



VAKARA SARUNA VECĀKIEM UN PEDAGOGIEM

**"PAR TO, KO BĒRNI
SLĒPJ NO PIEAUGUŠAJIEM"**

VITAE

MŪŽIZGLĪTĪBAS UN KULTŪRAS INSTITŪTS

Mīts vai patiesība

Dažiem cilvēkiem
nekad nav pagīru.



Mīts vai patiesība

Katram cilvēkam,
kurš ir iedzēris pārak
daudz, nākamajā
dienā ir pagīras.



Mīts vai patiesība

Kafija, auksta duša un gāzēti dzērieni palīdz samazināt alkohola daudzumu asinīs.



Mīts vai patiesība

—
Palīdz tikai laiks

<https://www.alkohola-tests.lv/>



Profilakse

Iepriekšēja aizsardzība

Primāra profilakse – **vecāki un pedagogi**

Sekundāra profilakse – tā ir agrīnā stadija, kad sācies atkarības slimības veidošanās process, kad nelaime vēl nav acīmredzama. Šajā profilakses līmenī darbību veic **profesionāļi** un darbības veids ir **individuālas sarunas**.

Terciārā profilakse – **ārstēšana** (slimības ārstēšana).

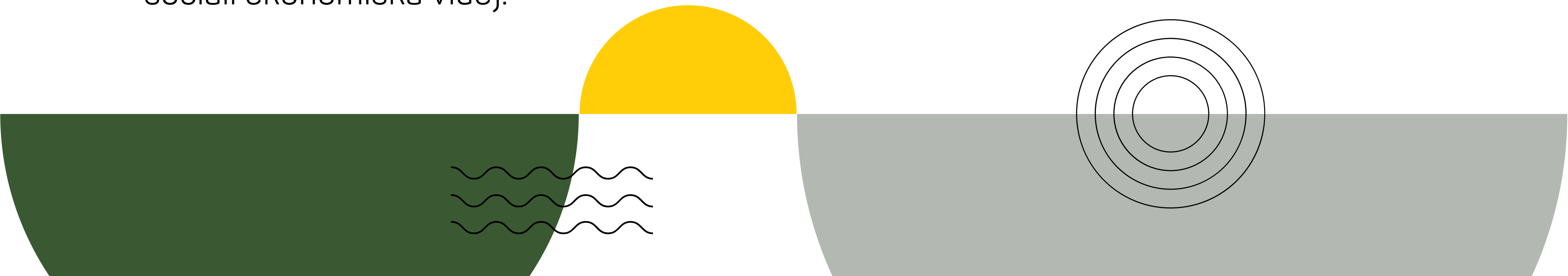


Pamatprincipi

- **Izvairīties no moralizēšanas** un baidīšanas.
- Pieļaut iespēju, ka **ir jautājumi, uz kuriem skolēni nevēlas atbildēt**, un darbības, ko viņi nevēlas veikt.
- Skolēniem **pēc iespējas** patstāvīgi un **pašu spēkiem jāapgūst izpratne par risku**, ar kādu saistīta atkarības vielu lietošana tikai pamēģināšanas nolūkos.
- Jāsabalansē **informācija**, kas domāta **prātam un** kas domāta «**sirdij**» .
- **Skolā**, runājot par atkarībām, to lietošanas sekām, **precīzi jānoformulē mērķis un jāizvēlas visprecīzākā metode**.

Riska faktori

- **Individuālā** līmenī (psiholoģiskie, uzvedības traucējumi, sliktas sekmes, eksperimentēšana, dzimums).
- **Ģimenē** (vecāki, bieži konflikti, uzmanības, mīlestības trūkums, nekonsekvence, sociālais statuss).
- **Skolā** (intereses trūkums, piederības sajūtas trūkums, sodīšana nevis centieni izmainīt uzvedību, kavējumi).
- **Sabiedrībā** (kontakti, draudzības, vielu pieejamība, nepietiekams prevencijas darbs, sociāli ekonomiskā vide).

