). Pretstatā citām metodēm, kuru mērķis ir uzlabot indivīdu vai sabiedrības prasmes un spējas, vides profilakses intervences pievēršas ieradumiem un uzvedībai, lai mums nenāktos paļauties, ka mērķa grupas pārstāvji paši izdarīs apzinātas un mērķtiecīgi veselīgākas izvēles. Mērķis ir panākt, lai veselīgā izvēle iedzīvotājiem būtu arī vieglākā izvēle. Piemēram, var tikt celti nodokļi tabakas izstrādājumiem un alkoholiskajiem dzērieniem, paaugstināti vecuma ierobežojumi un prasības personu apliecinošu dokumentu uzrādīšanai, lai nepilngadīgas personas nevarētu iegādāties atkarību izraisošās vielas u.c.

³³ [http://www.emcdda.europa.eu/publications/technical-reports/environmental-](http://www.emcdda.europa.eu/publications/technical-reports/environmental-substance-use-prevention-interventions-in-europe_en)

Šāda veida intervencēs izmanto vidi, lai netieši ietekmētu konkrētu populāciju. Populācijai nav tieša saskarsme ar intervenci, kā tas notiek, piemēram, skolā vai ģimenē īstenoju intervencu gadījumā. Vides profilakses intervencu priekšrocība ir tā, ka, ja tās ievieš pareizi, ar tām var nodrošināt lielāku sabiedrības sasniedzamību nekā īstenoju tikai biheiviorālās intervences. Tomēr vislabākos rezultātus attiecībā uz atkarību izraisīto vielu lietošanas profilaksi sabiedrībā var panākt saskaņoti īstenojot gan biheiviorālās, gan vides profilakses intervences. Nākamajā sadaļā iekļauti vairāki piemēri, kas liecina, ka, lai sekmīgi īstenoju vides profilakses intervences, jāizmanto vienota pieeja. Ir jāpārlicina dažādu jomu speciālisti, kuriem varētu šķist, ka atkarību profilakse nav viņu kompetencē, par to, ka viņiem ir būtiska loma profilakses nodrošināšanā un ka viņu pieņemtie lēmumi var veicināt pozitīvas un veselīgas izmaiņas vidē.

Definīcijas

Vides profilakses intervences iedalāmas trīs galvenajās kategorijās: reglamentējošās, fiziskās un ekonomiskās, lai gan tās savstarpēji ir cieši saistītas (EMCDDA, 2018b).

Reglamentējošās intervences maina tiesību aktu ietvaru, kas nosaka atļautu un neatļautu uzvedību. Piemēram, tiesību aktu prasības, kas regulē dažādu vielu pieejamību (vecuma ierobežojumi), medikamentu aprites noteikumi un nelegālo vielu kontrole, kā arī rīcība, lai kontrolētu indivīdu uzvedību pēc lietošanas fakta (noteikumi, kas aizliedz braukšanu reibumā; aizliegums pārdot alkoholu apreibušām personām). Reglamentējošās intervences ietver arī prasības potenciāli kaitīgu preču ražotājiem un tirgotājiem aizliegt maldinošu informāciju vai reklāmu aizliegšanu. Vecuma ierobežojumi, tirdzniecības darba laika ierobežojumi, tabakas produktu tirdzniecība standartizētos iepakojumos un aizliegums alkohola ražotājiem sponsorēt sporta pasākumus ir vien dažī no

uzskatāmiem piemēriem. Dažās valstīs pasākumu rīkotājiem tiek uzlikta prasība nodrošināt bezmaksas dzeramo ūdeni, lai tie iegūtu izklaides vai alkohola tirdzniecības atļauju. Tomēr lielākajā daļā gadījumu nav regulēta nelegālo vielu ražošana, izplatīšana un tirdzniecība. Vienīgā kontrole ir tiesību akti, kas ierobežo to pieejamību un uzsver (nododot sabiedrībai skaidru vēstījumu) sabiedrības normas pret šādu vielu lietošanu. Tā kā netiek kontrolēta šādu vielu ražošana, šādas vielas mēdz samaisīt ar citām bīstamām vielām, kas pašas rada apdraudējumu veselībai. Var iznīcināt dabiskos šo vielu sastāvā esošos produktus, piemēram, marihuānu, opija magones un kokas augus, kā arī var tikt izmaksātas kompensācijas šo „kultūraugu” lauksaimniekiem, lai tos neaudzētu.

Fizisku metožu mērķis ir mainīt vidi, kurā tiek izdarītas izvēles un īstenoja konkrētā uzvedība. Piemēram, mikrolīmenī tas var attiekties uz izklaides vietu iekārtojumu (lai mazinātu pārmērīgu alkohola lietošanu), bet makrolīmenī tas var attiekties uz pilsētvides plānojumu un ainavu veidošanu (bezmaksas sabiedriskais transports naktī, detalizēta sabiedriskā transporta politika, vides labiekārtošana nelabvēlīgākajos rajonos). Fiziskās intervences var skart arī priekšmetus un struktūras vidē. Piemēram, šobrīd pastāv interese par tādu glāžu ražošanu, lai alkohols tiktu patērēts mazākā apjomā, nekā tas patērētājam šķiet. (piemēram, garas un tievas glāzes ar mazāku kopējo tilpumu).

Ekonomiskās intervences skar esošos un potenciālos patērētājus nodokļu, cenu veidošanas politikas un subsīdiu veidā, lai veicinātu veselīgākas izvēles. Piemēram, lielākajā daļā Eiropas valstu tabakas produkti aplikti ar lieliem nodokļiem, bet dažās valstīs ir ieviesta minimālā alkohola vienības cena, lai mazinātu pieejamību kaitīgām precēm. Cilvēkus var arī mudināt izdarīt veselīgākas izvēles, samazinot bezalkoholisko dzērienu cenas, tostarp dzeramajam ūdenim atpūtas un izklaides vietās.

Viens no dokumentiem, saskaņā ar kuru tika izstrādātas šīs vadlīnijas, ir „*Health and social responses to drug problems: a European guide*“ (EMCDDA, 2017b), kas sniedz ieskatu par uzvedības atziņām³⁴, kuras ir vides profilakses pamatā.

I Socializēšanās un vides intervences

Profilakses speciālisti iestājas par bērnu pozitīvu socializēšanu sabiedrībā. Socializēšana sākas ģimenē, turpinās skolā un vēlāk arī citviet, veidojot cilvēka uzvedību ar dažādām normām, likumiem un noteikumiem, ko ievieš, lai veicinātu konkrētās uzvedībasievērošanu. Biheiviorālās intervences ietver socializēšanas un profilakses pieeju un tās paredzētas, lai palīdzētu cilvēkiem viņu sociālajā vai emocionālajā kontekstā interpretēt informāciju vai norādes par to, ko no tiem sagaida un kas uzskatāms par pieņemamu. Tās palīdz pieņemt lēmumus par uzvedības izraisītajām sekām jeb kādas darbības rezultātiem konkrētajā vidē un palīdz apgūt un praktizēt jaunas prasmes vai uzvedību, piemēram, kā būt atbalstošiem vecākiem vai kā pateikt „nē“.

Kā minētais darbojas vides profilakses intervencēs? Vides profilaksesintervencu būtība ir noteikt draudus un iespējas vidē un piemērot attiecīgas intervences, kas var ietekmēt draudiem pakļautos cilvēkus. Veselīga vide ir pozitīvas vietas, kas ļauj sabiedrībai īstenot savas stiprās puses, un samazina iespējamās negatīvās ietekmes. Šo intervencu mērķis ir mainīt kontekstu, kādā cilvēki pieņem lēmumus:

- fiziskā vide – ierobežot alkohola, tabakas izstrādājumu un citu atkarību izraisošo vielu pieejamību un piekļuvi tiem;
- sociālā vide –stiprināt normas un attieksmi pret atkarību izraisošo vielu lietošanu.

Bez fiziskiem ierobežojumiem,pastāv tiesību akti un noteikumi ar ko kontrolē piekļuvi alkoholam. Lielākajā daļā pasaules

valstu 18 vai 19 gadi ir vecums, no kura atļauts iegādāties alkoholisko dzērienus. Dažās valstīs vecuma ierobežojuma nav, bet citās, galvenokārt reliģisku apsvērumu dēļ, alkoholiskie dzērieni netiek pārdoti.

Protams, cilvēki mēdz iegādāties arī nelegāli pieejamo alkoholu, betl vēl mazāka daļa cilvēku alkoholu brūvē paši. Šī iemesla rezultātā, svarīgi īstenot biheiviorālās profilakses intervences, lai cilvēki pēc iespējas vairāk kontrolētu savus paradumus.

Lai ietekmētu uzvedību sociālajā vidē, bieži ir jāizmanto politikas iniciatīvas, kampaņas un citas masu aktivitātes, kas uzsver normas pret atkarību izraisošo vielu lietošanu. Šādas kampaņas un politikas iniciatīvas tiek ieviestas, lai informētu sabiedrību un ietekmētu tās attieksmi attiecībā uz vielu lietošanu, veicinātu rīcību un normas, kas novērš atkarību izraisošo vielu lietošanu vai lietošanas sekas. Rīcības rezultātā bieži arī mainās attiecīgo sabiedrības grupu uzvedības normas. Piemēram, profilakses kampaņas, kuru ietvaros tiek veicināta bērnu uzraudzība, tiek veidota „jauna norma“ kampaņas mērķauditorijai. Pasīvās smēķēšanas ierobežošanas mēri neaprobežojas tikai ar tiesisko regulējumu, bet arī sociālo normu izveidošanu ar skaidru vēstījumu, ka „Jūs šeit smēķēt nedrīkstat“.

I Vides profilakse izglītības iestādēs un darba vietās

Šajā sadaļā apskatīsim vides profilakses intervences, kas ietver noteikumus mikrolīmeņa vidē – galvenokārt izglītības iestādē un darba vietā, lai redzētu, kā tie palīdz nodrošināt drošu, veselīgu un produktīvu mācību procesu un darba vidi. Mikrolīmeņa vidē var vieglāk izmērīt noteikumu radīto ietekmi,

³⁴ <http://www.emcdda.europa.eu/document-library/applying-behavioural>

attiecīgi var labāk izpētīt iespējamās pieejas atkarību izraisošo vielu lietošanas novēršanai, nekā tas būtu iespējams plašākas sabiedrības līmenī un citās makrolīmeņa vidēs.

Kā minēts iepriekš, mikrolīmeņa un makrolīmeņa vides nav izolētas, bet gan mijiedarbojas, ietekmējot vērtības, uzskatus, attieksmi un uzvedību, tostarp atkarību izraisošo vielu lietošanu. Turklāt vides intervences ļauj izveidot konsekventus noteikumus dažādās vietās, lai tādējādi noteikumi pret vielu lietošanu darbotos gan mājās, gan izglītības iestādēs, gan darba vietās un sabiedrībā, uzsvērot jauniešiem sociālās normas attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu.

Izglītības iestāžu politika

Izglītības iestāžu politika attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu ir neatņemama un būtiska visaptverošu profilakses intervencu sastāvdaļa. Diemžēl izglītības iestāžu politika bieži tiek izstrādāta „ķeksīša pēc”, pavirši un nesistemātiski, tai pazūdod citu dokumentu vidū. Attiecīgi, izglītības iestāžu politikā ir iekļaujama visā iestādē viegli īstenojama rīcība, kas demonstrē saskaņotu un daudzpusīgu pieeju attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu, veicinot veselību un labklājību.

Daudzpusīgas politikas izstrādāšana ir svarīga vairāku iemeslu dēļ un tai būtu jāietver galvenās darbības un prioritātes, kas pievēršas ne tikai atkarību izraisošo vielu lietošanai, bet ietver arī veidus, kā radīt veselīgu un atbalstošu izglītības iestādes vidi.

Atkarību izraisošo vielu lietošanas ierobežojoši noteikumi palīdz izveidot sociālo normu, ka vielu lietošana netiek tolerēta. Izglītojamiem redzot, ka smēķēšana vai alkohola lietošana netiek atbalstīta, samazinās saskarsme ar cilvēkiem, kas viņu acīs var būt kā paraugi (no anģu val – role model), bet kuri lieto atkarību izraisošās vielas. Attiecīgi būtu jānostiprinās jauniešos

uzskatam, ka atkarību izraisošo vielu lietošana nav pieņemama rīcība.

Ar noteikumiem var paredzēt arī fiziskās vides ierobežojumus, ja tādējādi var samazināt piekļuvi dažādām vielām.

Domājot plašāk, jāizstrādā tādi noteikumi, kas rada izglītojamajiem priekšstatu, ka izglītības iestādei rūp viņu labklājība un ka tā atbalsta emocionālo attīstību, veicinā pozitīvu sociālo attīstību ar vienaudžiem un izglītības iestādēs strādājošajiem pieaugušajiem. Noteikumos var arī paredzēt audzēkņu iesaisti izglītības iestādes darba organizēšanā un pārvaldībā, kas tiem radīs lielāku kopības sajūtu un attīstīs saikni starp darbiniekiem un izglītojamajiem.

Izglītības iestāžu iekšējie noteikumi var ietvert arī sodus par atkarību izraisošo vielu lietošanas noteikumu pārkāpumiem, bet tiem jābūt samērīgiem, tie jāievieš konsekventi un tie nedrīkst nomākt citus izglītības iestādes politikas aspektus. Atkarību izraisošo vielu lietošanas noteikumu pārkāpumi rada iespēju sniegt individuālu atbalstu izglītojamajiem vai arī ieviest vai pastiprināt profilakses darbu mācību saturā.

Izglītības iestāžu iekšējās kārtības noteikumos parasti norāda mērķi, piemēram, uzsverot nepieciešamību izveidot un nodrošināt drošu, veselīgu un no atkarību izraisošo vielu lietošanas brīvu vidi, lai veicinātu visu izglītojamo veselīgu attīstību, sava akadēmiskā potenciāla izmantošanu. Bieži vien noteikumu ietvarā izglītības iestādes apņemas īstenot politiku un intervences ar pamatotiem efektivitātes principiem un, ja iespējams, pierādījumos balstītas. Viens no galvenajiem izglītības iestādes politikas mērķiem ir nodrošināt, lai visi, uz kuriem tā attieksies, būtu par tās esamību un saturu informēti. Attiecīgi būtiski saprast, uz ko attiecas izglītības politikā iekļauti noteikumi un prasības – uz izglītojamajiem, darbiniekiem, apmeklētājiem? Par kādiem pārkāpumiem paredzēta sodu piemērošana? Jāapsver ikviens no šiem jautājumiem un jānodrošina skaidra noteikumu un prasību paskaidrošana.

Noteikumos skaidri jānorāda, uz kādām vielām tie attiecas. Piemēram, kā izglītības iestāde reaģēs uz arvien pieaugošo e-cigarešu popularitāti? Noteikumos jāparedz arī jautājumi par atkarību izraisošo vielu lietošanu un glabāšanu ne tika īpašā iestādē, bet arī tās rīkotajos pasākumos.

Paredzama arī rīcība, ja vielas lieto ne tikai izglītojamie, bet arī darbinieki un pedagogi. Izglītības iestādes politikai skaidri jānosaka, par kāda veida vielu lietošanas pārkāpumiem tiks piemērots sods, piemēram, ja tiek konstatēta vielu glabāšana vai pārdošana, vai ja pastāv pamatotas aizdomas, ka izglītojamais izglītības iestādē ieradies apreibinošā stāvoklī, un kāda būs skolas rīcība šajos gadījumos.

Vienlaicīgi, skaidri norādāms, kurš (ģimene un tiesībsargājošās iestādes) tiks informēti par gadījumiem, kas saistīts ar atkarību izraisošo vielu lietošanu, glabāšanu vai tirdzniecību, un kurā brīdī tas tiks darīts. Norādāma ne tikai konkrēta rīcība pārkāpumu gadījumā, bet būtiski, ka rīcība tiek konsekventi īstenota. Izglītības iestāžu atkarību izraisošo vielu politikai nav jābūt nosodošai, bet gan jānodrošina, ka izglītojamie nepamet mācības, pat ja tie lieto atkarību izraisošas vielas.

Iespējams, pastāvēs nepieciešamība pēc palīdzības vai ārstēšanas nodrošināšanas sniegšanas izglītojamajiem. Gadījumos, kad izglītojamie ir iesaistīti riskantā uzvedībā, iespējams nepieciešama skrīninga un īsās intervences nodrošināšana. Lielākajā daļā izglītības iestādēs nav pieredze un resursi šādu pakalpojumu nodrošināšanā, tādēļ apsverama kvalificētu speciālistu piesaistīšana, kas minēto var nodrošināt. Vienkārši sakot, izglītojamajiem, kuri lieto atkarību izraisošas vielas, būtu jānodrošina iespēja pārtraukt to lietošanu atbalstošā vidē, kur viņu uzvedība – tostarp, vai izglītojamais ierodas laicīgi uz mācībām, kā tiek pildīti mājasdarbi un kādas ir sekmes mācībās – tiek cieši uzraudzīta.

Skolas iekšējos noteikumos cita starpā var būt iekļauti šādi aspekti (bet neaprobežojas ar tiem):

- Definē nolūku. Izglītības iestādes politikā parasti noteikti uzdevumi un apakšuzdevumi. Tie parasti ir saistīti ar vajadzību

nodrošināt drošu, veselīgu un no atkarību izraisošo vielu lietošanu brīvu vidi.

- Nosaka mērķa grupu. Noteikta viena vai vairākas mērķa grupas, uz ko attieksies politika.

- Iekļauj pierādījumus balstītas profilakses metodes.

Bieži politikas ietvarā iekļauta apņemšanās ieviest pierādījumus balstītas profilakses programmas, kas ir saskaņā ar šo apmācību programmu, kas vadās pēc Starptautiskajiem standartiem.

- Uz kādām vielām attiecas šie noteikumi. Skaidri norādāmas atkarību izraisošās vielas vielas un apstākļi (piemēram, sporta pasākumi un skolas ekskursijas, darbinieku uzvedība) uz, ko attiecas izglītības iestādes izstrādātā politika.

- Piemērojamās sankcijas. Norāda, par kādiem ar pārkāpumiem un kādos gadījumos tiek piemēroti sodi.

- Komunikācija. Jānodrošina visu iesaistīto pušu informēšana par noteikumiem un prasībām.

Īpaši grūta varētu būt saziņas nodrošināšana ar izglītojamo vecākiem, kuriem tiek paziņots fakts, ka viņu dēls vai meita ir saistīts ar atkarību izraisošo vielu lietošanu. Lai novērstu iespējamus pārpratumus un negatīvu reakciju no vecāku puses, var atsaukties uz noteikumiem, kas precīzi nosaka, kādā veidā un kādā secībā šādos gadījumos rīkojas izglītības iestāde.

Izglītības iestāžu politika par rīcību pārkāpumu gadījumā ir būtiska izglītības iestādes kultūras nodrošināšanā radot mācību vidi, kurā izglītojamie ir drošībā un jūtas droši un tiek sniegta palīdzība, kad tā viņiem ir nepieciešama.

I Profilakses politika darba vietās

Pastāv zināma līdzība starp izglītības iestāžu un darba vietu iekšējās profilakses politiku. Vienāds ir šīs politikas nolūks – nodrošināt veselīgu, drošu un no atkarību izraisošo vielu lietošanas brīvu vidi. Atšķirīga ir mērķauditorija, kas darba vietā ir pieaugušie iedzīvotāji, nevis bērni un cilvēki, kuri strādā ar bērniem.

Pirmkārt, kā minēts iepriekš, vides profilakses intervences ir universālas, jo fokusējas uz maksimāli plašu auditoriju, kas ietver gan atkarību izraisošo vielu lietotājus, gan nelietotājus, turklāt tieši nelietotāji veidos šādas auditorijas lielāko īpatsvaru. Attiecīgi darba vietas iekšējā politika attiecināma uz visiem darbiniekiem. Noteikumiem jābūt daudzpusīgiem un jāietver izglītošana un profilakse, kā arī tādu darbinieku, kuriem ir vielu lietošanas problēmas, identificēšana, ārstēšana, rehabilitācija un reintegrācija darbā. Turklāt vēlams darba vietas politikas izstrādāšanā iesaistīt svarīgākās organizācijas/iestādes iesaistītās puses.

