

ALKOHOLS UN ĀRĒJIE NĀVES CĒĻI



Ārējie nāves cēloņi ir saistīti ar **ārējiem faktoriem vai notikumiem, nevis slimībām vai veselības traucējumiem** (piemēram, transporta nelaimes gadījumi, noslīkšana, saindēšanās, tišs paškaitējums (pašnāvības), vardarbība, kritieni u.c.).



Alkohols ir ķīmiska un psihoaktīva viela, kas sākotnēji ir šķietami eiforiska un stimulējoša, bet patiesībā ir **centrālo nervu sistēmu nomācoša**.



ALKOHOLA IEDARBĪBAS IETEKMĒ CILVĒKA RĪCĪBA VAR KĻŪT PĀRGALVĪGA UN RISKANTA, TĀDĒJĀDI PALIELINOT RISKU GŪT SMAGU TRAUMU, INVALIDITĀTI VAI NĀVI.

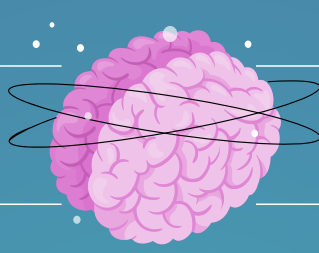


KO ALKOHOLS NODARA TAVĀM SMADZENĒM?

Alkohols ietekmē:

s Priestspēju -> mazinās cilvēka spēja kritiski izvērtēt bīstamību un pieņemt pārdomātus lēmumus, tādējādi palielinās **riskantas uzvedības risks**.

spēju ātri un atbilstoši reaģēt uz bīstamām situācijām -> **palēninās reakcijas ātrums un laiks** (cilvēks kļūst kavēts).



koordināciju un līdzsvaru -> palielinās kritienu risks -> samazinās dzirdes un redzes spējas.

savaldību -> cilvēks mēdz kļūt bezrūpīgs, agresīvs vai impulsīvs, tādējādi palielinot **vardarbības, konfliktu**, darba zaudējuma, šķiršanās u.c. risku.

*Lietojot alkoholu, Tu pakļauj letālam iznāikumam ne tikai sevi, bet arī Tev apkārt esošos cilvēkus.
SARGĀ SEVI UN LĪDZCILVĒKUS – NELIETO ALKOHOLU!*

ALKOHOLA LIETOŠANA UN ĀRĒJO NĀVES CĒĻU STATISTIKA

Latvijā alkohola klātbūtne mirušo personu asinīs tikusi konstatēta*:

% Nāves gadījumu no:

17%

kritieniem, t. sk. pakļupšana, pašlīdzēšana u.c.

43%

tiša paškaitējuma (pašnāvības).

46%

transporta nelaimes gadījumiem.

48%

pārmērīga dabiska aukstuma iedarbes (nosaltšana).

56%

dūmu, uguns un liesmu iedarbes (ugunsgrēks, nosmakšana dūmos).

65%

noslīkšanas.

70%

vardarbības (uzbrukuma).

Augstākā mirstība personām, kuru asinīs konstatēts alkohols, reģistrēta vīriešiem vecumā no 30 līdz 69 gadiem.



KĀ MAZINĀT AR ALKOHOLA LIETOŠANU SAISTĪTU TRAUMATISMA RISKU:



Nelieto alkoholu pirms **transportlīdzekļu vadīšanas** (automašīnas, velosipēda, elektroskrejriteņa u.tml.).



Nelieto alkoholu, atpūšoties **pie un uz ūdens**.



Nelieto alkoholu **kopā ar medikamentiem** vai ar citām atkarību izraisošām vielām.



Nelieto alkoholu pirms **darba ar paaugstinātas bīstamības pakāpes iekārtām** (konveijera iekārtu, zāģi, urbi, metināšanas instrumentiem).



Nelieto alkoholu **bērn**u klātbūtnē.



Nelieto alkoholu, lai **“saņemtos drosmi”**.



Izvairies no **kompānijām**, kurās bieži tiek lietots alkohols.



Ja nevari pārtraukt alkohola lietošanu saviem spēkiem, saņem atbalstu no speciālistiem** vai līdzcilvēkiem.

*SPKC Latvijas iedzīvotāju nāves cēloņu datu bāze

** Lai iegūtu vairāk informācijas par narkoloģisko palīdzību, zvani konsultatīvajam tālrunim 67037333 vai skenē QR kodu, lai uzzinātu vairāk tiešsaistē.

