

Darbs ar sociālā riska grupas bērniem un jauniešiem atkarību profilaksē



Metodiskais līdzeklis pedagogiem un vecākiem

VISC



Valsts izglītības
satura centrs

Priekšvārds

Valsts izglītības satura centrs ir sagatavojis metodisko materiālu „Darbs ar sociālā riska grupas bērniem un jauniešiem atkarību profilaksē”, kurš ieskicē virkni problēmu pedagoga darbā, domājot par viņa personīgo un profesionālo gatavību un motivāciju strādāt un sadarboties ar sociālā riska grupas bērniem un jauniešiem un viņu vecākiem, par darbā izmantojamajiem resursiem un metodēm, par nepieciešamo atbalstu.

Saskaņā ar Ministru kabineta 2014.gada 28.maija rīkojumu Nr.247 „Par finanšu līdzekļu piešķiršanu no valsts budžeta programmas „Līdzekļi neparedzētiem gadījumiem” Valsts izglītības satura centrs 2014.gada oktobrī īstenoja semināru ciklu „10 reģionālie semināri klašu/grupu audzinātājiem un interešu izglītības pedagogiem darbam ar sociālā riska grupas bērniem un jauniešiem”, kurā gūtās atziņas kļuva par pamatu metodiskā materiāla izveidei.

Krājumā ir ietverta semināru lektores, narkoloģes-psihoterapeites Ināras Vārpas pieredze atkarību profilakses jomā un Valsts Policijas Galvenās kārtības policijas pārvaldes Prevencijas vadības nodaļas speciālistu sagatavotā prezentācija, kā arī ieskats semināru norisē un darba grupās izskanējušas pedagogu vajadzības, gaidas un grūtības.

Šis metodiskais materiāls rosina pedagogus pārdomāt un izvērtēt katram pašam sevi, apzināt savas stiprās un vājās puses, pieredzi darbā ar minēto mērķgrupu un meklēt risinājumus problēmsituācijām, bet tas nedod gatavas atbildes uz visiem jautājumiem.

Semināros atklātās problēmas norāda, ka nepieciešama efektīva pedagogu profesionālās kompetences pilnveide krīžu un nestandarta situāciju risināšanā. Te jāiesaistās gan izglītības iestādei, gan pašvaldībai, gan valsts institūcijām, meklējot un piedāvājot dažādas iespējas.

Metodiskais materiāls elektroniskā formātā pieejams Valsts izglītības satura centra mājas lapā www.visc.gov.lv.

SATURS

Semināri klašu/grupu audzinātājiem un interesešu izglītības pedagogiem darbam ar sociālā riska grupas bērniem un jauniešiem	5
Darbs ar sociālā riska grupas bērniem un jauniešiem atkarību profilaksē	11
Narkotiskās un psihoaktīvās vielas	29



Semināri klašu/grupu audzinātājiem un interešu izglītības pedagogiem darbam ar sociālā riska grupas bērniem un jauniešiem

Seminārus organizēja Valsts izglītības saturs centra sadarbībā ar pašvaldību izglītības pārvaldēm/izglītības speciālistiem un izglītības iestādēm. Semināru mērķis bija izglītēt interešu izglītības pedagogus, vispārējās izglītības iestāžu klašu audzinātājus un profesionālās izglītības iestāžu grupu audzinātājus par preventīvo darbu atkarību profilaksē ar sociālā riska grupas bērniem un jauniešiem.

Semināri notika:

Nr. p.k.	Reģions, semināra norises vieta	Norises laiks	Dalībnieku skaits
1.	Kurzeme – Liepāja Liepājas Bērnu un jaunatnes centra struktūrvienība „Spārni”	1.X	52
2.	Kurzeme – Tukums Tukuma 2.vidusskola	13.X	56
3.	Latgale – Daugavpils Daugavpils novada Kultūras centrs	20.X	53
4.	Latgale – Rēzekne Rēzeknes 1.vidusskola	21.X	56
5.	Vidzeme - Valmiera Valmieras 5.vidusskola	9.X	50
6.	Vidzeme – Madona Smeceres krogs	16.X	52
7.	Zemgale – Jēkabpils Jēkabpils Bērnu un jauniešu centrs	17.X	55
8.	Zemgale – Jelgava Zemgales reģiona Kompetenču attīstības centrs	27.X	53
9.	Rīga (profesionālās izglītības pedagogiem) Valsts SIA „Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikums,	15.X	56
10.	Rīga (vispārējās un interešu izglītības pedagogiem) Rīgas Valda Zāliša sākumskola	24.X	39
kopā:			522



Semināru cikla ietvaros 522 pedagogi – klašu/grupu audzinātāji, direktoru vietnieki audzināšanas darbā, audzināšanas darba metodisko apvienību vadītāji, interešu izglītības pedagogi, izglītības iestāžu dienesta viesnīcu vadītāji un audzinātāji, skolu psihologi un sociālie pedagogi - pilnveidoja zināšanas un prasmes par preventīvo darbu atkarību profilaksē šādās tēmās:

- Jaunās psihoaktīvās vielas. Izpratne par tām un iespējamie risinājumi.
- Mūsdienu mainīgā pasaule – piedāvājums, iespējas, izvēļu izdarīšanas process. Atkarības riski.
- Konkurētspējīgas alternatīvas meklējumi.
- Skolotājs – skolēns – sabiedrība. Laba sadarbība vai konflikti. Iespējamie resursi, to labāka izmantošana.
- Pedagoģa profesionālais gandarījums vai izdegšana.

Semināru nodarības vadīja pieredzes bagāta un profesionāla narkoloģe – psihoterapeite Ināra Vārpa. Dalībniekiem tika piedāvātas teorētiskās atziņas atkarību profilakses jautājumos, piemēri no lektores darba prakses un iespējas ikvienam dalīties savā pieredzē, diskusijas darba grupās, pārdomājot par savu profesionālo darbību, personības briedumu un nepieciešamo pašpilnveidi.

Visi 10 reģionālie semināri guvuši pozitīvas, gandarījuma un iedvesmas pilnas dalībnieku atsauksmes par gūto ierosmi turpmākajam pedagoģiskajam darbam un personīgajai izaugsmei.

Valsts izglītības satura centrs pateicas visām pašvaldībām, to institūcijām un organizācijām, izglītības iestādēm un ikvienam atbildīgajam speciālistam, kuri nodrošināja semināru sagatavošanu un norisi, kā arī ikvienam dalībniekam, kurš izteica savu viedokli un priekšlikumus par semināra tematiku.

Semināros gūtās atziņas

Uzsākot kopīgo darbu, semināra dalībnieki tika aicināti formulēt jautājumus, uz kuriem viņi vēlētos saņemt atbildes, kā arī izteikt savas vajadzības, gaidas un grūtības, vienlaikus domājot par pašpienesumu, kādu viņi būtu gatavi sniegt kopīgajā darbā un pašpilnveidē.

Pedagogu vajadzības, gaidas un grūtības

Uz subjektīvām vajadzībām vērstie faktori:

- „izdegšanas” risks un pašsaglabāšanās nodrošināšana – pārslodze, „lieki” darba pienākumi un uzdevumi, neprasme atpūsties, relaksēties, norobežoties, saglabāt iekšējo mieru stresa situācijās, atbrīvoties no spriedzes un uzkrātajām negācijām pēc konfliktu risināšanas, privāto atdalīt no darba, nenesot darbu un problēmas uz mājām un otrādi;
- pārmērīgs apzinīgums, perfekcionisms, darbaholisms – iekšējā nepieciešamība pierādīt visām institūcijām, ka strādāju labi, vēlme „būt par korķi visām pudelēm”, uzņemoties pārāk daudz darba un atbildības, neprasme deleģēt darbus, nevēlēšanās pieņemt palīdzību;
- personības vājums – grūti pateikt „nē”, aktivitātes un iniciatīvas trūkums, pārliecības trūkums un pārlieku liela sevis kritizēšana, neuzdrīkstēšanās un neprasme aizstāvēt sevi, savu viedokli un citus, bailes izteikt otram pārmēti un neaizvainojot atklāt viņa nepatīkamo problēmu, šaubas par pareizu/nepareizu rīcību, grūtības un bailes pieņemt lēmumu, būt stingram, nezaudējot pozitīvo pašsajūtu, neļaut sevi izmantot audzēkņiem un/vai kolēģiem, bailes no nekonstruktīviem konfliktiem, vainas apziņa, rīcība „mīļā miera labad”, situācijas ignorēšana, dažādas fobijas;
- profesionālajam darbam traucējošās personības iezīmes – pacietības trūkums, skaļa balss, neiecietība pret visatļautību, nespēja savaldīties, kontrolēt savas emocijas, dusmas;
- prasme iziet uz kompromisiem vai tās trūkums – prasme/neprasme ieklausīties, sadzirdēt un pieņemt cita viedokli, autoritārisms, varaskāre, spēja/nespēja uz klausīt kritiku;
- personības iezīmes neatkarīgi no profesijas – haotisms, neprasme plānot laiku, neziņa, kādu rezultātu grib panākt, pārmērīgs jūtīgums, uztraukums pirms atbildīgiem brīžiem, apjukums stresa situācijās, kautrība, nedrošība, pārmērīga uzticēšanās cilvēkiem, naivums, neprasme dzīvot šeit un tagad, sīkumainība;
- konservatīvisms, iesīkstēšanās – neuzdrīkstēšanās kaut ko krasi mainīt, bailes no nezināmā, mulsina vērtību sistēmu maiņa, grūti pieņemt mūsdienu jauniešu bezatbildību, jaunās tehnoloģijas;
- supervīziju trūkums speciālistiem, metodisko materiālu trūkums, zināšanu trūkums likumdošanas jautājumos;
- finansiālas grūtības un citas sociālās problēmas.



Profesionālās prasmes un kompetences:

- kā reaģēt uz konfliktsituācijām, konfliktu risināšanas „supermetodes”;
- kā strādāt ar bērniem, kuriem ir neirozes un uzmanības deficīta sindroms, kā strādāt ar hiperaktīviem bērniem, kā rīkoties, ja klasē ir bērns ar neadekvātu uzvedību (vardarbība), kā pasargāt citus bērnus, kā mazināt fizisko un emocionālo vardarbību;
- kā reaģēt uz rupjību, kā runāt ar agresīviem bērniem (pret skolotājiem, vecākiem, klasesbiedriem) un mazināt agresiju grupā;
- kā rīkoties provokatīvās situācijās, atšķirt melus;
- kā palīdzēt nemotivētam jauniešim, kā cīnīties ar viņa totālu slinkumu, kā aizraut skolēnus stundās un ieinteresēt mācīties;
- kā risināt disciplīnas jautājumus, kādus resursus un metodes izmantot;
- kā sarunā ar jauniešiem nemoralizēt, nepārmest un netiesāt;
- kā runāt par problēmām ģimenē un draugu pulkā ar klasi/grupu kopumā;
- kā izvairīties no situācijas, kad skolēni sāk ar skolotāju manipulēt, piedraud;
- kā panākt robežu ievērošanu, kā nepārkāpt robežu: skolotājs-skolēns, skolotājs-vecāks;
- cik tālu var risināt problēmas un uzņemties atbildību pats, kad jāpieaicina speciālists;
- kā veidot bērnu savstarpējās attiecības dažādu sociālo slāņu starpā, („pamestie” bērni, t.sk., bērni, kuriem vecāki ārzemēs, mazākumtautību bērni, sociālā riska grupas bērni u.c.);
- kā saliedēt klases kolektīvu.