Kā pats nosaukums jau pasaka priekšā, intervences darba vidē pievēršas konkrētiem darba vietas aspektiem, kas var mainīt varbūtību, ka darbinieks lietos atkarību izraisošās vielas. Pie šādiem aspektiem pieskaitāma pieejamība alkoholiskiem dzērieniem un citām vielām, slikti darba apstākļi un organizācijas kultūra, kas veicina vielu lietošanu.

Efektīvas intervences darba vidē attiecas uz atkarību izraisošo vielu lietošanu veselības un drošības kontekstā. Tādējādi var veicināt intervences pakalpojumu pieejamību indivīdam un ģimenēm, vienlaikus nodrošinot drošu un produktīvu vidi. Tā var arī mazināt stigmatu, kas saistīta ar vēršanos pēc palīdzības.

Visaptveroša atkarību izraisošo vielu profilakse darba vietā sākas ar rakstiski formulētu profilakses politiku. Atkarību

profilakses politika ir uzņēmuma rakstiski fiksēta nostāja pret atkarību izraisošām vielām. Tai nav jābūt nosodošai, bet gan jāpalīdz atzīt, ka vielu lietošana ir veselības problēma, ko ir nepieciešams ārstēt, lai palīdzētu vielu lietotājiem atlabt un novērstu citas negatīvās sekas, kas izriet no atkarību izraisošo vielu lietošanas. Šādi noteikumiem būtu jāattiecas uz visiem darbiniekiem neatkarīgi no viņu lomas uzņēmumā.

Tāpat kā jebkurā citā vidē, svarīgi informēt par noteikumiem visus darbiniekus un interešu puses. Vienlīdz svarīgi ir arī nodrošināt, ka tiek paskaidrotas sankcijas par noteikumu pārkāpumiem. Informācijas izplatīšanā būriski ir pievērst uzmanību noteikumu lomai veselības un drošības uzlabošanā.

Vides/sabiedrības politika attiecībā uz tabaku un alkoholu

Starptautisko standartu izstrādes ietvaros ir izpētīta tabakas un alkohola politika, secinot, ka pastāv vairākas efektīvas iniciatīvas, lai mazinātu alkohola un tabakas izstrādājumu lietošanas uzsākšanu īpaši jauniešu vidū. To darbības pamatā ir novērst pieejamību, kā arī veikt citas darbības, lai novērstu lietošanas uzsākšanu un uz paradumu attīstību, kad vienreizēja pamēģināšana izvērsas par regulāru lietošanu. Vadoties pēc tā, mēs varam sākt identificēt komponentus, ko var izmantot, lai izveidotu efektīvas vides profilakses intervences.

Saskaņā ar Starptautiskajiem standartiem, cenu paaugstināšana alkoholiskajiem dzērieniem un tabakas izstrādājumiem samazina to lietošanas izplatību sabiedrībā. Tāpēc cenu celšana ar akcīzes nodokļa paaugstināšanu tabakas izstrādājumiem un alkoholiskajiem dzērieniem ir būtiskā pierādījumos balstīta profilakses interence. Ir arī citas pierādījumos balstītas metodes, kas samazina atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatību, piemēram, vecuma sliekšņa palielināšana alkohola un tabakas izstrādājumu iegādāšanai, tabakas un alkohola reklāmas un marketinga ierobežojumi, kas ir efektīvi īpaši attiecībā uz jauniešu paradumiem.

Arī vides profilakses intervenču kombinēšana ir efektīvāka nekā atsevišķas intervences ieviešana. Attiecīgi, visaptverošas intervences, lai atturētu jauniešus no alkoholisko un tabakas izstrādājumu iegādāšanās ietver:

- aktīvu un pastāvīgu likumizpildvaras īstenošanu ;
- tirgotāju izglītošana dažādos veidos (personīga saskarsme, mediji un informatīvie materiāli);
- medijos un skolās īstenotās profilakses intervences, lai uzsvērtu konkrētos vēstījumus.

Vides profilakses intervenču pētījumu laikā tika konstatēts, ka cenu palielināšana alkoholiskajiem dzērieniem tiek saistīta ar vairākiem pozitīviem ietekmes rezultātiem. Cenu paaugstināšana ietekmē gan mērenu, gan riskantu alkohola patēriņu, tostarp jaunu pieaugušos iedzīvotāju vidū. Turklāt tika secināts, ka, palielinot alkohola cenu par 10%, alkohola patēriņš visu iedzīvotāju vidū samazinās par 7,7%, kā arī samazinās vardarbības izplatība.

Pierādījumi liecina, ka daudzpusīgās intervences bija efektīvas, ja tās ietvēra vairākas stratēģijas:

- ierobežota tabakas izstrādājumu pieejamība;
- regulēta pārdošanas kārtība;
- noteikumu ieviešana, kas regulē pieejamību nepilngadīgām personām;
- tirgotāju izglītošana un apmācīšana kopā ar kopienas mobilizēšanu

Norvēģijā un Somijā veiktu pētījumu rezultāti par attieksmi pret alkohola politiku ir uzlabojusi izpratni par to, kas jānodrošina, lai gūtu atbalstu vides profilakses intervencēm, kuru mērķis ir samazināt alkohola patēriņu un no alkohola lietošanas izrietošo kaitējumu. Pirmajā izpētē pētnieku komanda analizējāvairāku valstī veikto aptauju rezultātus, kas Norvēģijā un Somijā tika veiktas laika posmā no 2005. līdz 2009.gadam. Pētnieki secināja, ka šajā 4 gadu periodā Norvēģijā un Somijā pieauga iedzīvotāju atbalsts ierobežojošai alkohola politikai. Rezultāti tika salīdzināti ar līdzīgām, tajā pašā laika periodā ASV un Austrālijā veiktām aptaujām.

Tomēr situācija šajās valstīs atšķīrās: atbalsts ierobežojošai politikai bija samazinājies. Pētot faktorus, kas ir saistīti ar pieaugošo atbalstu Norvēģijā un Somijā ieviestajai politikai (Stovall et al., 2014), tika secināts, ka atbalsts ierobežojošajai politikai daļēji skaidrojams ar uzskatu maiņu par šādas politikas efektivitāti un alkohola lietošanas rezultātā radīto kaitējumu.

Citiem vārdiem sakot, viņi konstatēja, ka palielinātā ticība ierobežojošākas alkohola politikas efektivitātei ir saistīta ar lielāku pārliecību, ka alkohola lietošanai ir nelabvēlīga ietekme. Attiecīgi pētnieki izteica varbūtību, ka, vairojot cilvēku ticību ierobežojošai politikai un pārliecību, ka alkohola lietošanai ir nelabvēlīga ietekme, palielināsies sabiedrības atbalsts šādai politikai. To ir svarīgi zināt, lai palielinātu atbalstu efektīviem pasākumiem.

Kā pozitīvu piemēru var arī minēt Francijā ieviesto aizliegumu smēķēt publiskās vietās. Aizliegumu Francijā ieviesa 2007.gadā, un tas attiecās uz darbavietām, iepirkšanās centriem, lidostām, dzelzceļa stacijām, slimnīcām un skolām. 2008.gada janvārī noteikumu darbības joma tika paplašināta, attiecinot to arī uz tikšanās vietām (bāriem, restorāniem, viesnīcām, kazino, naktsklubiem). Kohortas pētījuma ietvarā tika pētīti 1500 smēķētāji un 500 nesmēķētāji pirms aizlieguma ieviešanas – no 2006.gada decembra līdz 2007.gada februārim – un divas reizes pēc aizlieguma ieviešanas – 2008. un 2012.gadā. Laika posmā starp 1. un 3. pētījumu posmiem, ievērojami samazinājās smēķēšanas izplatība (bāros, restorānos un darba vietās):

- restorānos – 64,7 % (1.pētījuma posms) līdz 2,3 % (2.vilnis) līdz 1,4 % (3.pētījuma posms);
- darba vietās – 42,6 % (1.pētījuma posms) līdz 19,3 % (2.pētījuma posms) līdz 12,8 % (3.pētījuma posms);
- bāros – 95,9 % (1.pētījuma posms) līdz 3,7 % (2.pētījuma posms) līdz 6,6 % (3.pētījuma posms).

Pētījumā secināts, ka smēķēšanas aizliegums var radīt būtisku smēķēšanas izplatības samazinājumu publiskās vietās, vienlaikus panākot arī augstu sabiedrības atbalstu šādam

aizliegumam (Fong et al., 2013). Piecus gadus pēc aizlieguma ieviešanas 88% nesmēķētāju un 78% smēķētāju to atbalstīja.

Rīcība izklaides vietās

Pētnieki ir pētījuši atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses īstenošanu izklaides vietās, kā, piemēram, bāros, klubos, restorānos un citās vietās, kur ārā vai citviet tiek rīkoti masveida pasākumi. Lai gan šādi pasākumi nodrošina sabiedrības socializēšanos un atbalsta vietējo ekonomiku, tajos ir arī iespējama riskanta uzvedība, piemēram, tai skaitā atkarību izraisošo vielu lietošana, agresīva rīcība, transportlīdzekļa vadīšana reibumā. Vairāk informācija par profilaksi izklaides vietās atrodama EMCDDA (2017b, 136.lpp.).

Pastāv četri priekšnoteikumi, lai spētu nodrošināt sekmīgu rīcību vietējā mērogā: labas zināšanas par pastāvošo situāciju izklaides vietās, apņemšanās radīt drošu un veselīgu naktsdzīvi, cieša sadarbība vietējo iestāžu un sadarbības pušu starpā, pierādījumos balstīta rīcība. Ja Jums nav nekas zināms par pierādījumos balstītām intervencēm, kas īstenojamas izklaides vietās, varat izmantot „Healthy Nightlife Toolbox“ (Veselīgas naktsdzīves iniciatīva) (26.att.)³⁵. Šī iniciatīva ietver trīs datubāzes: intervenču datubāze, datubāze ar intervenču informācijas avotiem un datubāze ar vispārīgu literatūru par profilaksi izklaides vietās.

Lielākoties profilakses intervences šādās vietās sastāv no vairākām daļām, tostarp, tiek apmācīti darbinieki³⁶, izskaidrota rīcība saskarsmē ar reibumā esošiem klientiem, un grozījumi tiesību aktos un noteikumos par alkohola tirdzniecības aizliegumu nepilngadīgajiem vai reibumā esošām personām, kā arī regulējums attiecībā uz transportlīdzekļu vadīšanu alkohola

³⁵ <http://www.hntinfo.eu/>

³⁶ Skatīt, piemēram, Mendes un Mendes darbu (2011)

reibumā u.c.

Miller un kolēģi (Miller et al., 2009) izstrādājuši vides stratēģiju attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu elektroniskās deju mūzikas pasākumos (kur atkarību izraisošo vielu lietošana mēdz būt izplatītāka nekā citos pasākumos).

ATTĒLS 26

Healthy Nightlife Toolbox (Veselīgas naktsdzīves iniciatīva)



Avots: <http://www.hntinfo.eu/>

Šādi pasākumi piesaista jauniešus un parasti tajos notiek alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošana. Stratēģija sastāv no trīs daļām un ir balstīta uz līdzīgām alkohola profilakses intervencēm, kas tiek īstenotas bāros:

- mobilizācija;
- ārtelpu vides stratēģija;
- iekštelpu vides stratēģija.

Galveno interešu pušu mobilizācija – lai gan ne vienmēr izdodas viegli motivēt dalībai un rīcībai dažādas naktsdzīvē iesaistītās puses, tostarp izklaides vietu īpašniekus un vadītājus, policiju, sabiedrības veselības nozares pārstāvjus un politiskos līderus, pastāv vairāki kopīgi motivējoši faktori, kas var palīdzēt rīkoties vienota mērķa vārdā:

- uzturēt drošu un tiesisku vidi izklaides vietās;
- nodrošināt labu uzņēmējdarbības praksi un ievērot alkohola licencēšanas noteikumus;
- atcerēties, ka atkarību izraisošo vielu lietošana samazina

peļņu no pārtikas un bezalkoholiskajiem dzērieniem.

Otrā komponente – izklaides vietu ārtelpu vides sakārtošana, tostarp apgaismojums un stāvvietas – pievēršas drošības un drošuma aspektiem. Intervences izklaides vietu ārtelpu vidē ietver šādus aspektus:

- apsardze vai iekšlaidēji novēro teritoriju apizklaides vietu, piemēram, automašīnu stāvvietu, lai nodrošinātu atbilstību noteikumiem;
- apsardze pie ieejas, lai pārbaudītu klientus jau pie ieejas;
- identificēt cilvēkus, kas ir alkohola un narkotiku reibumā;
- rakstiski izklaides vietunoteikumi, kas ierobežo iekļūvi.

Trešā komponente – izklaides vietu iekštelpu sakārtošana, kā arī pievēršas drošībai un drošumam. Šis intervences aspekts ir cieši saistīts ar alkohola profilakses intervencēm. Atbildīgas apkalpošanas apmācību ietvaros bārmeņiem un citam apkalpojošam personālam māca dažādas prasmes, lai palīdzētu mazināt alkohola radīto kaitējumu, tostarp:

- pārbaudīt personu apliecinātos dokumentus, lai pārliecinātos, ka persona drīkst iegādāties alkoholu un citu noteikumu atbilstību;
- sekot līdzi, lai apmeklētāji alkoholiskos dzērienus nelietotu pārmērīgos apmēros;
- atpazīt un reaģēt uz gadījumiem, kad apmeklētāji pārmērīgi lieto alkoholu (t.i., straujs patēriņš);
- identificēt personas, kuras ir reibumā, un atteikties tās apkalpot;
- iejaukties, lai nepieļautu, ka personas reibuma stāvokli sēžas pie transportlīdzekļa stūres.

Citas nepieciešamās rīcības:

- rakstiski izklaides vietu noteikumi. Izklaides vietas būtu jāreklamē kā patīkama un droša vide, vienlaikus ieviešot noteikumus, kas iestājas pret nelegālu vielu lietošanu un izplatīšanu. Šo pieeju īsteno, izstrādājot rakstiskus iekšējās

kārtības noteikumus, kas dod tiesības darbiniekiem rīkoties, pamanot problēmas;

- iekštelpu uzraudzība. Jāizskauz šauras un slēptas vietas, kā arī pārmērīgs karstums telpās. Uzlabojot fiziskās telpas apstākļus, uzlabojas veselības apstākļi apmeklētājiem un darbiniekiem;
- vadības un darbinieku rīcība. Gan darbiniekiem, gan vadībai jābūt spējīgiem rīkoties atbilstoši izklaides vietas noteikumiem. Tas nozīmē arī personāla apmācīšanu, lai tas spēj atpazīt nelegālas vielas un lai spēj arī atbilstoši rīkoties. Jāapmāca gan darbinieki, kas strādā izklaides vietas ārējā vidē, gan iekšējās. Projekta „Club Health“ ietvaros tika izstrādāti standarti, kas piemērojami izklaides vietām, to vadītājiem un pasākumu rīkotājiem, bet šos standartus var arī izmantot par izkaižu vietu uzraudzību atbildīgās iestādes. Standartos noteiktas galvenās izklaides vietu prioritātes, lai izbeigtu bezatbildīgu alkoholisko dzērienu reklamēšanu un tirdzniecības veicināšanu, lai nodrošinātu apmeklētājiem un darbiniekiem drošu vidi un mazinātu vietējai sabiedrībai radītos traucēkļus.

Lai gan pastāv zinātniski pierādījumi par vides intervencu efektivitāti (27.att.), pastāv to ieviešanas grūtības. Jāņem gan vērā, ka pastāv arī faktori, kas veicina vides intervencu pievilcīgumu. (14.tabula).

ATTĒLS 27
Naktsdzīve, festivāli un citas izklaides vietas



Avots: Labās prakses portāls, EMCDDA

14.TABULA.

Šķēršļi un veicinoši faktori profilakses īstenošanai izklaides vietās

Šķēršļi	Veicinoši faktori
Nozares un ekonomiskās intereses nonāk pretrunā ar profilakses politiku – saduras, piem. tabakas ražotāju,audzētāju, izkaižu vietu, farmācijas uzņēmumu intereses	Datu izmantošana, lai pamatotu profilakses nepieciešamību
Atbalstītāji parasti neņem vērā pierādījumos balstītās intervences, piemēram, tabakas izstrādājumu aplikšanu ar akcīzes nodokli PVO vēl nesen nodēvēja par „pārāk maz izmantotu iespēju“	Izmantojiet pierādījumos balstītas intervences un/vai pielāgojot tās pastāvošajai vajadzībai
Lai panāktu jaunu tiesību aktu un noteikumu izdošanu, nepieciešamas zināšanas par politikas procesiem un spēja iesaistīt atbalstītājus– ļoti grūts uzdevums!	Palielināt atbalstu pierādījumos balstītām profilakses intervencēm: ■ palielināt pārliecību par virzītās intervences efektivitāti; ■ rakstiski fiksēt kaitējumu un izmaksas, ko vielu lietošana nodara citiem, piemēram, pasīvā smēķēšana
Nozare bieži vien to uzskata par katra indivīda paša problēmu – ja cilvēks vēlas dzert, tam ir uz to tiesības	Pavērsiet šo jautājumu kā sabiedrības veselības problēmu, kas skar visus iedzīvotājus, t.i., vielu lietošana ietekmē ne tikai pašu lietotāju

8

| Saturs

126 | Kāpēc izmantot medijus atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksē?

127 | Teorijas par mediju ietekmi uz auditoriju

129 | Pierādījumi

132 | Kā lietot medijus profilakses darbā

8. NODAĻA

Profilakse medijos

Saskaroties ar jaunu atkarību izraisošo vielu lietošanas tendenci un/vai krīzi, cilvēki bieži vien kā pirmo rīcības variantu apsver mediju kampaņu īstenošanu. Tas skaidrojams ar to, ka, atšķirībā no izglītības iestādēs, darba vietās un ģimenē īstenošām intervencēm, mediju kampaņas bieži tiek uztvertas kā tūlītējs risinājums, tās bieži ir pamanāmas un dažādām iesaistītajām pusēm nodod vēstījumu, ka „kaut kas tiek darīts lietas labā“. Atcerēsimies, ka mēs iepriekš jau esam šajā rokasgrāmatā aprakstījuši, ka profilakses speciālisti zina, ka efektīvu kampaņu īstenošana ir grūta, rada izaicinājumus, to izstrādāšanai nepieciešams laiks un rūpe.

Šajā nodaļā mēs apskatīsim pētījumos sniegtās atziņas, ko var piemērot efektīvu kampaņu plānošanā: mediju īpatnības, kas var palīdzēt atkarību izraisošo vielu profilaksē; noderīgi pierādījumi no sekmīgām stratēģijām par to, ko darīt un ko nedarīt; komunikācijas zinātnes teorijas, kas palīdz izstrādāt kampaņu vēstījumu; kā piemērot dažus no minētajiem principiem profilakses programmu izstrādē. Visbeidzot, mēs apskatīsim arī medijpratību, kas profilakses speciālistiem un mērķgrupām sniedz prasmes lietot, kritiski analizēt, vērtēt un radīt medijus. Mēs sniegsim arī ieteikumus par profilakses darbinieku sadarbības veidošanu ar medijiem, lai gūtu lielāku atbalstu savam darbam kopienā un popularizētu pierādījumus balstītu profilaksi dažādām iesaistītajām interešu pusēm.

Kāpēc izmantot medijus atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksē?

Mediji īsteno vairākus uzdevumus. Mediji var palīdzēt veidot sociālo un politisko dienaskārtību, piemēram, uzsverot, kāpēc ir svarīga pierādījumos balstīta profilakse, uzsvērt nepieciešamību investēt profilakses pakalpojumu izveidošanā un brīdinot sabiedrību par sabiedrības veselības apdraudējumiem. Ar mediju palīdzību var arī koordinēt atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses darbības, kas tiek īstenotas vairākās mikrolīmeņa un makrolīmeņa vietās visā kopienā (pašvaldībā). Daudzkomponenšu aktivitātes var būt efektīvākas, nekā vienveidīgas profilakses intervences.

Masu medijiem piemīt vairākas īpašības, kuru dēļ tie ir piemēroti profilakses īstenošanai.

