



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Ieteikumi izglītības iestāžu darbiniekiem
komunikācijā ar pusaudžiem un vecākiem par
**JAUNAJIEM NIKOTĪNA UN TABAKAS
IZSTRĀDĀJUMIEM**

2022



Ievads

Pēdējo gadu laikā strauji aug pieprasījums pēc jauniem nikotīnu un tabaku saturošiem izstrādājumiem, kas spētu apmierināt nikotīna radīto tieksmi, nemazinot tabakas smēķēšanas rezultātā izjusto baudas sajūtu, it īpaši pusaudžu vidū. Tā rezultātā tabaku un nikotīnu saturošu produktu industrija rada jaunus izstrādājumus, kuros tiek izmantotas dažādas tehnoloģijas, lai varētu uzņemt nikotīnu bez tabakas vai darvas klātbūtnes vai turpināt tabakas smēķēšanu bez tabakas dedzināšanas. Vienlaikus tirgū ir pieejami smēķējami produkti, kas nesatur nikotīnu. Pie jaunajiem nikotīnu un tabaku saturošajiem izstrādājumiem pieder elektroniskās smēķēšanas ierīces – elektroniskās cigaretes, kas satur nikotīnu, elektroniskas ierīces, kas nesatur nikotīnu, tabakas karsēšanas ierīces, kā arī orāli lietojams izstrādājums – beztabakas nikotīna spilventiņi u. c. Patērētājiem tiek radīts maldīgs priekšstats, ka šie produkti ir “veselīgāka” alternatīva tradicionālām cigaretēm un citiem tabakas izstrādājumiem.

Saskaņā ar Starptautiskā jauniešu smēķēšanas pētījuma datiem 2019. gadā vairāk nekā puse 13–15 gadus vecu skolēnu ir pamēģinājuši smēķēt elektroniskās cigaretes, taču regulāri¹ lietojuši 18 % 13–15 gadīgie skolēni, tostarp 22 % zēnu un 14 % meiteņu. Kopš 2011. gada e-cigarešu lietotāju īpatsvars šajā vecuma grupā ir dubultojies. Savukārt 23 % 13–15 gadus vecu skolēnu regulāri lieto tabakas izstrādājumus. Turklāt novērojama tendence, ka, palielinoties vecumam, tabakas izstrādājumu lietotāju īpatsvars pieaug.

Kopumā 13,7 % 13 līdz 15-gadīgu skolēnu norāda, ka ir mēģinājuši lietot kādu no bezdūmu tabakas produktiem (šņaucamo, zelējamo un košļājamo tabaku). Augstākais bezdūmu tabakas produktu pamēģinājušo skolēnu īpatsvars ir 15-gadīgo grupā – 20,3 %. Salīdzinot ar 2014. gada datiem, būtiski ir palielinājies 15 gadīgo skolēnu īpatsvars, kuri lieto bezdūmu tabakas produktus.

Tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko smēķēšanas ierīču un to šķidrumu aprites likums (Tabakas likums) Latvijā aizliedz laist tirgū (pārdot, tajā skaitā ar distances līgumu) šņaucamo, zelējamo (tabakas izstrādājumus orāli lietošanai) un košļājamo tabaku.

Izglītības iestāde ir lieliska vide, kur pusaudžiem apgūt nepieciešamās zināšanas par savu veselību, kā arī prasmes tās pielietot turpmākajā dzīvē. Zināšanas par jauno nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas profilakses jautājumiem sniegs ieguvumu ne vien individuālā līmenī, bet arī izglītības iestādes darbiniekiem un sabiedrībai kopumā. Piemēram, izglītojot pusaudžus par atkarību izraisošo vielu profilaksi, var mazināt vairāku elpošanas orgānu sistēmas, sirds un asinsvadu slimību attīstības risku, kā arī mazināt potenciālos atkarību veidošanās riskus. Šis materiāls ir paredzēts izglītības iestāžu darbiniekiem ar mērķi sniegt ieteikumus komunikācijai ar pusaudžiem un viņu vecākiem/aizbildņiem, lai izglītotu par nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanu pusaudžu vidū. Materiālā atradīsiet informāciju par jaunajiem nikotīna un tabakas izstrādājumiem, to ietekmi uz veselību, pazīmes, kā atpazīt šo produktu lietotājus, ieteikumus atkarību izraisošo vielu profilakses darbā izglītības iestādēs un vēstījumu, ko nodot vecākiem/aizbildņiem par komunikāciju ar pusaudzi saistībā ar jauno tabakas un nikotīna produktu lietošanas novēršanu.

Ceram, ka šis informatīvais materiāls iedrošinās Jūs uzsākt sarunu ar pusaudžiem savā izglītības iestādē un pusaudžu vecākiem/aizbildņiem par viņiem tik aktuālu un būtisku tēmu!

¹ Regulāri – pēdējā mēneša laikā vienu vai vairākas reizes lietojuši e-cigaretes.

Jaunie nikotīna un tabakas izstrādājumi

Kas ir elektroniskās smēķēšanas ierīces?