Tiešais darbs atkarību profilaksē:

- kā atpazīt bērnu, kurš ir tuvu sociālā riska robežai, kurš lietojis atkarību izraisošas vielas vai kurš ir atkarīgs, turpmākā rīcība, lietošanas veidi, atkarības pazīmes;
- kur meklēt „atslēgas” vārdus jauniešu motivācijai nelietot atkarību veicinošās vielas; kā panākt, lai skolēni nesmēķētu; kā strādāt ar skolēniem, kuri smēķē no 4.-5.klases vai vēl agrākā vecumā, kā un kam runāt ar klasi, ja ir atkarības problēmas;
- kā uzsākt sarunu par atkarībām ar riska jauniešiem, kādus pasākumus organizēt sociālā riska bērniem;
- kā izprast cēloņu un seku mijiedarbību bērna uzvedībā;
- kā argumentēti pārliecināt skolēnus un viņu vecākus par problēmu svarīgumu;
- kā sadarboties ar atbildīgajām institūcijām bērnu un jauniešu atkarību profilaksē;
- kā risināt citu atkarību (ēšana, TV, internets, mobilais telefons, attiecību atkarība, kā atturēt no ātrajiem kredītiem (attiecības ar naudu) jautājumus.

Darba organizācijas nepilnības:

- komandas darba efektivitāte, sadarbība skolas kolektīvā, vienotu prasību trūkums;
- mikroklimats kolektīvā – personiskā saskarsme, profesionālie jautājumi saskarsmē, intrigas, pedagogu elastīgums, mobilitāte, spēja pieņemt un ieviest inovācijas;
- atbalsta personāla trūkums, pedagoģiski medicīniskās komisijas sadarbība ar skolu;
- sakārtota vide izglītības iestādēs.

Darbs ar vecākiem un sabiedrību:

- kā veiksmīgāk sadarboties ar vecākiem, veidot efektīvu un pozitīvu saskarsmi;
- kā pateikt vecākiem novērojumus par bērnu, kā pārliecināt vecākus, ka bērnam ir problēmas un nepieciešama rīcība to risināšanai;
- kā runāt ar agresīvi noskaņotiem vecākiem, t.sk., sociālā riska vecākiem, kolēģiem un sabiedrības pārstāvjiem;
- kā ievērot atbildību sadalījumu: skolas atbildība/vecāku atbildība;
- kā atbildēt vecākiem, kuri saka: „Es netieku ar viņu galā”.



Secinājumi

- Satraucoša ir novērojamā tendence, ka pedagogi ilgstoši atrodas spriedzes situācijās un nespēj tās risināt un sevi pasargāt. Tas liecina par būtiskām problēmām darba organizācijā.
- Pedagogu neatrisinātās personīgās problēmas ietekmē profesionālo darbību un spēju atbilstoši reaģēt krīzes vai nestandarta situācijās un sniegt nepieciešamo atbalstu bērniem un jauniešiem, kuriem tas nepieciešams (sociālās problēmas, mācību un personības grūtības, atkarības vai priekšnosacījumi to attīstībai u.tml.).
- Viens no būtiskākajiem pedagoģiskā darba kavējošiem faktoriem ir nepietiekamas profesionālās prasmes un kompetences, kuru pilnveidei dažkārt trūkst kvalitatīvas un finansiāli atbilstošas tālākizglītības iespējas, vai arī tālākizglītības ceļā apgūtais praksē netiek pielietots.
- Nozīmīgs problēmsituāciju risināšanas resurss ir sakārtota izglītības vide iestādē un pozitīvas, labvēlīgas saskarsmes un sadarbības prasmes visām pedagoģiskajā procesā iesaistītajām pusēm (pedagogi, skolēni/audzēkņi, vecāki, institūcijas, organizācijas, sabiedrība).

Semināru darba grupās un diskusijās iegūtie rezultāti ataino galvenās tendences un problēmsituācijas izglītības iestādēs, pedagogu individuālajā darbā un sadarbībā ar citām iesaistītajām pusēm – skolēniem, vecākiem, kolēģiem. Tie norāda, ka atkarību prevencija ir tikai neliela daļa no risināmajiem jautājumiem pedagoģiskajā darbā un dažkārt jāsāk ar pavisam citu aspektu sakārtošanu.

Šos aspektus ieteicams ņemt vērā, plānojot pedagogu profesionālās pilnveides pasākumus izglītības iestādē, pašvaldībā, valstī, lai meklētu un gūtu atbildes uz pedagogu vajadzībām, gaidām, grūtībām, lai sniegtu atbalstu daudzu sarežģītu ikdienas situāciju risināšanā.

Papildu tam pedagogiem būtu nepieciešams regulārs atbalsts, treniņi, supervīzijas ar situācijas analīzi, pašterapija, kas vērsta uz personības grūtību apzināšanu un risināšanu u.tml.

Metodiskais materiāls nepretendē uz visu pedagogu norādīto problēmu risinājumu, bet atklāj problemātikas nopietnību un iespējamus virzienus rīcībai.

Evija Pelša

Valsts izglītības satura centra

Interesu izglītības un audzināšanas darba nodaļas vecākā referente

Darbs ar sociālā riska grupas bērniem un jauniešiem atkarību profilaksē

Visaugstākais pasūtījums, ko katrs vēlētos saņemt jebkurā vecumā, dzimumā un tautībā, ir **veselība, veselīga personība ar veselīgām attiecībām un veselīga sabiedrība**.

Tā būtu gan individuāla, gan kopēja **labklājība**. Vienlaikus tā ir arī individuāla un kolektīva atbildība jeb **sociālā lidzatlīdzība** ikvienam šo labklājību nodrošināt.

Mēs katrs nākam no ģimenes, kur iegūstam pamataudzināšanu. Tad dodamies uz skolu, kas atbildīga par izglītošanu un tālāku personības veidošanu. Tātad šis kopdarbs – ģimene + skola – noteiks kopējo mūsu sabiedrības veselumu vai tās problemātiku.

Skola ir vide, kurā ilgā laikposmā, sadarbojoties bērnam – vecākam – pedagogam, iespējama labvēlīga un profesionāli korekta problemātiskas uzvedības agrīna atpazīšana, novērošana un tās korekcija, ja tas nepieciešams un vēlams. Saprātne par to un atbilstošs zināšanu pielietojums noteiks labvēlīgu rezultātu.

Skola ir vide, kurā lielā mērā norit izglītošana par veselību un veselīgu dzīvesveidu, kā arī notiek satikšanās ar situācijām, kad izpratne par to gan jauniešiem, gan viņu vecākiem ir trūcīga. Tam bieži sakars ar **psihoaktīvu vielu lietošanu**. Tad galveno uzmanību apkārtējie, tai skaitā arī pedagogi, vērš uz nepieciešamību izzināt narkotisko vielu veidus, to iedarbību un taktiku situācijās, tādējādi uzņemoties diagnostu, ekspertu vai mediķu lomu.

Tās ir lamatas, jo vienīgais tiešais apliecinājums lietošanas faktam un adekvātai palīdzībai šādos gadījumos, ir **laboratorisks izmeklējums un speciālista konsultācija**. Vēloties iesaistīties, bet netiekot galā ar situācijām nepietiekamo zināšanu dēļ, skolotāji paši sev rada jaunus pārdzīvojumus un arī problēmas, tai skaitā vainas apziņu.

Maz palīdzēs tas, ja zināsi tipisku „spaisa” smēķētāja, marihuānas vai amfetamīna lietotāja aprakstu un vielu ietekmi, bet daudz svarīgāk zināt, kādēļ ar jauniem tas noticis un kas jāmaina, lai tas neturpinātos. Šāda prakse mēdz atgādināt kauju ar odiem, kas vairojas virs purva. Risinājums nav sist odu, bet saprast, ko darīt ar purvu, lai odi nevaikotos.

Tātad daudz svarīgāk ir izzināt, kas nodrošina veselību gan pašam pedagogam, gan jauniešiem, kā arī, kas rada apstākļus pretējam – neveselībai, kad iespējama sadarbība starp visiem, un kas ir traucējošs, ja tā neveicas.

Vieglāk savlaicīgi saprast procesu un mainīt tā gaitu, bet daudz grūtāk ir tajā iesaistīties un to apturēt jau attīstībā.



Skolotāji pavada ikdienišķi ilgu laiku kopā ar jauniešiem un ir profesionāli labi vērotāji, tātad ļoti veiksmīgā situācijā, lai zināšanas agrīni pielietotu labvēlīgu rezultātu labā.

Viss, kas būtu tam nepieciešams – laba griba, ieinteresētība, drosme un cilvēcīga izpratne, ka ikviens ir tā vērts, lai justos labi un dzīvotu pilnvērtīgu un sabalansētu dzīvi bez pašiznīcības.

Ja varam tajā būt noderīgi, tad kāpēc to nedarīt?

Pēc **Pasaules Veselības organizācijas (PVO)** definējuma /1984.g./ – **veselība** ir fiziska, psihiska (garīga) un sociāla labklājība.

Veselība ir pakāpe, līdz kurai indivīds vai grupa spēj realizēt centienus un apmierināt vajadzības, gan pieņemot veselībai labvēlīgus lēmumus, gan mainot vides ietekmi. Tā veido veselumu, nosaka kopējo rīcību, lai sasniegtu mērķi.

Skolās tas īpaši svarīgi kā skolotājam, tā skolēnam, jo kopā tiek pavadīts ilgs laiks un skolas vidē var visefektīvāk kontaktēties un veicināt labvēlīgas pārmaiņas gan ar jauniešiem, gan viņu vecākiem, ja zināšanas, izpratne un cilvēcīga attieksme ir pietiekama.

Kā svarīgākā no veselībām vērtējama **psihiskā veselība**, jo tā saskaņā ar PVO datiem /2009.g./ sekmē:

- labāku fizisko veselību,
- ātrāku atveseļošanos,
- mazāk ierobežojošu kompleksu ikdienā,
- augstāku izglītības līmeni,
- labākas attiecības ar bērniem un pieaugušajiem,
- lielākus ienākumus,
- augstāku dzīves kvalitāti pašam.