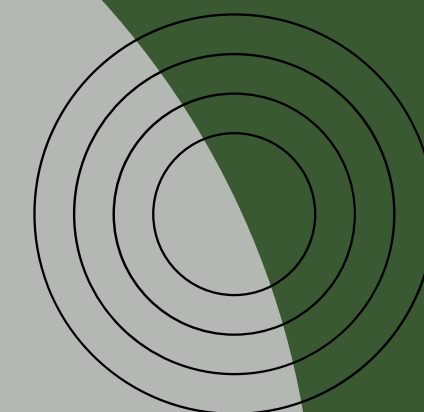


Atkarība – jūtu slimība

Sešas pamatjūtas:

1. Dusmas
2. Prieks
3. Bailes
4. Sēras, skumjas
5. Vainas sajūta
6. Kauns

Atkarība ir
biopsihosociāla slimība.



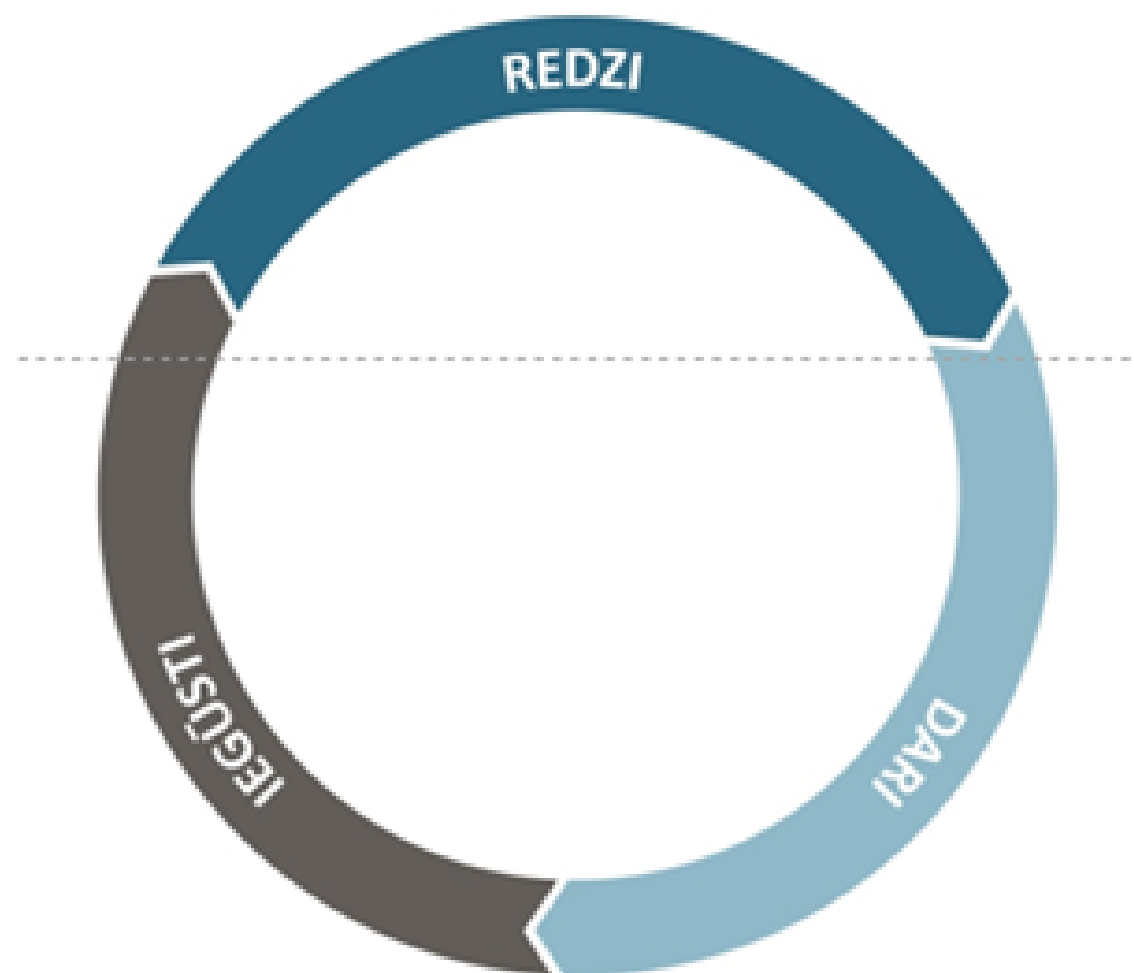
Aplis

Karpmana trijstūrī ir trīs lomas:

1. **Upuris** (arī nabadziņš, nesaprastais ģēnijs, mocekļis, nepareizi saprastais utt.).
2. **Varmāka** (kārtības traucētājs, vajātājs, nelietis).
3. **Glābējs** (aizstāvis, labais cilvēks, kārtības ieviesējs, varonis, misionārs).

- Es izvēlos būt savas dzīves saimnieks
- Es izvēlos piedot
- Es izvēlos būt pateicīgs
- Es izvēlos būt laimīgs





Redzi – Dari – legūsti

/Stīvens Kovejs/

Pārlicība – veids, kā mēs redzam pasauli, mūsu uzskatu sistēma jeb bāzes paradigmas.

Vērtība – mūsu dzīves principi.

Paradumi – mūsu ikdienas rīcība, kuru tieši ietekmē mūsu pārlicības un vērtības.

Pieņēmumi – mūsu stereotipi un aizspriedumi.

Atkarību cēloņi

Bioloģiskie faktori:

- Sarežģījumi dzemdību laikā
- Citi psihiskie traucējumi
- Iedzimtība (atkarīgo ģimenēs dzimušiem bērniem)

Vides faktori:

- Emocionāli disfunkcionāla ģimene
- Vecāku šķiršanās
- Seksuāla vardarbība bērnībā
- Aizliegums izpaust savas jūtas

Personības faktori:

- Zems vai svārstīgs pašvērtējums, konformisms
- Nespēja risināt konfliktus
- Saskarsmes grūtības



Bioloģiskie cēloņi

Jebkurai atkarībai ir divi aspekti:

a) **psihiskais**

Psihiskā atkarība pie visām atkarībām veidojas vienādi.

Var iestāties jau pēc vienas lietošanas reizes. Smadzenēs pastiprināti izdalās dopamīns un serotonīns, kuri aktivizē atalgojuma sistēmu.

b) **fiziskais**

Tas, kāpēc organisma šūnas pieprasa konkrēto vielu, dažādām vielu grupām atšķiras. Vairumā gadījumu pēc vienas lietošanas reizes fiziskā atkarība neiestājas.



Pusaudžu laiks – ātru pārmaiņu un eksperimentēšanas laiks

1. **Eksperimentēšana** – pirmā pieredze, lieto reti, mācās «lietošanu», vecāku reakcija, sekas parasti nav smagas.
2. **Apzināta garastāvokļa «šūpošana»** – sāk «lietot» regulāri, panesamība pieaug, sākas eksperimenti ar citām vielām, attīstās konsekvences – problēmas skolā, kavējumi, negodīgums, paģiras, straujas garastāvokļa maiņas.
3. **«Medus – mīlestības» fāze** – aizrāvieš ar «lietošanu» lieto gan brīvdienās, gan darbdienās, panesamība turpina augt, attālinas no ģimenes, sāk «lietot» viens, problēmas turpina augt – depresija, atmiņas zudums, fizisko, psihisko un morālo prasību samazināšanās
4. **Ļaunprātīga «lietošana» un izzīšanās (atkarība)** – «lieto» bieži, lietojot jūtas «normāli», izaicinoša izturēšanās, cieš no paģirām, vajāšanas mānijas, pašnāvības domām, pašnepatikas, sevis ienīšanas, emocionālām un garīgām sāpēm, var iekrist «plostā» vairakas dienas.