- Ekonomiskums un sasniedzamība: ar labu mediju kampaņu var sasniegt lielu auditoriju ar salīdzinoši zemām izmaksām – izmaksas uz vienu personu kampaņas ietvaros parasti ir zemākas nekā kopienā vai izglītības iestādē īsteno to intervencu izmaksas.
- Spēja sasniegt mērķa grupu: kampaņu var pārraidīt konkrētā laikā, lai sekmīgi sasniegtu mērķa grupu, kurai nepieciešams profilakses vēstījums (piemēram, pusaudži, studenti, izklaides vietu apmeklētāji).

■ Iespēja ātri reaģēt: lai reaģētu uz pēkšņi radušos vajadzību, var ātri radīt profilakses vēstījumu, piemēram, lai reaģētu uz jaunas psihoaktīvas vielas nonākšanu tirdzniecībā, kas rada būtisku kaitējumu sabiedrībā.

■ Mediji ir izklaidējoši: rīkojoties pareizi, mediji saglabā spēju izklaidēt cilvēkus, vienlaikus nododot profilakses vēstījumu.

■ Iespēja ietekmēt viedokļa līderus: mediji var dot pienesumu politiskajām un sabiedrības debatēm, izglītēt un ietekmēt viedokļa līderus par piemērotāko un efektīvāko rīcību.

■ Iespēja ietekmēt profilakses darba kārtību: mediji spēj pozitīvi attainot ar vielu lietošanu saistītās problēmas, lai netieši veidotu indivīda un sabiedrības attieksmi pret tām. Tas nepieciešams, lai vairotu sabiedrības atbalstu investīciju veikšanai pierādījumos balstītā profilaksē. Mediji var palīdzēt mazināt stigmatu pret atkarību izraisošo vielu lietotājiem, uztverot lietotājus kā cilvēkus, kuriem nepieciešama palīdzība un atbalsts tāpat kā jebkurai citai apdraudētai sabiedrības daļai. Tādējādi tiks arī veicināta atkarību izraisošo vielu lietotāju mudināšana vērsties pēc ārstniecības pakalpojumiem un speciālistu interese par darbu profilakses jomā.

■ Koordinējoša loma: visefektīvāk medijus izmantot kopā ar citām profilakses metodēm un intervencēm, lai koordinētu dažādas grupas (piemēram, izglītības iestādes, darba devējus, viedokļu līderus) vienotas kampaņas ietvaros. Šajā gadījumā profilakses kampaņām medijos būs vislielākā ietekme.

■ Izmaksu izdevīgi: ne vienmēr mediju izmantošana profilakses kampaņās radīs milzīgus izdevumus. Ja mediju kampaņas tiek īstenotas plašākas stratēģijas ietvaros, vienkārši plakāti sabiedriskās vietās var rosināt diskusijas uzsākšanu un palīdzēt profilakses darba īstenošanā.

Teorijas par mediju ietekmi uz auditoriju

Kampaņu un citu intervenču efektivitāte ir atkarīga no teorijas, kas pamato cilvēku attieksmes, uzskatu un uzvedības izveidošanos, īpaši attiecība uz atkarību izraisošām vielām. Šīs teorijas nosaka, kādi pārliecinājoši vēstījumi jālieto, lai uzsvērtu un pārliecinātu vielas nelietot, pārliecinātu pārtraukt to lietošanu, un iedrošinātu un novirzītu uz ārstniecības pakalpojumu saņemšanu.

Plānotās uzvedības teorija (Fishbein, 2011) un citas komunikācijas un pārliecināšanas literatūrā minētās teorijas uzsver, ka attieksmi cilvēks iemācās dzīves laikā. Attiecīgi, lai mainītu attieksmi, mediju kampaņas izstrādātājiem ir jāsniedz informācija, kas aizstāj informāciju, kas bija līdzšinējās attieksmes pamatā. Vēstījumu apgūšanas teorija uzskaita iekļaujamos faktorus, lai paziņojums būtu pārliecināošs, kā arī nosaka, kā šie faktori, savstarpēji mijiedarbojoties, maina attieksmi.

Kārļa Houlanda (Carl Hovland) vēstījumu apgūšanas jeb pārliecināšanas teorija, tāpat kā plānotās uzvedības teorija, ir lielā mērā ir palīdzējusi saprast, kā veidot vēstījumus. Tā ir viena no teorijām, kas apgalvo, ka cilvēki attieksmi apgūst dzīves laikā. Tā nosaka - lai mainītu cilvēku attieksmi, tiem jāiemācās jauna, aizstājoša pārliecība (Hovland un Weiss, 1951; Hovland et al., 1953).

Pastiprināšanas princips darbojas vienkārši un vienmēr ir bijis būtiska psiholoģijas sastāvdaļa teju no pašiem tās pirmsākumiem. Pastiprināšanas teorija nosaka, ja neitrāls objekts vai lieta tiek saistīta ar patīkamu noskaņojumu, sajūtu vai rezultātu, jūtas pret to kļūst par veidu, kādā tiek pastiprināta uzvedība. Tas nozīmē, ka līdzšinēji neitrālais objekts vai lieta kļūst par baudas avotu, pat ja pastiprinātājs vairs nepastāvēs.

Psihoaktīvo vielu lietošanas gadījumā, lielākajā daļā gadījumu, „auditorijai” „produkts” visticamāk jau būs labi zināms. Tai viela ir pazīstama un varētu šķist, ka pastiprināšanas modelis šajā gadījumā nedarbosies. Pirms mēs izdarām šādu pieņēmumu, apskatīsim to tuvāk. Bieži vien jauniešu vidū vielu lietošana ir saistīta ar īpaši vēlamu rezultātu (popularitāti) vai grupu (ar klases līderiem vai populārākajiem bērniem). Ja līderi lieto atkarību izraisošas vielas un paši tiek vērtēti pozitīvi, visticamāk viela „uzsūks” kādu daļu no ar pašiem līderiem asociētās pozitīvās emocijas. Rezultātā, nostiprināsies saistība starp līderiem un konkrēto produktu, piemēram, legālu vai nelegālu atkarību izraisošo vielu.

Bieži ir grūti teoriju ieviest praksē. Tomēr profilakses speciālistu uzdevums ir savā darbā kopienā (pašvaldībā) izmantot pierādījumos balstītu praksi, kas var iekļaut arī mediju intervences. Lielākā daļa pierādījumos balstītu mediju intervenču izmanto pārliecināšanas teoriju un tiek īstenotas saskaņā ar dažādām vadlīnijām un sastāvdaļām, kas izrādījušās svarīgas veiktos empīriskajos pētījumos par pārliecināšanas teoriju.

Klasiskā pārliecināšanas „formula” (Lasswell, 1949) uzskaita visas sastāvdaļas, kas jāņem vērā, izstrādājot pārliecināšanu komunikāciju vai vērtējot tās labumu.

■ „KURŠ” - attiecas uz komunikācijas avotu (t.i., kurš sniedz pārliecināšanu vēstījumu). Ir vairākas īpašības, kas palielina vēstījuma avota pārliecināšanas iespējas – galvenokārt, tā ir avota ticamības pakāpe, kas ietver pieredzi un uzticamību. Ar pieredzi saprot pieņēmumu, ka vēstītāja rīcībā ir ticama informācija un ka viņš/viņa spēj izdarīt ticamus secinājumus.

■ „KAS” - attiecas uz komunikācijas saturu, tostarp konkrētu vārdu un attēlu lietošanu, lai nodotu vēstījumu. Svarīga ir informācijas kvalitāte. Vai tā balstīta uz pierādījumiem? Vai tā ir būtiska problēmas kontekstā (t.i., attiecas uz vielas lietošanu) un ir svarīga vēlamajam vēstījuma saņēmējam? Vai mērķauditorija saprot valodu?

■ „KAM” - attiecas uz auditoriju. Izstrādātājiem jāapzinās, ka auditorijas ir atšķirīgas, svarīgi saprast, kura auditorija ir vēstījuma mērķauditorija. Protams, dažos gadījumos kampaņu izstrādātāji vēlēties uzrunāt visu sabiedrību, bet citreiz mērķa grupa būs konkrētas sabiedrības daļa, piemēram, pusaudži, grūtnieces vai vecāka gadagājuma ļaudis.

■ „KĀ” attiecas uz vēstījuma nodošanu, saturu un tā alternatīvām, lai uzrunātu vienu vai vairākas dažādas auditorijas, un konkrēto mediju, kas tiks izmantots vēstījuma nodošanai. Ar mediju mēs saprotam veidu, kā vēstījums tiek nodots auditorijai. Dažos gadījumos auditorija vēstījumu labāk sapratīs no tiešsaistes platformām, piemēram, no sociālajiem tīkliem (tīklošanās lapas, piemēram, Facebook, tiešsaistes video mediji kā YouTube), bet citos gadījumos piemērotāki būs tradicionālie mediji – radio, televīzija, laikraksti, plakāti u.tml.

■ „EFEKTS” ir veids, kā izmērīt atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses vēstījuma sekmes vai neizdošanos. Ja nebūs labi prognozēts vēstījuma rezultāts, nebūs skaidri noprotamas vai tas bijis veiksmīgs vai nē.

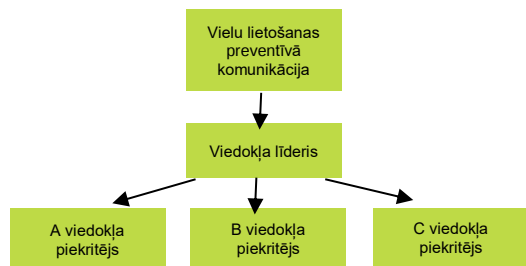
Divpakāpju komunikācijas modeļa plūsma nosaka veidus, kā mediji nodod ietekmi (28.att.). Šis modelis nosaka, kā mediji strādā un kā izvērtēt mediju iedarbību. Attiecībā uz vielu lietošanu pusaudžu vidū, modelis nosaka, ka tieši vecāki ir tie, kuri var sekmīgi nodot mediju sniegto atkarības izraisošo vielu lietošanas profilakses informāciju. Citiem vārdiem sakot, mediju komunikācija notiek caur pusaudžu vecākiem, kas interpretē un nodod informāciju saviem bērniem.

Bieži vien pastāv nesamērīgas gaidas par to, ko var panākt ar medijos īstenotu profilaksi. Svarīgi saprast, ko mediji var un ko tie nevar atkarību izraisošo vielu profilaksē. Divpakāpju plūsmas modelis palīdz to izskaidrot.

Pola Lazarsfelda (Paul Lazarsfeld) un kolēģu (Lazarsfeld et al., 1944) izstrādātā teorija nosaka, ka masu mediji nav pārāk efektīvs veids, kā pārliecināt cilvēkus. Personīga, savstarpējā komunikācija ir daudz sekmīgāks pārliecināšanas veids. Kā mediji pārliecina? Tie izmanto viedokļa līderus jeb cilvēkus, kuros citi labprāt ieklausās. Savukārt viedokļa līderi nodod mediju vēstījumu cilvēkiem, kas tajos ieklausās. Pētījumos pierādīts, ka personīga komunikācija bieži strādā labāk par tradicionālajiem masu medijiem (TV, radio), it īpaši attiecībā uz pusaudzīem.

ATTĒLS 28

Divpakāpju komunikācijas plūsmas modelis



Vecāki (vai vienaudži) ir ļoti labi viedokļa līderi saviem bērniem, taču būtu vēlams, lai tiem būtu zināšanas par atkarību izraisošām vielām un vielu lietošanu un lai tie būtu pietiekami pārliecināti, ka spēj iesaistīties sarunās ar bērniem par šīm tēmām. Tāpēc medijiem ir jāizglīto un jāmudina vecākus runāt par šo tēmu ar saviem bērniem. Šie būtu ideālie pārliecināšanas apstākļi, pieņemot, ka mediju vēstījums ir skaidrs un informatīvs un, ka tas rosina vecākus uzņemties šo grūto uzdevumu.

Ir pietiekami daudz pierādījumu, kas apliecina, ka vecāki ir izcili sadarbības partneri profilakses darba kontekstā. Varētu šķist, ka pusaudzīem pieaugot tie atsvešinās no saviem vecākiem un paļaujas vairāk uz vienaudžiem, tomēr vecāku ietekme uz bērniem ilgst vēl vismaz līdz agrīnam pusaudžu vecumam (Elkins et al., 2014; Scull et al., 2014; Wang et al., 2013).

Pierādījumi

Kādi ir pastāvošie pierādījumi par mediju kampaņu efektivitāti? UNODC Starptautisko standartu izstrādātāji zinātniskajā literatūrā identificējuši vairākus pārskatus par mediju kampaņu efektivitāti. Uzskatāmākie pierādījumi gūti par par ietekmi uz smēķēšanas paradumiem, tomēr līdzīgi pierādījumi par mediju kampaņu efektivitāti uz alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošanu nav gūti. Lielākoties tas skaidrojams ar trūkstošiem pētījumiem, kas izvērtē mediju kampaņu efektivitāti. Jāpatur prātā fakts, ka pētījumi par mediju pārliecināšanas īpašībām un kā tās saistītas ar dažāda veida uzvedību tiek veikti jau pēdējos 50 gadus. Līdz ar to ir pieejama empīriski pamatota informācija par labākajām pārliecināšanas metodēm un par to, kā veidot pārliecināto vēstījumus, kas var panākt vēlamo ietekmi uz attieksmi un uzvedību.

Diemžēl bieži mediju kampaņās netiek izmantota pieejamā informācija par efektīvām pārliecināšanas metodēm. Tā vietā tiek izmantotas šķietami labas idejas, kuras nav teorētiski vai zinātniski pamatotas.

Starptautiskajos standartos nosauktas īpašības, kas raksturo kampaņas ar pozitīviem rezultātiem:

- precīzi identificē kampaņas mērķa grupu. Komunikācijas zinātnē ir secināts, ka nav universāli pielāgojamu kampaņu;
- kampaņas izveidotas saskaņā ar spēcīgu teorētisko pamatojumu;
- vēstījumi ir veidoti saskaņā ar pamatotām kvalitatīvajām un kvantitatīvajām metodēm. Tas nozīmē, ka vēstījumi, materiāli un mediju platformas tiek pārbaudītas pirms kampaņas uzsākšanas;

- ja iespējams, mediju kampaņas ir saistītas ar citām, esošām profilakses intervencēm, ko īsteno ģimenēs, izglītības iestādēs un sabiedrībā. Daudzpusīgas profilakses aktivitātes mēdz būt efektīvākas;
- mērķa grupa tiek pakļauta kampaņai pietiekami ilgā laika periodā un apjomā;
- sekmīgas mediju kampaņas tiek sistemātiski novērtētas;
- profilakses kampaņu, kuru mērķa grupa ir bērni tiek vērstas uz bērnu vecākiem;
- kampaņu mērķis ir mainīt kultūras normas par atkarību izraisošo vielu lietošanu un/vai izglītēt kampaņas auditoriju par lietošanas sekām, un/vai ieteikt veidus, kā atturēties no to lietošanai.

Balstoties uz pētījumu rezultātiem, veikti secinājumi par iemesliem, kādēļ konkrētas mediju kampaņas neizdodas:

- kampaņas nefokusējas uz uzvedības galvenajiem ietekmējošiem faktoriem. Mudinot cilvēkus vienkārši pateikt „nē” vai bēdēšana labi nestrādā. Lai gan atkarību izraisošo vielu lietošana ir riskanta uzvedība un visiem lietotājiem pastāv kaitējuma risks, galējas sekas, proti, nāve, invaliditāte vai pārdozēšana joprojām ir retas sekas. Ja kampaņas mērķa grupa ir saskārusies ar personām, kuras lietojušas psihoaktīvās vielas bez nopietnām sekām, kas tiek attainotas kampaņā, tās ticamība zūd, pie kam, nākamie komunikācijas mēģinājumiem visticamāk būs neveiksmīgi;
- kampaņas lieto pārspīlējumus. Lielākā daļa jauniešu netic šausminošām bildēm, kurās attainoti cilvēki ar nopietniem atkarību izraisošo vielu lietošanas sekām, jo tās ir retas. Pārsvarā tās ir pārspīlētas, nodarot lielāku kaitējumu nekā labumu. Parasti vēstījums koncentrējas uz slikto, nesniedzot nekādus priekšlikumus, kā tad rīkoties, lai neizraisītu bēdējošās sekas. Tādējādi mērķauditorija var ignorēt noderīgos padomus, kas tiek pausti. Rūpīgi jāapsver arī jebkādi centieni iebiedēt cilvēkus;
- komunikācijas pētnieki ir secinājuši, ka vēstījumi, kas mērķa grupai rada pārāk lielas bailes, liek tiem drīzāk pievērsties savu

baļu sajūtu risināšanai, nevis uzvedībai, par

kuru tie tika brīdināti. Attiecīgi mērķa grupa var ignorēt kampaņas vēstījumu un turpināt rīkoties, lai gan par konkrēto uzvedību tie tika brīdināti, lai pierādītu sev (un vēstījuma sniedzējam), ka tie paši spēj „kontrolēt” savu uzvedību un ka tiem neradīsies nekāds kaitējums. Neraugoties uz minēto, zināmas bailes un pārdzīvojums par kaitējumu mērķa grupai ir jārada, bet tikai tādā apmērā, lai tās rosinātu mainīt savu uzvedību vai mekēt palīdzību citviet.

Ir pierādīts, ka sekmīgas vēstījumu kampaņas ietver „vēstījumus par iedarbīgumu”, kas sniedz praktisku un noderīgu informāciju, lai palielinātu ticību saviem spēkiem (uzskats, ka cilvēks spēj paveikt ieteikto rīcību) un pārliecību par rezultāta iedarbīgumu (uzskats, ka ieteiktā rīcība panāks vēlamo rezultātu).

Ja iepriekšminētās mediju kampaņas panāk kādu ietekmi, tad tā ir parasti īslaicīga, tās mērķauditorijas vidū, kura jau ir izlēmuši nelietot atkarību izraisošās vielas. Tomēr pat šie cilvēki uz vēstījumiem var reaģēt neplānotā veidā, tāpēc reizēm kampaņu neīstenošana ir labāka izvēle nekā kaut kā darīša darīšanas pēc. (Barden and Tormala, 2014; Clarkson et al., 2008; Clarkson et al., 2013; Green and Witte, 2006). Tieši tāpēc kampaņu un vēstījumu struktūra ir tik ļoti būtiska mediju profilakses kampaņu ietvaros un tieši tādēļ ir būtiski pirms kampaņas īstenošanas pārbaudīt visus vēstījumus uz plašāku mērķa grupu, lai pārliecinātos, ka tām būs vēlāmā ietekme.

Ir pierādīts, ka sekmīgas vēstījumu kampaņas ietver „vēstījumus par iedarbīgumu”, kas sniedz praktisku un noderīgu informāciju, lai palielinātu ticību saviem spēkiem (uzskats, ka cilvēks spēj paveikt ieteikto rīcību) un pārliecību par rezultāta iedarbīgumu (uzskats, ka ieteiktā rīcība panāks vēlamo rezultātu).

Sociālo mediju un straumēšanas pakalpojumu panākumi ir mainījuši veidu, kā cilvēki patērē medijus. Auditorija vairs nav vienpusējs patērētājs, un, pieaugot medijpratībai izvēles atbildība un ētiskie apsvērumi attiecināmi uz indivīdu un patērētāju (O'Neill, 2008, 13.lpp.). Bergsma un Carney (2008) arī norāda, ka medijpratības ir attīstījusies kā daudzsološa alternatīva cenzūrai (piemēram, kontrolējot nevēlamās programmas) vai citām mediju lietošanas ierobežošanas metodēm pēdējo 20 gadu laikā. Runājot par mediju spēju ietekmēt attieksmi un uzvedību, teju ikviens autors šķiet ir vienprātis par medijpratības jeb mediju izglītības nepieciešamību. Vienīgās būtiskās viedokļu atšķirības ir par tās formu un saturu.