Psihiskā veselība = paaugstināta tolerance pret stresu un krīzēm

Savukārt psihisko neveselību nosaka:

- cilvēka augšanas un attīstības pieredze,
- vēsturiskie apstākļi kopumā,
- transpaaudžu ietekme (dzimtas koks),
- traumatiski pārdzīvojumi,
- sociāli ekonomiskas krīzes,
- emocionāla atbalsta trūkums,
- liels „netikumīgais” sociālais atbalsts (pseudovērtības, subkultūra).

Veselības iespējamību nosaka tīra un droša vide, kurā indivīds atrodas ilgstoši.

Veselība = Veselīga personība

Galvenās atbildīgās puses: **ģimene + skola** (no vadības līdz apkalpojošam personālam)

Svarīga ir veselīga vide + vienota nostāja + vienota attieksme + līdzatbildība par **primārās profilakses** izpratni un nodrošināšanu.

Primārā profilakse – iepriekšēja aizsardzība /grieķu val./

Tā ir iekļaušanās, pirms sākušās personības veselības un dzīves problēmas kopumā. Tā ir:

- sapratne par cēloņu – seku saistību,
- iekļaušanās iemeslu virknē,
- jaunu uzvedības un uzskatu veidošana,
- pozitīvas domāšanas sekmēšana,
- savas personības individualitātes saglabāšana dažādās vidēs,
- veselīgas attieksmes, paradumu veidošana, pārskatot līdzšinējās vērtības un normas,
- savu lēmumu pieņemšana mērķu sasniegšanā veiksmīgas dzīves vārdā.

Paaugstināt spēju patstāvīgi spriest un pieņemt savai dzīvei labvēlīgus lēmumus

Veidot savu vērtību sistēmu

Paaugstināt pašcieņu un pašpietiekamību

Redzēt savai dzīvei jēgu

Profilakses mērķi

Veidot kritiskas domas par atkarību kā „verdzību” un veselību kā „brīvību”

Prast rīkoties kritikās situācijās

Veidot spēju risināt konfliktus, uzsākt kontaktus, pilnveidot saskarsmi un sadarbību

Veidot prasmi saprast sevi, atpazīt un izteikt savas jūtas



Primārā profilakse attiecas uz lielāko jauniešu daļu, kuri vēl nav uzkrājuši ilgtermiņa apreibināšanās pieredzi un tātad spēj veidot veselīgus paradumus un veselīgu dzīvesveidu kopumā. Tie ir personības rakstura veidošanas treniņi, ko neīsteno veselības aizsardzības dienesti, bet vecāki un skolas vidē strādājošie.

Savukārt **sekundārā profilakse** ir darbs ar riska grupām un tām personām, kuras jau sākušas lietot apreibinošas vielas, kā rezultātā var sagaidīt gan veselības, gan sociālas, gan pašas personības problēmas. Tā ir agrīna stadija, kad jau sācies atkarības slimības veidošanās process, bet problēmu kopums vēl nav pietiekami apjomīgs, kas apgrūtina apkārtējo un situācijā gan iesaistīto, gan tiešā veidā atbildīgo personu nopietnas attieksmes un rīcības nodrošināšanu. Tās ir sava veida „krustceles” – slimīgais process attīstību turpinās vai, mērķtiecīgi un lietpratīgi iejaucoties, iespējama atveseļošanās visos līmeņos.

Šajā etapā svarīga laba sadarbība ar profesionāļiem – ārstiem, sociāliem darbiniekiem, psihologiem un ģimenes speciālistiem.

Mainīga pasaule – piedāvājumi, iespējas un izvēles. Atkarības riski.

Tas ir reālais konteksts, kurā dzīvojam visi – ģimene, skola, sabiedrība. Mēdz teikt: „Pasaule mainās”. To bieži izmantojam kā attaisnojumu, skaidrojumu vai iedrošinājumu savai rīcībai, pat neaizdomājoties par dziļāku frāzes jēgu.

Pasaule pati par sevi nemainās, absolūtās vērtības – veselība, sirsnība, cieņa, godīgums, pieklājība, labestība, īstas attiecības utt.– ir saprotamas un gribētas ikvienam jebkuros laikos. Tās saglabājas pašas par sevi nemainīgas, un ikvienam individuālam ir pietiekama izpratne par to jēgu. Cilvēks ar savu attieksmi pret tām veido ikdienas dzīves pamatus un saskaņā ar tām veic izvēles no esošā piedāvājuma laikā, kura temps un intensitāte šodien ir liela.

Labs palīgs un orientieris tajā gan par sevi, gan citiem ir **laika linija**:

Dzimšanas brīdis	Astoņdesmitie gadi	Deviņdesmitie gadi	Gadsimtu mija	Pašreiz
------------------	--------------------	--------------------	---------------	---------

Kāds piedāvājums un iespējas katrā no šiem etapiem bijis ikvienam no mums un kopīgi – gan veselības veidošanā, gan atkarību attīstībā – uzturs, svētku svinēšana, atpūta, izklaides, normas un vērtības, kā arī robežas un regulas, tehnoloģiju sasniegumi un to pieeja, hierarhija, subordinācija attiecībās, sodi un atalgojumi utt.

Šo etapu konkretizēts izvērtējums palīdz izprast arī pārmaiņas individuālā līmenī un tajā, kā mainījusies pašu akceptējošā un vienlaikus kritizējošā daļa par vienu un to pašu lietu – “bērnu šampanietis” svinībās ģimenē, alkohola lietošana darba vidē utt.

Svarīgi gan pašiem, gan jauniem cilvēkiem veidot kritisku izvērtējumu kopumā – **man personīgi, manā ģimenē, sabiedrībā** (no privātā, profesionālā un sociālā aspekta, kurām vērtībām izvēlos sekot un kāda tam ir personīgā argumentācija – izvēloties bērna viesībās atzīt „bērnus šampanieti”, izvēlos radināt bērnu pie domas, ka visi svētki svinami dzerot – tā ir norma, kas laika gaitā daudziem pašu pieņemta, nevis uzspiesta).

Positīvie ieguvumi un iespējas rada labvēlīgu vidi lielāku mērķu sasniegšanai un personības kvalitātes attīstībai (informācijas pieejamība, pasaules atvērtība un mērogu maiņa, sadarbības iespējas, brīva telpa izaugsmei, vārda un personības brīvība).

Kā apgrūtināši apstākļi bieži tiek minēti – ātrais notikumu temps, lielais informācijas apjoms, milzīgais saražoto preču daudzums un reklāmas agresija to pārdošanā, brīvība izlemt un piepildīt plašas vēlmes bez direktīvas ierobežošanas un regulējošiem instrumentiem, ģimenes formas un kvalitātes maiņa, personības ego kults, robežu zudums utt.

Katrs konkrētais gadījums problēmsituācijā individuālā sarunā būtu jāskata visa minētā kontekstā: kas ir grūtības, kas ir vajadzības un gaidas, kas ir robežas, par ko jāuzņemas atbildība un kādām pārmaiņām jānotiek (skolotājs – skolēns, skolotājs – vecāks – bērns, skolotājs – skolotājs, vadība – padotie).

Tas palīdzētu skaidrāk ieraudzīt gan paša pedagoga attieksmes maiņu, gan jaunieša redzējumu savas dzīves un apstākļu sakarā. Izvērtējums un konkretizēšana palīdz veidot gan nostiprināmā, gan pārstrādājamā apjoma daļu:

- kas labs, veiksmīgs Tevī un Tavā dzīvē pašreiz,
- kas apgrūtina un rada problēmas,
- kādas iespējas bijušas, ir vai būs nākotnē, ko nesušas un nesīs,
- kādas izvēles esi izdarījis, ko ieguvis, kā tas izmainījis Tevi un dzīvi,
- kādas iespējas neizmanošo, kādi resursi vēl pieejami,
- kāds piedāvājums Tavā tuvumā /+ un –/, kā to izproti un pēc kādiem kritērijiem izvērtē,
- kādus mērķus izvirzi tuvākā un tālākā nākotnē, ņemot vērā iespējas un piedāvājumu,
- kādus resursus izmantosi to sasniegšanā,
- kas ir privātais, kas sociālais, kur robeža,
- kā spēj sadarboties pa horizontāli – ar vienaudžiem,
- kā ievēro subordināciju, hierarhiju – attiecībās pa vertikāli,
- vai izmanto savu novērojošo un kritisko daļu izvērtējumam.



Tas svarīgi ikvienā laika posmā gan no personības attīstības un vajadzību viedokļa, gan sabiedrības izmaiņu un laika īpatnību aspekta, jo nemainīgi jebkuros laikos saglabājas **atkarības riski** un fakts, ka:

Atkarība ir – 1. neizbēgamība 2. nepieciešamība 3. slimība

Atkarība kā neizbēgamība – procesi, kuriem ir pakļauti visi – piedzimšana, nomiršana, novecošana, laika apstākļi, gadalaiku ritējums, nedēļas dienu secība utt.

Te svarīgs ir attieksmes izvērtējums, jo – ja nevari mainīt īstenību, maini attieksmi pret to, ko redzi un piedzīvo.

Piedzimšanas fakts pats par sevi jau bieži sevi ietver apreibināšanās risku, ja bērns bijis nevēlams vai „kļūda” – tāpēc sāku iznīcināt to, kas nav neko vērts.

Bailes no novecošanas un nāves (neapzinātas, eksistenciālas) – paradoksāli mēdz būt gan iemesls apreibinošu vielu lietošanai, gan vienlaikus novecošanās procesa paātrinātājs. Lietaina diena vai – vēl ļaunāk – lietaina pirmdienas daudziem joprojām ir „nepārvarama” grūtība un iemesls sliktai omai un konfliktiem ar sevi un citiem.

Neizbēgamība kā neatņemama dzīves daļa jāapzina, ar to jāizlīgst un jāizprot pašam sava attieksme pret to –ceļot apziņā, tas vairs nav ikdienas apgrūtinājums.

Atkarība kā nepieciešamība – visi tajā iesaistīti – ikdienas nepieciešamais – ēdiens, ūdens, māja, drēbes, draugi, hobiji, attiecības, nauda, vara, darbs, sekss, iepirkšanās, apliecināšanās, sociāla piederība, karjera, tehnoloģiju preces, alkohols, cigaretes utt.

Būtiski atšķirīga ir austrumnieku un rietumnieku filozofija par vajadzīgo. Austrumnieki vairumā seko gara un attiecību kvalitātei, kā augstāko vērtējot gara brīvību, savukārt rietumnieki vairumā seko materiālajām vērtībām un pēc gara tīrības dodas pie austrumniekiem, cerot ceļojuma laikā to iegūt.

