

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē



122k Likes

#esmubrīvs #dzīvotveselīgi #izdarītpareizāsizvēles #nēsmēķēšanai #nēalkoholam  
#nēnarkotikām #nēatkarībām #esvarupateiktne #dzīvotgudri #izklaidētiesgudri

BŪT JAUNAM NOZĪMĒ DAUDZAS LIETAS PIEDZĪVOT PIRMO REIZI, IEPAZĪSTOT SEVI UN CITUS, PIEDZĪVOT SKAISTUS MIRKĻUS UN IZCĪNĪT LIELAS UZVARAS. UN IK DIENU TAVĀ PRIEKŠĀ IR DAUDZ IZVĒĻU, KAS VEIDO TEVI PAR TO, KAS TU BŪSI RĪT. SPĒJA PATEIKT "NĒ!" LIETĀM, KURAS VARĒTU ARĪ NEVEST TEVI TUVĀK TAVIEM SAPŅIEM, IR SPĒCĪGAS PERSONĪBAS PAZĪME.



ŠAJĀ MATERIĀLĀ IEKĻAUTIE UZDEVUMI BŪS NE TIKAI INTERESANTI, BET ARĪ TEVI AICINĀS IZDARĪT ĪSTĀS IZVĒLES UN PIENEMT TĀDUS LĒMUMUS, AR KURIEM TU VARĒSI LEHOTIES, UN KURUS CIENĪS CITI!



82k Likes



**Veicot uzdevumus Tev būs iespēja:**

- uzzināt un saprast, ko Tu iegūsti, nelietojot atkarību izraisošas vielas;
- uzzināt dažādus atkarības veidus un kā tie ietekmē Tevi;
- izprast mītus un patiesības par atkarību izraisošām vielām;
- atminēt krustvārdu mīklu;
- uzzināt un saprast, kā reklāmas izdara spiedienu, maldina un ietekmē mūsu izvēli;
- apgūt veidus, kā pateikt "Nē!" atkarības vielu pamēģināšanai;
- izpildot testu, novērtēt to, cik esi brīvs no datora un Interneta atkarības;
- apjaust savas stiprās īpašības, kas palīdzēs Tev sasniegt savus mērķus.

#gudrasizvēles #darītunsaprast #zināšanasdarabrīvu #brīvs #dzīvotveselīgi

# ATZĪMĒ IEGUVUMUS

Tie, kuri lieto atkarību izraisošas vielas vai arī aizraujas ar kādiem procesiem, attaisno sevi, sakot, ka tas ir veids, kādā viņi var iegūt sev svarīgas sajūtas un emocijas. Bet vai tā tas tiešām ir? Padomā, vai gadījumā to visu var iegūt arī izvēloties citas alternatīvas, tādējādi saglabājot savu veselību un brīvību? Ja tā tas ir, tad nav neviena iemesla, lai kļūtu atkarīgs. Viss ir Tavās rokās!



46k Likes

**Uzdevums:** pie katra ieguvuma ieraksti vienu veidu, kā to, Tavuprāt, var iegūt nelietojot atkarību izraisošas vielas un neaizraujoties ar dažādiem procesiem.

## Ieguvumi

## Veidi, kā to iegūt nelietojot

Vienaudžu cieņa

Patiesi draugi

Laba izglītība

Ietaupīta nauda

Dzīvesprieks

Laba veselība

Piedzīvojums

Paaugstināts pašvērtējums

Piederības sajūta

Saturīgi pavadīts laiks

Labsajūta

Daudzveidīgākas intereses

Labākas attiecības ar vecākiem

Brīvība

Jautrība

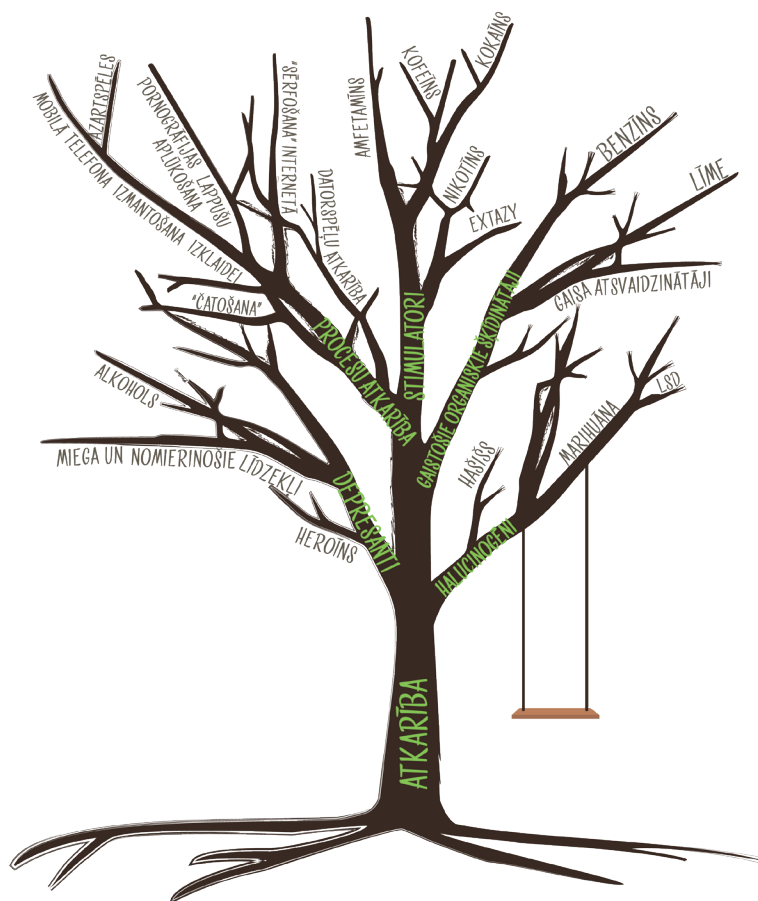
Mazāk stresa

Vairāk enerģijas

#nēatkarībām #iegūtvairāk #gudrasizvēles #esnelietuju #kāpēc lietotjavarnelietot?  
#vissirtavāsrokās