Lietošanas fāzes

- Mācību fāze / Līgo
- Apzinīgā efekta meklēšanas fāze
- Mīlestības fāze

Emocionālās sekas - kauns, vainas sajūta, nožēla.

Noliegums – «man nav nekādu problēmu»,
apzināta noliegšana, palīdzības nepieciešamības
noliegšana, visa noliegšana.

Atkarībai ir trīs raksturlielumi – noliegums,
apspiestas jūtas, piespiedu darbība.



Izpausmes un sekas

- Cilvēka galvas smadzenēs ir funkcionāli saistītu apvidu kopums, ko dēvē par **atalgojuma sistēmu**. Tā nodrošina mūsu izdzīvošanu, jo motivē veikt dažādas aktivitātes ar mērķi saglabāt veselību un dzīvību, nodrošināt sugas turpināšanu, u.c.
- Ir jāatšķir **ieradums** no **atkarības**, jo sākuma izpausmes var šķist līdzīgas. Abos gadījumos ir **tieksme gūt apmierinājumu**.
- Pie atkarībām šī tieksme kļūst nepārvarama, devas tiek palielinātas un cilvēks vairs nespēj objektīvi novērtēt savu rīcību.
- Smadzenēs pakāpeniski veidojas deģeneratīvas, pašpastiprinošas un **neatgriezeniskas** pārmaiņas.

Elektroniskā cigarete - veips

Darbības princips: ar bateriju sildāms karsētājs **sasilda šķidrumu** (ir speciālas kapsulas ar šķiduma maisījumiem), un **veidojas tvaiki**, kurus ieelpo smēķētājs. Būtiski atšķirties var šķidrums, tvaicētāja tips un karsētāja konstrukcija. Veipa šķidrums nesatur tabaku, bet **satur nikotīnu** un dažādas palīgvielas – **glicerīnu, propilēnglikolu** un **aromatizētājus**.

Risks pārdozēt nikotīnu.

Simptomti: slikta dūša, vemšana, vēdera sāpes, siekalošanās.



„Salt Switch” jeb “saltnšs”

Vienreizlietojama (450 ieelpas) nikotīnu saturoša cigarete, darbojas ar bateriju.

Ar dažādām garšām - banānu, apelsīnu, kafijas u.c.

Dūmu detektors neuztver šīs cigaretes tvaiku.

Pēc smēķēšanas nav nekādas smakas.

Ļoti populārs bērnu un jauniešu vidū.

Satur augu glicerīnu un propilēnglikolu, kas ilgtermiņā ir **kaitīgi plaušu veselībai. Nikotīns rada atkarību.**

Produktu skolēni bieži iegādājas no vecāko klašu skoleniem vai atsevišķos veikalos, kur to nelikumīgi tirgo.

Cena veikalā: 5.50 - 6.00 EUR



IQOS

tabakas karsēšanas ierīce



VOOM

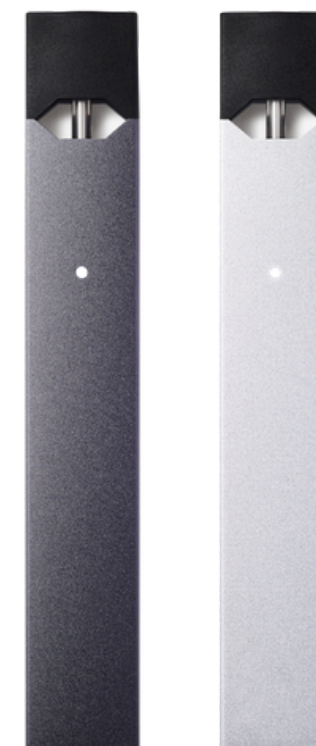
nikotīna tvaicēšanas ierīce



 ElegoMall.com

JUUL

nikotīna tvaicēšanas ierīce



Esam papildinājuši savu nikotīna spilventiņu (snus bez tabakas) piedāvājumu ar Killa produkciju. Pašlaik uz vietas - Killa Blueberry; Killa Cold X mint; Killa 13; Killa Melon; Killa Cold mint; Killa Watermelon.