Katrs nes atbildību par nepieciešamo lietu vajadzību, to izvēles pamatotību un daudzumu – īpaši pieaugušā vecumā. Līdz juridiskai pilngadībai (bērnu un pusaudžu vecumā) to regulē un atbildību uzņemas vecāki, aizbildņi un citas sociāli līdzatbildīgas personas – arī skolas darbinieki (cik objektīvi nepieciešams ir mobilais telefons stundu laikā un spēlīšu spēlēšana caur to starpbrīdī–vai skološanās procesa kvalitāte, attiecību veidošanas prasme un adekvātums situācijās ar šo nodarbi vairojas – svarīgs vecāku viedoklis, bērna paša redzējums un skolotāja pieredze par to, kurš skolā šo „normu” regulēs, kas būtu svarīgāks tā vietā, kas nepieciešams izmaiņām?)

Nepieciešamo lietu izvēle ir sarežģīts un intīms process, un tā adekvātums noteiks personības dzīves kvalitāti un veselīgu attīstību turpmāk.

Savukārt, strauji attīstoties tehnoloģijām, piedāvājums ir milzīgs un viss, kas ir saražots, ir jāpārdod peļņas vārdā. Tas virzīts uz nenobriedušiem prātiem un atkarīgām personībām, kurām šī slimīgā procesa risks ir ļoti augsts.

Šādā gadījumā no jebkuras nepieciešamās izvēles var attīstīties slimīgs process.

Atkarība kā slimība – bio–psīho–sociālu un ģimenes iemeslu radīta (vairāk informācijas – J.Kulbergs „Dinamiskā psihiatrija”, *Jumava, 2001.g.*; J.Volkerts „Narkomānija” *UNDCP 1999.g.*; Ā.Dž.Tverskis „Atkarīgo domāšana”, *Zvaigzne ABC, 2014.g.*; M.F.Fleming, Kr.Lawton Barry „Addictive disorders”, *Mosby Year Book, 1992.g.*).

Tam pakļauta **atkarīga personība**, kas nav apzinājusies savus riskus un tos savlaicīgi novērsusi, tā rezultātā var sākties grūtības pasaules piedāvāto iespēju izvēlē, kritiskā domāšanā un cēloņu–seku sakarību izvērtējumā. Procesā veidosies neveselīga piesaiste izvēlētajam „drošības” nesējam un personības pašizpaušmes un savas vērtības iluzora apziņa, vai nu pārmērīgi daudz pavadot laiku datorā, smēķējot, lietojot alkoholu, rupji un izaicinoši uzvedoties, esot neveselīgās attiecības ar ēdienu, mācībām, citiem cilvēkiem vai turoties pie mobila telefona un citām mūsdienu tehnoloģijām gan stundās, gan starpbrīžos, gan pasākumos.

J.Volkerts apzinājis veselīga un problemātiska rakstura attīstības svarīgākos atšķirīgos punktus.

Veselīgs personības raksturs	Problemātiskas personības raksturs
<p>1. normāls Ego ideāls</p> <ul style="list-style-type: none"> ir priekšstats par savu attīstību, mērķiem, ideāliem, resursiem, kā to sasniegt, gatavs pārmaiņām, lai mērķus sasniegtu ilgtermiņā 	<p>1. perverss Ego ideāls</p> <ul style="list-style-type: none"> neredz attīstības orientierus, ir omnipotence/visvarenības sajūta/ un primitivisms, orientēts uz tūlītēju vajadzību apmierināšanu
<p>2. paškritika</p> <ul style="list-style-type: none"> pastāvīgs veselīgs iekšējais dialogs kritiskai sava lēmuma seku izvērtēšanai, kas vērsts uz personības attīstību 	<p>2. zems pašnovērtējums</p> <ul style="list-style-type: none"> apstājies iekšējais dialogs, kā rezultātā darbība izaicinoša un provokatīva, nepietiekošs skats pašam uz sevi tiek aizvietots ar kritiku un nosodījumu, kas tiek saņemts no ārpusē



3. rūpes par sevi

- spēj aizsargāt savas attīstības un laimes iespējas,
- jūt rūpes pašam par sevi un veselību,
- aizsargā savu labsajūtu un dzīves dotos labumus

3. nepieciešamība pēc aprūpes

- neaizsargātības un ievainojamības izjūta, kas rada nepārtrauktu vajadzību pēc aprūpes no citiem,
- aprūpētājs tiek atrasts, kurš gan „glābs”, gan „sodīs”

4. jūtu stabilitāte

- jūtu sfēra veselīga, bez lielām svārstībām un amplitūdām,
- spēj apturēt virzību pārmērīgas mānijas vai depresijas virzienā, to izprotot

4. emocionāla labilitāte

- lielas svārstības jūtu sfērā starp abām galējībām,
- spēcīgi afekti, kas rada lielas problēmas attiecībās ar citiem cilvēkiem

5. integritāte

- spēja aizsargāt savu integritāti un konstruktīvi piemēroties ārējiem ierobežojumiem,
- spēj identificēt un respektēt citu integritāti, izrādīt respektu un rūpes par citiem

5. ierobežojumu trūkums

- nespēj uzturēt savas un respektēt citu cilvēku noteiktās robežas, neievēro tās, pārkāpj, izaicina apkārtējos ar provokāciju palīdzību

6. morāles normas

- morāles normas „dzīvas” un veido veselīgu „iekšējo tiesu”, kas sāk darboties, ja tiek pārkāptas paša morāles normas,
- iekšējais tiesnesis ietver gan aprūpi un atbalstu, gan ierobežojumus sociāli adekvātai uzvedībai un vienlaikus veselīgai personības attīstībai

6. pašnosodījums

- spēcīgā iekšējā tiesājošā un nosodošā daļa darbojas kā iekšējs un ārējs vajātājs, kas rada situācijas, kur ārējs reāls nosodījums var tikt uztverts kā atvieglojums, kas dod situācijas kontrolējamības izjūtu, ka pats ir realizējis sevī nosodišanu – „zinu, ka esmu slikts”

Palīgs labākai atkarīgas personības attīstības iespējamībai ir arī **Ē.Ēriksona** personības attīstības krīžu teorija, kas izskaidro veselīgu personības attīstības iespējamību un prasmes, kas jāapgūst, un problemātiskas personības attīstības scenāriju, ja attīstības apstākļi atbilstošajos vecumos bijuši nelabvēlīgi.

Zinot katra audzēkņa ģimenes grūtības, ar ko tā nav tikusi galā, un personības attīstības vecuma vajadzības, var paredzēt arī izrietošās problēmas, kā arī apzināt resursus konkrētā gadījumā un situācijā.

A. Maslova vajadzību piramīda arī labi parāda pamatdrošības un pamatvērtības veidošanās iespējamību un veselīgas jeb pašpietiekamas personas attīstības līmeņus.

Ja grūtības radušās, nav novērstas un nav radīts atbalsts drošai videi un jaunai piesaistei, tad varam paredzēt un sagaidīt, ka jaunietis meklēs savu iekšējo un ārējo grūtību risinājumam aplamus veidus, tai skaitā apreibināšanos un cita veida autoagresīvus procesus, kas tikai veidos apburtus lokus un pieaugs dinamiskā ar aizvien lielākām izrietošām likumsakarīgām sekām **fiziski, emocionāli, intelektuāli un sociāli**, kas ir viens un tas pats seku algoritms pie ikvienas atkarīga procesa formas.

Jo sliktāka būs iekšējā sajūta, jo biežāka vajadzība pēc jaunas „glābjošās” rīcības un lielāks problēmu apjoms līdz brīdim, kad pašam un apkārtējiem var iestāties bezpalīdzības un nolemtības sajūta, ka te nekas nav līdzams.

Neizprotot cēloņu un seku sakarību, neveselīgā jeb atkarīgā procesa attīstību apturēt un veselīgi atveseļot neizdosies. Līdzatbildība būs jāuzņemas visiem procesā iesaistītajiem cilvēkiem, kas bijuši līdzās un kontaktā – kā privāti, tā sociāli.

Tas nozīmē, ka šis process ir sociāls – varam kopīgi radīt apstākļus tā tālākai attīstībai un personības kvalitātes grimšanai vai arī, ietekmējot apstākļu maiņu un emocionāli veicot tiešo intervenci–iejaukšanos ar izpratni, varam procesu vadīt veselīgu pārmaiņu virzienā.

Atkarības kā slimības vienkāršākais skaidrojums, ko spēj izprast ikviens, būtu – ja Tu šo lietu /ēdiens, dators, darbs, sekss, cigaretes, alkohols, zagšana, kaušanās utt./ izvēlies lietot un šīs lietas lietošana Tev nes izrietošās problēmas un ciešanas, bet neatkarīgi no tām Tu turpini to lietot, tad tas ir neveselīgi – problemātiski, ļaunprātīgi vai jau atkarīgi /ar psihisko un fizisko piesaisti/. Tas nozīmē, ka bez iejaukšanās, situācijas izvērtēšanas un pieliktām pūlēm situācija pati no sevis neuzlabosies.

Lietošanas pieredze var būt šāda:

Nelieto

/svarīgi zināt savus riskus/

Sadzīviski, epizodiski lieto

/apzinās savus riskus, saglabāta kritiska izvērtēšana/

Problemātiska lietošana

/rodas daudz problēmu, bet turpina lietot, cer uz labu/

Ļaunprātīga lietošana

/problēmas pieaug, turpina lietot, tas ļauni pret sevi/

ATKARĪBA



Palīdzība ir kompleksa un ilgtermiņā:

- medikamenti,
- individuāla psiholoģiska palīdzība,
- attiecību atveseļošana /sociālais atoms/,
- sociāla palīdzība dzīves sakārtošanā.

Bez profesionālu speciālistu piesaistes maz ticams, ka tas būs iespējams. Savukārt skolas darbiniekiem pastāv iespēja kļūt atkarīgiem no šīm neveselīgajām attiecībām problēmsituācijā, kas izveidojusies (atkarīgais – līdzatkarīgais).

Glābšana kā misija, pārmērīga strādāšana kā savas vērtības ilūzija, bet faktiski – hroniskas ciešanas, – tad, ja arī savas personības grūtības nav apzinātas un pārstrādātas un paša atkarības risks liels (*alkoholiķis = darbaholiķis*).

Konkurētspējīgu alternatīvu meklējumi

Konkurētspējīgu alternatīvu meklējumi ir lielisks resurss, ko bieži šādās situācijās aizmirstam izmantot – nevis aizliegt, atņemt vai apšaubīt, bet ar labu un interesantu alternatīvu radīt jaunu un veselīgu piesaisti (piemēram, kausli un demolētāju var aicināt smalcināt stiklus vitrāžām).

Ja izveidojusies cieša sasaiste ar destruktīvu uzvedību (lietošana, klaiņošana utt.), kas rada labas izjūtas un piederības sajūtu jauniešiem, kurš to nav ieguvis veselīgā veidā, tad, protams, sagaidīt, ka viņš pats no tā atteiksies labprātīgi, ir samērā naivi.

Biežākais, ko mēdz darīt apkārtējie savā neziņā un satraukumā, ir – draudi, aizliegumi, sodi, pazemojumi, kas nevis palīdz, bet rada vēl labvēlīgākus apstākļus izaicinošai uzvedībai un tālākai savstarpējai konfrontācijai un cīņai.