# VAI ATPAZĪSTI VISAS ATKARĪBAS?

Runājot par atkarībām, mēs bieži vien zinām tikai dažus izplatītākos to veidus, tomēr atkarību ir ļoti daudz un tās rada problēmas gan to lietotājiem, gan apkārtējiem. Uzzinot par tām vairāk, Tev ir iespēja laicīgi pieņemt lēmumu nelietot kaitīgās vielas, neaizrauties ar pārlietu "ievelkošām" nodarbēm, piemēram, datorspēlēm.



75k Likes

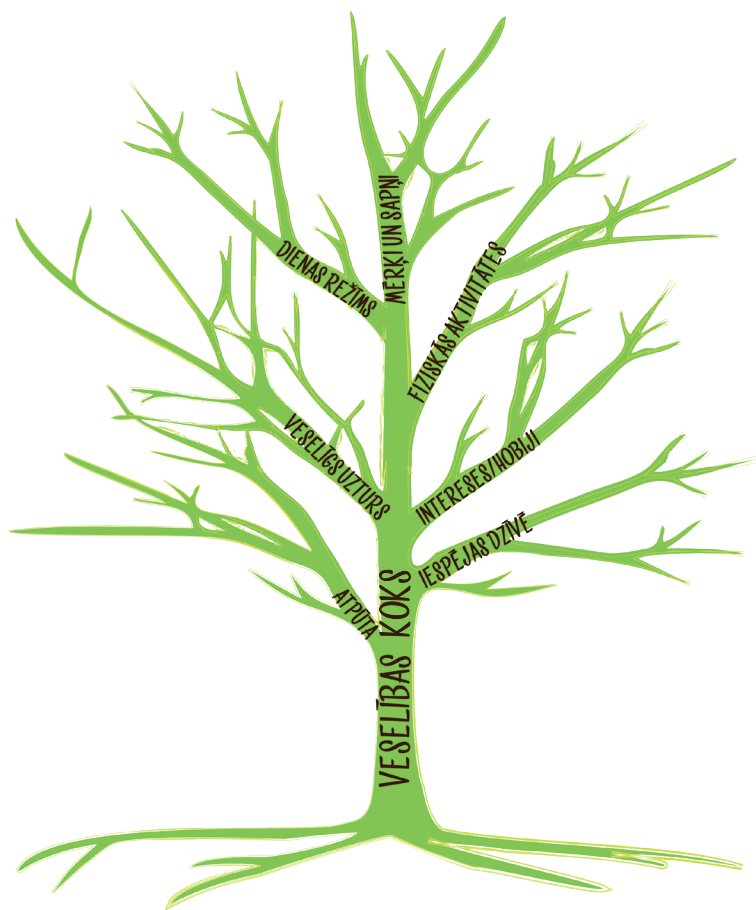
**Uzdevums:** izpēti koku zarus un pārdomā, kādi varētu būt iemesli, kāpēc uzsāk lietot atkarību izraisošās vielas: uzraksti zem koka saknēm faktorus jeb tās lietas, kas ietekmē uzsākt lietot atkarību izraisošās vielas. Piemēram, kā iemesls - vēlme pamēģināt.

#nēsmēķēšanai #nēalkoholam #nēstimulatoriem #nēhalocinogēniem #nēdepresantiem  
#nēatkarībām #gudraizvēle#esiinformēts

# VESELĪGA DZĪVESVEIDA UN IESPĒJU KOKS

"Es izvēlos veselīgu dzīvesveidu, jo es vēlos justies labi un piepildīt savus sapņus. Dzīvot bez atkarībām ir patiesībā ļoti vienkārši un viegli! Tas paradokss ir tajā, ka mēs, kļūstot atkarīgiem, iznīcinām savu dzīvi, kamēr citi par to cīnās! Padomājiet par to. Mēs, atrodoties pie pilnas apziņas, darām sev pāri! Mēs nekad nevarēsim strādāt labāk, skriet ātrāk, izskatīties labāk - mēs tikai pasliktinām sevi! Kāpēc to darīt? Tāpēc, ka tā dara Tavi draugi? Ja tā, tad atrodi citus draugus, ar kuriem vari doties kopā uz sporta zāli vai skriet no rītiem, vai vienkārši labi pavadīt laiku un justies piederīgam, nebojājot savas smadzenes, aknas plaušas un dzīvi kopumā."

- Dāvis Dudelis, BMX flatland braucējs.



88k Likes

**Uzdevums 1:** uzraksti uz mazajiem koka zariem attiecīgā veselīgā dzīvesveida aspektam atbilstošus piemērus (piemēram, fizisko aktivitāšu zaru papildināt ar tādiem vārdiem: futbols, peldēšana, pastaiga u.c.).