Killa nikotīna spilventiņus atradīsiet visos Modena Vape Shop veikalos:

- Modena elektroniskās cigaretes - Brīvības iela 37, Rīga;
- Modena elektroniskās cigaretes - Origo A tunelis, Stacijas laukums 2, Rīga;
- Modena Vape Shop - Maxima XXX, Ulmaņa gatve 88a, Rīga.



SNUS

Nikotīna spilventiņi



Interneta resursi

Iespējas iegādāties:

- airpuf.lv
- vapehouse.lv
- ecodumas.lv



leguvumi, atmetot smēķēšanu

- 20 minūtes pēc pēdējās cigaretes arteriālais **asinsspiediens pazemināsies līdz normālam**, atjaunosies normāla sirdsdarbība, uzlabosies asins piegāde pēdām un plaukstām;
- Pēc astoņām stundām **normalizēsies skābekļa saturs asinīs**;
- Pēc divām diennaktīm **pastiprināsies spēja sajust garšu un smaržu**;
- Pēc nedēļas **uzlabosies sejas krāsa**, pazudīs ādas, matu, izelpas nepatīkamā smaka;
- Pēc mēneša **kļūs manāmi vieglāk elpot**, pazudīs nogurums, galvassāpes, it sevišķi no rītiem, vairs nemocīs klepus;
- Pēc pusgada – palēnināsies pulss, **uzlabosies sportiskie panākumi**, radīsies vēlme uzsākt fizisks aktivitātes;
- Pēc gada – **koronāro slimību risks samazināsies uz pusi**, salīdzinot ar smēķētājiem;
- Pēc pieciem gadiem – **strauji samazināsies iespēja saslimt un nomirt ar plaušu vēzi**, salīdzinot ar tiem, kas izsmēķē paciņu cigarešu dienā;
- **letaupīsies ievērojami naudas līdzekļi**, kurus iespējams izlietot daudz vērtīgāk.
- Turklāt cigaretes Latvijā ar laiku kļūs aizvien dārgākas, tāpēc **atmest ir patiešām izdevīgi!**

Alkohols

Kādēļ alkohols ir kaitīgs?

- Paaugstinās kuņģa skābes līmenis (kairinošā alkohola ietekme **var izraisīt gastrītu** (kuņģa iekšējo sienu iekaisumu), **pankreatītu** (aizkuņģa dziedzera iekaisumu) vai **peptisko čūlu**;
- Tiek **bojāta tievā zarna** un aizturēta barības vielu absorbēšana;
- **Miega traucējumi**, grūtības iemigt ciešā un veselīgā miegā;
- Var izraisīt **podagru**, jo tiek aizturēta organisma atbrīvošanās no urīnskābes;
- Pārmērīga alkohola lietošana **rada augstāku risku saslimt** ar aizkuņģa dziedzera, mutes, mēles un kakla **vēzi** (risks ir vēl lielāks, ja vienlaikus tiek lietota tabaka);
- Var izraisīt aknu vēzi, aknu aptaukošanos, hepatītu, cirozi un citas **aknu saslimšanas**;

Alkohols

- Pārmērīga alkohola lietošana izraisa **olbaltumvielu, minerālvielu un vitamīnu zudumu** organismā;
- Alkohola lietošana ir viens no faktoriem, kas **izraisa augstu asinsspiedienu**;
- Var novest pie **sirds muskuļu saslimšanām** vai sirds darbības apstāšanās;
- Alkohola lietošana **grūtniecības laikā** var izraisīt nopietnas **veselības problēmas bērniņam**, kas var atklāties tikai pēc dzemdībām. Pastāv liels spontāno abortu, priekšlaicīgu dzemdību, nedzīva bērna piedzimšanas risks, kā arī bērnam var būt veselībai bīstams, mazs svars;
- Palielinās cukura līmenis asinīs, kas ir **liels risks diabēta slimniekiem** un var izraisīt cilvēka nāvi;
- Distances un spēka sajūtas, kā arī **reakcijas ātrums ir pazemināts**, kā rezultātā rodas neskaitāmas traumas, ievainojumi un brūces;
- Rada ne tikai fiziskas, bet arī **garīga rakstura problēmas**.