Pozitīvu piedāvājumu iespējas un gudra iesaiste biežāk izkonkurē veco uzvedības modeli, ja atrodam laiku gan situācijas izpētei, gan alternatīvo iespēju apzināšanai, konkrētā vietā ar konkrēto jauniešu aprunājoties un, protams, dālot atbildību ar vecākiem.

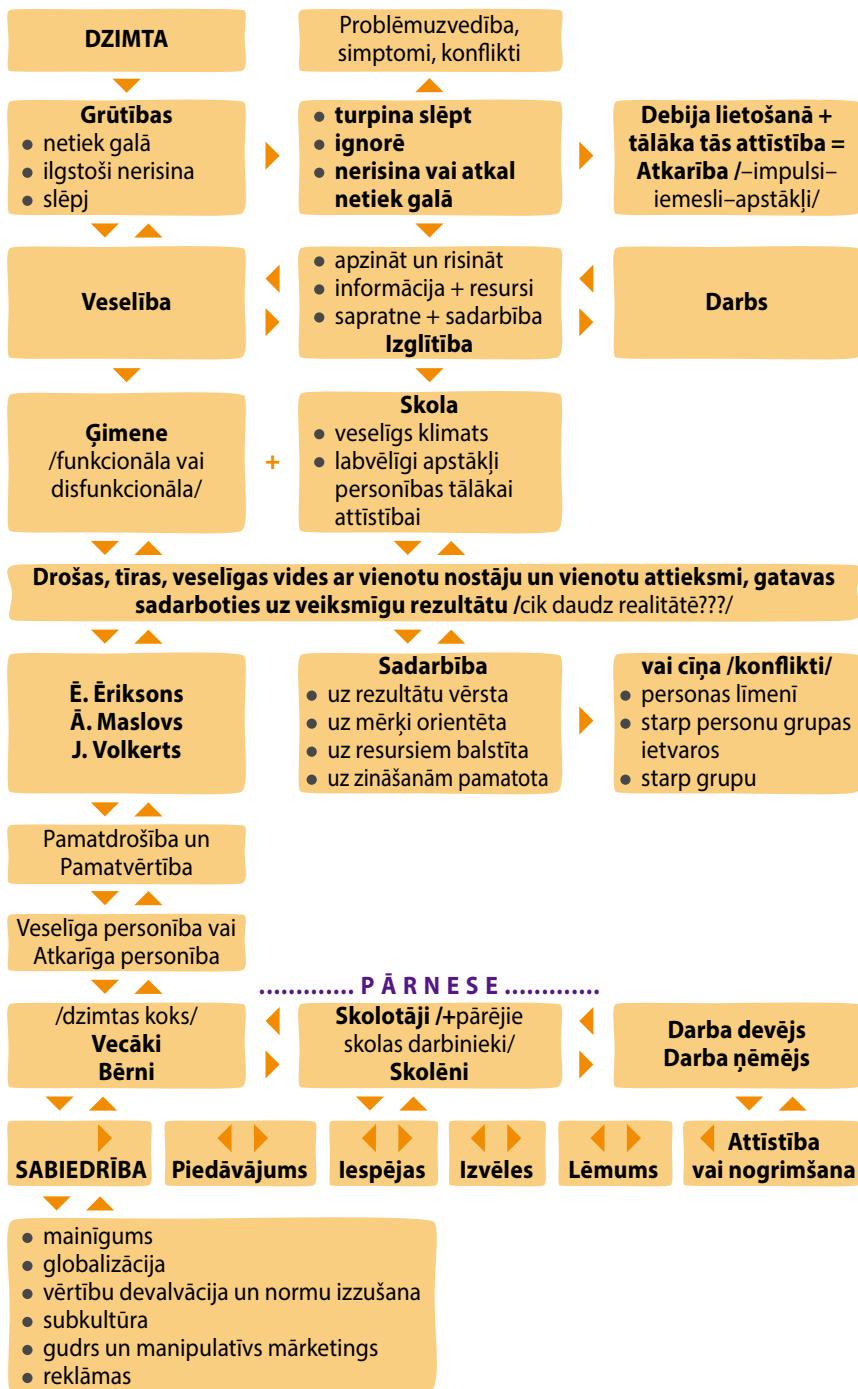
Viens no resursiem alternatīvo iespēju meklēšanai ir jauniešu iniciatīvu centri, sporta klubi, sociālā dienesta piedāvājumi, kultūras centri, sabiedrības derīgi darbi, ielu vingrošana, valodu kursi, improvizāciju teātri utt. Ja jauniešu atrašanās vietā ir mazs šāds piedāvājums – **veidojiet jaunas iespējas, iesaistiet jauniešus, uzticiet to viņiem, jautājiet idejas, pārņemiet citu pieredzes.**

Ja piedāvātā alternatīva interesanti un radoši dos jauniešiem labu sajūtu un jaunas vērtības apziņu, tad uzticēšanās jaunajam procesam attīstīs jaunu piesaisti drošā veidā un izkonkurēs veco destruktīvo modeli.

Tas gan prasa uzmanību un pacietību virzībai pa pārmaiņu procesa kāpnēm.

Katrā no pakāpieniem svarīgi izzināt grūtības un ierobežojošos faktorus, kas kavē procesa tālāku attīstību un iekšējās bažas, kā arī apsvērumus, ko iegūst, paliekot uz vietas vēl kādu laiku. Cik ilgi?





Agrīna iejaukšanās atkarības riska situācijās un problēmpersonu gadījumos būs veiksmīga, izmantojot laba dialoga iespējas trijstūrī:



ja līdztekus izglītošanas procesam, kas mācību iestādē ir galvenais, **veselīga personība** tomēr būs viens no mērķiem visām trim iesaistītajām pusēm.

Sadarbība iespējama, ja ir pietiekami laba izpratne ne tikai par sevi, bet arī par sadarbības partneriem, kurus neuztver kā konkurentus vai apdraudējumu, kā arī neieslēgst tikai savu grūtību uzsvēršanā. („Cik skolotājam grūti!”, „Cik vecākiem grūti!”, „Cik jauniešiem grūti starp abiem!”, „Cik briesmīga sabiedrība un samaitāta pasaule!”)

Labs resurss sadarbībā un atkarību profilaksē būtu kritiski izvērtētas katras iesaistītās grupas **priekšrocības** un ieguvumi, tiesības un pienākumi, kā arī **grūtības**, zaudējumi un vajadzības gan saistībā ar sevi, gan gaidās no pārējiem. Lielāka izpratne jeb „iekāpšana cita korpēs” palīdz veidot labvēlīgāku klimatu darāmajam darbam un sadarbībai veiksmīga rezultāta sasniegšanā.

Bez iepriekš minētā svarīgi vēl citi priekšnosacījumi:

1. Motivācija – ieinteresētība un iesaiste (visām iesaistītām personām)

Motivācija ietver sevi:

- vajadzības,
- motīvus,
- ideālus,
- mērķus /individuālos un kopīgos/,
- vērtības,
- orientāciju,
- darbības jēgas saturu.

Jo zemāki ideāli un vērtības, jo zemāki mērķi. Pūles un centieni nes rezultātu, prasa atalgojumu, un savukārt tas atkal pastiprina motivāciju iesākto tālāk turpināt ilgtermiņā, nostiprināt un tālāk attīstīt. Šis princips vienādi darbojas kā skolēnam, tā skolotājam, tā arī sabiedrībā.

2. Prasmes un spējas (kvalifikācijas celšana, supervīzijas, profesionāli treniņi – skolotājam, atbalsts un iedrošinājums – bērnam, padoms un atbalsts vecākiem gan skolā, gan ģimeņū konsultācijās vai sociālajos dienestos).

3. Resursi (informācija, materiāli, cilvēku tīklojums un sadarbība, speciālistu piesaiste un pārraudzība, pieredzes apmaiņa ar kolēģiem).



4. Personības iezīmes un kvalitāte (personīgo problēmu apzināšanās un risināšana ikvienai iesaistītai personai – psihologi, psihoterapeiti, psihiatri, sociālie pedagogi, sociālie darbinieki, atbalsta grupas), talantu un prasmju pielietojums.

Ikviens indivīds – gan skolēns, gan viņa vecāki vai aizbildņi, gan skolotāji – savu attīstību aizsāk ģimenēs. Tajās mēs gūstam pirmo pieredzi, priekšstatus, izpratni par normām un vērtībām, attiecībām, sociālajām lomām, vīrieti un sievieti, seksualitāti, kā arī apzināties ideālus, mērķus un to, vai esam vērtīgi un labklājīgas dzīves vērti. Tas, vai piedzīvotais kļūs par ieguvumu un spēku dzīvē vai smagu, traumatisku pārdzīvojumu ar zaudējuma un pāridarījuma pēdgaršu, lielā mērā būs cieši saistīts ar to, kādu attieksmi un izpratni iegūtajam piešķiram. Ar to cilvēcīgi atšķiramies un dažkārt kļūstam nevis par sabiedrotajiem, kuriem darāms kopīgs darbs ceļā uz rezultātu, bet cīnāties un konfliktējam, lai gan it kā apzināties, ka nepieciešamas pārmaiņas. Tomēr, laikam ritot, secinām, ka ejam „apburtus aplūsus”, netiekot no tiem ārā. Tas dažkārt notiek arī **skolēnu–vecāku–skolotāju** trijstūrī.

„Dzīve Karpmana trijstūrī”

Šo fenomenu pirmais pētīja un aprakstīja **St. Karpmans**. Tā attīstībai saikne ar agrīniem emocionāliem pārdzīvojumiem ģimenē, kad, izjutot sāpīgus, bieži neapzinātus iekšējus satricinājumus, netaisnības vai sarūgtinājuma mirkļus, reaģējam uz šīm sāpēm ar noteiktu uzvedības modeli:

- **Upuris**, kam raksturīgas un „piestāv” ciešanas un pasivitāte jeb padošanās (neredzu izeju, viss grūti, tāpat nekas nemainīsies, nav jēgas...)
Nākamajā reizē, sākotnēji sajūtoties un uzvedoties līdzīgi, niegūstot mieru, sākam uzvesties pretēji, kā
- **Varmākas jeb uzbrucēji** (tu vainīgs, jo tā pateici! atnāca ziema par agru! un tas jādara Tev! ja smaidīsi – es labāk jutīšos...)

Šī uzvedība ir aktīva, tā palīdz izlādēt dusmas, it kā kompensēt „pāridarījumu” un iluzori celt savas vērtības un pārākuma sajūtu – it kā gandarījumu, jo pieprasa no citiem, apsūdz, vaino, tiesā, pārliet atbildību un manipulē, taču vairo arī paša vainas apziņu, kaunu un apkārtējo nosodījumu vai neizpratni.