Bergsma un Carney (2008) definē medijpratību kā „spēju piekļūt medijiem, analizēt, izvērtēt un radīt medijus dažādās formās“. ASV Medijpratības izglītības nacionālā asociācija (National Association for Media Literacy Education) (NAMLE, 2010) ir apkopojusi dažus no galvenajiem medijpratības izglītības principiem:

- medijpratības izglītība paredz, ka cilvēkam ir jāspēj aktīvi interesēties un kritiski izvērtēt saņemto informāciju;
- medijpratības izglītība paplašina rakstpratības (t.i., prasmi lasīt un rakstīt) jēdziena būtību, iekļaujot visa veida medijus;
- medijpratības izglītība attīsta un uzlabo visa vecuma izglītojamo prasmes. Līdzīgi prasmei radīt un saprast rakstisku tekstu, šīs prasmes pieprasa integrētu, interaktīvu un atkārtotu praktisko treniņu;
- medijpratības izglītība veido informētus, domājošus un aktīvus demokrātiskas sabiedrības locekļus;
- medijpratības izglītība nosaka, ka mediji ir kultūras sastāvdaļa un ka mediji ir kā socializēšanās rīki;
- medijpratības izglītība nosaka, ka cilvēki lieto savas prasmes, uzskatus un pieredzi, lai no mediju vēstījumiem veidotu savu izpratni par tiem.

Ir izstrādāti labās prakses piemēri, ņemot vērā saturu, koncepcijas un prasmes. ASV NAMLE ir sniegusi pāris labas pieejas un prasmes, lai attīstītu medijpratības intervences un izglītību, un tās ir piemērojamas arī Eiropas valstīs un citviet pasaulē.

- Visi mediju vēstījumi ir „izveidoti“. Intervences mērķauditorijai māca, kā medijos attainotais atšķiras no realitātes, izvērtēt attainoto, salīdzinot to ar faktisko pieredzi, vai analizējot mediju vēstījuma radītāju/radīšanas procesu.
- Mediju vēstījumos tiek izmantota radoša valoda, kurai ir savi lietošanas noteikumi un izteiksmes līdzekļi. Intervences mērķauditorijai māca atpazīt reklāmas vai mediju vēstījumu izstrādāšanas metodes vai to radīšanu.
- Cilvēki vienu un to pašu vēstījumu uztver dažādi. Intervencēs ir apzināts, kā mediji ietekmē cilvēkus, kā cilvēki var izvairīties no mediju negatīvās ietekmes un/vai ko cilvēki var darīt, lai mainītu medijus.
- Medijos ir iesakņojušās vērtības un skatpunkti. Intervences māca mērķauditorijai, kā atpazīt stereotipus, mītus, kļūdainus pieņēmumus, vērtības, dzīvesstilu un/vai skatpunktus, ko attaino vai kas tiek izteikti mediju vēstījumos.
- Lielākoties mediju vēstījumi paredzēti, lai gūtu peļņu un/vai varu. Intervences mērķauditorijai māca par reklāmas vai mārketinga stratēģiju mērķi un rosina būt skeptiskiem pret tām. Kā tika minēts citās iepriekš minētās profilakses metodēs, medijpratības izglītība ir svarīga visās vecuma grupās un visos apstākļos. Piemēram, jaunieši bieži vien par tiešsaistes mediju tehnoloģijām zina vairāk nekā vecākās paaudzes ļaudis, tomēr jauniešiem ne vienmēr ir vajadzīgās medijpratības prasmes, lai tie spētu atšķirt, novērtēt un izprast to saturu ar kuru tie saskaras. Savukārt vecāki cilvēki spēj būtiski ietekmēt jauniešu drošību tiešsaistē, bet vienlaikus vecāki cilvēki jūtas atsvešināti no uz jauniešiem mērķētām tehnoloģijām un platformām. Veidojot digitālo saikni starp paaudzēm, iespējams nodrošināt arī dalīšanos ar katras paaudzes pieredzi.

Kā lietot mediju profilakses darbā

Lietojot mediju profilakses darbā, jāpatur prātā daži svarīgi principi. Piemērs ir sabiedrības veselības jomā strādājošajiem izstrādātās „Club Health” tīkla mediju vadlīnijas izklaides vietām³⁷. Vadlīnijās aprakstīti svarīgi aspekti, kas jāņem vērā, strādājot ar masu medijiem, un sniegti ieteikumi, kā uzrunāt izklaides vietu apmeklētājus. Aprakstīti ar daži interesanti piemēri un iekļauti avoti, kur meklēt papildu informāciju par mediju lietošanu profilakses nolūkos. Vadlīnijas var izmantot darbā ar medijiem.

Sadarbojoties ar masu medijiem, „Club Health” profilakses speciālistiem ir sagatavojis vairākus ieteikumus:

- prioritizējiet savus mērķus – ko vēlaties panākt ar konkrētajām darbībām medijos un ko vēlaties mainīt sabiedriskajā domā un ar publicitāti kopumā;
- paziņojumos paturiet prātā vai, bet vēl labāk, iekļaujiet arī citus viedokļus. Šāda perspektīva ir gandrīz vienlīdz svarīga, lai ieviestu vai noraidītu kādu politikas pasākumu;
- paturiet prātā, ka drošība un tiesiskie apsvērumi naktsdzīves organizēšanā ir svarīgi, bet vienmēr priekšplānā jāvirza un jāizceļ arī sabiedrības veselība perspektīva;
- sagatavojiet labu preses relīzi, par kuru var sniegt īsu kopsavilkumu:
 - uzrakstiet īsu un saturiski kodolīgu preses relīzi (uz vienas lapas), kas ietver vienu galveno vēstījumu. Ja nepieciešams, sagatavojiet vairākas preses relīzes.
 - preses relīzei jābūt vienkāršai – nelietojiet pārmērīgi daudz īpašības vārdus, žargonvārdus vai

specifiskus nozares terminus. Noformējiet to vienkārši.

- Virsrakstā atbildiet uz vismaz trīs no pieciem klasiskajiem jautājumiem (kurš, kas, kad, kur un kāpēc).
- Ja iespējams, lietojiet citātus un statistikas datus.
- Sniedziet pamatinformāciju par sagatavotāja organizāciju un pievienojiet kontaktinformāciju.
- Iekļaujiet norādes uz citiem avotiem.
- Turiet gatavībā īsu aprakstu ar savu pieredzi vai varbūt pat īsu dzīvesgājuma aprakstu.
- Publicējiet tiešsaistē un sekojiet progresam. Tradicionālie mediji arvien vairāk pievēršas tiešsaistē publicētajai informācijai un izplata tos lielākā mērogā.
- Izvirziet vienu pārstāvi no organizācijas, kas būs pārliecināošs izklaides vietu apmeklētāju acīs un kas būs pieejams saziņai ar vietējiem un nacionālajiem medijiem.
- Internetā publicētiem tekstiem jābūt īsiem un saprotamiem.
- Sekojiet līdzi naktsdzīves aktualitātēm, lai jūsu vēstījums būtu mūsdienīgs un nešķistu vecmodīgs.
- Ņemiet vērā, ka žurnālisti var pārspīlēt jebkuru jūsu publicēto informāciju, kas var negatīvi ietekmēt sadarbības partnerus.
- Cieniet žurnālista neatkarību, bet, ja iespējams, lūdziet pārskatīt rakstu, kas sagatavots, balstoties uz informāciju, ko jūs esat publicējis medijos. Pārliecinieties, ka nav nepareizi pārveidots jūsu teiktais vai ka tas nav izņemts no konteksta. Ja paturēsiet to prātā, iespējams, spēsiet sekmīgi ietekmēt sabiedrisko domu un/vai viedokli par profilaksi vai atkarību izraisošo vielu lietošanu. Šādi jūs joprojām sasniegsiet plašu auditoriju, neizveidojot plašu mediju kampaņu par atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi.

³⁷ http://newip.safenightlife.org/pdfs/digital_library/Media_influence_

9

| Saturs

134 | Definīcijas

136 | Pierādījumos balstītas programmas

142 | Efektīvas komandas izveidošana

9. NODAĻA

Profilakse kopienā

Lai sasniegtu lielāku iedzīvotāju skaitu un spētu ietekmēt sabiedrības veselību, jāievieš intervences, kas iesaista lielu populācijas daļu, īpaši pievērsoties grūtāk sasniedzamajām un apdraudētākām sabiedrības grupām. Lai minēto nodrošinātu, pamatota ir vairāku profilakses intervenču ieviešana.

Neatkarīgi no tā, vai ievieš vienu vai vairākas profilakses intervences, ir jānodrošina ieviešanas sistēma jeb infrastruktūra, lai gūtu iedzīvotāju atbalstu, nodrošinātu profilakses darbu un ieviešanas kvalitāti, tādejādi laika gaitā panākot optimālu ietekmi uz visu populāciju.

Profilakses intervenču ietekmes sekmēšanai būtiski panākt iesaistīto pušu izpratne par pierādījumos balstītu pieeju. Spēja palielināt varbūtību, ka pierādījumos balstītas profilakses intervences sniegs labumu mērķa auditorijai ir viens no pamatiemesliem efektīvai profilakses īstenošanas infrastruktūrai kopienā. Otrkārt, tā ļauj izveidot daudzpusēju un integrētu profilaksi, kā arī pat agrīnus ārstēšanās pakalpojumus, kas pieejami sabiedrībai, apdraudētākām sabiedrības grupām un atsevišķiem indivīdiem.

Šajā nodaļā definēti galvenie jēdzieni, lai saprastu, kā veidot profilakses sistēmas ar pierādījumos balstītām intervencēm un politikām, iesaistot dažādas puses un izmantojot pieejamos resursus.

Kā piemēri tiek minētas vairākas pierādījumos balstītas intervences, piemēram, projekts „Stokholma pret narkotikām” (Stockholm against drugs, STAD), projekts „Project Northland”, Programma skolu, kopienu un universitātes sadarbības nodrošināšanai (Promoting School-Community-

University Partnerships to Enhance Resilience, PROSPER) un „Kopienas, kurām rūp” (Communities That Care, CTC).

Definīcijas

Šajā apmācību programmā ar „kopienu” saprotam vietu, kurā ir iespējams izstrādāt un ieviest sekmīgu profilakses infrastruktūru. Lielākā daļa profilakses speciālistu strādā dažādos kopienas līmeņos. Tas var attiekties uz plašāku sabiedrības loku, kas ietver makrolīmeņa vidi, piemēram, reģionālas selektīvās intervences, ko piemēro migrantiem, kā arī mikrolīmeņa vidi kā jauniešu organizācijas un sporta klubus.

Autori Small un Supple (1998) izšķir apkaimes un kopienas jēdzienus. Viņuprāt, apkaime ir fiziska vieta, kuras robežas bieži vien ir iedzīvotāju noteiktas. Robežas var būt saistītas ar sociālekonomisko statusu vai fizisko tuvību. Turpretim kopienai nav tik daudz fizisku robežu, cik kopības sajūta, identitāte un uzticēšanās.

Daudzelementu profilakses iniciatīvas ietver vairākas pierādījumos balstītas intervences un politikas, lai iedarbotos uz visiem iedzīvotājiem (29.att.). Daži no elementiem var ietvert profilakses intervences un politikas, ko ievieš izglītības iestādēs vai izklaides vietās, bet citi pievēršas vecāku un ģimeņu vajadzībām. Šādas iniciatīvas var ietvert arī medijus, kurus var sekmīgi izmantot, lai nodotu profilakses vēstījumu vai pastiprinātu profilakses ieviešanu. Svarīgi ir koncentrēties uz tām intervencēm un politikām ar pierādītu efektivitāti. Ļoti labs risinājums profilakses īstenošanai būtu tās kombinēt, lai pievērstos dažādām populācijām dažādās vidēs.

ATTĒLS 29

Daudzelementu iniciatīvas kopienām



Šo pierādījumos balstīto intervenci īsteno izglītības iestādēs, vienlaikus pievēršoties divām mikrolīmeņa ietekmēm: izglītības iestāde un vienaudži. Apvienojot to ar savlaicīgi īstenotu, pierādījumos balstītu intervenci ģimenēm, kas pievēršas tai pašai jauniešu vecuma grupai, piemēram, kā programmā „EFFEKT“, var pastiprināt pozitīvos rezultātus, jo, kopā īstēnotas, abas programmas pievēršas plašākam mikrolīmeņa ietekmju lokam un socializēšanās starpniekiem (vienaudžiem un ģimenei) attīstības līmenim piemērotā periodā. To ietekmi vēl vairāk var pastiprināt, īstenojot politikas izmaiņas un vides stratēģijas (skatīt 7.nodaļu) kopienā. Vienlaicīgas intervencu ieviešanas rezultātā var panākt labākus rezultātus gan mikrolīmeņa, gan makrolīmeņu ietekmes vidē. Piemēram, uz vienaudžu ietekmi virzītās pierādījumos balstīto intervencu ietekmi var pastiprināt ar vides profilakses stratēģijām, piemēram, ar izglītības iestāžu vai pašvaldības iekšējiem noteikumiem, kas nosaka stingrākas normas pret atkarību izraisošo vielu lietošanu vai maina jauniešu uzskatus, tādējādi mazinot viņu nodomu lietot vielas.

Kā norādīts mūsu pieejā, plānojot profilakses intervences, speciālistiem jāņem vērā, ka jāuzrunā cilvēki gan visā to mikrolīmeņa un makrolīmeņa vidē. Lielākoties gan tiek ieviesta tikai viena vai divas profilakses intervences vai politikas mikroa vai makro līmeņa vidē. Vairāku ģimenē, izglītības iestādē, darba vietā, sabiedrībā īstēnoto intervencu un politiku kopējais spēks spēj ietekmēt lielāku skaitu iedzīvotāju, kas varētu sākt lietot atkarību izraisošās vielas vai veikt citas darbības, kas ietekmē viņu sociālo un fizisko veselību. Parasti efektīvākas ir intervences vai stratēģijas, kas pievēršas vairākām risku kategorijām (cilvēka un vienaudžu līmenī, ģimenē, izglītības iestādē un kopienā) un aizsardzības faktoriem.

Piemēram, profilakses programma „Unplugged“ – ir izstrādāta, lai samazinātu atkarību izraisošo vielu lietošanu 11–14 gadus vecu pusaudžu vidū. Intervence visdrīzāk būs sekmīga, ja to ievieš tajā dzīves posmā, kad pastāv lielāka varbūtība, kad jaunieši varētu uzsākt atkarību izraisošo vielu lietošanu.

Pierādījumos balstītas programmas

Šajā sadaļā iekļautie intervenču piemēriem saskaņā ar ASV un vairākās Eiropas valstīs veiktajām novērtēšanas ir daudzsoļoši rezultāti. Tās esam iekļāvuši kā piemērus, meklējot Jūsu situācijai piemērotāko intervenci. Šajā sadaļā apskatīsim intervences „Project Northland”, STAD, CTC un PROSPER.

„Project Northland” ir universāla profilakses programma jauniešiem vecumā no 12 līdz 18 gadiem. To ievieš dažādās vidēs, un tā ir tikusi adaptēta un izvērtēta Horvātijā. Iedarbojoties vairākos līmeņos, „Project Northland” māca skolniekiem prasmes, kas tiem palīdz tikt galā ar sociālo spiedienu lietot alkoholu, vienlaikus mainot jauniešu sociālo vidi (t.i., vienaudži, vecāki, izglītības iestāde un kopiena). Šī intervences pamatā ir izglītības programma, vienaudžu līderība, jauniešu ierosinātas ārpusstundu aktivitātes, vecāku iesaiste un kopienas aktivitātes. „Project Northland” programma „Xchange” datubāzē novērtēta kā tāda, kas varētu daļēji uzlabot situāciju („likely to be partially beneficial”), t.i., lai gan ir labi pierādījumi par programmas rezultativitāti ASV, nepieciešami papildu pētījumi, lai pierādītu, ka programma spēj efektīvi darboties arī Eiropā.

STAD ir daudzelementu, kopienā īstenota pieeja attiecībā uz izklaides vietām. Sākotnēji tā ieviesta un izvērtēta Zviedrijā, bet šobrīd to jau adaptē ieviešanai vēl sešās Eiropas valstīs³⁸, kur katrā no tām atšķiras izklaides vietu apstākļi – lielle festivāli, it īpaši Dienvideiropas valstīs.

STAD oriģinālajā versijā ietilpst trīs galvenās, stratēģiskās darbības, kas aprakstītas turpmāk.

■ Kopienas mobilizēšana: komitejas izveide, lai informētu un vairotu zināšanas par alkohola lietošanas nodarītajiem kaitējumiem kopienā. Komitejā darbojas galvenās iesaistītās puses, kas pārstāv kopienā – vietējās policijas, pašvaldības, izklaides vietu īpašnieki, veselības aprūpes pārstāvji un arodbiedrības, kas pārstāv iestādes un to darbiniekus. Komiteja darbojas kā konsultatīva grupa, un tā organizē regulāras tikšanās, lai pārrunātu ar alkohola lietošanu saistītus jautājumus un uzlabotu un izstrādātu noteikumus.

■ Bārmeņu atbildības apmācības: Bārmeņu atbildības apmācību programmu ieviešana.

■ Realizēšana: licencēšanas padomes un pašvaldības policijas sadarbība, lai tiktos un apspriestu metodes, kā labāk regulēt un ieviest spēkā esošos tiesību aktus un Bārmeņu atbildības apmācības. STAD projekta ietvaros licencēšanas padome nosūta vēstules licencētām iestādēm, informējot tās par saņemtajiem ziņojumiem (galvenokārt no policijas) par epizodēm, kad klientiem viņu iestādē ir tirgots pārāk daudz alkohola.

Lai kopienā izveidotu visaptverošu profilakses sistēmu, var izmantot arī CTC pieeju („Kopienas, kurām rūp”) – tas ir profilakses pasākumu kopums, ko īsteno kopienā. Šeit sniegts vispārīgs apraksts par CTC, bet vairāk varat uzzināt CTC vietnē³⁹, jo ieviešana atšķirsies katrā sabiedrībā, reģionā un valstī.

³⁸ <http://stadineurope.eu/for-who/european-level/>

³⁹ <http://www.communitiesthatcare.net/>

CTC izmanto vietējā mērogā veiktu aptauju un arhīvu datus, lai palīdzētu kopienām identificēt un prioritizēt vajadzības, ņemot vērā riska un aizsargājošos faktorus. Tiklīdz vajadzības ir prioritizētas un noteikta mērķauditorija, speciāli šim mērķim izveidota kopienas padome izvēlas un ievieš pierādījumos balstītas intervences, kas ir pierādītas kā efektīvaskonkrēto vajadzību risināšanā. CTC vēl nav iekļauta „Xchange” datubāzē, bet „Blueprints” datubāzē tās iedarbība novērtēta kā daudzsološa („promising”), kas nozīmē, ka tai ir pierādījumi par tās efektivitāti.

Iniciatīva ietver piecas galvenās daļas (30.att.):

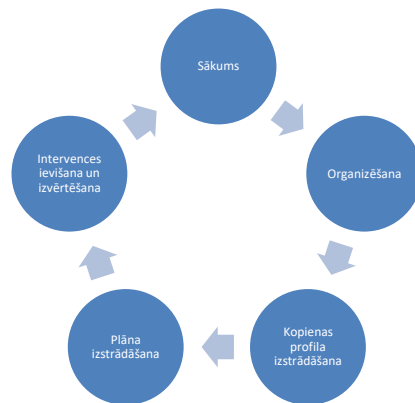
- sākums – novērtē, cik lielā mērā kopiena ir gatava iniciatīvas ieviešanai;
- organizēšana – iesaista galvenās iesaistītās puses un izveido kopienas pārstāvju padomi, kas uzraudzīs CTC aktivitātes;
- izstrādā kopienas profilu – izmanto epidemioloģijas datus, lai noteiktu riska un aizsargājošo faktorus;
- izstrādā plānu – pamatojoties uz datiem, pēta pierādījumos balstītās intervences, kuru mērķis ir mazināt kopienas identificētos riska faktorus, stiprinātu aizsargājošo faktorus, un izvēlēties piemērotāko no efektīvuintervencu variantiem iedzīvotājiem, viņu ģimenēm, izglītības iestādēm un kopienām;
- ievieš intervences un regulāri veic novērtēšanu, lai, pamatojoties uz datiem, veiktu uzlabojumus.