Elektroniskā smēķēšanas ierīce ir mehāniskas darbības ierīce, kas var saturēt nikotīna šķidrumu, aromatizētājus un citas ķīmiskas vielas. Elektroniskās smēķēšanas ierīces sastāv no akumulatora, sildelementa un uzpildāmas vai vienreizlietojamas tvertnes ar šķidrumu. Tvaicējot elektroniskās cigaretes šķidrumu, kas parasti satur nikotīnu, tas pārvēršas aerosolā (mikroskopiskos pilienos) un ieelpojot nonāk plaušās. Elektroniskās smēķēšanas ierīces ir pieejamas dažādās formās un izmēros.



Nikotīna daudzums atsevišķās e-cigaretēs var atšķirties, tomēr Tabakas likums nosaka maksimāli pieļaujamo nikotīna koncentrāciju nikotīnu saturošā šķidrumā, un tas nevar pārsniegt 20 miligramus uz mililitru. Vienlaikus ir pieejamas arī elektroniskas smēķēšanas ierīces, kas nesatur nikotīnu, tomēr **nevar uzskatīt, ka tās būtu mazāk kaitīgas**, jo satur dažādas ķīmiskas vielas, garšvielas un aromatizētājus, kuru inhalācija nav droša.

Lietotāju vidū e-cigaretes tiek visbiežāk sauktas par “veipiem” vai “saltiņiem”, bet to smēķēšana – par “veipošanu”. Tā ir ražotāju ieviesta terminoloģija, lai mazinātu esošo un potenciālo patērētāju negatīvās asociācijas, kas saistītas ar terminu „smēķēšana”. Latvijas likumdošana gan skaidri un nepārprotami nosaka, ka elektronisko smēķēšanas ierīču (t. sk. e-cigarešu) **lietošana ir arī smēķēšana**:

„Smēķēšana” — smēķēšanai paredzēta tabakas izstrādājuma, augu smēķēšanas produkta vai jaunieviesta tabakas izstrādājuma lietošana tādā veidā, ka to var ieelpot, kā rezultātā izdalās dūmi, vai elektroniskās smēķēšanas ierīces, jaunieviesta tabakas izstrādājuma vai cita izstrādājuma (izņemot ārstniecības līdzekļus) lietošana ar mērķi apzināti caur muti ieelpot nikotīnu vai citas ķīmiskas vielas saturošu tvaiku vai dūmus.

Saskaņā ar tabakas jomas regulējumu uz elektronisko smēķēšanas ierīču (t. sk. e-cigarešu) smēķēšanu **attiecas tie paši smēķēšanas ierobežojumi un aizliegumi**, kas tiek piemēroti tabakas izstrādājumu smēķēšanai.

Kas ir elektroniskās smēķēšanas ierīces?



Tās ir dažādas mehāniskas darbības ierīces smēķēšanai, kuras satur uzpildāmu vai vienreizlietojamu tvertni ar šķidrumu, kas var saturēt un var nesaturēt nikotīnu.

Kā tās darbojas?

Šo ierīču sastāvā esošais sildelements sakarsē šķidrumu, kurš pārvēršas par aerosolu un tiek ieelpots.

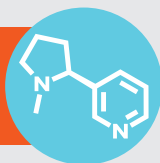


Kas ir e-cigarešu sastāvā?

E-cigarešu aerosols **NAV ūdens tvaiki**, to sastāvā pārsvarā ir nikotīns un kancerogēnas vielas – aromatizētāji un smagie metāli.

! Arī nikotīnu nesaturošās elektroniskās smēķēšanas ierīces **NAV nekaitīgas**.

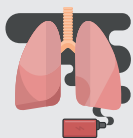
Nikotīns ir viela, kas izraisa spēcīgu atkarību. Ir pierādīts, ka e-cigarešu lietošana palielina varbūtību dzīves laikā uzsākt tabakas un/vai citu atkarību izraisošu vielu lietošanu.



Kāpēc tās ir bīstamas?



E-cigarešu lietošana var izraisīt ilgstošu negatīvu ietekmi uz smadzeņu attīstību un veicināt trauksmes, uzmanības un mācīšanās traucējumu attīstību.



E-cigarešu lietošana paaugstina elpošanas, sirds un asinsvadu, gremošanas sistēmas un onkoloģisko slimību attīstības risku. E-cigaretes var eksplodēt, tādējādi izraisot smagus apdegumus.

legaumē!

- E-cigaretes **NAV drošas/nekaitīgas**;
- E-cigarešu lietošana **IR uzskatāma par smēķēšanu**;
- E-cigarešu lietošana **IR aizliegta personām līdz 18 gadu vecumam**.



Vairāk informācijas par elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm: <https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-smekšanas-ierices>

Infografika par e-cigaretēm: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17558/download>

Elektronisko smēķēšanas ierīču ietekme uz veselību

Īstermiņa ietekme:

- acu un elpceļu kairinājums;
- palielināta uzņēmība pret vīrusu infekcijām.



Lai gan šobrīd nav skaidri zināma elektronisko cigarešu smēķēšanas ietekme uz veselību ilgtermiņā, ir būtiski pierādījumi, ka:

- e-cigarešu lietošana izraisa atkarību;
- e-cigarešu lietošana saistīta ar paaugstinātu elpošanas, sirds un asinsvadu, gremošanas sistēmas slimību attīstības risku;
- e-cigarešu tvaikā esošās ķīmiskās vielas var radīt organisma šūnu bojājumus, kas apliecina pieņēmumu, ka ilgtermiņā e-cigarešu lietošana varētu palielināt ļaundabīgo audzēju attīstības risku;
- nikotīna lietošana pusaudža gados var kaitēt smadzeņu attīstībai, ietekmējot tās smadzeņu daļas, kas atbildīgas par uzmanību, mācīšanos, garastāvokli, tādējādi bērniem un pusaudžiem e-cigarešu lietošana var izraisīt trauksmi un mācīšanās traucējumus.