**Uzdevums 2:** uzraksti zem koka saknēm spējas, apstākļus vai rakstura īpašības, kuras Tev nepieciešamas un palīdz, lai „koptu un audzētu” šo koku savā dzīvē (piemēram, ģimene, draugi, mērķtiecība).

#veselīgsuzturs #manihobiji #pozitīvadomāšana #lieliskaspējas #veselsunbrīvs

# KO TU ZINI UN DOMĀ PAR VIELU ATKARĪBU?

Sabiedrībā ir daudz dažādu mītu par to, vai alkohola lietošana un smēķēšana ir kaitīga un, ja ir, tad, cik ļoti. Jo labāk spēsi atšķirt patiesību no mītiem, jo saprātīgākas būs Tavas izvēles.



101k Likes

**Uzdevums:** vienā kolonnā mīti un otrā kolonnā fakti. Savelc kopā mītu ar atbilstošo faktu!

## Mīti

## Patiesības

Pusaudžus alkohols ietekmē tāpat kā pieaugušos.

Alkohols pēc iedarbības ir no depresantu grupas. Alkohola lietošana rada nervu sistēmas nomākumu, kaut sākotnēji šis efekts šķiet relaksējošs, bet turpmāk lietojot, tas pasliktina garastāvokli.

Alkohols palīdz pusaudžiem iejusties kompānijā.

Visi alkoholiskie dzērieni satur etilspirtu, tādejādi to iedarbība ir toksiska. Alkohola cena nenozīmē, ka tā negatīvā ietekme uz organismu ir atšķirīga.

Es nesmēķēju, jo smēķēju tikai ballītēs.

Elektronisko cigarešu tvaiks var ļoti negatīvi ietekmēt organismu. Organisms ir jutīgs pret vielu maisījumu, kas ir elektronisko cigarešu tvaiku sastāvā, tvaiks var iekļūt daudz dziļāk plaušu audos, kā arī tās lietošanas reizē tiek ieelpots ievērojami lielāks tvaiku tilpums. E-cigaretes smēķēšana rada risku kādreiz pāriet uz tabakas cigarešu lietošanu.

Vieglie alkoholiskie dzērieni neizraisa atkarību.

Pusaudžiem pieradums un atkarība no alkohola attīstās 2,5 reizes ātrāk kā pieaugušajiem. Alkohols postoši iedarbojas uz nenobriedušo centrālo nervu sistēmu, tiek traucēta neironu darbība un attīstība, cieš pusaudža personība: abstraktā loģiskā domāšana, intelekts, atmiņa un spēja emocionāli reaģēt.

Elektroniskās cigaretes nav kaitīgas.

Alkohols liek pusaudžiem rīkoties neapdomīgi apdraudot gan sevi, gan apkārtējos. Cilvēks alkoholisko dzērienu reibumā var kļūt agresīvs un nekontrolējams. Iejušanās kompānijā ar apreibinošu vielu palīdzību ir tikai ilūzijas par cilvēku un attiecībām starp tiem.

Kvalitatīvs alkohols nav kaitīgs.

Ikviens, kas smēķē, ir pakļauts atkarības riskam. Arī smēķēšana ballītēs rada gan atkarību no tabakas, gan nopietnus draudus Tavai un apkārtējo veselībai, neatkarīgi no izsmēķēto cigarešu skaita un biežuma.

Alkohola lietošana liek cilvēkam justies jautrākam.

Nav vieglā alkohola! Jebkurš alkoholisks dzēriens satur etilspirtu, tā koncentrācija dzērienā var atšķirties, tomēr kopumā etilspirts izraisa vienādas sekas. Bieži mazākas etilspirta koncentrācijas alkoholiskie dzērieni ir krāsaini un pēc garšas saldi, kas traucē izjust patieso uzņemto alkohola daudzumu organismā, tādejādi sasniedzot lielu koncentrāciju asinīs. Lietojot ilgstoši un nekontrolēti, sekas no abu dzērienu veidiem ir nelabvēlīgas.

No saindēšanās ar alkoholu nemirst.

Alkohola atkarība ir biopsihosociāla slimība, kuru veido dažādi bioloģiskie (piemēram, iedzimtība), psiholoģiskie (piemēram, saskarsmes grūtības, nespēja pretoties vides spiedienam) un sociālie faktori (piemēram, alkohola pieejamība, tradīcijas). Jebkurš, kas lieto alkoholu, ir pakļauts alkohola attīstības riskam.

Alkohola atkarība ir atsevišķu sociālo grupu problēma (bezpajumtnieki, zemi ienākumi, zems izglītības līmenis utml.)

Alkohols nomāc centrālo nervu sistēmu, kas palēnina sirdsdarbību, mazina asinsspiedienu un palēnina elpošanu. Augsta alkohola koncentrācija asinīs var izraisīt elpošanas un sirdsdarbības apstāšanos.

#mītinavpatiesības #zināšanasstiprina #eszinu

# KO TU ZINI UN DOMĀ PAR VIELU ATKARĪBU?



56k Likes

**Uzdevums:** vienā kolonnā ir jautājumi un otrā kolonnā atbildes. Savelc kopā jautājumu ar pareizo atbildi!

## Jautājumi

## Atbildes

Cik ir atļautais izsmēkēto cigarešu skaits dienā?