Pētnieki secināja: ja kopienas ASV īstenoja minētos soļus, tika panāktas pozitīvas izmaiņas jauniešu vidū, tostarp būtiski samazinājās alkohola un tabakas lietošanas uzsākšanas vecums, pārkāpumi un vardarbība, kā arī tika panākti uzlabojumi aizsargājošajos faktoros jauniešiem CTC kopienās, salīdzinot jauniešus no citām kopienām.

Atbilstoši pētījumam, panākto uzlabojumu ietekme saglabājās vēl četrus gadus un būtiskās izmaiņas vecumā, kad jaunieši uzsāk delikventu uzvedību saglabājās līdz brīdim, kad jaunieši sasniedza 19 gadu vecumu.

ATTĒLS 30

Kopienas, kurām rūp (“Communities That Care”)



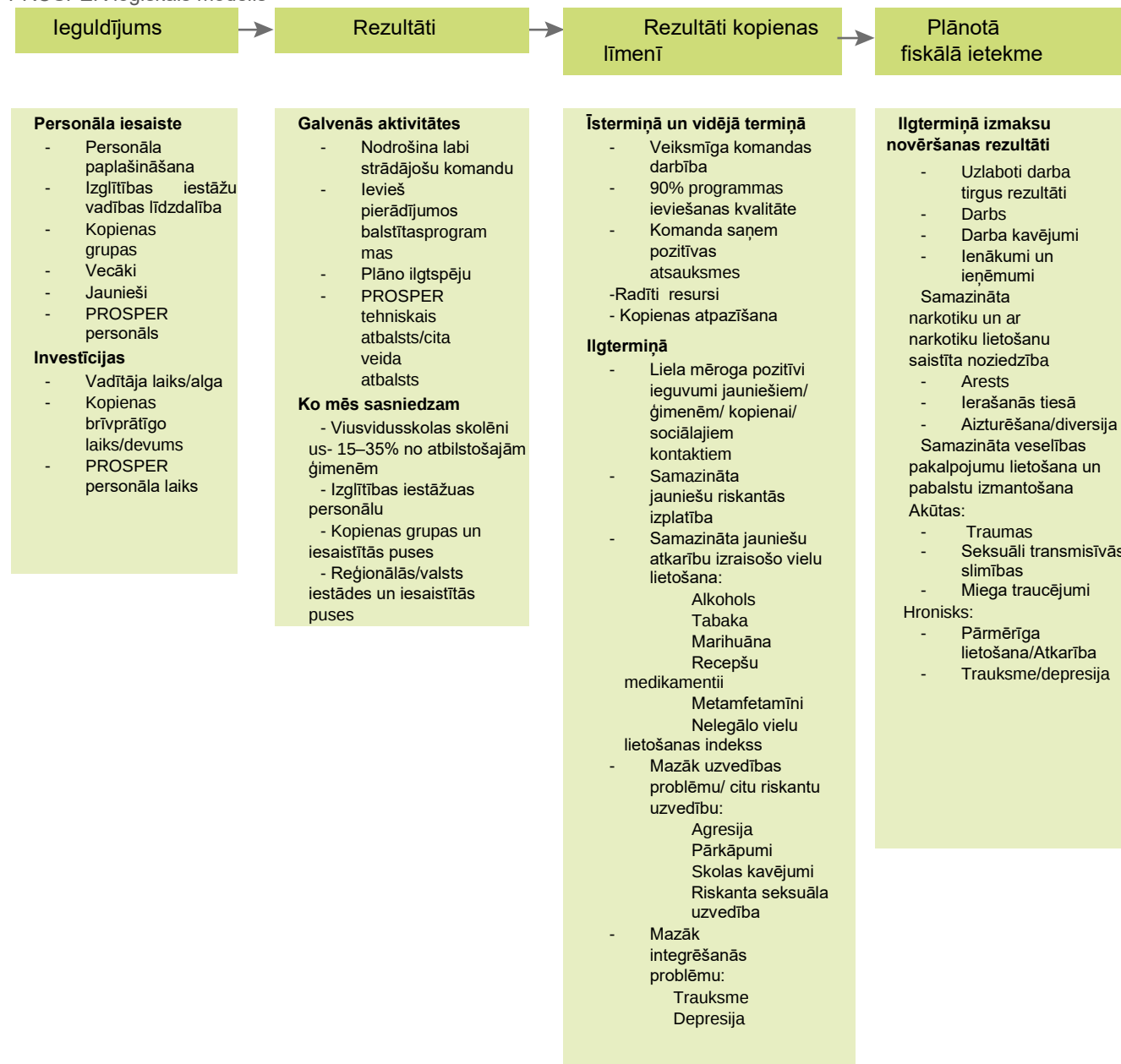
Saskaņā ar šo modeli secināts, ka ar labām apmācībām un tehnisko palīdzību CTC padomes spēj attīstīt profilakses zinātnes plānošanai nepieciešamo kapacitāti. Tas savukārt noved pie sistēmas izmaiņām.

Parasti kopienas plānu izstrādā 1 līdz 18 mēnešu laikā. Kad plānošana ir pabeigta, kopienas ir spējīgas ieviest sekmīgās profilakses programmas un politikas, lai pievērstos prioritārajiem riska un aizsargājošiem faktoriem. Savukārt pēc 2–4 gadiem jau var izmērīt riska faktoru samazinājumu un aizsargājošo faktoru ietekmes palielinājumu.

Noslēgumā, PROSPER arī ir kopienā īstenota intervence, kuras iedarbība „Blueprints” datubāzē novērtēta kā daudzsološa („promising”). Ieviešanas komandas galvenais uzdevums ir pastāvīgi, augstā kvalitātē nodrošināt tādu pierādījumos balstītu ģimeņu un skolā īstenojamo intervencu ieviešanu, kas atlasītas no lielāka programmu klāsta un ko detalizēti pārbaudījuši PROSPER zinātnieki. Zinātnieki palīdz kopienām atlasīt pierādījumos balstītas programmas. Zinātnieki arī regulāri pārskata pieejamos literatūras avotus, lai pārliecinātos, ka turpinās pētniecība, lai pamatotu šīs programmas kā labāko izvēli konkrētajai populācijai. Attēlā redzamais loģikas modelis labi parādā, kā plānot un īstenot PROSPER un kādu ietekmi kopiena no tā varētu sagaidīt (31.att.)

ATTĒLS 31

PROSPER loģiskais modelis



Tika izveidots ilgtspējas modelis ar astoņām stratēģijām, lai sasniegtu komandas mērķus un mērķiem pakārtotos uzdevumus. Turpmāk aprakstītas šīs astoņas stratēģijas.

- Resursu ģenerēšana programmām: šīs stratēģijas būtība ir gūt finansiālo, materiālo un brīvprātīgos atbalstu, lai uzturētu ģimenēs un izglītības iestādēs īstenotās programmas un laika gaitā palielinātu programmas piedāvājumus.

- Kopienas/izglītības iestāžu pozicionēšana: ar šo stratēģiju nodrošina, ka PROSPER personāls un programmas tiek pozitīvi uztvertas kopienā un saprotot, kā personāls veicina pozitīvas izmaiņas.

- Programmas kvalitātes vadība/plānošana: stratēģija ietver nepieciešamās darbības, lai uzraudzītu, kā tiek ieviesta programmas kvalitātes vadība, tostarp nodrošinot novērotājus, paredzot novērošanas vizītes, ievācot datus, sniedzot atsauksmes u.tml.

- Sadarbības stiprināšana ar skolām/citām organizācijām: stratēģija ietver darbības, lai personāls izveidotu savstarpēji atkarīgas attiecības komandas darbinieku starpā, ar izglītības iestādēm un kopienas grupām, lai PROSPER darbības un programmas notiktu saskaņā ar abpusēji izdevīgiem mērķiem.

- Stratēģiskā komunikācijas plānošana: stratēģijas ietvaros izstrādā komunikācijas plānus, kas ietver sadarbību ar medijiem un citus informatīvos pasākumus, lai vairotu publicitāti par PROSPER darbībām, piesaistītu finanses programmām un nodrošinātu iesaisti ģimeņu programmā.

- Atpazīstamības un bonusu plānošana: svarīgs solis, lai saglabātu interesi un nodrošinātu atbalstu PROSPER personāla veiktajām darbībām un programmām. Bonusi un atzinības var attiekties uz personālu, programmas dalībniekiem un atbalstītājiem no izglītības iestādes un kopienas.

- Personāla struktūras, amatu un līdždalības uzraudzība: lai nodrošinātu personāla sekmīgu darbu un personāla motivētību attiecībā uz PROSPER, komandas vadītāji un profilakses koordinatori apsver variantus, kā uzlabot komandas darbu. Kopā ar pārējo personālu komandas vadītājs un profilakses koordinators izstrādā ilgtermiņa uzlabojumu plānu, kas pēc

nepieciešamības ietver visas ilgtspējas modeļa stratēģijas.

- Rezultatīvu, regulāru sanāksmju organizēšana: tā kā sekmīgi strādājoša komanda ir būtiska, lai nodrošinātu programmu ilgtspēju, PROSPER veicina regulāru plānoto sanāksmju rīkošanu. Sanāksmju rezultativitāti apspriež, izstrādājot ilgtermiņa uzlabojumu plānu.

Efektīvas komandas izveidošana

Šajā nodaļā tika pamatota kopienas komandu nozīme profilakses darbā. Veiksmīgi izveidotas kopienu komandas palīdz sekmēt profilakses darbu, iesaistot daudzi indivīdi un viņu prasmes, pieredze, kā arī personīgie un profesionālie kontakti vēlamā rezultāta sasniegšanai. Veiksmīgi izveidotas kopienu komandas arī palīdz nodrošināt profilakses ilgtspēju, jo viss nav atkarīgs tikai no individuālām personām, bet gan tiek atbalstīta no vairākām.

Komandas darba jēdziens nav nekas jauns. Tomēr izveidot labu komandu un nodrošināt, ka visi iesaistās un sekmīgi strādā, ir vieglāk pateikt nekā izdarīt. To var kavēt vairāki faktori, tostarp, trūkst mērķu/misijas vai trūkst fokusa, ir neskaidras gaidas, slihta vadība, sanāksmes notiek neregulāri un tiek sniegta minimāla vai nekāda atgriezeniskā saikne par komandas darba panākumiem vai kļūdām, komandā ir iesaistīti pārāk maz pārstāvju no konkrētās mērķa grupas, kā arī komandas darbinieku starpā valda nesaprašanās par atšķirīgiem jautājumiem.

Pastāv ne tikai šķēršļi vietējā vaikomandas līmenī; dažādas grūtības rada arī kopienas vide, politikas un citi faktori, kas neļauj sekmīgi īstenot pierādījumos balstītās intervences programmas. Nacionāla un starptautiska mēroga grupas un publiskā sektora organizācijas/iestādes var atbalstīt pierādījumos balstītu intervencu izmantošanu, tomēr bieži tas netiek darīts. Dažkārt pierādījumos balstītās intervences netiek izmantotas, jo politikas veidotāji saskaras ar dažādām grūtībām, kā arī kopienā valdošās vides dēļ. Noteikumi un lēmumi par finansējumu mēdz būt neplānoti (piemēram, ja saistībā ar kādu ārkārtas situācijas gadījumu) un īstermiņa.

Pat ja izveidota laba komanda, dažkārt tām trūkst infrastruktūras

vai atbalsta sistēma. Var mainīties prioritātes vēl pirms intervenču izveides, vai arī finansējums ir pieejams tikai īstermiņā vai neregulāri. Lai nodrošinātu intervences ilgtermiņu, nepieciešama finansējuma piesaistes stratēģija, kas ietver mārketingu, popularizēšanu un resursu dažādošanu (gan finanšu, gan nefinanšu resursu), kas tupināsies arī nākamajos gados. Lielākoties pierādījumos balstītās intervencēs šāda informācija nav iekļauta tajās iekļautajās apmācībās, un ieviesējiem ne vienmēr piemīt šāds prasmju kopums.

Efektīvas komandas var mazināt vai novērst šādus šķēršļus, ja tiek risināti tādi jautājumi kā komandas vadītāju un darbinieku loma, pienākumi, kompetence, komandas uzbūve un ilgtermiņa personāla iesaiste.

Veidojot komandu, jādomā par grupu kolektīvu. Jāpārstāv kopienā esošās vadošās organizācijas, it īpaši, ja tām ir piekļuve lielākajai daļai jauniešu un ģimeņu kopienā, kuri būs potenciālie intervences dalībnieki. Būtu noderīgi komandā arī iekļaut cilvēkus no mērķauditorijas, lai tādējādi saprastu kopienas vajadzības. Labi veidotās komandās ietilpst cilvēki ar dažādām prasmēm, zināšanām un pieredzi, lai visi komandas dalībnieki justos un būtu noderīgi. Šiem cilvēkiem jābūt ar dažādiem sociālajiem un profesionālajiem kontaktiem, kas plaši pārstāv dažādus kopienas virzienus. Turklāt ir jāpatur prātā, ka šāda grupa strādā kā komanda; kopienu pārstāvoša komanda; un tai jābūt pietiekami mazai, lai sekmīgi varētu iesaistīties visi tās dalībnieki.

Labi veidotās komandās katram ir precīzi noteikti uzdevumi un pienākumi, lai ikviens komandas dalībnieks var likt lietā savas spēcīgās puses un prasmes.

Resursu mobilizēšana un kapacitātes stiprināšana

EDPQS palīdz identificēt kopienas stiprās puses un pieejamos resursus. Tiklīdz viss būs identificēts, nepieciešams laiks, lai

izveidotas attiecības ar vietējiem

kopienas pārstāvjiem individuāli un grupu līmenī. Pārstāvjus un sadarbības veidus ar tiem izvēlas atkarībā no vēlamā sasniedzamā mērķa. Piemēram, kontaktus veido, lai izveidotu sasaisti ar esošo pakalpojumu sniedzēju plāniem, lai tādējādi pastiprinātu programmas darbības vietējā līmenī vai lai atlasītu programmas dalībniekus, bet varbūt šādu kontaktu mērķis ir veicināt vietējo iedzīvotāju informētību par nepieciešamību pēc pierādījumos balstītām intervencēm.

Iespējams, ir plānots nodibināt sadarbībai iesaistīt cilvēkus, kam ir prasmes un pieredze piesaistīt finanšu līdzekļus.

Sadarbības nolūks jeb mērķis palīdzēs noteikt vēlamo sadarbības veidu. Jāņem gan vērā, ka sadarbības veidošana jātur pozitīvi kā iespēju uzturēt visa komandas un tās darba labvēlīgu reputāciju. Lai veidotu sekmīgu sadarbību ar atsevišķiem cilvēkiem un grupām, visai kopienas komandai jāsasniedz šādi mērķi:

- Kopienas pulcēšanās vietu noteikšana. Tās ir vietas, kur vietējie cilvēki parasti pulcējas, piemēram, Kultūras nams/Jauniešu māja vai profilakses organizācijas telpas, kas atrodas viegli sasniedzamā adresē.
- Radoša pieeja, iesaistot cilvēkus. Piedāvāji dažādas iespējass, kā kā cilvēki var iesaistīties, ņemot vērā cilvēka intereses un prasmes, kā arī to parocība.
- Atbalsta sniegšana cilvēkiem, kuri ir kopienas darba „motoriņi”. Katrā kopienā ir cilvēki ar līdera prasmēm jeb „motoriņi”, kam labi padodas pulcēt citus konkrētam mērķim.
- Īstermiņa vai specifisku uzdevumu piedāvāšana. Daži cilvēki negribēs vai nespēs uzņemties ilgtermiņa saistības attiecībā uz profilakses darbu. Šādiem cilvēkiem, piemēram, ir ierobežota pieejamība, pamatdarbs un/vai citas personīgas apņemšanās grūti savienojamas ar šiem pienākumiem. Tā vietā, lai pilnībā izslēgtu šo cilvēku palīdzēšanas iespējas, tiem var piedāvāt veikt konkrētus darbus, kas paveicami noteiktā laikā.

Ja ir pieejami ierobežota daudzuma resursi, jādomā par to produktīvu un lietderīgu izmantošanu. Pirmkārt, kopienas komandas darbu var saistīt ar jau esošām (citu organizāciju) profilakses iniciatīvām. Ikviens kopienas veidojums, mācību iestāde, valsts institūcija un sabiedrības grupa rīkojas saskaņā ar noteiktu darba plānu. Saskaņojiet savu rīcību ar šādiem plāniem un nosakiet abpusēji izdevīgas sadarbības iespējas.

Otrkārt, var atklāties konkrētas iespējas, kas atspoguļo vietējā kopienā esošās bažas vai problēmas, piemēram, pastiprinās vietējais tūrisms, mainās naktsdzīves apstākļi vai kopienas darbs noziedzības profilakses jomā. Šie jautājumi, kas mēdz arī būt spiedīgi, var kalpot par iespēju motivēt cilvēkus un var arī sniegt iespējas kopīga labuma gūšanai izmantot kopienā esošās prasmes un resursus.

10

| Saturs

147 | Atbalsts profilakses nepieciešamībai

10. NODAĻA

Atblasts profilakses nepieciešamībai

Nav viegli panākt, lai politikas veidotāji profilaksi nostādītu par prioritāti, kā arī panākt, lai cilvēki atbalsta jūsu iecerēto intervenču ieviešanu. Lielākoties pirms tam jau jāveic plaša mēroga koordinēts darbs, ko mēdz arī saukt par pārliecināšanu (no angļu val. - advocacy). Pētnieku apvienība „The Triangle Research Group” (Silvestre et al., 2014), kas pēta alkohola politiku Slovēnijā, pārliecināšanu raksturo kā „vienas personas vai grupas īstenotu politisku procesu, kuras mērķis ir ietekmēt sabiedrības politiku un lēmumus par resursu sadalījumu politiskajās un sociālajās sistēmās un institūcijās” (14.lpp.). Eiropas Slimību profilakses un kontroles centrs (ECDC, 2014) pārliecināšanu nosauc par „vienu no galvenajām veselības veicināšanas un sabiedrības veselības stratēģijām”.

Ikvienas intervences ietvaros pārliecināšana jāveic saskaņā ar zinātniski pamatotu informāciju. Bieži vien daudz darba tiek ieguldīts, lai pārliecinātu lēmumu pieņēmējus par jaunu, veselību veicinošu politiku, tiesību aktu un noteikumu ieviešanu, bet pārliecināšana jāturpina arī pēc šādu iniciatīvu ieviešanas. Pārliecināšana var izmantot faktus, kas apliecina atkarību izraisošo vielu lietošanas nodarīto kaitējumu (cilvēkam, citiem un visai sabiedrībai), stāstot un diskutējot, kā profilakses programmas un politikas var samazināt vismaz daļu šādas rīcības radīto sekas (15.tabula). Tādējādi var mainīt uzskatus, attieksmi un normas attiecībā uz vielu lietošanu un palīdzēt lēmumu pieņēmējiem labāk izprast, kā sekmīgi pret to cīnīties.

vairākos līmeņos – reģionālā, lokālā un nacionālā mērogā, savukārt autori VeneKlasen un Miller (2002) pieskaita arī daudzdimensionālu perspektīvu, t.i., mērķu sasniegšanai tiek izmantotas dažādas stratēģijas

Pārliecināšanas stratēģijas jāizstrādā sadarbībā ar attiecīgo grupu pārstāvjiem, lēmumu pieņēmējiem un citām iesaistītajām pusēm (Peloza, 2014).

Rīkoties var dažādi, piemēram, var izmantot pārliecināšanas stratēģiju, doties protesta akcijās vai uzsākt tiesvedību (t.i., medijos labi atspoguļota tiesas prāva), izmantot sabiedrības izglītošanas kampaņas un medijus, lai ietekmētu sabiedrības domu (skatīt arī 8.nodaļu). Lobēšanu var veikt arī katra puse atsevišķi, tomēr tā var tikt veikta arī visaptverošākas profilakses intervences ietvaros (ECDC, 2014).

15.TABULA.