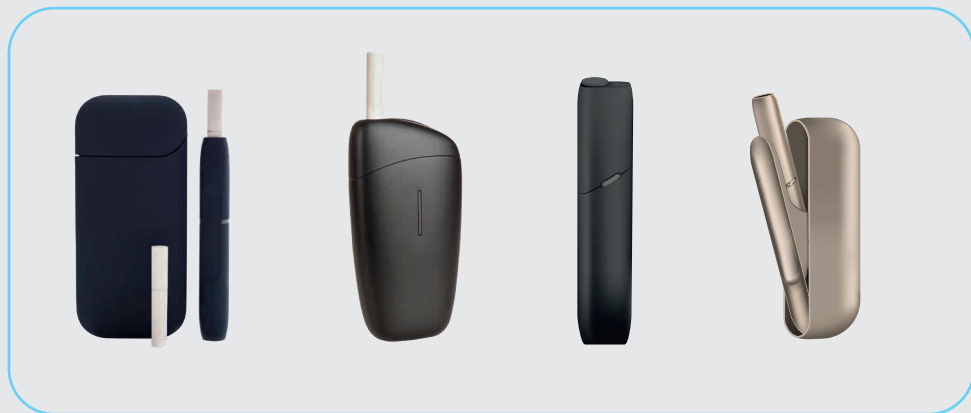


E-cigaretes var eksplodēt, izraisot ādas apdegumus, nopietnas traumas, kā arī var izraisīt ugunsgrēkus.

Kas ir tabakas karsēšanas ierīces?

Tabakas karsēšanas ierīces (piemēram IQOS) ir viens no jaunākajiem tabakas izstrādājumu ražotāju radītajiem produktiem, kas tiek maldinoši reklamēts kā mazāk kaitīga alternatīva tradicionālo cigarešu smēķēšanai.

Atšķirībā no elektroniskajām cigaretēm, kuru darbības pamatā ir nikotīna un citu vielu saturoša šķidrums karsēšana, tabakas karsēšanas ierīcēs izmanto karsējamo tabaku ("heet sticks"). Karsējamās tabakas ierīces darbības pamatā ir tabakas karsēšana augstā temperatūrā, kā rezultātā no tabakas tiek izdalīts nikotīnu un citu ķīmisku vielu saturošs aerosols, ko smēķētājs ieelpo.



Tabakas karsēšanas ierīču lietošanas ietekme uz veselību

Karsējamie tabakas izstrādājumi satur nikotīnu, savukārt nikotīns izraisa atkarību. Nikotīna iedarbība var kaitēt pusaudža smadzeņu attīstībai, īpaši tām smadzeņu daļām, kas atbildīgas par uzmanību, koncentrēšanos, mācīšanos, garastāvokli. Karsējamā tabaka var radīt elpceļu iekaisumu un palielināt plaušu vēža risku.

Tā kā šie produkti nonākuši tirdzniecībā salīdzinoši nesen, šobrīd pieejams ierobežots neatkarīgu pētījumu skaits, kas izvērtē tabakas karsēšanas ierīču ietekmi uz veselību. Tādēļ grūti izvērtēt šo produktu ietekmi uz veselību ilgtermiņā. Pētījumi apliecina, ka daudzas no toksiskām vielām karsējamās tabakas aerosolā ir konstatējamās pat lielākā koncentrācijā nekā cigarešu dūmos.

Vairāk informācijas par tabakas karsēšanas ierīcēm:

Pētījumu apkopojums par tabakas karsēšanas ierīcēm <https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-smekšanas-ierices#petijumu-apkopojuums-par-tabakas-karsesanas-iericem>

Kas ir bezdūmu tabakas izstrādājumi?

Bezdūmu tabaka ir tabakas izstrādājums, kura lietošana nav saistīta ar degšanas procesu. Bezdūmu tabaka paredzēta košļāšanai (košļājamā tabaka), vai to var lietot caur degunu (šņaucamā tabaka).

Starp bezdūmu tabakas izstrādājumiem ir ietverti arī visi orālai lietošanai paredzētie tabakas izstrādājumi, kuri pilnībā vai daļēji gatavoti no tabakas un ir pieejami pulvera vai smalku granulu veidā un jebkādā šo veidu apvienojumā, īpaši tādi izstrādājumi, kas safasēti porciju maisiņos vai porainos maisiņos, izņemot izstrādājumus, kuri paredzēti ieelpošanai vai košļāšanai (orālai lietošanai paredzētā tabaka).



Bezdūmu tabakas izstrādājumu lietošanas ietekme uz veselību

Bezdūmu tabaka satur nikotīnu, kas izraisa atkarību. Lietojot bezdūmu tabakas izstrādājumus, ir lielāka varbūtība uzsākt smēķēt arī cigaretes. Bezdūmu tabakas lietotājiem pastāv arī nikotīna saindēšanās risks ar raksturīgiem simptomiem – slikta dūša, vemšana, galvassāpes, klepus, paātrināta sirdsdarbība, trauksme, nemiers u. c.

