



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Lai būtu skaidrs!

Svarīgākais, kas Tev jāzina par
alkohola lietošanu



IEVADS

Alkohola lietošana bieži tiek uzskatīta par ierastu ballīšu un socializēšanās sastāvdaļu. Dzimšanas diena, piektdienas vakars, sasniegumi privātajā dzīvē vai satikšanās ar kolēģiem ir daži no iemesliem, kādēļ, iespējams, Tu esi lietojis alkoholiskos dzērienus. Arī nogurdinoša darba diena, emocionāla spriedze vai slikts garastāvoklis var kļūt par alkohola lietošanas iemeslu. Tomēr jāatceras, ka no jautra prāta un šķietama atvieglojuma līdz nopietnām problēmām ir tikai pāris soļi.

Nepastāv tāda “drošā robeža” jeb alkohola nekaitīga lietošana - ikviena uzņemtā alkohola deva rada negatīvu ietekmi uz veselību un palielina dažādu slimību risku.

Reizēm alkohols tiek uztverts kā brīnumlīdzeklis, kas ļauj aizmirst ikdienas rūpes un pārdzīvojumus, taču tā lietošana nepalīdzēs risināt problēmas ne īstermiņā, ne ilgtermiņā.

Šis informatīvais materiāls ir paredzēts ikvienam, kurš vēlas samazināt vai pārtraukt alkohola lietošanu. Jo vairāk zināsim par alkohola negatīvo ietekmi uz veselību un sociālo dzīvi, jo labāk izpratīsim, kādēļ ir svarīgi nelietot alkoholu pašiem un mudināt arī citus to nedarīt.



ALKOHOLA IEDARBĪBA

Alkohols (etilspirts jeb etanols) ir ķīmiska un psihoaktīva viela, kas negatīvi iedarbojas uz visām orgānu sistēmām.

Alkohola ietekme uz organismu lielā mērā ir saistīta ar tā izdzerto daudzumu un intensitāti – jo biežāk un vairāk cilvēks dzer, jo smagākas var būt īstermiņa un ilgtermiņa sekas.

Alkohola lietošana nomāc centrālās nervu sistēmas darbību, izmaina sirdsdarbību, paaugstina asinsspiedienu un paātrina elpošanu.

Alkohols bloķē ķermeņa raidīto ziņu nonākšanu līdz smadzenēm, izmainot cilvēka uztveri, emocijas, kustības, redzes un dzirdes spējas.

Kaut sākotnēji īstermiņa iedarbība, lietojot alkoholu mazās devās, šķiet relaksējoša, stimulējoša un pat eiforiska, lietojot to regulāri, garastāvoklis sāk pasliktināties, būtiski pieaug trauksmes, depresijas un agresijas risks, kā arī attīstās mācīšanās, atmiņas un miega traucējumi.

Ilgstoša alkohola lietošana var izraisīt neatgriezeniskas pārmaiņas – atkarību no alkohola, iekšējo orgānu un sistēmu bojājumus, tai skaitā **vēža attīstību.**

RISKANTA ALKOHOLA LIETOŠANA

Alkohola lietošana lielos daudzumos īsā laika periodā apgrūtina Tava ķermeņa un iekšējo orgānu pamatfunkciju veikšanu.

Par riskantu alkohola lietošana uzskatāma tad, ja vienā iedzeršanas reizē patērēti 60 un vairāk gramu* absolūtā alkohola vīriešiem un vismaz 48 gramu** absolūtā alkohola sievietēm.

Pat viena riskanta alkohola lietošanas reize var būt iemesls sirds un asinsvadu slimību attīstībai (aritmijai, kardiomiopātijai, insultam). Smaga saindēšanās ar alkoholu var izraisīt komu un pat nāvi.

Pārmērīgi lietojot alkoholiskos dzērienus, var attīstīties saindēšanās. Cilvēka ķermenis mēģina pārstrādāt pārmērīgā daudzumā uzņemto alkoholu, kā rezultātā var rasties pēcsaindēšanās stāvoklis – slāpes, galvassāpes, gremošanas traucējumi u. tml.

*60 gramiem absolūtā alkohola atbilst:	~ 200 ml degvīna (5 degvīna glāzītes)	~ 1500 ml gaišā alus (3 kausi/ 500 ml pudeles)	~ 600 ml vīna (4 vīna glāzes)	~ 750 ml dzirkstošā vīna (5 vīna glāzes) u. c.
**48 gramiem absolūtā alkohola atbilst:	~ 160 ml degvīna (4 degvīna glāzītes)	~ 1200 ml gaišā alus (2,5 kausi/ 500 ml pudele)	~ 450 ml vīna (3 vīna glāzes)	~ 600 ml dzirkstošā vīna (4 vīna glāzes) u. c.

KAS VAR LIECINĀT PAR ATKARĪBU NO ALKOHOLISKAJEM DZĒRIENIEM?