Ik gadu pasaulē no smēķēšanas mirst aptuveni 7 miljoni cilvēku, to skaitā ap 900 000 – no pasīvās smēķēšanas.

Cik cigaretes dienā netraucētu jaunietim, kurš nodarbojas ar sportu?

Cigaretēs ir vairāk kā 5000 dažādas vielas, kas degšanas rezultātā rada aptuveni 200 bīstamus ķīmiskus savienojumus. No šīm vielām 70 ir apstiprinātas kā īpaši bīstamas un vēzi izraisošas.

Cik daudz vielas ir vienā cigaretē?

Nē. Elektronisko cigarešu šķidrums sastāvā esošas vielas, kā, piemēram, glicerīns, propilēnglikols, aromatizētāji un krāsvielas ir kaitīgas veselībai. Veipošana rada risku sākt smēķēt parastās cigaretes. El.cigarešu šķidrums sastāvā mēdz būt pievienotas vielas, kas nav norādītas marķējumā, bet ir atzītas par kaitīgām un bīstamām cilvēka organismam.

Kam smēķēt ir kaitīgāk sievietei vai vīrietim?

Neviena. Smēķējot, skābekļa apmaiņa organismā pasliktinās, plaušām būs grūtāk uzņemt skābekli arī dēļ nosēdumiem plaušās. Mazāks plaušu apjoms->mazāk skābekļa asinīs->mazāk enerģijas.

Cik daudz nāves ik gadu ir saistītas ar smēķēšanu pasaulē?

Neviena. Četrās līdz piecās cigaretēs ir pietiekami daudz nikotīna, lai to, vienā reizē injicējot pieaugušam cilvēkam, deva būtu nāvējoša.

Vai, aizstājot cigaretes ar elektroniskajām cigaretēm, samazināsies riski veselībai?

Abiem ir kaitīgi, bet sievietei vēl jo vairāk. Sievietes ķermenim trīs izsmēķētas cigaretes ir tikpat kaitīgas kā vīrietim sešas. Pastāv neauglības risks. Smēķējošām grūtniecēm pastāv risks dzemdēt bērnu priekšlaicīgi, bērnam paaugstinās risks piedzimt ar fiziskās un garīgās veselības traucējumiem.

Vai, aizstājot cigaretes ar ūdenspīpes lietošanu, samazināsies riski veselībai?

Ne tikai skriešana, bet arī cita veida sporta aktivitātes palīdz cilvēka organismam izstrādāt endorfīnu jeb "laimes hormonu". Šis hormons var radīt eiforiju un vispārēju labsajūtu.

Vai, atrodoties Tuvu draugam, kurš smēķē, pakļauj sevi slimību riskiem?

Pasīvā smēķēšana izraisa dažādas saslimšanas – bronhītu un citas elpceļu infekcijas, astmas pastiprināšanos, ausu infekcijas, vēzi, dzirdes un atmiņas pasliktināšanos, grūtibas koncentrēties un mācīties. Nesmēķē pats un nepieļauj, ka tavā klātbūtnē to dara cits.

Ja es katru dienu skriešu 10 km, es kļūšu laimīgāks?

Nē. Ūdenspīpes lietošanas reizē cilvēks ieelpo lielāku dūmu tilpumu un smēķē ilgāk, nekā izsmēķējot vienu cigareti. Ūdenspīpes tabakas dūmi satur tvana gāzi, smagos metālus un vēzi izraisošas vielas tāpat kā cigaretes.

#nēsmēķēšanai #smēķēšanasnagalina #nesmēķēmanātuvumā #smēķētnavgudri

# NEPAĻAUJIES REKLĀMU RADĪTAJĀM ILŪZIJĀM!

Alkohols nav nepieciešams mūsu organismam. Lai panāktu to, ka alkohols tiek lietots, ražotājs, izmantojot reklāmu, cenšas veidot asociācijas tā lietošanai ar lietām un vērtībām, kuras mums ir svarīgas: augsta pašapziņa, skaistums, spēks, drosme, jautrība, mīlestība, panākumi, piederība u.c. Tādā veidā tās mūs māna, solot sajūtas un iespējas, kuras pats alkohols nespēj mums dot.