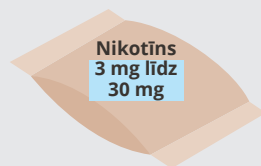
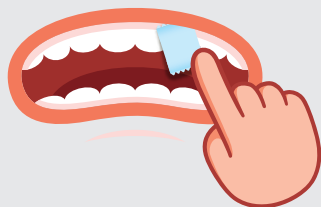
Bezdūmu tabakas lietošana saistīta ar dažādām mutes dobuma slimībām, kā arī citām saslimšanām, piemēram, cukura diabētu, sirds un asinsvadu slimībām, onkoloģiskām slimībām.

Kas ir nikotīna spilventiņi?

Nikotīna spilventiņi ir produkts, ko lieto iekšķīgi – ievieto mutē starp augšlūpu un smaganu. Tie satur nikotīnu, aromatizētājus, saldinātājus, augu šķiedras, taču nesatur tabaku. Nikotīna spilventiņu lietošana neparedz sadegšanas procesu, tādējādi, lietojot šo produktu, netiek ieelpoti dūmi vai tvaiks, tomēr nikotīna spilventiņu lietošanas specifika nodrošina augsta nikotīna līmeņa uzsūkšanos. Nikotīna saturs nikotīna spilventiņos katra zīmola ražotājam var atšķirties.

Šiem produktiem ir raksturīga augsta nikotīna koncentrācija. **Vidēji nikotīna līmenis vienā spilventiņā svārstās no 3 mg līdz 30 mg, visbiežāk – no 10 mg līdz 16 mg vienā spilventiņā.** Nikotīns ir uzskatāms par toksisku vielu, un tam ir ātra iedarbība. Tas iedarbojas gan lokāli, gan arī uz perifēro un centrālo nervu sistēmu.

Beztabakas nikotīna spilventiņos esošais nikotīns var izraisīt dažādus saindēšanās simptomus – reiboni, paaugstinātu asinsspiedienu un krampjus, kā arī ilgtermiņā izraisīt dažādas nopietnākas veselības problēmas, kardiovaskulāras slimības un ļaundabīgos audzējus. Pie tam, tieši bērniem pastāv lielāks nikotīna saindēšanās risks – ēdot, iedzerot vai nonākot ādai saskarsmē ar nikotīnu saturošiem produktiem. Nikotīns ir atkarību (gan fizisku, gan psiholoģisku) izraisoša viela.



Lietojot 10 mg nikotīna reizes devu bērnam, 30-60 mg nikotīna reizes devu pieaugušajiem, iespējama pat nāve respiratoro muskuļu un/vai centrālās respiratorās mazspējas dēļ.

Tieši bērniem un jauniešiem šādu beztabakas nikotīnu saturošu produktu lietošana ir īpaši bīstama un var radīt negatīvas sekas uz veselību gan īstermiņā, gan ilgtermiņā, jo bērnu galvas smadzenes, īpaši pusaudžu vecumā, kad bērni vēlas daudz ko pamēģināt, vēl joprojām attīstās un veidojas svarīgas smadzeņu daļas - frontālā garoza, kas atbild par cilvēka koncentrēšanās spējām, darbaspējām, plānošanu nākotnē. Jebkuras psihoaktīvās vielas ietekme šajā dzīves posmā var radīt būtiskas veselības problēmas pieaugot un ietekmēt bērna psihisko attīstību.



Nikotīna spilventiņu ietekme uz veselību

- Smaganu kairinājums
- Sāpes mutē
- Slikta dūša un citi nikotīna saindēšanās simptomi. Nikotīna spilventiņi, ņemot vērā, ka nikotīna koncentrācija vienā spilventiņā var būt augsta un tie tiek lietoti orāli, izdala vairāk nikotīna nekā cigaretes, tāpēc palielina arī saindēšanās risku.
- Nikotīna atkarība, kas negatīvi ietekmē pusaudža smadzeņu attīstību



Vairāk informācijas par nikotīna spilventiņiem:

Sadaļa SPKC mājaslapā "Kas ir nikotīna spilventiņi?"

<https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-smekšanas-ierices#kas-ir-nikotina-spilventini>



Kā atpazīt, ka pusaudzis lieto nikotīnu un/vai tabaku saturošus izstrādājumus?

- Uz apģērba un/vai istabā jūtama salda, augļu vai piparmētru smarža (īpaši e-cigarešu lietošanas gadījumā)
- Raksturīga bieža slāpju sajūta un sausa mute
- Pavadot laiku kopā ar ģimeni, bērns bieži izdomā attaisnojumus, lai dotos uz labierīcībām vai ārā
- Vēlas pēc ballītēm vai citiem pasākumiem pārnakšņot pie draugiem
- Raksturīgas sūdzības par smaganu iekaisumu (īpaši košļājamās un zelējamās tabakas lietošanas gadījumā)
- Bieža deguna asiņošana un/vai klepus
- Garastāvokļa svārstības – raksturīga aizkaitināmība, trauksmainība
- Ēšanas paradumu izmaiņas



Kas darbojas un kas nedarbojas atkarību izraisošo vielu profilakses darbā izglītības iestādēs

Zemāk minētie paņēmieni ir attiecināmi arī uz jauno nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas profilakses *programmu** ieviešanu pusaudžu mērķauditorijai izglītības iestādes vidē.