Tas laiku pa laiku atkal liks izjust upura lomu, jo kopēji neuzlabos iekšējo komforta, labsajūtas un pašprietiekamības sajūtu. Tas neapzināti liks „glābties” kādā citā destruktīvā uzvedībā. „Negatīvais” līderis gan izaicina un dod sev drošību, gan nogurdina un emocionāli iztukšo, kā arī nonāk sociālā izolācijā.

Pēc laika, nonākot atkal līdzīgā situācijā, sākam uzvesties atkal gluži citādi – pretēji – mēģinām būt ļoti izprotoši, līdzjūtīgi, it kā ieinteresēti un palīdzēt griboši, tātad – **Glābēji**.

Šī uzvedība arī ir aktīva, ārēji spoža un vairo „labā” cilvēka slavu, kā arī iluzori ceļ paša vērtību gan savos, gan apkārtējo priekšstatos. Tiesa gan, ar laiku citi to jau pieprasīs un vēlēsies sagaidīt, kas agrāk vai vēlāk radīs dusmas un nenovērtētības sajūtu – labais tēls varētu izgaist un uzvedība kļūt varmācīga, bet ar laiku izsīkstoša un atkal upura ciešanu vērtā. Sadegšana būs kā „spožas” beigas varonīgai pašiznīcībai, pie tam radot apkārtējo neizpratni un ātru aizmīšanu... Aplis atkal būs noslēdzies („Nepateicība – pasaules alga!!!”) kā beigu izjūta par izmantotību un dziļu nevērtības sajūtu, kas sākotnēji arī bija iemesls šādai altruistiskai personības pārstrādei. Un tad rodas vieta slimošanai.

Katra no šīm pieredzēm mīt mūsos ikvienā, taču bieži tā nav apzināta un netiek izmantota kā resurss sev par labu, bet gluži pretēji – tiek ikdienišķi lietota kā drošība, tipiskā uzvedība līdzīgos apstākļos un ar laiku kļūst par raksturu vai personības uzvedības stilu, pēc kā par cilvēku spriež apkārtējie („korķi pudelēm” jeb „dežūrglābēji” – „skabargas dibenā” jeb „monstri” – „mūžīgie vaidētāji” jeb „cietēji”).

Tātad – kāds kļūst par mūžīgo upuri, kāds – par varmāku un kāds – par glābēju.

Tiek sameklēti arī „partneri” – **upuris** – **varmāka** un **upuris** – **glābējs**. Savukārt **varmāka** – **glābējs** kļūst par nesamierināmiem pretiniekiem, jo abi ir ieinteresēti upurī.

To dēvē par „**dzīvi Karpmana trijstūrī**”, neatkarīgi no tā, kurš kuru lomu ieņem – skolotājs – glābējs un bērns – upuris vai bērns – varmāka un skolotājs – upuris vai vecāks – varmāka, bērns – upuris, skolotājs – glābējs utt.

Tad „lietošana” vai citāda destruktīva uzvedība kļūs gan par „glābšanos” vājākajam, gan par „varmācību” pret apkārtējiem, kuriem trūkst izpratnes par notiekošo, gan par „upura” ciešanu „konservētāju” – rezultātā emocionāla izsīkšana, fizisks nogurums un bezspēcības sajūta visiem, ka neko te nevar darīt.

„Glābēja” gaidīšana no malas (atkal jauni semināri, lekcijas vai kursi) nenesīs vēlamos rezultātus līdz brīdim, kad tas tiks apzināts un meklēta izeja no šīs neveselīgās „lomu spēles” un **konfliktiem** (Ā.Karpova „Personība. Teorijas un to rādītāji”, *Zvaigzne*, 1981.g.; S.Omarova „Cilvēks runā ar cilvēku. Saksarsmes psiholoģija”, *Kamene*, 1996.g.; S.Omarova „Cilvēks dzīvo grupā. Sociālā psiholoģija”, *Kamene*, 1996.g.; H. Selje „Stress without distress”, *J.B.Lippinkott company*, 1974.g.).

Dzīve šajā apburtajā lokā ir tik bieža parādība ne tikai ģimenēs, kur tas aizsākas, draugu vidū, kur turpinās, bet arī skolās, kur notiek vienkārša šo lomu pārnese un turpinājums, kas attīsta ne vien konfliktus pa horizontāli – starp vienaudžiem, kolēģiem un vecāku vidū, bet arī pa vertikāli – skolotāji – skolēni, vecākie – jaunākie, vadība – padotie (mātes un meitas, tēvi un dēli, bargie un maigie, atstumtie un izredzētie utt.)



Arī **konflikts** ir labi „ieejas vārti” pārmaiņām, ja ir drosme to atzīt un sākt izprast būtību, attīstību, redzamo un apslēpto daļu, pārneses, lai to visu arī veiksmīgi risinātu. Tad palīdz zināšanas par **konfliktu veidiem, taktikām** un paša personīgo iesaisti tajos, kā arī tas, vai norma, ko ieguvām pieredzē ģimenes attiecībās, arī ir cīņa un konflikti, nevis sadarbība, tieši tāpat kā skolēnam viņa ģimenē. To izprotot, var piestrādāt pie jauna attiecību mustura veidošanas, bet tikai izejot no St. Karpmana trijstūra –

Upuris ▶ **akcepts** –pieņemt šī brīža realitāti, kāda tā ir, kā arī piedzīvoto līdz šim brīdim saistībā ar sevi pašu, otru iesaistīto pusi un situāciju, pieņemot, ka to neviens vairs nespēj mainīt, ar to ir visiem jāsamierinās; atpazīt un pieskatīt sevi ikdienā, kad atkal ir tendence žēloties un uzvesties pa vecam.

Varmāka ▶ **empātija un sapratne** – ar iejušanos un emocionālu līdzpārdzīvojumu spēt iedomāties sevi tā otra pieredzē (tas palīdz labāk izprast otra rīcību bez nosodījuma), nepārlikt atbildību par savu pašsajūtu un problēmām apkārtējiem, bet gan rīkoties cieņpilni savu robežu teritorijā.

Glābējs ▶ **sadarbība** – neviens nevienu nevar izglābt bez paša iesaistīšanās un aktīvas līdzdarbošanās, tas nozīmē, veidot pašmotivāciju labām pārmaiņām, saņemot apkārtējo atbalstu tajā, kur tas nepieciešams, un vienojoties, ko katrs darīs pats savā labā un ko sagaida no citiem, atpazīt līdzās „cietējus”, ko atkal gribas glābt, atbildības pārņemšanu aizstājot ar sadarbības piedāvājumu.

Šī ir laba izeja no strupceļa, resursu taupīšana, izpratne par patiesi notiekošo un iespēja attīstībai katram no iesaistītajiem – gan skolēnam, gan viņa vecākiem, gan skolotājam, uzņemoties reāli atbildību par savu grūtību risināšanu.

Tas jādara vienlaikus ar resursu apzināšanu:

- kas ir darāmais darbs, problēmas,
- cik daudz laika tam nepieciešams,
- kuru cilvēku līdzatbildība tā ir,
- kādas papildu zināšanas tam nepieciešamas,
- kādi speciālisti tam jāpiesaista,
- kā to mērīs procesā,
- kādi paredzami sarežģījumi,
- kā tos risinās,
- kā veicinās motivācijas stiprināšanu,
- kā atalgos,
- kas būs, ja neko nemainīs.

Ilgstoši nerisināti individuāli vai savstarpēji konflikti rada cilvēkā spriedzi un tai „vajadzīga” izlāde vai „zāles”, kas ātri dod atvieglojumu un uzlabo pašsajūtu.

Tas ir labs apstākļi veikliem cilvēkiem, lai ar to nopelnītu. To izprotot un atpazīstot riska personas, tiek radīts atkal jauns piedāvājums – **jaunās psihoaktīvās vielas**. Tehnoloģiju attīstība nodrošina ātru reaģēšanu un pielāgošanos sabiedrības vajadzībām – laba reklāma par legālu iegādāšanos, ērta piekļuve, apgrūtināta maisījuma sastāva noteikšana, ātra reakcija, dziļi personības defekti pēc lietošanas un samazinātas palīdzības iespējas, ātrs mainīgums, kas sarežģī pretdarbības iespējas, kā arī sabiedrības iecietīgā vai pārāk lojālā attieksme, valdības vājā vēlme to sakārtot.

Kā līdzšinējā pieredze apliecina, tad „jauno” vielu maisījumi satur vecās, labi zināmās narkotisko vielu grupas, kuras veiksmīgās kombinācijās sākotnēji grūti atpazīstamas.

Riska personas jeb mērķauditorija, kam tas būtu bīstami – iepriekš jau minētās atkarīgās personas, kam iemesli un apstākļi personības attīstībā radījuši gan emocionālus, gan domāšanas un uztveres, gan uzvedības traucējumus.

Lietošana būs tikai sekas un kompensācijas vajadzība īslaicīga, iluzora atvieglojuma saņemšanai, kas apliecinās apkārtējo iesaistīto personu zināšanu un pieredzes nepietiekamību. Savlaicīgi neiejaucoties un pēc būtības nerisinot situācijas, iespējama pat ātra personas nāve, kā pieredze to arī apliecina.

Profesionāls gandarījums vai izdegšana

Profesijas izvēle, galvenokārt, mēdz būt divējāda:

- **apzināti izvēlēta** – ņemot vērā savus talantus, personības būtību un izvēlēta darba specifiku, ko kritiski un pietiekami adekvāti izvērtē no dažādiem aspektiem vai
- **personības pārstrāde** – neapzināto un nerisināto iekšējo grūtību risinājuma nepieciešamība, ko zināmā profesija varētu sniegt (vērtības celšana, varas izjūta, drošība, piederība, sociālais statuss utt.)

Ja pietiekami skaidri ir apzināti skolotāja darba apstākļi, stresa līmenis, atbildības pakāpe, atalgojums, prestižs sabiedrībā, kā arī atbalsta iespējas un paša aizsardzību izmantošanas iespējas, tad šādam speciālistam diezin vai būs sagaidāma vilšanās un profesionāla izdegšana. Tad darba loma būs tikai viena iespēja **sociālo lomu** sarakstā un darbs tikai viena no personības dzīves sastāvdaļām un savas esības izpausmēm.

Ja darba izvēle skolā kā sava patvēruma un drošības meklējumi vai personības vērtības un varas stiprinājumi, mīlestības un uzmanības vajadzība, tad šajā



gadījumā sagaidāmi gan konflikti, gan vilšanās, gan **izdegšanas sindroms**. Tad arī iespējama iesaiste un dzīve St.Karpmana trijstūrī, kur skolotājs varētu kļūt par problēmsituācijas tālāku uzturētāju gan sev, gan apkārtējiem. Risinājumu vietā varētu sagaidīt pieaugošas grūtības.