KO SOLA REKLĀMA



KĀ PATIESĪBĀ TO IEGŪT

KO SOLA REKLĀMA



KĀ PATIESĪBĀ TO IEGŪT



75k Likes



**Uzdevums 1:** nosauc vismaz 3 asociācijas, ko Tevī raisa šīs reklāmas.

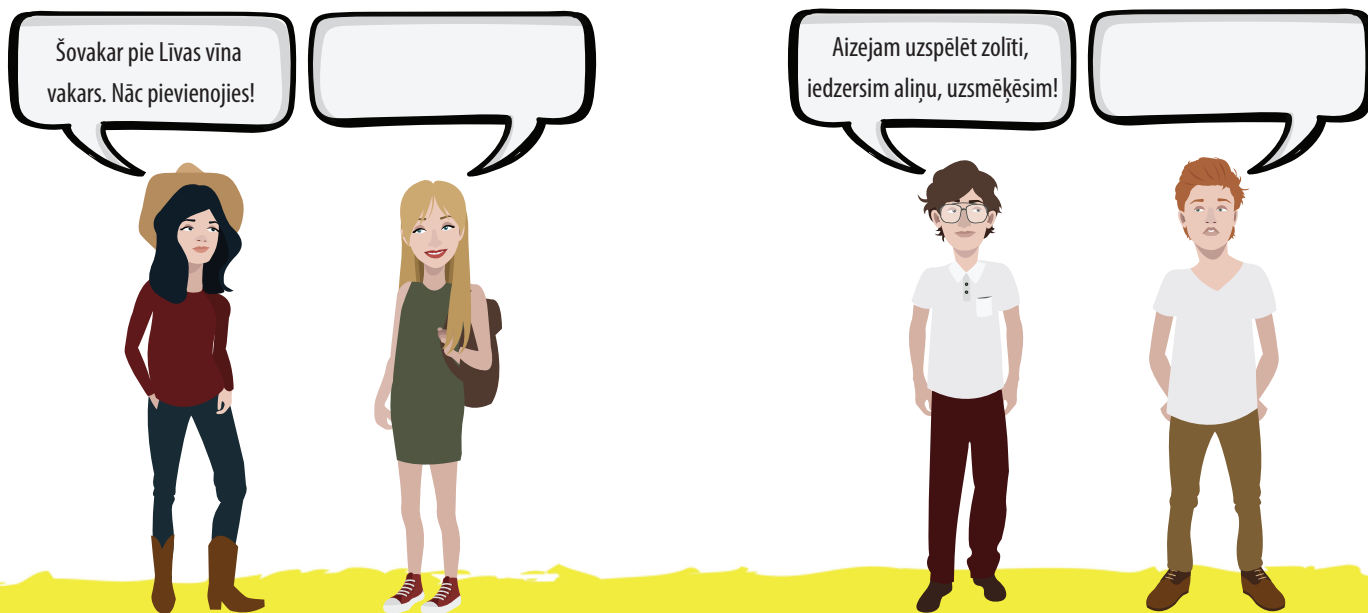
**Uzdevums 2:** ja uzskati, ka tās patiesībā nevar iegūt, lietojot alkoholu, uzraksti vismaz 3 darbības, kuras Tev būtu jāizdara, lai patiešām gūtu savā dzīvē šādas iespējas un sajūtas.

#nemānmani #nenoticēju #iegūšuvizubezalkohola



# SPĒJ PATEIKT „NĒ!”

Sākot apzināties savu personību, nevilus salīdzinām sevi ar saviem vienaudžiem. Vienaudžu attieksme ietekmē mūsu pašapziņu un ikdienas noskaņojumu. Mums ir svarīgi, ko par mums domā vienaudži un nevēlamies atšķirties, baidoties būt atstumtiem un nepieņemtiem. Viņu izdarītais psiholoģiskais spiediens var būt tik liels, ka liek mums veikt tādas izvēles, kuras mēs paši nebūtu izvēlējušies. Bet atceries, ka būt spēcīgam un, ar augstu pašapziņu, nozīmē arī spēt pateikt „Nē!” šādās reizēs. Katru reizi, kad pasaki „Nē!” Tu patiesībā nonāc tuvāk tiem mērķiem, kurus viņi Tev netieši solīja, ja pateiktu „Jā!”.



112k Likes

**Uzdevums:** attēlā sarunājas divi jaunieši. Viens jauniets aicina pamēģināt, bet otrs vēlas atteikt. Izvēlies katrā no dialogiem vienu no veidiem, kā pateikt „Nē!”, kurš Tev šķiet vissaistošākais un kuru Tu varētu izmantot līdzīgās situācijās. Noformulē savu domu un ieraksti atbilstošā vietā zīmējumā.

## Kā izturēties?

- Man ir tiesības pateikt “NĒ”, ja nevēlos kaut ko darīt.
- Centīšos izskatīties pārliecināts.
- Runājot, skatīšos tieši acīs.
- Runāšu skaidri un noteikti.
- Mainīšu sarunas tēmu.
- Novērsīšos un iešu prom.
- Skaidri pateikšu savas domas.
- Pateikšu iemeslu, kāpēc atsakos.

## Ko teikt?

- “Paldies, nē - man šodien treniņš, vēlos sasniegt labus rezultātus.”
- “Paldies, nē - man ir citi mērķi, kur tērēt naudu – vasarā plānoju ceļojumu/ nopirkt divriteni.”
- “Man ir jautri arī bez alkohola, cigaretes...”
- “Ja Tu patiesi esi mans draugs, neliec man to darīt!”
- „Paldies, nē! Vakardienas basketbola spēli redzēji?”

#sakunē! #negribuunnelietoju #manirlabākasizvēles #cienimani!

# PROCESU ATKARĪBAS

Mūsu dzīve vairs nav iedomājama bez Interneta, mobilā telefona, televīzijas, datorspēlēm un citām tehnoloģijām. Bet vai šīs lietas var radīt atkarību? Procesu atkarība ir salīdzinoši jauns atkarību veids, kas saistīts ar pārlietu aizraušanos ar azartspēlēm, jaunajām tehnoloģijām (piemēram, viedtālruniem) un citām nodarbēm. Kādēļ šīs nodarbes izraisa atkarību? Tādēļ, ka to laikā cilvēkam rodas emocijas, kuras viņam ir grūtības iegūt ikdienas dzīvē vai saskarsmē ar saviem līdzcilvēkiem. Līdz ar to cilvēki arvien vairāk laika pavada spēlējot, čatojot, "sērfojot" Internetā. Kā ir ar Tevi un Taviem ikdienas ieradumiem? Tev ir iespēja aizpildīt testu un uzzināt, vai Tev būtu jāuztraucas par saviem Interneta/datora/ mobilā telefona lietošanas paradumiem.