KAS DARBOJAS?	KAS NEDARBOJAS?
Programmas ieviešana un uzbūve	
Interaktīvas metodes. Stingras secības nodarbības un grupu darbs. Norisinās saskaņā ar mācību programmu	Didaktiskās metodes, piemēram, vienreizējas lekcijas. Nestrukturētas, spontānas diskusijas. Paļaušanās uz skolotāju spriestspēju un intuīciju
Vada apmācīts pedagogs/vadītājs	Nav uzskatāmu pierādījumu par labu vienai vai otrai īstenošanas formai – vienaudžu vai specifiski neapmācītu pieaugušo vadītām profilakses programmām
Iknedēļas nodarbības (kopumā 10-15 nodarbības)	Atsevišķas, vienreizējas aktivitātes , viena lekcija gadā
Programmas ar daudz un dažādiem elementiem (piemēram, stāstījums, diskusija, demonstrējums, praktiski uzdevumi u. c.)	Nav spēcīgu argumentu par labu "atgādinošām" nodarbībām, aktualizējot tēmu atkārtoti
	Plakāti un brošūras (kā vienīgā veiktā aktivitāte, taču būs noderīgi kombinācijā ar citiem profilakses programmas elementiem, piemēram, organizētu izglītojošu lekciju ciklu)

*Profilakses programma ir mērķtiecīgu aktivitāšu kopums, kas vērsts uz konkrētu ar veselību saistīto problēmu novēršanu/samazināšanu mērķa grupā.

KAS DARBOJAS?	KAS NEDARBOJAS?
Programmas saturs, tā elementi	
Lēmumu pieņemšanas, komunikācijas un problēmu risināšanas prasmes	Vairot tikai izglītojamo zināšanas, stāstot faktus par konkrētām vielām, jo tādējādi izglītojamie kļūst par zinošākiem patērētājiem
Attiecības ar vienaudžiem, personīgās un sociālās prasmes	Ja bijušie atkarību izraisošo vielu lietotāji stāsta par savu pieredzi, var netieši tikt popularizēta/ slavināta vielu lietošana
Skolēnu pārliecības sekmēšana par savām spējām pretoties atkarību izraisošo vielu lietošanai, kā arī programmā ietvertas stratēģijas – situācijas modelēšana, prasmju apgūšana, praktizēšana ar viedokļu apmaiņu un atbalsta sniegšanu	Koncentrēšanās tikai uz skolēnu pašapziņas veidošanu
Uzsvērt attieksmi un normas, kas iestājas pret vielu pamēģināšanu vai lietošanu	Iebiedēšanas taktika un šausmu stāsti, pārspīlējot un aplami atainojot atkarību izraisošo vielu lietošanas bīstamību, kas mēdz būt pretrunā ar izglītojamo un viņu vienaudžu pieredzi
Prasmes pateikt “nē” un personīgas apņemšanās nelietot atkarību izraisošās vielas	Organizētas narkotiku pārbaudes izglītības iestādēs pēc nejaušības principa
Atbalsts mācību procesam un akadēmiskajiem sasniegumiem	

Avots: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/media_file/eiropas-atkaribu-profilakses-rokasgramata.pdf

Labās prakses piemēri un idejas, kas īstenojamas izglītības iestādes vidē nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas profilaksei pusaudžu vidū

- Meklējiet iespējas ieviest izglītības iestādē uz pierādījumiem balstītas profilakses programmas (piemēram, UNPLUGGED¹, Good Behaviour Game² un citas).
- Publicējiet uz pierādījumiem balstītus ziņojumus un resursus par nikotīnu un tabaku saturošo izstrādājumu kaitīgumu veselībai izglītības iestādes mājaslapā (piemēram, informāciju no šī materiāla, norādot atsauci uz SPKC).
- Uz izglītības iestādes ziņojumu stenda piestipriniet SPKC infografiku par e-cigaretēm.
- Runājiet ar skolēniem par nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas kaitējumu un ieteikumiem, lai atmestu smēķēšanu.
- Iesaistiet pašu skolēnus/skolēnu padomes dalībniekus jauno nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas profilakses politikas izstrādē izglītības iestādē.
- Aiciniet skolēnus izstrādāt reklāmas/informatīvos plakātus, kurus izkārt gaitenēs, lai popularizētu jauno nikotīna un tabakas izstrādājumu nelietošanu.
- Informējiet vecākus/aizbildņus par nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas ietekmi uz pusaudžu veselību. Sniedziet rekomendācijas, kā vecākiem/aizbildņiem veidot sarunu ar pusaudzi, kur meklēt palīdzību (pamatā izmantojot informāciju no šī materiāla).
- Piedalieties pašvaldības organizētos un finansētos veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos, kas vērsti uz atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi pusaudžiem.
- Popularizējiet veselīga dzīvesveida pamatprincipus pusaudžiem. Piedāvājiet interešu izglītības programmas, labiekārtojiet skolas vidi, kas būtu veselību veicinoša, piemēram, ieviesiet atpūtas telpu ar dažādām galda spēlēm, paplašiniet fizisko aktivitāšu inventāra klāstu u. tml.