Kā pastāstīt faktus

Kā stāstīt par gadījumu
1. Nosauciet problēmu
2. Izstāstiet par ietekmi uz vielas lietotāju
3. Izstāstiet par ietekmi uz visu sabiedrību jeb nelietotājiem, it īpaši – uz jauniešiem
4. Iekļaujiet savā stāstā arī sekmīgas pierādījumus balstītās intervences un politikas

Efektīvai politikas pārlicināšanai Mercer kopā ar saviem kolēģiem (Mercer et al., 2010) sniedz šādus ieteikumus:

- skaidri jānorāda saistība starp veselības problēmām, intervencēm un rezultātiem;
- sistemātiski jāizvērtē un jāveido kopaina, ņemot vērā pierādījumus;
- jāizmanto zinoša grupa un rūpīgi jāizvērtē pierādījumi;
- jāiesaista nozīmīgākie sadarbības partneri un iesaistītās puses pierādījumu un ieteikumu izstrādāšanas un izplatīšanas laikā;
- jāveic personalizēta, mērķtiecīga un pārlicinoša pierādījumu un ieteikumu izplatīšana;
- jāiesaista vairākas iesaistītās puses, lai stimulētu politikas ieteikumu pārņemšanu un to ievērošanu;
- jārunā par ilgtspēju.

Jāņem gan vērā, ka, pētot politikas, tika secināts, ka ne vienmēr pastāv viennozīmīga saistība starp Mercer aprakstīto darbību veikšanu un politikas izmaiņām vai augstāks prioritātes noteikšanu profilakses programmām. Jāspēj reālistiski paskatīties uz to, ko var panākt ar pārlicināšanu vien, un jāpiefiksē atziņas no politikas veidošanas procesā apgūtā. Piemēram, Cairney (2016) norāda, ka tiem, kas nav iesaistīti politikas veidošanā, šis process bieži vien šķiet neracionāls un sarežģīts. Pieņemot lēmumus, politikas veidotājiem atšķiras izpratne par to, kas ir būtiski un noderīgi pierādījumi.

Kamēr profilakses speciālistiem un tiem, kuri atbalsta pierādījumos balstītu profilaksi, pierādījumi no pētījumiem ir pašsaprotams lēmumu pieņemšanas pamatojums, politikas veidotāji tos ne vienmēr mēdz ņemt vērā, pievēršoties arī citiem „pierādījumiem” un apsvērumiem, piemēram, ņemot vērā informāciju, kas gūta sabiedriskās apspriešanas gaitā, ņemot vērā sabiedrības viedokli un vērtības, padomus no uzticamiem kolēģiem, politikas manifestus un solījumus, kā arī pašu darbības laikā gūto pieredzi. Protams, ir arī tādi lēmumu pieņēmēji, kuri labi izprot profilaksi un nepieciešamību reaģēt ar pierādījumos balstītām metodēm, tomēr ne reti tieši vecāka gadagājuma publiskām personām trūkst nepieciešamo zināšanu vai pat intereses par šiem jautājumiem. Augstākstāvošiem politikas veidotājiem jābūt arī panākt kompromiss, kas bieži vien nozīmē līdzsvara panākšanu starp sāncensīgu interešu pārstāvju vajadzībām un gaidām, it īpaši, ja šādas intereses ir pretrunīgas, piemēram, kā reaģēt uz atkarību izraisīto vielu lietošanu. Tas nozīmē arī panākt vadošu iestāžu uzskatu saskaņotību, paturot prātā, ka tās visas cīnās par ierobežotajiem resursiem vai līderpozīcijām un varu valsts mērogā.

Diskusijas par šiem izaicinājumiem nav ar mērķi atturēt jūs no „pārlicināšanas”, taču izprotot lēmumu pieņemšanas faktiskos apstākļus, var optimizēt rezultātus, identificēt galvenos aspektus un mazināt nepamatotos stereotipus, ka lēmumu pieņēmēji „taču neklausās”. Piemēram, Cairney iesaka runāt ne tikai par iespējamajiem risinājumiem sabiedrības problēmu risināšanai, piemēram, stāstot par profilakses programmu ieviešanu, bet gan jāpievērš cilvēku uzmanība šīm problēmām un jādod argumenti, lai politikas veidotāji šiem jautājumiem piešķirtu augstāku prioritāti. Aizstāvjiem, t.i. personām, kuras nodrošina pārlicināšanu jābūt gataviem prezentēt pierādījumos balstītas atbildes uz pastāvošām problēmām, brīdīt, kad problēmai tiek pievērsta uzmanība. Turklāt tām jābūt detalizētām, tehniski un politiski īstenojamām.

Tiklīdz ir piesaistīta uzmanība un politikas veidotājiem ir iemesls rīkoties, aizstāvjiem jārikojas ātri, jo iespēju mirklis labvēlīgā politikas vidē bieži ir reta un īsa parādība. Piemēram, ja vietējā pašvaldība ir gatava rīkoties, piemēram, pēc nesena skaļa nāves gadījuma, kas bijis saistīts ar vielu lietošanu, profilakses aizstāvjiem jāspēj ātri reaģēt un jāreklamē pierādījumos balstītu programmu lietošana ilgtermiņa stratēģijas ietvaros, jo citādi šīs iespēju mirklis var ātri pazust un tā vietā var tikt izvēlētas citas, pierādījumos nebalstītas metodes. Politikas kritiķi bieži koncentrējas uz jaunu iniciatīvu trūkumiem, it īpaši, ja ar tām tiks mainīta ierastā lietu kārtība, tādēļ būtiski jau pirms tam kritiski izskatīt piedāvājums, lai sagatavotos iespējamiem jautājumiem un kritikai.

Veiksmīga aizstāvēšana ietver gan nozīmīgus zinātniskos pierādījumus, gan piedāvā emocionālu pieeju, padarot ikvienu stāstu cilvēcīgāku, gudri izmantojot radušās iespējas izvirzot risinājumus, kas pielāgojas lēmumu pieņēmēju politiskajiem un personīgajiem uzskatiem un atbilstoši tam, kas viņiem rūp. Maz ticams, ka jums izdosies, ko panākt, ja bombardēsiet iesaistītās puses ar zinātniskiem pierādījumiem un faktiem, cerot, ka izmainīsiet viņu domāšanu un panāksiet atbalstu. Jums jāmaina viņu izpratne par konkrētu politisko problēmu un jāpiedāvā konkrēti pierādījumi, kas ir visnozīmīgākie šādas izpratnes veidošanai. Turklāt paturiet prātā, ka profilakses speciālistiem un citiem ekspertiem var būt izcilas tehniskās zināšanas par to, kā samazināt atkarību izraisošo vielu lietošanas ietekmi uz veselību vai sabiedrību, bet ne vienmēr tiem būs nepieciešamās prasmes, lai pārliecinātu politikas veidotājus atbalstīt konkrētu problēmas risinājumu. Tāpēc veiksmīgi darbojas tā sprofilakses aizstāvju grupas, kurās apvienojas vairāku dažādu organizāciju un iesaistīto pušu pārstāvji ar dažādām prasmēm.

Būtiski izvērtēt arī aizstāvēšanas atdevi. Šim nolūkam ECDC

(2014) iesaka izmantot pārmaiņu pieejas teoriju, kas izskaidro, kā un kāpēc ar konkrētām darbībām sasniedz konkrētos rezultātus. Profilakses intervenču/politiku izvērtēšanas pamatprincipus var attiecināt arī uz aizstāvēšanu. Izvērtēšanu veic pamatojoties uz datiem, kā arī izmantojot labi zināmas metodes, piemēram, intervijas vai aptaujas. Līdzīgi kā procesa vai rezultātu izvērtēšanā, var izvērtēt arī aizstāvēšanas darbu, šādu informāciju pēc tam var izmantot stratēģiju izstrādei, rezultātu analizēšanai vai aizstāvju kapacitātes stiprināšanai. Aizstāvēšanas atdevi gan ir grūti novērtēt, jo tās stratēģijas, aktivitātes un rezultāti strauji mainās. Tāpat to ietekmē neparedzami faktori. Tādēļ Coffmann (2007) iesaka ziņot par notiekošo biežāk, laika gaitā, pēc ikviena būtiska pasākuma vai darbības.

Noslēguma pārdomas

Šajā rokasgrāmatā īsi sniegts ieskats profilakses zinātnē un tajā, ko nozīmē un kāpēc ir svarīgs pierādījumos balstīts profilakses darbs. Lai izprastu mūsu darba apmērus, tika runāts par atkarību izraisīto vielu lietošanas epidemioloģiju Eiropā, iepazīstinot ar profilakses teorijām un uzvedības maiņas metodēm, lai izprastu uzvedības maiņas norisi.

EDPQS un Starptautiskie standarti (UNODC, 2013) tika piesaukti kā galvenie profilakses darba dokumenti, lai varētu izvēlēties un ieviest vislabākās, mūsdienās pieejamās pierādījumos balstītās intervences un/vai politikas. Iemācījāmies arī novērtēt savas intervences un politikas.

Tika apskatītas arī dažādās vides un to īpatnības profilakses darbā – ģimene, mācību iestādes, darba vietas, kopiena, mediji un plašāka vide. Šī informācija būs noderīga, lai izstrādātu vai atlasītu sekmīgas profilakses intervences un/vai politikas atbilstoši konkrētajai mērķa populācijai un ņemot vērā esošās problēmas un šķēršļus.

Mēs ceram un vēlamies, lai ar gūtajām teorētiskajām un praktiskajām zināšanām jūs sniegsiet vērtīgu ieguldījumu, strādājot profilakses jomā savā valstī un konkrētajos apstākļos, lai tādējādi kopumā stiprinātu profilakses jomā strādājošo darbaspēku Eiropā.

Sagatavoti darbinieki spēj sekmīgāk reaģēt uz jaunām problēmām un integrēt pieejamos pierādījumus/faktus plaši īstenotās un standarta profilakses darba aktivitātēs Eiropā.

EMCDDA reaģēšanas vadlīnijas (EMCDDA, 2017b) un EMCDDA stratēģija no atbalsta līdz praksei sniedz politikas veidotājiem un profilakses jomā strādājošajiem rīkus, resursus un stratēģijas, lai sekmīgi ieviestu pierādījumos balstītu profilaksi Eiropā. Pievēršoties īstenošanai, lēmumu pieņēmējiem tiek piedāvātas alternatīva rīcība, kas ir efektīvākā par citām populārajām metodēm, bet kas rada mazākus kaitējuma riskus.

Atsauces

Ajzen, I. (1991), 'The theory of planned behavior', *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 50, 179.–211.lpp.

Ayllón, S. and Ferreira-Batista, N. N. (2018), 'Unemployment, drugs and attitudes among European youth', *Journal of Health Economics* 57, 236.–248.lpp.

Bandura, A. (1977), *Social learning theory*, General Learning Press, Ņujorka.

Barden, J. and Tormala, Z. L. (2014), 'Elaboration and attitude strength: the new metacognitive perspective', *Social and Personality Psychology Compass* 8(1), 17.–29.lpp.

Bartholomew, L. K. and Mullen, P. D. (2011), 'Five roles for using theory and evidence in the design and testing of behaviour change interventions', *Journal of Public Health Dentistry* 71(1), 20.–33.lpp.

Bergsma, L. J. and Carney, M. E. (2008), 'Effectiveness of health-promoting media literacy education: a systematic review', *Health Education Research* 23(3), 522.–542.lpp.

Biglan, A. and Hinds, E. (2009), 'Evolving prosocial and sustainable neighborhoods and communities', *Annual Review of Clinical Psychology* 5, 169.–196.lpp.

Bronfenbrenner, U. (1979), *The ecology of human development: experiments by nature and design*, Harvard University Press, Kembriža, MA.

Brotherhood, A., Sumnall, H. R. and the European Prevention Standards Partnership (2015), *EDPQS Toolkit 4: Promoting quality standards in different contexts ('Adaptation and Dissemination Toolkit')*. 3. solis: *Undertaking the adaptation*, Centre for Public Health, Liverpūle.

Cairney, P. (2016), *The politics of evidence-based policy making*, Springer Berlin, Ņujorka.

Castro, F. G., Barrera, Jr., M. and Martinez, Jr., C. R. (2004), 'The cultural adaptation of prevention interventions: resolving tensions between fidelity and fit', *Prevention Science* 5, 41.–45.lpp.

Castro, F. G., Kellison, J. G., Boyd, S. and Kopak, A. (2010), 'A methodology for conducting integrative mixed-methods research and data analyses', *Journal of Mixed Methods Research* 4, 342.–360.lpp.

Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan J. A. M., Lonczak, H. S. and Hawkins, J. D. (1999), *Positive youth development in the United States: research findings on evaluations of positive youth development programs*, DHHS and NICHD, Washington, DC.

- | Centers for Disease Control and Prevention (2010), *Learning and growing through evaluation: state asthma program evaluation guide*, Center for Disease Control and Prevention, National Center for Environmental Health, Division of Environmental Hazards and Health Effects, Air Pollution and Respiratory Health Branch, Atlanta, GA.
- | Charvat, M., Jurystova, L. and Miovsky, M. (2012), 'Four-level model qualifications for the practitioners of the primary prevention of risk behaviour in the school system', *Adiktologie* 12(3), 190.–211.lpp.
- | Clarkson, J. J., Tormala, Z. L. and Rucker, D. D. (2008), 'A new look at the consequences of attitude certainty: the amplification hypothesis', *Journal of Personality and Social Psychology* 95(4), 810.–825.lpp.
- | Clarkson, J. J., Tormala, Z. L., Rucker, D. D. and Dugan, R. G. (2013), 'The malleable influence of social consensus on attitude certainty', *Journal of Experimental Social Psychology* 49(6), 1019.–1022.lpp.
- | Coffman, J. (2007), 'What's different about evaluating advocacy and policy change?', *Evaluation Exchange* 13, 2.–4.lpp.
- | Degenhardt, L., Whiteford, H. A., Ferrari, A. J., Baxter, J., Charlson, F. J., Hall, W. D., Freedman, G. and Burstein, R. (2013), 'Global burden of disease attributable to illicit drug use and dependence: findings from the Global Burden of Disease Study 2010', *Lancet* 382, 1564.–1574.lpp.
- | Elkins, S. R., Fite, P. J., Moore, T. M., Lochman, J. E. and Wells, K. C. (2014), 'Bidirectional effects of parenting and youth substance use during the transition to middle and high school', *Psychology of Addictive Behaviors* 28(2), 475.–486.lpp.
- | ECDC (European Centre for Disease Prevention and Control) (2014), *A rapid evidence review of health advocacy for communicable diseases*, ECDC, Stockholm.
- | EMCDDA (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction) (2009), *Preventing later substance use disorders in at-risk children and adolescents: a review of the theory and evidence base of indicated prevention*, Thematic Papers, Publications Office of the European Union, Luxembourg.
- | EMCDDA (2011), *European drug prevention quality standards: a manual for prevention professionals*, EMCDDA Manuals, Publications Office of the European Union, Luxembourg.
- | EMCDDA (2013a), *European drug prevention quality standards: a quick guide*, Publications Office of the European Union, Luksemburga.
- | EMCDDA (2013b), *North American drug prevention programmes: are they feasible in European cultures and contexts?*, Publications Office of the European Union, Luxembourg.
- | EMCDDA (2015), *New psychoactive substances in Europe: an update from the EU early warning system*, EMCDDA Rapid Communication, Publications Office of the European Union, Luksemburga.

- | EMCDDA (2017a), *European Drug Report 2017: Tendencies and Developments*, Publications Office of the European Union, Luksemburga.
- | EMCDDA (2017b), *Health and social responses to drug problems: a European guide*, Publications Office of the European Union, Luksemburga.
- | EMCDDA (2018a), *European Drug Report 2018: Trends and Developments*, Publications Office of the European Union, Luksemburga.
- | EMCDDA (2018b), *Environmental substance use prevention interventions in Europe*, Technical Report, Publications Office of the European Union, Luksemburga.
- | European Commission (2015), *Special Eurobarometer 429: attitudes of Europeans towards tobacco and electronic cigarettes*, Publications Office of the European Union, Luksemburga.
- | Evidence Based Practice Institute (2012), <https://www.ebp.institute/>
- | Federal Office of Public Health (2006), *Lessons learned — vulnerable young people and prevention*, Federal Office of Public Health, Bern (pieejams vietnē https://www.infodrog.ch/files/content/refbases/03.00-049_vulnerabilitaet_xen_bag_2006.pdf).
- | Fishbein, M. (2011), 'Predicting and changing behavior: a reasoned action approach' in: *Prediction and change of health behavior: applying the reasoned action approach*, Psychology Press, 3.–21.lpp.
- | Flay, B. R. and Petraitis, J. (2003), 'Bridging the gap between substance use prevention theory and practice', in Sloboda, Z. and Bukoski, W. J. (eds.), *Handbook on drug abuse prevention: theory, science, and practice*, Kluwer Academic/Plenum Publishers, Ņujorka, 239.–306.lpp.
- | Fong, G. T., Graig, L. V., Guignard, R., Nagelhout, G. E., Tait, M. K., Driezen, P., Kennedy, R. D. et al. (2013), 'Evaluation of the smoking ban in public places in France one year and five years after its implementation: findings from the ITC France survey', *Bulletin Epidemiologique Hebdomadaire* 20, 217.–223.lpp.
- | Frone, M. R. (2013), *Alcohol and illicit drug use in the workforce and workplace*, American Psychological Association, Vašingtona, DC.
- | Gabrhelik, R., Foxcroft, D., Mifsud, J., Dimech, A. M., Pischke, C., Steenbock, B., Bulotaitė, L. et al. (2015), *Quality plan for prevention science education and training in Europe*, Science for Prevention Academic Network (SPAN), Oksforda.
- | Gasper, J. (2011), 'Revisiting the relationship between adolescent drug use and high school dropout', *Journal of Drug Issues* 41(4), 587.–618.lpp.
- | Ginsburg, I. (1982), 'Jean Piaget and Rudolf Steiner: stages of child development and implications for pedagogy', *Teachers College Record* 84(2), 327.–337.lpp.
- | Glantz, M. D. and Pickens, R. W. (1992), 'Vulnerability to drug abuse: introduction and overview', in Glantz, M. D. and Pickens, R. W. (eds.), *Vulnerability to drug abuse*, American Psychological Association, Vašingtona, DC, 1.–14.lpp.

Green, E. C. and Witte, K. (2006), 'Can fear arousal in public health campaigns contribute to the decline of HIV prevalence?', *Journal of Health Communication* 11, 245.–259.lpp.

Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Graczyk, P. A. and Zins, J. E. (2005), *The study of implementation in school-based preventive interventions: theory, research, and practice*, Centre for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Administration, US Department of Health and Human Services, Vašingtona, DC.

Hanushek, E. A. and Wößmann, L. (2007), 'The role of education quality in economic growth', World Bank Policy Research Working Paper 4122 (pieejams vietnē <https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/7154/wps4122.pdf?sequence=1>).

Hawkins, J. D., Catalano, R. F. and Miller, J. Y. (1992), 'Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: implications for substance abuse prevention', *Psychological Bulletin* 112, 64.–105.lpp.

Hovland, C. I. and Weiss, W. (1951), 'The influence of source credibility on communication effectiveness', *Public Opinion Quarterly* 15, 635.–650.lpp.

Hovland, C. I., Janis, I. and Kelley, H. H. (1953), *Communication and persuasion*, Yale University Press, New Haven, CT.

Jessor, R. and Jessor, S. L. (1977), *Problem behavior and psychosocial development: a longitudinal study of youth*, Academic Press, Ņujorka.

Kaluzny, A. P. and Hernandez, S. R. (1988), 'Organizational change and innovation', in Shortell, S. and Kaluzny, A. (eds.), *Health care management: a text in organizational theory and behavior*, 2nd edition, John Wiley and Sons, Ņujorka, 379.–417.lpp.

Lasswell, H. D. (1949), 'The structure and function of communication in society', in Bryson, L. (ed.), *The communication of ideas*, Harper, Ņujorka, 37.–51.lpp.

Lazarsfeld, P. F., Berelson, B. and Gaudet, H. (1944), *The people's choice: how the voter makes up his mind in a presidential campaign*, Columbia University Press, New York.

Marlatt, G. A., Larimer, M. E. and Witkiewitz, K. (eds.), (2011), *Harm reduction: pragmatic strategies for managing high-risk behaviors*, Guilford Press, Ņujorka.