62k Likes

## Internetatkarības anketa

| Nr.p.k. | Jautājumi  | Reti | Dažreiz | Bieži | Regulāri | Vienmēr | Nav attiecināms uz |
|---------|--|------|---------|-------|----------|---------|--------------------|
|         |  | 1    | 2       | 3     | 4        | 5       | 0                  |
| 1       | Cik bieži tu atklāj, ka darbojies pie datora/ telefona/ Internetā ilgāk nekā bija iepļānots?                           |      |         |       |          |         |                    |
| 2       | Cik bieži tu neizpildi mājas darbus tādēļ, ka pavadi laiku pie datora/ telefona Internetā?                             |      |         |       |          |         |                    |
| 3       | Cik bieži tu aizraujies vairāk ar datoru/ Internetu/ telefonu nekā dod priekšroku attiecībām ar saviem draugiem?       |      |         |       |          |         |                    |
| 4       | Cik bieži tu iepazīsties ar Interneta palīdzību?   |      |         |       |          |         |                    |
| 5       | Cik bieži tavi tuvinieki pārmet tev, ka pārāk daudz laika pavadi Internetā?  |      |         |       |          |         |                    |
| 6       | Cik bieži tavas sekmes un mācību darbs cieš no tā, ka tu pārāk daudz laika pavadi pie datora/ Internetā/ pie telefona? |      |         |       |          |         |                    |
| 7       | Cik bieži tu ieskaties savos sociālos tīklos pirms veic nepieciešamos darbus/ vai darbu izpildes laikā?                |      |         |       |          |         |                    |
| 8       | Cik bieži tavas sekmes, mājas darbu izpilde un tā kvalitāte cieš dēļ datora/ Interneta/ telefona?                      |      |         |       |          |         |                    |

# PROCESU ATKARĪBAS

|    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 9  | Cik bieži tu izvairies atbildēt uz jautājumiem par savu darbošanos pie datora/ telefona/ Internetā?  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Cik bieži tu ar datora/ telefona/ Interneta palīdzību novērsies no ikdienas problēmām?   |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Cik bieži tu jau iepriekš gaidi iespēju darboties pie datora/ telefona/ Internetā?   |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Cik bieži tevi pārņem bailes, ka dzīve bez datora/ Interneta/ telefona kļūs garlaicīga, tukša, bez prieka?   |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Cik bieži tu jūties aizkaitināts, vai klieudz uz apkārtējiem, kad tiec traucēts darbojoties pie datora/ telefona/ Internetā?   |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Cik bieži tu datora/ telefona/ Interneta dēļ atsakies no miega?  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Cik bieži tev trūkst datora/ telefona/ Interneta, vai tu fantazē par to, kas notiek tajā?  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Cik bieži esot pie datora/ telefona/ Internetā, tu atklāj sevi sakām: "vēl tikai dažas minūtes"?   |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Cik bieži tu nesekmīgi centies samazināt pavadīto laiku pie datora/ telefona/ Internetā?   |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Cik bieži tu slēp laiku, ko esi pavadījis pie datora/ telefona/ Internetā?   |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Cik bieži tu labāk izvēlies pavadīt laiku pie datora/ telefona/ Internetā nekā ar saviem draugiem?   |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Cik bieži tu jūties nomākts, kaprīzs vai neapmierināts brīžos, kad neatrodies pie datora/ telefona/ Internetā, bet šīs izjūtas pāriet tiklīdz tu esi atgriezies pie datora/ telefona/ Internetā? |  |  |  |  |  |  |  |



34k Likes

Saskaiti iegūtos punktus un atrodi sev atbilstošo skaidrojumu:

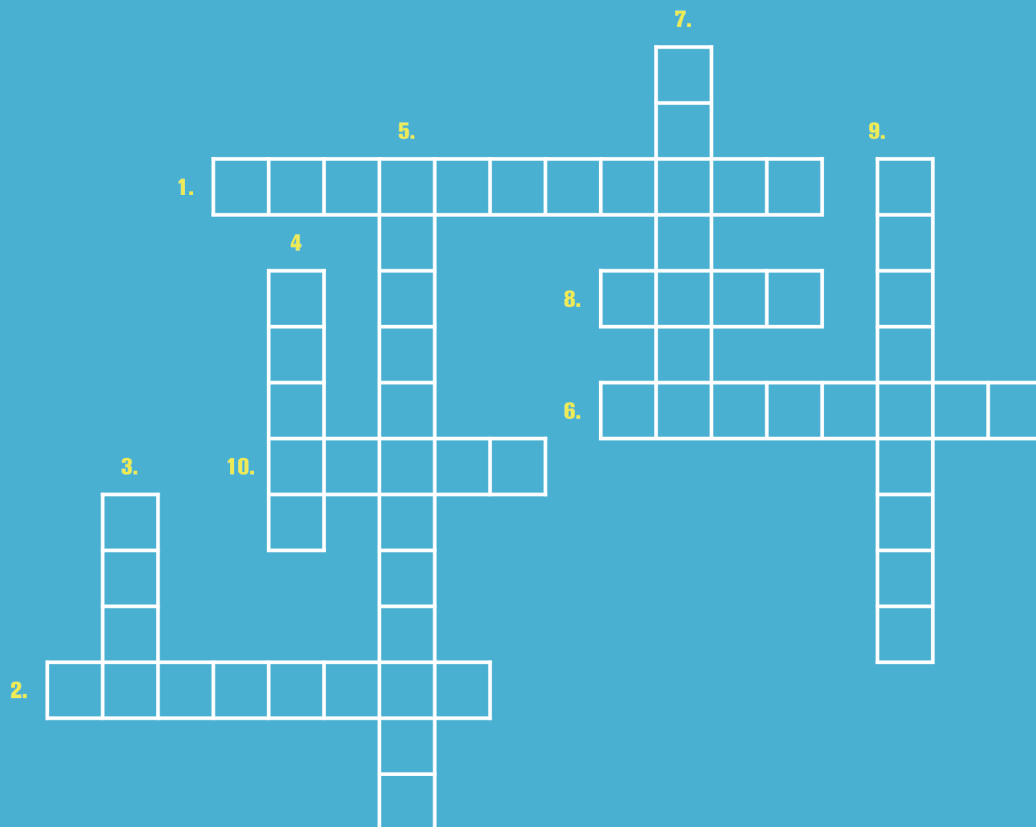
- 1. 0-49 punkti.** Spēj kontrolēt savu pie datora/ telefona/ Internetā pavadīto laiku, nav izteikta atkarība.
- 2. 50-79 punkti.** Vidēji izteikti Interneta/ telefona/ datoratkarības rādītāji.
- 3. 80-100 punkti.** Izteikta Interneta/ telefona/ datoratkarība un nespēja kontrolēt savu pavadīto laiku pie datora/ telefona/ Internetā.

Ja iegūto punktu skaits liecina, ka Tev varētu būt procesu atkarības, tad vispirms izrunājies par to ar kādu, kam uzticies, piemēram, vecākiem vai sociālo psihologu skolā. Ja nepieciešams, tad vērsies arī pie citiem psihologiem savā novadā, kuri varētu Tev palīdzēt atrisināt šīs problēmas.

#sakunē! #negribuunnelietoju #manirlabākasizvēles #cienimani!

# KO ZINI PAR ATKARĪBU IZRAISOŠĀM VIELĀM?

Zināšanas par atkarību izraisošo vielu kaitīgumu un ietekmi ir spēcīgs pamats, lai izvēlētos veselīgu dzīvesveidu, kas būtu brīvs no dažādu kaitīgu vielu lietošanas. Atklāj savas zināšanas, aizpildot krustvārdu mīklu! Ja nezini atbildi uz kādu jautājumu, to vari atrast darba burtnīcas beigās.