Visi augstākminētie īstenojamie pasākumi **nav paredzēti kā vienīgā veicamā aktivitāte** izglītības iestādes vidē nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas profilaksei pusaudžu vidū. **Svarīga ir kompleksa** pieeja atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksei, kombinējot vairākas aktivitātes un sistemātiski un mērķtiecīgi izglītojot skolēnus.

1 https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/unplugged_en

2 https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/good-behaviour-game_en

Tāpat arī profilakses aktivitātes būs veiksmīgākas, ja vienlaikus ar to ieviešanu tiks ieviesta arī vides profilakses politika skolas vidē, lai veicinātu veselīgākas uzvedības apstākļus. Atjauninot un papildinot izglītības iestādes iekšējo politiku, koncentrējieties uz atkarību izraisošo vielu lietošanas cēloņu novēršanu pusaudžiem.

Tabakas un nikotīnu saturošo produktu ražošanas industrija gadu desmitiem apzināti un stratēģiski reklamē savus produktus jauniešiem un pusaudžiem, tādēļ ir īpaši izaicinoši pārliecināt pusaudžus par šo produktu kaitīgumu. Kad izveidojas atkarība, ir ļoti grūti atmest šo produktu lietošanu, neskatoties uz politiku un likumdošanu, kas aizliedz to lietošanu un glabāšanu izglītības iestādē.

Sodišana nav efektīva stratēģija, lai atturētu skolēnus no nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas. Tā vietā, lai sodītu skolēnu par šo produktu lietošanu, iesakām nodrošināt skolēniem uz pierādījumiem balstītas programmas, piemēram, atkarību profilakses programma **“UNPLUGGED”** 12-14 gadus veciem jauniešiem, lai novērstu vai attālinātu vecumu, kad jaunieši uzsāk atkarību izraisošo vielu lietošanu.

Vīsefektīvākās pieejas, lai palīdzētu pusaudžiem neuzsākt nikotīnu un tabaku saturošo izstrādājumu lietošanu, ir programmu īstenošana, kas tiek organizētas apmācītu pedagogu vadībā un ir vērstas gan uz lēmumu pieņemšanas, komunikācijas un problēmu risināšanas prasmju attīstīšanu, gan personīgo un sociālo prasmju veicināšanu.

Efektīvas ir programmas, kas sastāv **nevis no vienreizējas lekcijas, bet gan no 10–15 nodarbībām**, kurās tiek attīstīta pusaudžu prasme pretoties vienaudžu spiedienam, prasme tikt galā ar stresa situācijām, attīstīta kritiskā domāšana u. tml. Šādas programmas var ietvert vai var tikt papildinātas vienlaicīgi ar citām aktivitātēm izglītības iestādē.

Papildu informācija par atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi izglītības iestādēs pieejama: **Eiropas Profilakses programma** – <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15461/download>.

! Policijas reidi skolās ar dienesta suņiem nav pierādīta kā efektīva aktivitāte vielu lietošanas un pieejamības samazinājumam skolēniem, turklāt šādai aktivitātei var būt pat negatīvas sekas.³

! Vieslektoru vienreizējas nodarbības nav efektīvas, pat ja šķiet, ka skolēniem tās liekas saistošas. Turklāt policijas darbinieku, bijušo vielu lietotāju lekcijas skolēniem var radīt pretēju efektu vielu lietošanas profilaksei - tās var radīt interesi pamēģināt vai radīt pārliecību, ka vielu lietošana neatstāj būtiskas sekas un ka no atkarības atbrīvoties ir vienkārši.

3 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0955395919300581>

Vēstījums vecākiem/aizbildņiem – kā runāt ar pusaudzi par nikotīna un tabakas izstrādājumu (ne)lietošanu

- 1) **Esiet informēti un sekojiet līdzi!** Dažādu elektronisko smēķēšanas ierīču un citu atkarību izraisošo izstrādājumu lietošanas izplatība jauniešu vidū pieaug. Plašs ir tirdzniecībā pieejamo produktu klāsts, un liela ir to vizuālā daudzveidība. Esiet informēti par to vizuālo izskatu, lietošanas ietekmi uz veselību. Informācijas iegūšanai par šo produktu lietošanas radītiem riskiem izmantojiet tikai uzticamus informācijas avotus (SPKC, Veselības ministrija, Veselības inspekcija u. tml.), “neuzķerieties” uz ražotāju izplatīto informāciju (tai skaitā apmaksātiem reklāmas un mārketinga rakstiem ziņu portālos, sociālos tīklos un internetā u. c.).
- 2) **Sekojiet līdzi savu bērnu somas un skolas piederumu saturam!** Daudziem pieaugušiem ir grūtības atpazīt elektroniskās smēķēšanas ierīces, ņemot vērā, ka to izskats neatgādina tradicionālos tabakas izstrādājumus un tirdzniecībā pieejamas arvien jaunas ierīces ar daudzveidīgu dizainu, kas ir spilgtas un krāsainas, kas vizuāli atgādina, piemēram, zibatmiņas, flomasterus un citus sadzīvē lietojamus priekšmetus.
- 3) Runājiet ar savu bērnu par to, kāpēc elektroniskās smēķēšanas ierīces un citas atkarību izraisošās vielas ir kaitīgas viņu veselībai un nebūtu izmantojamas, ne lai pamēģinātu, ne lai atmestu smēķēšanu.
- 4) Pirms sarunas ar pusaudzi **esiet pacietīgi un gatavi uz klausīt!** Izvairieties no kritikas un veiciniet atklātu dialogu.
- 5) Viena no motivācijām pusaudžiem uzsākt lietot atkarību izraisošās vielas, tai skaitā elektroniskās smēķēšanas ierīces, ir vēlme samazināt trauksmes un depresijas simptomus, tādēļ ir svarīgi laikus **rūpēties par savu bērnu psihisko veselību!**
- 6) **Rādiet labu piemēru savā ģimenē – nesmēķējot**, tai skaitā arī elektroniskās smēķēšanas ierīces vai nelietojot citus nikotīnu vai tabaku saturošus izstrādājumus!