Regulāra supervīzijas iespēja, kā arī neitrāla speciālista piesaiste situāciju izvērtējumam šādos gadījumos būtu reāla palīdzība no malas. Tad iegūtu visi un sadarbība gan uz izglītošanās kvalitāti, gan personību tālāku pilnveidi, gan emocionālu un psiholoģisku labklājību nestu gandarījumu par kopdarbu. Tālākais ieguvums būtu profesionāla prestiža celšanās.

Arī mainīgā pasaulē ir zināšanas un atziņas, kas palikušas un droši vien paliks nemainīgas arī turpmāk. Mums ir iespēja tām uzticēties, sekot un sadarboties vai arī apšaubīt, noliegt un turpināt savstarpēji cīnīties.

Labs un noturīgs rezultāts ir iespējams tikai tad, ja **visi līdzatbildīgie ilgtermiņā konsekventi ievēro vienotu metodiku**.

Izvēle no iespējamā piedāvājuma paliek katra ziņā. Ja neveicas, var atkal pārskatīt pieredzi un atgriezties pie sākuma.

Ināra Vārpa

narkoloģe – psihoterapeite, lektore

Narkotiskās un psihoaktīvās vielas

Valsts policijas Galvenās kārtības policijas pārvaldes Preventijas vadības nodaļas speciālisti – nodaļas priekšnieks Andis Rinkevics un vecākās speciālistes Lidija Legzdiņa un Una Rūtere – sagatavojuši prezentāciju semināriem par atkarību profilakses jautājumiem „Narkotiskās un psihoaktīvās vielas”.

Prezentācijā koncentrētā formā apkopota informācija un ilustratīvais materiāls par narkotisko vielu iedalījumu pēc to iedarbības, norādot vielu raksturojumu, ietekmi uz organismu un reibuma pazīmes. Atsevišķa sadaļa veltīta jaunajām psihoaktīvajām vielām. Materiālā ietverti statistikas dati par narkotisko un psihoaktīvo vielu lietošanas tendencēm, likumdošanas jautājumi un atkarību veicinošie psiholoģiskie aspekti.

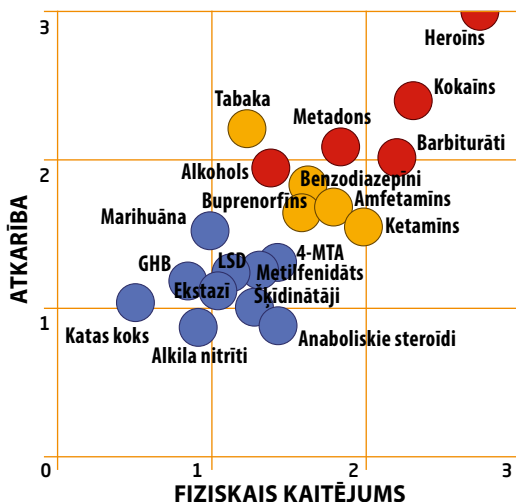
Izmantojot sagatavoto materiālu darbā ar skolēniem, viņu vecākiem, pedagogiem vai citā auditorijā, ieteicams to diferencēt atbilstoši vecumposmam, mērķauditorijas priekšzināšanām, sagatavotībai un vajadzībām, kā arī sasniedzamajiem mērķiem un izvirzītajiem uzdevumiem.



Narkotisko vielu iedalījums pēc to iedarbības Vielu ietekme un atkarības rašanās

Iedalījums	Vielas nosaukums	Efekts
Nomierinošie līdzekļi, trankvilizatori	Perfenazīns, pimozīds, prohlorperazīns, haloperidols	Bieži saista kopā ar depresantiem. Vielas, kas izsauc eiforiju, miegainību, lēnu domāšanu, neskaidru valodu un kustības traucējumus Bloķē ķīmisko vielu iedarbību uz neironu sinapšu receptoriem
Depresanti	alkohols, heroīns, depresanti	Vielas, kas nomāc, kavē centrālās nervu sistēmas (CNS) aktivitāti Samazina ķīmisko vielu iedarbību uz neironu sinapšu receptoriem
Halucinogēni	LSD, maģikās sēnes, marihuāna lielās devās	Vielas, kas izsauc izmaiņas uztverē, domāšanā un sajūtās, izkropļojot veidu, kā lietotājs redz un dzird lietas Izmaina ķīmisko vielu iedarbību uz neironu sinapšu receptoriem
Stimulanti	kokaīns, kreks, ecstasy, amfetamīns, nikotīns, kofeīns	Vielas, kas palielina centrālās nervu sistēmas (CNS) aktivitāti. Rada uzbudinātību, mazina nogurumu Palielina ķīmisko vielu iedarbību uz neironu sinapšu receptoriem

Vielu ietekme un atkarības rašanās



KAS IR HEROĪNS?

- Visizplatītākais no opiātiem;
- narkotiskā viela ar ļoti augstu atkarības veicināšanu;
- rada spēcīgu uzbudinājumu un eiforijas sajūtu;
- heroīnu smēķē, injicē, šņauc;
- depresants, kā citi opiāti;
- samazina sāpes;
- augsta mirstība.

KĀ HEROĪNS IZSKATĀS?

- Var būt pelēks, brūns vai darvai līdzīga viela;
- sajaukts kopā ar cukuru, miltiem, kofeīnu vai citām narkotikām;
- pircējs nekad nevar būt drošs par katras devas saturu vai stiprumu;
- pārdozēšanas risks pieaug ar katru lietošanas reizi.

KAS NOTIEK, LIETOJOT HEROĪNU?

ledarbība

- Pirmā reize: spēcīga, eiforiska sajūta;
- atslābums un miegainība;
- nieze, sausa mute, smagas ekstremitātes, palēnināta elpošana/sirds darbība.

Riski un sekas

- Aizcietējumi, caureja, vemšana;
- muskuļu un kaulu sāpes;
- atmiņas zudums;
- HIV;
- pārdozēšana, nāve, koma;
- bojāti zobi, nepārtrauktas iesnas;
- imūnsistēmas sabrukums, plaušu, aknu un smadzeņu bojājumi.

HEROĪNA REIBUMA PAZĪMES

- Ļoti šauras acu zīlītes, nereaģē uz gaismas izmaiņām;
- miegainība;
- apetītes zudums;
- palēnināts runas veids;
- vēlme uzturēties vienatnē tumsā un klusumā;
- asarojošas acis;
- auksti sviedri, svišana.



KAS IR METAMFETAMĪNS?

- Spēcīgs stimulants, līdzīgi kā kokaīns;
- sintētiskas narkotikas;
- metamfetamīnu norij, iešņauc, injicē vai smēķē;
- rada lielu enerģijas pieplūdumu, ilgstošs nomods un paaugstināta fiziskā aktivitāte;
- viegli pagatavojama narkotiskā viela;
- narkotiskā viela ar augstu atkarības veicināšanu.

KĀ METAMFETAMĪNS IZSKATĀS?

- Parasti pelēkbalts pulveris (gaiši brūns) bez smaržas un ar rūgtenu garšu vai kristālveidīga viela, tabletes;
- viegli šķīst ūdenī vai alkoholā;
- pat viena deva var radīt neatgriezeniskus smadzeņu bojājumus;
- metamfetamīna izgatavošana ir bīstama (ietekmē apkārtne dzīvojošos);
- metamfetamīnu ražo nelegālās pagrīdes ražotnēs.



KAS NOTIEK, LIETOJOT METAMFETAMĪNU?

ledarbība

- Ilgstošs nomods, paaugstināta fiziskā aktivitāte, eiforija;
- apetītes samazināšanās;
- paaugstināta elpošana/paaugstināts asinsspiediens, sausa mute.

Riski

- Panikas lēkmes, paranoja, miega traucējumi;
- vardarbīga, pašnāvnieciska uzvedība, hroniska depresija;
- halucinācijas;
- imūnsistēmas bojājumi;
- smadzeņu darbības bojājumi, atmiņas zudumi;
- svara zudums, zobu bojājumi;
- simptomi var nepazust pēc lietošanas.

METAMFETAMĪNA REIBUMA UN LIETOŠANAS PAZĪMES

- Pārmērīgs kustīgums, nemierīgums;
- paranoiska un vardarbīga uzvedība;
- atkārtota vienas darbības veikšana;
- paplašinātas acu zilītes;
- pārmērīga runāšana, nesakarīga runāšana;
- svīšana pat vēsā laikā;
- nekoordinētas, saraustītas kustības;
- nespēja aizmigt, trauksme;
- jutīgums pret skaņu.

KAS IR MARIHUĀNA?

- Visizplatītākā psihoaktīvā viela;
- dabīgs augs (Indijas kaņepe), halucinogēns;
- marihuānu parasti smēķē, sajaucot ar tabaku;
- izraisa atslābuma sajūtu, jautrību, eiforisku labsajūtu;
- galvenā psihoaktīvā sastāvdaļa ir THC;
- marihuānas iedarbība sākas gandrīz nekavējoties.

KĀ MARIHUĀNA IZSKATĀS?

- Gaišas, zaļi brūnas, sasmalcinātas lapas un ziedošā kaņepes augšdaļa;
- sastopama sapresētos gabalos;
- ilgstoša lietošana var radīt atkarību.



KAS NOTIEK, LIETOJOT MARIHUĀNU?

Iedarbība

- Eiforiska sajūta;
- atslābums un miegainība, izmainīta laika uztvere;
- smieklis;
- pastiprināta krāsu un skaņu uztvere;
- palielināta apetīte.

Riski un sekas

- sirds slimības;
- plaušu vēzis;
- neauglība;
- intereses zudums pret sevi un apkārtējiem;
- uzmanības, koncentrēšanās un atmiņas problēmas;
- iespējamās halucinācijas.



MARIHUĀNAS REIBUMA UN LIETOŠANAS PAZĪMES

- Persona izskatās apreibusi un ir problēmas pārvietoties;
- var izturēties muļķīgi;
- sarkanas acis;
- paaugstināts jutīgums pret gaismu;
- grūti atcerēties lietas, kuras tikko notika;
- smiešanās bez iemesla.



KĀDS IR SODS?

Izgatavošana, iegādāšanās, glabāšana,
pārvadāšana un pārsūtīšana, lietošana

Mērķis

Ar realizācijas mērķi

Bez realizācijas mērķa

1.



- Brīvības atņemšana līdz 3 gadiem;
- īslaicīga brīvības atņemšana;
- piespiedu darbs;
- naudas sods

- Īslaicīga brīvības atņemšana;
- piespiedu darbs;
- naudas sods
- LIETOŠANA – pirmajā reizē brīdinājums vai naudas sods līdz 280 EUR

2.



- Brīvības atņemšana no 2 līdz 8 gadiem;
- mantas konfiskācija vai bez tās;
- policijas kontrole līdz 3 gadiem

- Brīvības atņemšana līdz 3 gadiem;
- īslaicīga brīvības atņemšana;
- piespiedu darbs;
- naudas sods;
- policijas kontrole līdz 3 gadiem

3.