Mendes, F. J. F. and Mendes, M. R. (2011), *Healthy and safer nightlife of youth project: staff training for nightlife premises*, Club Health (pieejams vietnē https://www.club-health.eu/docs/EN/Club_Health_training_of_staff_manual_EN.pdf).

Mercer, S. L., Sleet, D. A., Elder, R. W., Cole, K. H., Shults, R. A. and Nichols, J. L. (2010), 'Translating evidence into policy: lessons learned from the case of lowering the legal blood alcohol limit for drivers', *Annals of Epidemiology* 20, 412.–420.lpp.

Michie, S., Van Stralen, M. M. and West, R. (2011), 'The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions' *Implementation Science*, doi:10.1186%2F1748-5908-6-42.

| Miller, B. A., Holder, H. D. and Voas, R. B. (2009), 'Environmental strategies for prevention of drug use and risks in clubs', *Journal of Substance Use* 14(1), 19.–38.lpp.

| Mrazek, P. J. and Haggerty, R. J. (1994), *Reducing risks for mental disorders: frontiers for preventive intervention research*, National Academy Press, Vašingtona, DC.

| NAMLE (National Association for Media Literacy Education) (2010), *The core principles of media literacy education*, <http://namle.net/publications/core-principles/>.

| O'Neill, B. (2008), 'Media literacy and the public sphere: contexts for public media literacy promotion in Ireland', Raksts tika prezentēts konferencē „Media@lse Fifth Anniversary Conference”, 21.–23. septembrī, Londonā (pieejams vietnē: [http://eprints.lse.ac.uk/21578/1/LSE_Paper_O'Neill\(LSEROverseas\).PDF](http://eprints.lse.ac.uk/21578/1/LSE_Paper_O'Neill(LSEROverseas).PDF)).

| Pelozo, J. (2014), *Triangle: how youth organizations can build and sustain a national coalition that works on alcohol policy*, Infokart, Ļubļana.

| Piazza, P. V. and Deroche-Gamonet, V. (2013), 'A multistep general theory of transition to addiction', *Psychopharmacology* 229(3), 387.–413.lpp.

| Plant Work (2006), 'Coming clean: drug and alcohol testing in the workplace', *World of Work: The Magazine of the ILO* 57, 33.–36.lpp.

| Poulin, F. and Dishion, T. (2001), '3-year iatrogenic effects associated with aggregating high-risk adolescents in cognitive-behavioral preventive interventions', *Applied Developmental Science* 5(4), 214.–224.lpp.

| Ricordel, I. and Wenzek, M. (2008), 'Cannabis and safety of work: evolution of its detection within the controls of narcotics since 2004 to the SNCF', *Annales Pharmaceutiques Françaises* 66, 255.–260.lpp.

| Scull, T. M., Kupersmidt, J. B. and Erausquin, J. T. (2014), 'The impact of media-related cognitions on children's substance use outcomes in the context of parental and peer substance use', *Journal of Youth and Adolescence* 43(5), 717.–728.lpp.

| Silvestre, S., Liutkutė, V., Pelozo, J., Talić, S., Kokole, D., Ribeiro, S., Galkus, L. et al. (2014), *Triangle: how youth organizations can build and sustain a national coalition that works on alcohol policy*, Alcohol Policy Youth Network (APYN) and No Excuse Slovenia, Ļubļana.

| Sloboda, Z., Dusenbury, L. and Petras, H. (2014), 'Implementation science and the effective delivery of evidence-based prevention', in Sloboda, Z. and Petras, H. (eds.), *Advances in prevention science: defining prevention science*, Springer Publishing, New York, 293–314.lpp.

| Small, S. and Supple, A. (1998), 'Communities as systems: is a community more than the sum of its parts?', presented at the national forum on 'A community effects on children, adolescents and families', Penn State University, State College, PA.

| Stovall, E. E., Rossow, I. and Rise, J. (2014), 'Changes in attitudes towards restrictive alcohol policy measures: the mediating role of changes in beliefs', *Journal of Substance Use* 19, 38.–43.lpp.

| UNODC (United Nations Office on Drugs and Crime) (2013), *International standards on drug use prevention*, UNODC, Vīne (pieejams vietnē <http://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-standards.html>).

| Van der Kreeft, P., Jongbloet, J. and Van Havere, T. (2014), 'Factors affecting implementation: cultural adaptation and training', in Sloboda, Z. and Petras, H. (eds.), *Advances in prevention science: defining prevention science*, Springer Publishing, Ņujorka, 315.–334.lpp.

| VeneKlasen, L. and Miller, V. (2002, rev 2007), 'Planning moment #5: Mapping advocacy strategies', in *A new weave of power, people & politics: the action guide for advocacy and citizen participation*, Practical Action Publishing, 185.–208.lpp.

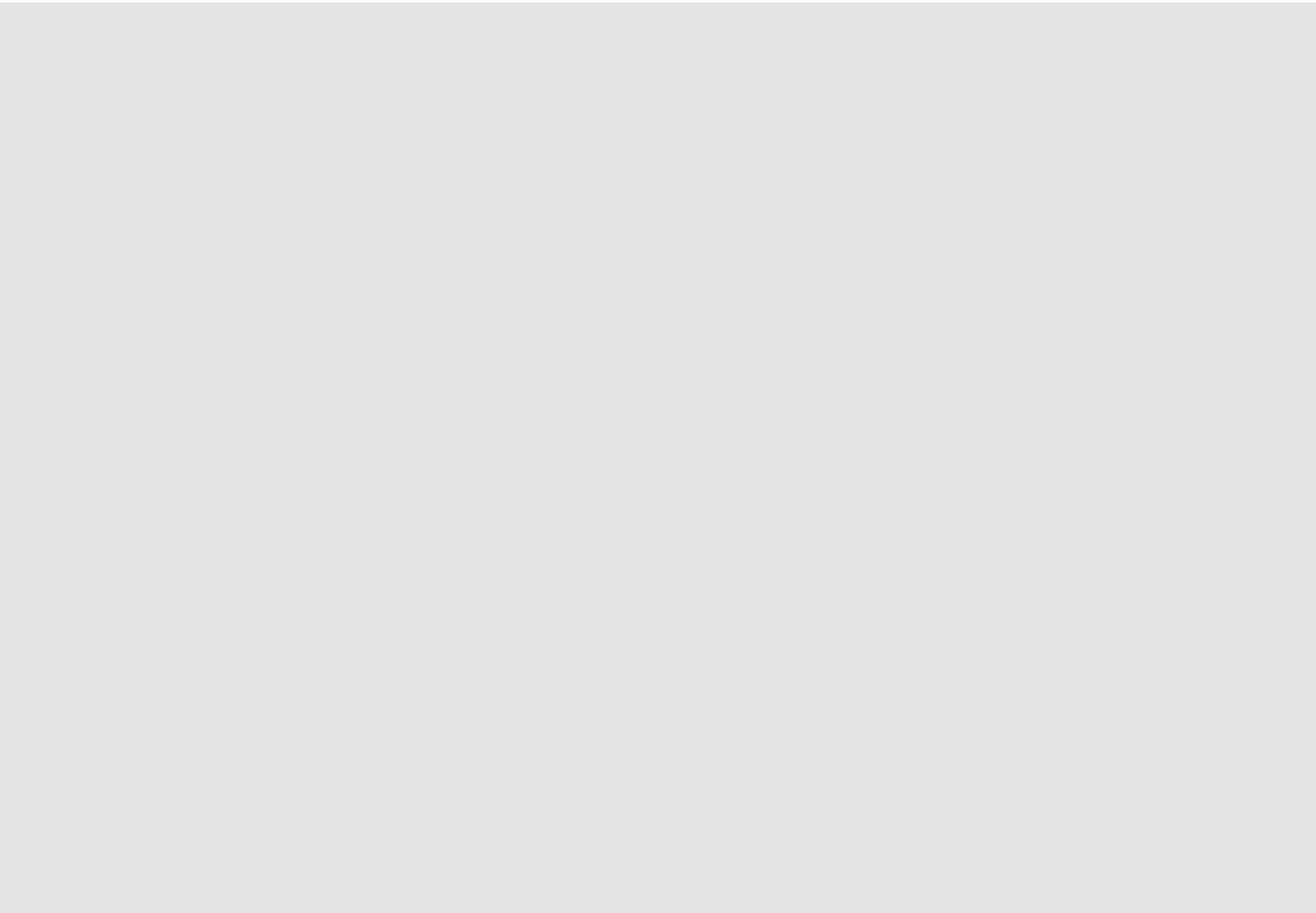
| Wandersman, A., Duffy, J., Flaspohler, P., Noonan, R., Lubell, K., Stillman, L. and Saul, J. (2008), 'Bridging the gap between prevention research and practice: the interactive systems framework for dissemination and implementation', *American Journal of Community Psychology* 41(3-4), 171.–181.lpp.

| Wang, B., Stanton, B., Li, X., Cottrell, L., Deveau, L. and Kaljee, L. (2013), 'The influence of parental monitoring and parent–adolescent communication on Bahamian adolescent risk involvement: a three-year longitudinal examination', *Social Science and Medicine* 97, 161.–169.lpp.

| Werner, E. E. and Smith, R. S. (1982), *Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth*, McGraw-Hill Book Co., Ņujorka.

| WHO (World Health Organization) (2018), *Global status report on alcohol and health*, WHO, Geneva.

| WHO (n.d.), *Substance abuse*, http://www.who.int/topics/substance_abuse/en/ (skatīts 2017. gada 30. septembrī)



I Pielikums

I Saturs

- 1. pielikums Informācija par metodoloģiju
- 2. pielikums Attīstības posmi 3–16 gadu vecumā
- 3. pielikums Glosārijs
- 4.pielikums Infolapas

1. pielikums

Par metodoloģiju

Metodoloģijas pamatā bija Eiropas profilakses standartu partnerības (*European Prevention Standards Partnership*) vadlīnijas par kvalitātes standartu adaptācija un izplatīšana dažādos kontekstos (EDPQS Toolkit 4)⁴⁰. Tajā aprakstīts, kā īstenot adaptāciju un ko ņemt vērā tās laikā.

Ģentes Augstskolas Profilakses zinātnes katedrā tika izveidota darba grupa „The HoGent”. Tās pamatsastāvā ietilpa darba grupa un atkarību izraisīto vielu lietošanas profilakses eksperti - Zili Sloboda (organizācija „Applied Prevention Science International”), Michael Miovisky (Prāgas Kārļa Universitāte), Gregor Burkhart (EMCDDA) un Jeff Lee (organizācija „International Society of Substance Use Professionals”). Pamatsastāva galvenais mērķis bija saglabāt UPC galvenās sastāvdaļas, vienlaikus veicot nepieciešamās izmaiņas Eiropas kontekstam. Noslēguma projekta grupā jeb references grupā ietilpa visi 11 partneri no projekta „UPC-Adapt”. Projektā bija iesaistīti pārstāvji no Beļģijas, Vācijas, Igaunijas, Spānijas, Horvātijas, Itālijas, Polijas un Slovēnijas.

Uzsākot adaptāciju, vispirms rūpīgi tika pārlasīta organizācijas „Applied Prevention Science International” izstrādātā UPC apmācību rokasgrāmata. Kad darba grupa bija izlasījusi 1.apmācību programmu jeb vispārīgo EUPC ievada apmācību programmu, tika izveidots dokumenta projekts, kurā aprakstīja adaptēto produktu un prioritārā secībā sarindoja iespējamās adaptācijas.

Nošķīra „vienkāršās” un „padziļinātās” adaptācijas, pamatojot ikvienas nepieciešamās izmaiņas. „Vienkāršās” adaptācijas ir piemēram, vietu, piemēru, datu, izteikumu un idiomu pielāgošana. „Padziļinātās” adaptācijas attiecas uz kontekstu (piemēram, sociālo un politisko organizāciju), kultūru (normas un vērtības), tehniskiem aspektiem (attēli un diagrammas) un saturu (informācijas dzēšana, grozīšana vai papildināšana, nemainot pamatelementus). Iedalījums „vienkāršajās” un „padziļinātajās” kategorijās tika pārrunāts darba grupā. Kad tika panākta vienošanās, iedalījumu kategorijās un dokumenta projektu izskatīja pamatsastāva eksperti.

Līdzīga kārtība tika ievērota arī citu apmācību programmu adaptācijas procesā: farmakoloģija un fizioloģija (2.apmācību programma), uzraudzība un izvērtējums (3.apmācību programma), profilakse ģimenē (4.apmācību programma), profilakse izglītības iestādē (5.apmācību programma), profilakse darba vietā (6.apmācību programma), vides profilakse (7.apmācību programma), profilakse medijos (8.apmācību programma) un profilakse kopienā (9.apmācību programma). Vispirms vienošanās tika panākta darba grupā, bet pēc tam adaptācijas priekšlikumus vērtēja pamatsastāva eksperti. Pamatsastāva eksperti regulāri sazinājās, izmantojot video konferences un e-pasta sniegtās iespējas.

Rokasgrāmatas pirmais darba variants tika izstrādāts 2017.gada jūnijā, bet references un pamatsastāva ekspertu grupas par pirmo projektu vienojās 2017.gada oktobrī.

⁴⁰ <https://www.emcdda.europa.eu/publications/manuals/prevention-standards/about>

2.pielikums

Attīstības posmi 3–16 gadu vecumā

	Sociālā	Valodas	Fiziskā	Intelektuālā	Emocionālā	Uzvedības
3–4 gadi	Dalās, labi spēlējas ar citiem, spēlējas arī viens, izmanto karoti, dakšīņu ēšanai, personīgā higiēna	Nosauca ciparus, bet skaitīt prot tikai līdz 3, sarunājas, skaita skaitāmpantiņus un dzied, ir mīļākā pasaka	Spēj satīt kamoliņu, izmanto šķēres, iet uz pirkstgaliem, prot mīties un vadīt riteni, spēj noturēt līdzsvaru, apzinās telpu	Spēj uzcelt torni, zīmē, prot uzzīmēt cilvēka galvu, pareizi tur pirkstos zīmuli	Spēj paciesties un sagaidīt, līdz tiks apmierinātas viņa vajadzības, ir humora izjūta, saprot pagātnes un tagadnes jēdzienu	Prot tirgoties, bet neprot pamatot, izmanto iztēli, baidās no tumsas un pamešanas, patīk joki
5–7 gadi	Dalās, lieto iztēli rotaļās, prot saģērbties un izģērbties	Patīk stāsti un izmanto tos savām rotaļām, izprot vārdu divējādu nozīmi	Kluči, krāsošana, spēles, spēlē bumbu spēles, dejo, lēkā, pārlēkā	Prot pārrakstīt burtus, skaita uz pirkstiem, papildina attēlus, apzinās laika jēdzienu	Jauki izturas pret draugiem un mazuliem, labāka uzvedība	Mazāk pauž dusmas un sašutumu ar darbībām, bet vairāk ar vārdiem, ir neatkarīgāks
8–12 gadi	Patstāvīgs no vecākiem, izpratne par labo un ļauno, izpratne par nākotni	Prot lasīt un rakstīt, spēj labāk izteikties, uztur sarunas, prot argumentēt, sasaista notikumus	Vairāk pamanāmas fiziskās atšķirības, meitenēm agrīna pubertāte, uzlabota acu un roku koordinācija	Stāsta par savām pārdomām un sajūtām, domā loģiskāk, ir attīstītas rēķināšanas prasmes un lasīprasme	Mācās vērojot un sarunājoties, sniedz atbalstu grūtos brīžos, spēj izcelt galveno	Pievienojas pulciņiem un vairāk asociējas ar vienaudžiem, vēlas tikt pieņemts no vienaudžiem
13–16 gadi	Vairāk laika pavada ar vienaudžiem, veidojas identitāte, pārbauda robežas, pieaugušie arvien vairāk kļūst par paraugiem bērna dzīvē	Domas skaidrība, precīzāk izsaka savus uzskatus	Pubertāte zēniem un meitenēm, strauja muskuļu un skeleta augšana, lielāka izturība	Vairāk domā par citiem un sabiedrību, apšaubā un pārbauda noteikumus, pēta jaunas idejas	Piedzīvo hormonālas izmaiņas, gatavojas patstāvīgai dzīvei no ģimenes, dumpojas	Palielināta vēlme pēc privātuma, vairāk laika pavada ar vienaudžiem

3.pielikums

Vārdnīca

Adaptācija	Programmas satura modifikācijas, lai nodrošinātu atbilstību konkrētas patērētāju grupas vajadzībām.
Pārliecināšana	Atsevišķa cilvēka vai cilvēku grupas iniciēts politiskais process, lai ietekmētu sabiedrības politiku un lēmumus par resursu sadalījumu politisko un sociālo sistēmu un institūtu ietvaros (Peloza, 2014).
Etioloģijas modelis	Modelis ietver mikrolīmeņa un makrolīmeņa vides, kas ietekmē cilvēku no zīdaiņa vecuma līdz pieaugušo vecumam. Abas vides mijiedarbojas ar cilvēka rakstura īpašībām, kas tos attiecīgi pakļauj lielākam vai mazākam riskam lietot vielas un uzvesties problemātiski. Ir divu līmeņu vides: makrolīmeņa vide ietver plašāku apkaimi, kopienu, reģionu vai valsti, savukārt mikrolīmeņa vide ietver cilvēkam tuvāk esošos apstākļus un vidi, piemēram, ģimeni, vienaudžus, skolu, vietējās organizācijas un darba vietu.
Mērķauditorija	Saziņas mērķis; tie, kam virza vēstījumu.
Biheiviorālās intervences	Ar intervenču vai citu personu starpniecību, piemēram, ar vecāku, skolotāju un darba devēju starpniecību, tiek mēģināts panākt, lai cilvēks mainītu savu attieksmi un uzvedību attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu. Pretstatījums vides intervencēm, kas galvenokārt tiek īstenotas vietās, kur vielas tiek iegūtas vai izmantotas.
Paraugprakse	Pieejamo faktu labākais pielietojums aktuālo darbību veikšanai atkarību izraisošo vielu profilaksesjomā.
Īsās intervences	Sistemātiskas, mērķtiecīgas darbības, lai pētiņu iespējamo atkarību izraisošo vielu lietošanu un motivētu cilvēkus mainīt savu uzvedību. To mērķis ir samazināt vielu lietošanu, lai cilvēks nenodara sev kaitējumu vai nesāk uzvesties ar vien riskantāk, kā arī lai cilvēkam neizveidotos vielu lietošanas traucējumi.
Mediju kampaņa	Secīgi plānotas darbības vai vairāku darbību kombinēšana, lai pārliecinātu atsevišķus cilvēkus un cilvēku grupas.
Kognitīvā sacensība	Pretargumentācija; garīgi noturīga reakcija uz pārliecināšanas vēstījumu, kas ir pretstatā cilvēka stingrajai pārliecībai.
Kognitīvās prasmes	Cilvēku spēja domāt patstāvīgi un racionāli pieiet problēmām, spēt noteikt un risināt problēmas, izdarīt secinājumus un analizējot nonākt pie secinājumiem.
Kolaboratīva izvērtēšana	Kolaboratīva pieeja, kas nosaka, ka profilakses programmas un izvērtēšanas darbinieki strādā vienā komandā. Izmantojot kolaboratīvo pieeju, komandā var tikt iekļautas arī citas personas, kuras interesē profilakses intervences rezultāti. Tomēr jāņem vērā, ka darbinieku amatiem, uzdevumiem, pienākumiem un savstarpējai sadarbībai jābūt skaidri noteikti; skaidri jānošķir amati.
Saziņa	Mediju pārraidīts vēstījums; tas var būt tikai vārdisks, vizuāls vai teksta un vizuālā materiāla apvienojums. Ja paziņojums ir labi izstrādāts, auditorija saņem vēstījumu, kas vienāds ar izplatīto paziņojumu.