Papildu informācija:

“Ieteikumi vecākiem, kā runāt ar pusaudzi par alkoholu un smēķēšanu”

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17327/download>

Kā runāt ar pusaudzi par nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanu

<https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-smekšanas-ierices#ka-runat-ar-bernu-par-elektronisko-smekšanas-iericu-un-citu-izstradajumu-lietosanu>

Aicinām pedagogus informēt vecākus/aizbildņus par ieteikumiem, kā veidot sarunu ar pusaudzi par jauno nikotīna un tabakas produktu lietošanu.

Pamatprincipi komunikācijā ar pusaudzi

Negatīva, nosodoša komunikācija ir izplatīts konflikta cēlonis starp pieaugušajiem un pusaudžiem. Ņemiet vērā, ka pusaudžim nereti ir atšķirīgs skatījums uz pasauli, tādēļ pacietīgi uzklausiet viņa viedokli.

- Pirms sarunas uzsākšanas par nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanu **pārdomājiet būtiskākos punktus, kuri izrunājami**; vienlaikus saglabājiet nepiespiestu sarunas formātu, neradot papildu spriedzi.
- **Ieplānojiet vairākas, nevis vienu sarunu**, kurā centieties izrunāt visu. Tāpat padomājiet par piemērotu sarunas brīža izvēli, nevis tad, kad pusaudzis dodas ārpus mājas, sarunas vidū par citu tēmu.
- **Nepabeigtu sarunu turpiniet** pēc iespējas ātrāk (piemēram, nākamajā dienā).
- **Uzmanīgi klausieties, kad pusaudzis ar jums runā**. Piemēram, pārtrauciet to, ko darāt, skatieties viņam acīs un nepārtrauciet sarunu.
- **Domājiet par ķermeņa valodu** – nekrustojiet rokas uz krūtīm, neizvairieties no acu kontakta, nesarauciet pieri vai, dzirdot kādu negaidītu informāciju, centieties neizskatīties ļoti pārsteigts, vilies.
- **Izvairieties no sarkasma, kritikas un kliegšanas**.
- **Izmantojiet izteikumus “es”, nevis “tu”**. Piemēram, nesakiet: “Tu esi tik nepaklausīgs, jo lieto e-cigaretes”. Tā vietā sakiet: “Es uztraucos par Tevi un Tavu veselību, kad Tu lieto e-cigaretes”.
- **Iedrošini pusaudzi būt atklātam**. Uzklausiet viņu, taču nenosodiet.
- **Ieklausieties pusaudža teiktajā un nepārtrauciet**. Uzziniet, ko pusaudzis domā un kādi ir viņa uzskati, esiet pacietīgs. Uzdodiet jautājumus, uz kuriem nav iespējams atbildēt ar “jā” un “nē”.



Gadījumos, kad neizdodas atrast kopīgu valodu ar pusaudzi vai problēmas jau ir ieilgušas, palīdzību var meklēt pie speciālistiem – ģimenes ārsta, narkologa, psihologa, psihoterapeita vai atkarību profilakses speciālista.

Ārsta-narkologa konsultācijas bērniem līdz 18 g. v. ir bez maksas. Lai nokļūtu uz konsultāciju pie narkologa, nosūtījums no ģimenes ārsta nav nepieciešams. Vecākiem/ aizbildņiem nav jākautrējas vai jābaidās vērsties pēc palīdzības pie profesionāļiem. Svarīgi meklēt veidu, kā problēmu risināt, nevis to ignorēt. Viens no veidiem, kā pusaudžiem un viņu ģimenēm saņemt palīdzību un konsultatīvu atbalstu, ir sazināties ar **Pusaudžu resursu centru**.

- Vairāk informācijas var iegūt, rakstot: info@pusaudzim.lv, facebook.com/pusaudzim.
- Pusaudžu resursu centra konsultatīvais tālrunis: +371 25737363
- Aktuālo darba laiku skat. mājaslapā – www.pusaudzucentrs.lv

Pusaudžu resursu centra kontaktinformācija:

Rīgas filiāle	+37129164747	info@pusaudzucentrs.lv
Liepājas filiāle	+37126623422	liepaja@pusaudzucentrs.lv
Ventspils filiāle	+37125458111	ventspils@pusaudzucentrs.lv
Valmieras filiāle	+37126433366	valmiera@pusaudzucentrs.lv
Daugavpils filiāle	+37125635533	daugavpils@pusaudzucentrs.lv
Rēzeknes filiāle	+37127313138	rezekne@pusaudzucentrs.lv
Jelgavas filiāle	+37127323238	jelgava@pusaudzucentrs.lv
Tukuma filiāle	+37126387905	tukums@pusaudzucentrs.lv
Siguldas filiāle	+37127899515	sigulda@pusaudzucentrs.lv