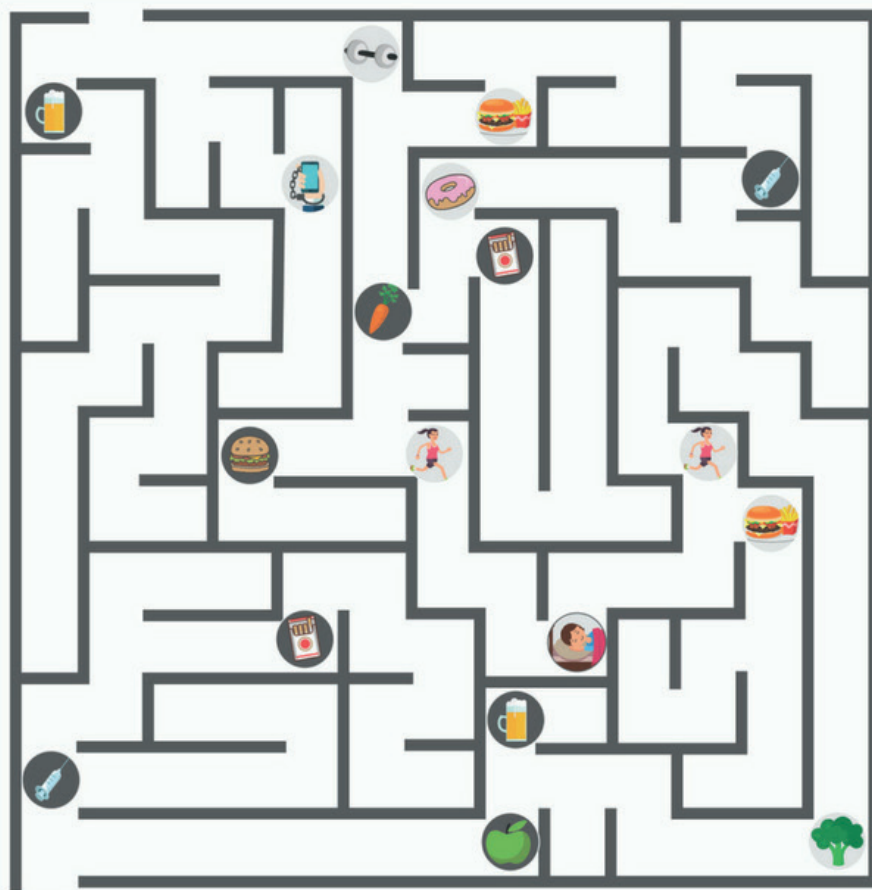
75k Likes

1. ir spēcīgi izteikta tieksme un paradums lietot vienu vai vairākas narkotiskās vielas.
2. Pārmērīga alkohola lietošana izraisa olbaltumvielu, minerālvielu un 2. zudumu organismā.
3. Pārmērīga alkohola lietošana rada augstāku risku saslimt ar aizkuņģa dziedzera, mutes, mēles un kakla 3.
4. Alkohola lietošana var veicināt 4. slimību attīstību.
5. Marihuānas un hašiņa smēķēšanas rezultātā tiek ieelpotas 5. vielas, kuras var izraisīt vēzi un dažādas plaušu slimības (piemēram, bronhīts, emfizēma u.c.).
6. Atkarības vielu lietošanas rezultātā var rasties 6. - stāvoklis, kad cilvēka apziņa ir ļoti miglaina, viņam ir grūti orientēties laikā un telpā, viņš neatpazīst draugus, ģimenes locekļus un paziņas un nesaprot, kas notiek viņam apkārt.
7. Vielu lietošanas rezultātā var rasties 7. –zūd spējas analītiski domāt, saikne ar realitāti ievērojami pasliktinās vai izzūd pavisam.
8. Smēķēšana veicina 8. bojāšanos, dzeltēšanu un 8. aplikumu.
9. Smēķēšana novājina 9.
10. Cigarešu sastāvā esošā 10. tiek izmantota ceļu asfaltēšanā.

#nemānimani #nenoticēju #iegūšuvissbezalkohola

# SKATIES, KUR TAVAS IZVĒLES TEVI NOVED!

Dzīve ir izvēļu virkne, kura nosaka to, cik ātri, kādā veidā un vai vispār sasniegsim tos personiskos mērķus, kurus mēs katrs sev izvirzām. Dažreiz mums arī nākas pieņemt izvēles, kas sākumā šķiet, ka aizkavēs vai neļaus sasniegt mērķi. Piemēram, atteikties no foršu draugu kompānijas un kopīgas alkohola lietošanas. Tomēr ilgtermiņā, tikai izdarot pareizās izvēles, mēs varam nonākt līdz savam mērķim, lai kāds tas būtu. Katra nepareizā izvēle mūs kavē un iedzen strupceļos.



Tavs mērķis



75k Likes

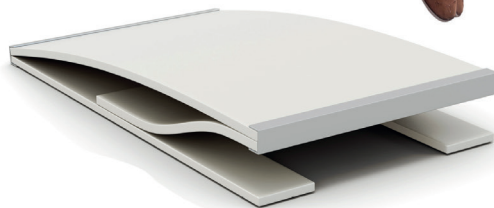
**Uzdevums:** izej labirintu, ejot pa ceļu, izdarot pareizās izvēles, kas Tevi virzītu uz Tevis izvēlēto mērķi. Uzraksti, kādu no savas dzīves mērķiem, kuru vēlētos sasniegt.

#pareizāsizvēles #nēatkarībām #veselībavilīnavairāk #gudradzīve #essasniegšu

# ATSPERIES, LAI UZLEKTU AUGSTĀK!

Ik pa laikam katra cilvēka dzīvē pienāk brīži un situācijas, kad ir grūti izdarīt pareizās izvēles. Mirkļi, kad ir grūti pretoties kārdinājumam vai vienkārši pietrūkst drosmes, gribasspēka vai pašapziņas, lai pateiktu „Nē!”. Tādos brīžos atceries par savām labajām īpašībām, savām vērtībām, saviem sapņiem, cilvēkiem, kas iedvesmo un rūpējas par Tevi.

Tas būs Tev vienmēr stabils pamats, kas dos papildus spēku, palīdzēs atsperties un izdarīt pareizās izvēles, lai sasniegtu savus mērķus!



83k Likes



**Uzdevums:** ieraksti zem atspēriena dēlīša vērtības, īpašības, cilvēkus un sapņus, kas Tevi dod spēku, iedvesmu un enerģiju.

#manspamats #atsperties #būtstipram #iedvesmai #vieglasizvēles #nekasmanineapturēs

# ATBILDES UZ KRUSTVĀRDU MIKLU

1. Narkomānija.
2. Vitamīnu.
3. Vēzi.
4. Sirds.
5. Kancerogēnas.

6. Delīrijs.
7. Psihoze.
8. Zobu.
9. Imunitāti.
10. Darva.



83k Likes



Vieta piezīmēm

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Darba burtnīca izstrādāta ESF projekta Nr.9.2.4.2/16/I/106 "Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās" ietvaros.

## *Materiālu sagatavoja*

Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar atkarību profilakses speciālisti Aneti Jansoni un narkoloģi Ilzi Maksimu

**Adrese:** Dunties iela 22, Latvija, LV-1005

**Tālrunis:** +371 67501590

**E-pasts:** info@spkc.gov.lv

**Mājaslapa:** www.spkc.gov.lv / sadaļa "Projekti"

### **Seko mums sociālajos tīklos:**

[draugiem.lv/sveiksunvesels](http://draugiem.lv/sveiksunvesels)

[facebook.com/SPKCentrs](https://facebook.com/SPKCentrs)

[twitter.com/SPKCentrs](https://twitter.com/SPKCentrs)

Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

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

*Bez maksas izdevums*



115k Likes