- Brīvības atņemšana no 5 līdz 15 gadiem;
- mantas konfiskācija vai bez tās;
- policijas kontrole līdz 3 gadiem

- Brīvības atņemšana no 3 līdz 10 gadiem;
- mantas konfiskācija vai bez tās;
- policijas kontrole līdz 3 gadiem

Pamudināšana lietot narkotiskās, psihotropās un jaunās psihoaktīvās vielas

Pamudināšana vai telpu nodošana lietošanai

- Brīvības atņemšana līdz 3 gadiem;
- īslaicīga brīvības atņemšana;
- piespiedu darbs;
- naudas sods

Nepilngadīgais, psihiski slima persona, atkarībā no vainīgā

- Brīvības atņemšana līdz 5 gadiem;
- īslaicīga brīvības atņemšana;
- piespiedu darbs;
- naudas sods un probācijas uzraudzība līdz 3 gadiem

Lietošana izraisījusi smagas sekas

- Brīvības atņemšana no 2 līdz 10 un probācijas uzraudzība līdz 3 gadiem

JAUNĀS PSIHOAKTĪVĀS VIELAS (JPV)

Kas ir jaunās psihoaktīvās vielas (JPV)?



Augu maisījums



Aktīvi ķīmiskie savienojumi –
sintētiski kanabinoīdi



JPV

JPV VĒSTURĒ

- 1980 / 1990** Pirmo reizi farmaceitisko izpēti projektu rezultātā tiek sintezēti sintētiskie kanabinoīdi
- 2004** Eiropā pirmo reizi parādās augu maisījumu vīraki, kas tiek pārdoti ar nosaukumu «Spice»
- 2008** Augu maisījumu lietošana iegūst lielu popularitāti visā pasaulē



JPV SPECIFIKA

- Augu maisījumu radītie dūmi nesmaržo kā marihuānas dūmi;
- biežāk izmantotie narkotiku testi neuzrāda JPV jeb sintētisko kanabinoīdu lietošanu;
- farmaceitiskais sintētisko kanabinoīdu profils krasi atšķiras no THC profila (aktīvā marihuānas ķīmiskā savienojuma);
- lai gan sintētiskie kanabinoīdi iedarbojas uz tiem pašiem smadzeņu šūnu membrānu receptoriem kā marihuāna, tomēr tie ir iedarbīgāki un indīgāki.

IETEKME UZ VESELĪBU

PSIHISKĀ

- uztveres un domāšanas traucējumi
- izmainīts apziņas stāvoklis
- agresivitāte, apjukums
- halucinācijas un paranojas murgi

FIZISKĀ

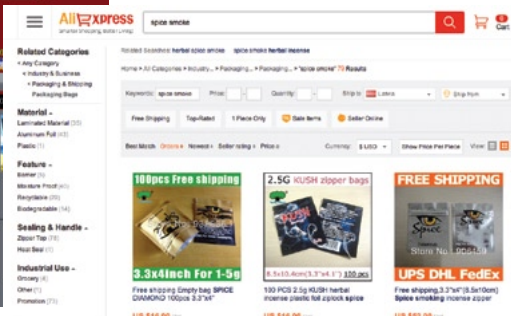
- paaugstināta sirdsdarbība
- slikta dūša un vemšana
- krampji, drebuļi, trīce
- nāve

LIETOŠANAS RISKI

- augsts nejaušas pārdozēšanas risks, jo katrs augu maisījums var saturēt dažādu iedarbīgās vielas daudzumu;
- atsevišķiem sintētisko kanabinoīdu savienojumiem pastāv iespējami augstāks kancerogēns risks;
- sevis un apkārtējo apdraudēšanas risks;
- psihisku saslimšanu provocēšana;
- hronisku somatisku saslimšanu paasinājumi.

TIRDZNICĪBAS VIETAS

- Reālās JPV tirdzniecības vietas, kā veikaliņi, Latvijā ir likvidētas
- Tirdzniecība «pārcēlusies» uz interneta vidi, pārsvarā ārzemju portālos



Kopš likuma grozījumiem, kas paredz kriminālbildību par psihoaktīvo vielu izplatīšanu, tirdzniecības vietas ir slēgtas, taču izplatīšana turpinās internetā. 2013.gadā Eiropā kopumā bijušas vairāk nekā 65 šādas tīmekļa vietas. Interneta resursi ne tikai sniedz iespēju iepazīties ar attiecīgo jauno psihoaktīvo vielu veidiem un prognozējamo iedarbību, bet arī nodrošina neierobežotās iespējas fiziskām personām veikt jauno psihoaktīvo vielu pasūtīšanu no trešajām valstīm, bet nacionālais normatīvais regulējums nenodrošina kontroli attiecībā pret fizisko personu darbībām šajā sfērā.

TIESISKAIS REGULĒJUMS

- 2012. gads – Latvijā kontrolējamo narkotisko vielu, psihotropo vielu un prekursoru sarakstos tiek ieviesta ģenēriskā sistēma;
- 2013. gada 14. februāris – Latvijā kontrolējamo narkotisko vielu, psihotropo vielu un prekursoru sarakstos ieviestajai ģenēriskajai sistēmai tiek noteikti vielu iedalījuma apmēri (aizliedzot ~200 JPV);
- 2013. gada 17. oktobris – tiek ieviests Pagaidu aizliegums JPV apritei;
- 2014. gada 9. aprīlis – stājas spēkā Krimināllikuma grozījumi;
- Administratīvā atbildība.



LIETOŠANAS PAZĪMES UN IEMESLI RISKA UN AIZSARGĀJOŠIE FAKTORI

Marihuānas lietotāji

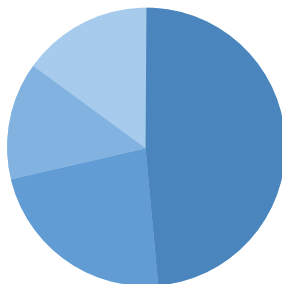


17%



83%

Pirmo reizi pamēģina
vidēji 16 gadu vecumā



Kokaina lietotāji

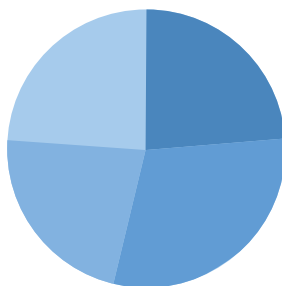


16%



84%

Pirmo reizi pamēģina
vidēji 22 gadu vecumā



Amfetamīna lietotāji

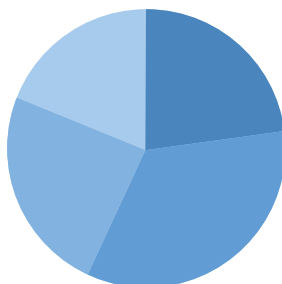


29%



71%

Pirmo reizi pamēģina
vidēji 19 gadu vecumā



- Katru dienu
- 2-6 reizes nedēļā
- reizi nedēļā un mazāk
- retāk kā reizi mēnesī

Heroīna lietotāji

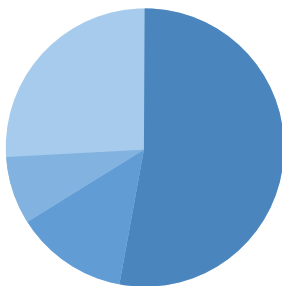


21%



79%

Pirmo reizi pamēģina
vidēji 22 gadu vecumā



- Katru dienu
- 2–6 reizes nedēļā
- reizi nedēļā un mazāk
- retāk kā reizi mēnesī

European drug report 2014



Narkotiku lietošanas pazīmes



Lietošanas iemesli



Pamēģināšanas iemesli:

- garlaicība, ziņkāre;
- vientulība, psiholoģiski pārdzīvojumi;
- jo visi tā dara;
- jaunas sajūtas;
- lai būtu jautri;
- kultūras sastāvdaļa.

Turpina lietot, jo:

- rada labsajūtu (dopamīns mākslīgi rada laimes sajūtu);
- kļūst par dzīves sastāvdaļu;
- rodas atkarība.

Lietošanas iemesli

- Viegla narkotiku pieejamība un liela to dažādība, zemas cenas;
- lielāka turība (daudziem jauniešiem ir nauda narkotiku iegādei);
- agrs briedums savienībā ar garāku pārejas vecumu (ilgāki pusaudžu gadi);
- masu mediju loma;
- morāles kodekss, vērtības.

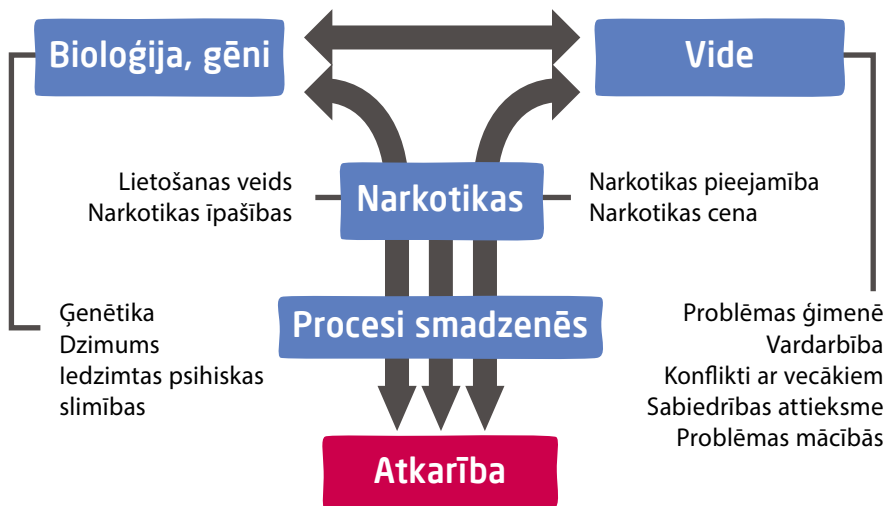
Riska faktori

Rakstura īpašības, apstākļi, notikumi dzīvē vai individa gūtā pieredze, kas statistiski korelē ar kaitīgas uzvedības rašanos.

Aizsargājošie faktori

Dzīves notikumi vai pieredze, kas mazina riska faktoru radīto efektu.

FAKTORI, KAS NOVIED LĪDZ ATKARĪBAI



Valsts policijas Galvenās kārtības policijas pārvaldes
Prevencijas vadības nodaļas priekšnieks – **Andis Rinkevics**

Valsts policijas Galvenās kārtības policijas pārvaldes
Prevencijas vadības nodaļas vecākā speciāliste – **Lidija Legzdiņa**

Valsts policijas Galvenās kārtības policijas pārvaldes
Prevencijas vadības nodaļas vecākā speciāliste – **Una Rūtere**



Materiālu sagatavoja:

Valsts izglītības satura centrs

Iespiests:

SIA "Talsu tipogrāfija", 2015

Valsts izglītības satura centrs

Vaļņu iela 2, Rīga
Strūgu iela 4, Rīga
visc@visc.gov.lv

www.visc.gov.lv