Kopiena	Ģeogrāfiski definēta vienība, kuras ietvaros var izstrādāt un sekmīgi ieviest profilakses sistēmas. Lielākoties profilakses darba koordinatori strādā vairākos kopienu līmeņos, kas ietver plašāku sabiedrību – gan makrolīmeņa vidi, gan mikrolīmeņa vidi.
Dažādas aktivitātes un pasākumi kopienā	Dažāda veida pierādījumos balstītas intervences un politikas, kas var ietekmēt daudzas vecuma grupas dažādās vietās. Piemēram, tabakas un alkohola noteikumu izstrādāšanas veicināšana, skolās un ģimenēs īstenojamās intervences un politikas.
Izvērtēšana kopienas līmenī	Mērījumi, ar ko nosaka kopējos vai vidējos kādas lielākas grupas (piemēram, kopienas, skolas, valsts iedzīvotāju) uzskatus, attieksmi vai vērtības pretstatā individuāla līmeņa izvērtēšanai.
Finansiāli izdevīgs	Ekonomiski izdevīgs.
pPieprasījuma samazināšana	Novērš atkarību izraisošo vielu lietošanu pilnībā vai attālina touzsākšanu mērķa grupā, mēģinot veicināt vērtības, normas, uzskatus un attieksmi pret vielu lietošanu un uzlabot pretošanās spējas.
Testēšana	Bioloģisko paraugu (piemēram, asins, urīna, matu un sviedru) ķīmiskās analīzes, lai noteiktu narkotiku vai to metabolītu klātbūtni (NB! šīs analīzes atšķiras no narkotiku pārbaudes, kas paredz narkotikas produktu ķīmisko analīzi).
Rezultatīvātes eksperimenti	Šajos eksperimentos pārbauda, vai intervences ir rezultatīvas „reālās dzīves” jeb „dabiskos” apstākļos. Rezultatīvātes eksperimentos var arī noteikt, kam un kādos intervences ieviešanas apstākļos intervence ir rezultatīva.
Iedarbīgums	Apmērs, kādā intervence (tehnoloģija, ārstēšana, procedūra, pakalpojums vai programma) nodara vairāk laba nekā ļauna, ja tā tiek ieviesta optimālos apstākļos.
Empīrīks	Uz novērojumiem un eksperimentiem balstīts.
Empīriski apstiprināts pētījums	Uz novērojumiem un eksperimentiem balstīti pētījumi, kas ir sistemātiski un faktoloģiski apstiprināti.
Preventīvas vides intervences	Ietver politikas, noteikumus un tiesību aktus, ar ko kontrolē piekļuvi atkarību izraisošām vielām un vielu pieejamību, it īpaši to piekļuvi un pieejamību jauniem cilvēkiem. Ar tām maina arī vielu lietošanas normas, kas izriet no konkrētiem tiesību aktiem un to ieviešanas. Lielākoties tiek pētīts, kā kontrolēt alkohola un tabakas patēriņu un apriņi. Vides profilakses intervences bieži pievēršas vietai, kur notiek vielu lietošana – gan kopienā, gan konkrētās vietās, piemēram, alkohola tirdzniecības vietās, parkos vai izklaides pasākumu vietās.
Epidemioloģija	Nozare, kas pēta ar veselību saistītu stāvokļu vai notikumu (tostarp slimību) izplatību un determinantus, ar veselību saistītu stāvokļu/notikumu/slimību sākšanos (sastopamība), ar veselību saistītu stāvokļu/notikumu/slimību esošos gadījumus (prevalenci) un izpēti gaitā iegūto datu izmantošanu slimību un citu veselības problēmu kontroles nolūkos.
Izvērtēšana	Detalizēts un neatkarīgs jau pabeigtu vai notiekošu darbību izvērtējums.
Pierādījumos balstītā prakse	Sistemātiska tādu lēmumu pieņemšanas kārtība vai tādu pakalpojumu sniegšana, kas ir zinātniski pierādāmi, ka to ieviešana un īstenošana sniedz pastāvīgus, izmērāmus ieguvumus klientiem. Pretstatā tam, lai lēmumus pieņemtu „kā ierasts”, „pēc intuīcijas” vai, balstoties uz individuālu gadījumu novērojumiem, pierādījumos balstītās prakses gadījumā izmanto eksperimentālos pētījumus ievāktus datus un katra klienta raksturojumu un klīnisko pieredzi (Evidence Based Practice Institute, 2012).
Pierādījumos balstīti profilakses pasākumi un politikas	Profilakses intervences un politikas, kas pētījumos pierādītas kā rezultatīvas, lai novērstu vielu lietošanas uzsākšanu.

Saskarsme	Šis termins attiecas uz sasniedzamību, ko panāk ar mediju palīdzību – apmērs, kādā mediju paziņojumi sasniedz vēlamu auditoriju.
Ārējā validitāte	Apmērs, kādā profilakses intervences rezultātus var pārnest uz citu populāciju vai citiem apstākļiem.
Ģimene	Vienkāršiem vārdiem runājot, ģimeni var definēt pēc struktūras, t.i., kas tiek uzskatīti par ģimenes locekļiem, pēc funkcijas, t.i., kāds ir ģimenes mērķis un ko ģimene dara. Valstīs dažādi definē ģimeni un ģimenes locekļus. Piemēram, ASV, Kanādā un vairākās Eiropas valstīs par „ģimeni” sauc tādu vienību, kurā ietilpst māte, tēvs un bērni. Savukārt citās valstīs „ģimenē” var ietilpt arī citi ģimenes locekļi, piemēram, vecvecāki, tantes, onkuļi un māsīcas un brālēni.
Ieviešana	Profilakses intervences, politikas vai, vēlams, vairāku intervenču un politiku faktiskā ieviešanu, kam pētījumos ir pierādīta lielāka ietekme uz populācijām.
Ieviešanas sistēmas	Vairāki intervenču elementi, kas ir savstarpēji saistīti konkrēta rezultāta panākšanai; lai sistēma būtu rezultatīva, parasti tā ietver konkrētas secīgas darbības.
Mērījumi indivīda līmenī	Individuālu respondentu mērījumi pretstatā grupu mērījumiem.
Infrastruktūra	Pamata fiziskā un organizatoriskā struktūra un nodrošinājums, kas nepieciešami sabiedrības darbības nodrošināšanai. Šīs apmācību programmas ietvaros infrastruktūra ietver kopienas komandas, mācību un tehniskos asistentus, kā arī nepieciešamos finanšu un cilvēkresursus, lai ieviestu pierādījumos balstītās profilakses intervences un politikas.
Iekšējā validitāte	Apmērs, kādā profilakses intervences rezultātus var attiecināt uz pašu intervenci.
Intervence	Darbība, kuras nolūks ir mainīt atkarību izraisīto vielu lietošanas trajektoriju, veicinot pozitīvus attīstības rezultātus un samazinot riskantu uzvedību un tās sekas.
Intervences saturs	Intervences mērķi un informācija, prasmes un stratēģijas, ko izmanto, lai sasniegtu vēlamos mērķus. Piemēram, var stiprināt gan pretošanās spējas pret vienaudžu ietekmi un sociālo normu attīstību, gan vadīt apmācības par komunikāciju ģimenē.
Intervences īstenošana	Veids, kā intervenci vai politiku ievieš un kā plānots, ka intervenci vai politiku uztver mērķauditorija, piemēram, izmantojot interaktīvas instrukciju stratēģijas pusaudžiem un pieaugušajiem, piedāvājot bērnu audzināšanas prasmju uzlabošanas programmas ģimenēm ērtā laikā un intervences vai politikas ieviešanas uzraudzība, lai nodrošinātu tās atbilstību galvenajiem intervences elementiem.
Nemainīta intervence	Cik lielā mērā intervence tika ieviesta, salīdzinot ar sākotnējo plānu. Ieviešanas kvalitāti bieži mēra pēc tā, cik lielā mērā tika ievērota turēšanās pie plāna, pēc devas, īstenošanas kvalitātes un intervences protokolam pievienotajiem elementiem.
Intervences starpnieki	Faktori, kurus plānots mainīt ar intervences starpniecību un kas ir tieši saistīti ar vēlamajiem rezultātiem.
Intervences uzbūve	Kā ir organizēta un strukturēta profilakses intervence vai politika, piemēram, nepieciešamo nodarbību skaits, nodarbību norise.
Makrolīmeņa vide	Piemēram, sociālā un fiziskā vide/apkaime, ekonomika, politiskā vide un sociālās nelaimes un dabas katastrofas.

Masu mediji	Komunikācijas virskategorija, tostarp televīzija, radio, pārraides un laikraksti, kas sasniedz lielu skaitu cilvēku.
Mediji	Jebkāda veida masu komunikācijas līdzeklis. Var ietvert televīziju, radio, žurnālus, vietnes, laikrakstus, plakātus, izkārtnes, sociālos medijus (Facebook, Twitter un YouTube) u.c.
Profilakse medijos	Masu mediju izmantošana, parasti saskaņotu kampaņu veidā, lai novērstu vielu lietošanas sākšanu vai veicinātu cilvēkus pārtraukt lietot konkrētu vielu.
Vēstījuma nodošana	Process, kura ietvaros izstrādā pārliecināšanas paziņojumu; šādos paziņojumos ir iestrādāti pārliecināšanas aspekti, lai mainītu cilvēku uzskatus un darbības.
Mikrolīmeņa vide	Piemēram, ģimene, vienaudži, mācību iestādes vadība, reliģiskie līderi, vadītāji darba vietā un kolēģi.
Uzraudzība (izvērtējuma process)	Pastāvīgi notiekošs process, kura laikā ieinteresētās puses saņem regulārus komentārus un atsauksmes par mērķu un uzdevumu izpildes progresu.
Vecāku uzraudzība	Vecāku informētība par to, kur atrodas un ko dara viņu bērni.
Neinfekciju slimības	Slimība, ko nav iespējams pārnēsāt no viena cilvēka uz otru.
Rezultātu izvērtēšana	Process, kas raksturo apmēru, kādā ir mainījušās to cilvēku vai personu zināšanas, attieksme, uzvedība un praktiskās darbības, kas saņēma intervenci vai kuri bija kādas politikas mērķagrupa, salīdzinot ar tiem, kuri to nesaņēma (jeb īstermiņa un vidēja termiņa rezultāti). Ilgtermiņa rezultāti ir intervences vēlamais gala produkts, kas mūsu gadījumā ir samazināta vielu lietošana vai nelietošana nemaz. Bieži vien izvērtēšana beidzas ar ilgtermiņa rezultātiem.
Pārliecinātājs	Cilvēks vai persona, kas mēģina izmainīt citu cilvēku uzskatus, attieksmi, viedokļus vai uzvedību.
Pārliecināšana	Darbība, kuras laikā mēģina mainīt vienu vai vairākus uzskatus, nostāju vai uzvedību.
Politikas veidotājs	Tas, kurš lemj par valdības, politiskās partijas vai citu personu jaunu politiku (Cambridge Dictionary, 2017).
Profilakse	Darbība, ar ko aptur kādu norisi vai ar ko attur kādu cilvēku no kaut kā darīšanas (Cambridge Dictionary, 2017).
Programma	Rakstiski fiksēta intervence ar konkrētu nosaukumu.
Aizsardzības faktori	Īpašības, kas samazina vielu lietošanas varbūtību.
Psihoaktīvās vielas	Vielas, kuras lietojot vai ievadot ķermenī, tās iedarbojas uz CNS, mainot psihiskās norises, piemēram, domāšanu vai sajūtas. „Psihoaktīvās vielas” jeb „psihotropās narkotikas” ir visneitrālākie un visaprakstošākie termini, kas attiecas uz legālu un nelegālu vielu kategoriju, ko regulē ar tiesību aktiem. „Psihoaktīvs” ne vienmēr nozīmē atkarību izraisošs un vispārēja rakstura teksts šīs jēdziens bieži vien tiek izlaists, tā vietā lietojot frāzes „narkotiku lietošana” vai „vielu lietošana” (PVO, gads nav norādīts).
Sasniedzamība	Mediju kontekstā tas ir skatītāju skaits, kas saņēmuši paziņojumu.
Saņēmējs	Persona vai grupa, kam tiek virzīts paziņojums.
Pastiprināšana	Pārliecināšanas kontekstā pastiprināšana ir mudinājums pieņemt sniegto informāciju.

Mērījuma ticamība	Cik stabili ir mērījumi, kurus periodiski atkārtō? Dēvē arī par „konsekvenci”.
Pētījums	Sistemātiska izpēte, tostarp izstrādne, testēšana un izvērtēšana, lai veidotu vai papildinātu vispārīgāmas zināšanas.
Riska faktori	Īpašības, kas, ņemot vērā personas „klupšanas akmeņus” jeb ievainojamību, palielina vielu lietošanas varbūtību.
Izglītības iestāde	Vieta, ko bērni apmeklē izglītōšanās nolūkos (Cambridge Dictionary, 2017).
Socializācija	Process mūža garumā, kura laikā pārnēs un pieņem kultūrāli pieņemamu un saprātīgu attieksmi, normas, uzskatus un uzvedību.
Avots	Cilvēks vai iestāde, kas sniedz pārliecinošo vēstījumu.
Ieinteresētā puse	Persona, grupa vai organizācija, kuru interesē organizācija, ko skar konkrētas darbības.
Stigma	Sabiedrības vai kādas cilvēku grupas negatīvi un bieži vien netaisnīgi uzskati par kaut ko; personas rakstura īpašību vai uzskatu nepieņemšana, ja tie ir pretstatā kultūras normām. Stigmatizēšanas dēļ persona var zaudēt savu statusu, var tikt diskriminēta vai izslēgta no jēgpilnas iesaistes sabiedrībā.
Atkarību izraisošo vielu lietošana	Ar „atkarību izraisošām vielām” saprot tabakas produktus, alkoholu, ieelpojamas un citas vielas, piemēram, heroīnu, kokaīnu, marihuānu un psihoaktīvos recepšu medikamentus (kas tiek izmantoti nemedicīniskiem nolūkiem).
Atkarību izraisošo vielu lietošanas traucējumi	Atkarību izraisošo vielu lietošanas traucējumi ietver dažādas problēmas, kas izriet no to lietošanas. Piemēram, atkarība un fiziskas kaitējums, kā arī nevēlamas sociālās sekas – nespēja izpildīt sociālus, ģimenes, izglītības vai darba vietas pienākumus. Turklāt cilvēks turpinās lietot vielas, pat ja tas pieredzējis vairākkārtēju psiholoģisko un fizisko kaitējumu. Visplašāk zināmais vielu lietošanas traucējumu apraksts sniegts Amerikas Psihiatru asociācijas Psihisko traucējumu diagnostikas un statistikas rokasgrāmatā (DSM-V) un PVO Starptautiskajā slimību klasifikatorā SSK-11.
Piedāvājuma mazināšana	Izstrādāt saprātīgus, skaidrus un konsekventus noteikumus, kas regulē visa veida vielu lietošanu un tirdzniecību, t.sk. alkohola un tabakas, kas ir spēkā mācību iestādes teritorijā un tās tuvumā, kā arī skolas rīkotajos pasākumos.
Ilgspēja	Pierādījumos balstītu intervenču kvalitatīva ieviešana ilgtermiņā un ieviešanas sistēmas, kas atbalsta to turpināšanu.
Mērķa grupa	Cilvēku grupa, kuru profilakses profesionāli mēģina ietekmēt vai pret kuriem vērstas pārliecināšanas darbības.
Projekts „UPC-Adapt”	Projekts (projekta nosaukums), kas veicināja UPC jeb Universālās profilakses programmas adaptāciju. Projektu finansēja Eiropas Komisija. Šajā projektā sadarbojās vienpadsmit projekta partneri no deviņām Eiropas valstīm.
Eevainojamība	Cilvēka dispozīcija, ko nosaka ģenētiskie, psiholoģiskie un sociālie faktori un kuru dēļ pastāv lielāka varbūtība, ka cilvēks uzvedīsies riskanti un izveidosies psihiskie traucējumi. Cilvēks ārēji šķiet ļoti noturīgs (Federal Office of Public Health, 2006).

4.pielikums

Infolapa

Vadlīnijas

- EMCDDA — kvalitātes standarti
EDPQS iekļauti vairāki principi, lai izstrādātu un novērtētu narkotiku profilakses kvalitāti. Eiropas narkotiku novēršanas kvalitātes standarti (EDPQS) ir labs dokuments, kurā apkopoti visi narkotiku profilakses darbību elementi. EDPQS izstrādāja „European Prevention Standards“ „Partnership” Eiropas Savienības fondu līdzfinansēta pētījumu projekta ietvaros. Eiropas profilakses standartu partnerība (European Prevention Standards Partnership) izpētīja un apkopoja esošos starptautiskos un nacionālos standartus, kā arī konsultējās ar vairāk nekā 400 profesionāļiem no sešām Eiropas valstīm, lai noteiktu, kurus kvalitātes standartus piemērot narkotiku profilakses darbībām⁴¹.
- Eiropas Savienības Padome (2015), *Padomes secinājumi par ES Narkomānijas apkarošanas rīcības plāna 2013.–2016. gadam īstenošanu attiecībā uz minimālajiem kvalitātes standartiem narkotiku pieprasījuma samazināšanā Eiropas Savienībā (Council conclusions on the implementation of the EU action plan on drugs 2013-2016 regarding minimum quality standards in drug demand reduction in the European Union)*.
- UNODC/PVO Starptautiskie standarti par narkotiku lietošanas profilaksi (2., papildinātais izdevums)

Starptautiskajos standartos apkopoti šobrīd pieejamo zinātniskie pierādījumi un tajos aprakstītas tās intervences un politikas ar pierādītiem, pozitīviem profilakses rezultātiem, kā arī sniegts to raksturojums. Vienlaikus Starptautiskajos standartos nosaukti sekmīgas nacionālas narkotiku profilakses sistēmas galvenie elementi un īpašības⁴².

- Labās prakses portāls — standarti un vadlīnijas:
<http://www.emcdda.europa.eu/best-practice/guidelines>
- Veselības un sabiedrības reakcija uz narkotiku problēmām:
Eiropas vadlīnijas (Health and social responses to drug problems: a European guide): <http://www.emcdda.europa.eu/responses-guide>

⁴¹<https://www.emcdda.europa.eu/publications/manuals/prevention-standards/about>

⁴²<https://www.emcdda.europa.eu/publications/manuals/prevention-standards/about>

Datubāzes

Nosaukums	Valsts / reģions	Tīmekļa vietne
Xchange	Eiropa	http://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange
Paraugpraksesportāls	Eiropa	http://www.emcdda.europa.eu/best-practice_en
Zaļais saraksts	Vācija	http://www.gruene-liste-praevention.de/nano.cms/datenbank/information
Pierādījumos balstīta profilakse	Spānija	http://prevencionbasadaenlaevidencia.net
Centra „Centre for Analysis of Youth Transitions“ datubāze	Apvienotā Karaliste	http://cayt.mentor-adepis.org/cayt-database/
„Blueprints“ programma	ASV	https://www.blueprintsprograms.org
Pierādījumos balstītu programmu un prakšu nacionālā datubāze	ASV	https://www.samhsa.gov/nrepp
Narkotiku lietošanas novēršana bērnu un jauniešu vidū	ASV	https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/preventingdruguse_2.pdf



Par šo publikāciju

Šīs rokasgrāmatas primārais mērķis ir tās lietošana Eiropas profilakses programmas (EUPC) apmācību kursu ietvaros. Dokumentā iekļauts arī ieskats par profilakses zinātni, kā arī par zinātniski pamatotiem profilakses pasākumiem. Apmācību programma ir izstrādāta Eiropas projekta „UPC-Adapt” ietvaros, ko līdzfinansēja Eiropas Komisija.

Par EMCDDA

EMCDDA ir centrālais punkts un oficiālā iestāde par narkomānijas jautājumiem Eiropā. Jau vairāk nekā 20 gadu tā apkopo, analizē un izplata zinātniski pamatotu informāciju par narkotikām un narkotiku atkarību, kā arī narkomānijas sekām, sniedzot iedzīvotājiem faktoloģiski pareizu priekšstatu par narkomāniju Eiropā.

EMCDDA publikācijas izmanto daudz un dažādas puses: politikas veidotāji un to padomdevēji, narkotiku jomā strādājošie profilakses speciālisti un pētnieki, kā arī plašākā mērā mediji un sabiedrība. EMCDDA birojs atrodas Lisabonā, un tā ir viena no Eiropas Savienības decentralizētajām aģentūrām.



Eiropas Narkotiku un
narkomānijas uzraudzības centrs