Kaņepes

Kaņepes bieži mēdz dēvēt par „vieglajām narkotikām”, un diemžēl ir plaši izplatīts uzskats, ka tās ir nekaitīgas. Bet kā ir patiesībā?

Atkarībā no ražošanas veida no kaņepju lapām iegūst divas narkotiskas vielas:

1. **marihuāna** – žāvētas un sasmalcinātas kaņepju augu lapas un ziedi;
2. **hašišs** – žāvēti un sapresēti kaņepju stiebru sveķainie izdalījumi.



Kaņepes

Kā izskatās?

Marihuāna ir līdzīga zaļgani brūnai tabakai.



Citi nosaukumi: zālīte, kanabiss, gandža, zaļais, gānis

Hašišs parasti ir mazu brūnu piciņu formā, var būt arī tumši zaļā krāsā.



Citi nosaukumi: heks

Kā lieto?

Smēķējot.

Kādēļ lieto?

Kaņepes padara cilvēku **šķietami mierīgu** un **draudzīgu**. Lietotājs **smejas** un **vēlas daudz runāt**, apkārtējās krāsas viņa uztverē kļūst spilgtākas un skaņas – patīkamākas. Marihuānas aktīvās vielas **THC** (tetrahidrokanabinols) iespaidā iedarbība ir atkarīga no smēķētāja garastāvokļa, rūpēm un pat kompānijas, kurā šī narkotiskā viela tiek lietota. Lietotājs-iesācējs sākotnēji visbiežāk vai nu neko nejūt vai izjūt **vieglu reibumu**, kas mijas ar **viegli sliktu dūšu**.



Datoratkarība

Apsēstība, neizejot no interneta – datorspēles, nekontrolēta sērfošana, socializācija tikai tīmeklī.

Datoratkarība – bēgšana no realitātes, un to rada:

- a) **bioloģiskie faktori** (iedzimtība, dzemdību traumas, u.c.),
- b) **vides faktori** (emocionāli disfunkcionāla ģimene)
- c) **personības faktori** (noslēgtība, nespēja risināt problēmas, zems pašvērtējums).



Kas mums jādara

- Drosme pateikt – nē.
- Vienaudžu spiediens.
- Pašapziņa.
- Ģimenes iesaistīšanās bērnu dzīvē.
- Labi attīstītas dzīves prasmes.
- Iesaistīšanās aktivitātēs.



**Kāpēc bērni kaut ko
slēpj no vecākiem?**



Izglītojošā filma "Jauniešu NĒ"

Atkarību speciālists Nils Konstantinovs viesojas Rīgas Hanzas vidusskolā, kur sarunājas ar skolēniem, sociālo pedagogu Lailu Šķudīti un mācību pārzini Elitu Līci, lai izprastu iemeslus, kādēļ jaunieši viegli pakļaujas vienaudžu spiedienam un izvēlas lietot atkarību izraisošas vielas. Ko skolas varētu darīt, lai jaunieši rastu spēku un drosmi teikt "nē" cigaretēm un alkoholam? Tiek veikts eksperiments, kas atspoguļo, kā uz kārdinājumiem reaģē skolēni.

Sīkāk par kampaņu: www.esparveselibu.lv



<https://youtu.be/oa5BBIs-Tss>



*Kas nesaprot šodien,
tas sapratis rīt.
Laimi nevar piespraust kā žetonu,
Laime ir – dzīvību dzīt
Tā, kā asnu caur betonu!*

/Imants Ziedonis/

Paldies par sadarbību!

Mūžizglītības un kultūras institūts "Vitae"

Ineta Lāce-Sējāne

ineta.lace@gmail.com

VITAE

MŪŽIZGLĪTĪBAS UN KULTŪRAS INSTITŪTS