Križu un konsultāciju centrs “Skalbes”

+371 67222922

+371 27722292

Citi valsts apmaksāti pakalpojumi

Ģimenes ārsts (pēc pieraksta)

Saruna ar ģimenes ārstu var būt labs pirmais solis, ja Jums radušās bažas par pusaudzi. Nepieciešamības gadījumā ģimenes ārsts varēs ieteikt citus palīdzības veidus vai nosūtīt pie citiem speciālistiem. Jārēķinās, ka šis speciālists var nebūt specializējies bērnu psihiskajā veselībā un atkarību jautājumos. Tāpat arī ne vienmēr pusaudži jutīsies ērti runāt ar ģimenes ārstu par savām problēmām. Vērts apsvērt, ja Jums ar ģimenes ārstu ir izveidojusies ilgstoša, uzticama sadarbība.



Skolas psihologs

Skolas psihologs var sniegt konsultāciju ģimenei un pusaudzim, palīdzot novērtēt situāciju un izvēloties piemērotāko atbalstu. Jāņem vērā, ka šāds speciālists nav pieejams visās skolās. Starp skolām mēdz atšķirties gan speciālistu kompetences, gan iespējas iesaistīties palīdzības sniegšanā.



Sociālais dienests

Sociālie dienesti var piedāvāt dažādas palīdzības iespējas, tostarp psihologa konsultācijas, dalību pusaudžu grupās un vecāku apmācības. Jārēķinās, ka dienesta pakalpojumus izmanto pārsvarā augsta sociālā riska klienti, turklāt bieži tie atrodas tajās pašās telpās, kur citi sociālie pakalpojumi – tas ne visām ģimenēm var šķist pieņemami. Piedāvājums ļoti atšķiras starp pilsētām – lai uzzinātu par iespējām, Jums jāvēršas savai dzīvesvietai atbilstošajā dienestā.



Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis

- Tālrunis nr.: 116111 / www.uzticibastalrunis.lv
- Pa telefonu, e-pastā un čātā pieejamas konsultācijas. Var izmantot gan pusaudži krīzes situācijās, gan arī ģimenes vai citi speciālisti. Darbojas visu diennakti, arī brīvdienās.



Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas konsultatīvā nodaļa

- Tālrunis nr.: 67359129
- Vienreizēja konsultācija ģimenei un pusaudzim, kurā piedalās vairāki speciālisti – psihologs, psihiatrs, narkologs u. c. Pēc tikšanās tiek sniegtas rekomendācijas par nepieciešamo atbalstu.

Jāņem vērā, ka speciālisti pusaudzi un ģimeni redz tikai vienu reizi, līdz ar to var nerasties pilnīgs priekšstats par grūtībām. Laba iespēja vienā reizē sastapt un aprunāties ar vairākiem speciālistiem vienlaikus. Rekomendācijas var labi noderēt idejām, kur tālāk meklēt palīdzību, kā arī var būt pamatojums, lai nodrošinātu papildu atbalstu skolā.



SPKC "Konsultatīvais tālrunis smēķēšanas atmešanai"

- Telefoniskas konsultācijas iedzīvotājiem, kuri vēlas saņemt anonīmu psihologa palīdzību un atbalstu smēķēšanas atmešanā, zvanot uz tālruni numuru 67037333.
- Maksa par zvanu tiek piemērota saskaņā ar zvanītāja lietotā operatora tarifa plāna izmaksām, veicot zvanus uz SIA "Latvijas Mobilais Telefons" tīkla tālruni numuru.
- Pakalpojums pieejams darba dienās (laika posmā no 08:00 līdz 19:00).



Citi noderīgi materiāli



Informatīvs materiāls pedagogiem par veselības izglītību "Vesels bērns" (1.–6. klase) (sadaļa "Atkarību izraisošās vielas un procesi")
www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsBerns_web_0.pdf



Videolekcija Atkarību izraisošās vielas un procesi (1.–6. klasei)
www.youtube.com/watch?v=txodDJ-TYwg



Informatīvs materiāls pedagogiem par veselības izglītību "Vesels pusaudzis" (7.–9. klase) (sadaļa Atkarību izraisošās vielas un procesi)
www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsPusaudzis_web_09_05_2019_0.pdf



Videolekcija "Atkarību izraisošās vielas un procesi" (7.–9. klasei)
www.youtube.com/watch?v=9mEySLVQbug



Informatīvs materiāls pedagogiem par veselības izglītību "Vesels jauniešis" (10.–12. klase) (sadaļa "Atkarību izraisošās vielas un procesi")
www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsJaunietis_0.pdf



Videolekcija "Atkarību izraisošās vielas un procesi" (10.–12. klasei)
www.youtube.com/watch?v=R-VQZ6xtatM&t=1s



www.pusaudzucentrs.lv/pusaudziem/



www.pusaudzucentrs.lv/gimenes-locekliem/



www.pusaudzim.lv/



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Materiālu sagatavoja

Slimību profilakses un kontroles centrs

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005
Mājaslapa: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

-  facebook.com/SPKCentrs
-  twitter.com/SPKCentrs
-  instagram.com/cdpc_latvia
-  Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs
-  TikTok: @spkcentrs

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

Bezmaksas izdevums
2022