Ar alkohola atkarības problēmu var sastapties ikviens, tā neskar tikai bezpajumtniekus vai iedzīvotājus ar zemu ienākuma līmeni, tādēļ ir svarīgi uzzināt, kas var norādīt par iespējamu atkarību no alkohola.

Par atkarību no alkohola var liecināt dažādas pazīmes un situācijas. Tas, cik ilgs laiks paies, līdz cilvēks kļūs atkarīgs no alkohola, atkarīgs no dažādiem individuāliem faktoriem, tomēr visbiežāk atkarības veidošanās process norit ilgstoši, un cilvēks pats to var nepamanīt.

Atzīmē ar krustiņu, ja esi piedzīvojis kādu no situācijām vai novērojis šādas pazīmes:

- Tev ir spēcīga, uzmācīga tieksme vai pastiprināti izteikta vēlšanās lietot alkoholiskos dzērienus;
- Tu pamani, ka pieaug alkohola daudzums, kuru Tu izdzer vienā alkohola lietošanas reizē;
- Tava organisma izturība pret lielāku alkohola daudzumu pieaug, tas ir, lai sasniegtu gaidīto alkohola iedarbību, nepieciešamas arvien lielākas devas (to sauc par toleranci jeb panesamību);
- Pārtraucot lietot alkoholu, pēc neilga laika Tev parādās kāds/-i no minētajiem fiziskajiem vai psihiskajiem simptomiem – trīce, svīšana, vājums, slikta dūša, vemšana, sirdsklauves, ēstgribas trūkums, bezmiegs, bailes, nemiers, trauksme, smagos gadījumos krampji, psihozes u. c.;
- Alkohola lietošanas dēļ Tev rodas problēmas ģimenē un darbā (piemēram, Tev ir pasliktinājušās attiecības ar tuviniekiem);
- Tu esi nolēmis uz nedēļu pārtraukt dzeršanu, bet Tev šķiet, ka nevari to izdarīt;
- Tu vēlētos, lai apkārtējie beigtu ar Tevi runāt par Taviem alkohola lietošanas paradumiem;

- Pēc kopīgas vakara iedzeršanas ar draugiem otrā rītā Tev ir nepieciešams "salāpīties" ar jaunu alkohola devu. Cilvēkam bez alkohola lietošanas traucējumiem nākamajā dienā pēc alkohola lietošanas nav nepieciešams atkārtoti lietot alkoholiskos dzērienus, lai uzlabotu savu pašsajūtu;
- Tu uzskati, ka alkohols atrisinās Tavas problēmas;
- Tu iesaisties dažādās riskantās darbībās, piemēram, brauc ar automašīnu reibumā, iesaisties kautiņos, nedrošās seksuālās attiecībās;
- Tev ir depresīvs noskaņojums, ko centies pārvarēt ar alkohola lietošanu;
- Tu apzinies, ka alkohola lietošana rada problēmas, taču tāpat turpini to lietot;
- Iepriekšējā vakarā Tev ir bijusi slikta dūša un vemšana pēc alkohola lietošanas, taču tas Tevi neaptur nākamajā dienā turpināt lietot alkoholu.

Ja esi atzīmējis ar krustiņu vismaz vienu no augstāk minētajām situācijām vai pazīmēm, tas norāda, ka Tavi alkohola lietošanas paradumi, iespējams, ir riskanti un var kaitēt Tavai veselībai, tādēļ apdomā paradumu maiņu un pielieto praksē brošūras beigās minētos ieteikumus.

Avots: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

ALKOHOLA LIETOŠANA GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ UN ZĪDĪŠANAS PERIODĀ

Ja grūtniece lieto alkoholu, to lieto arī viņas vēl nedzimušais bērns! Alkohola lietošana grūtniecības laikā var izraisīt neatgriezeniskus bērna veselības traucējumus, tai skaitā augšanas traucējumus, kā arī palielināt spontānā aborta, priekšlaicīgu dzemdību un zema bērna dzimšanas svara risku.

Alkohola lietošana gan mātei, gan bērnam var būt iemesls dažādu fizisku un psihisku slimību attīstībai pirms un pēc dzemdībām.



Ja māte lieto alkoholu, bērnam var attīstīties augļa alkohola spektra traucējumi, tai skaitā augļa alkohola sindroms un nervu sistēmas traucējumi, kas rada nopietnas mācīšanās un uzvedības problēmas.

Sievietēm grūtniecības plānošanas periodā, grūtniecības un bērna zīdīšanas laikā ir jāatturas no alkohola lietošanas.



Zīdīšanas periodā alkohola nelietošana ir drošākais risinājums. **Arī mazās devās alkohola lietošana var būt kaitīga mātei un bērnam.** Lietojot alkoholu, tas strauji nokļūst mātes pienā un nelabvēlīgi ietekmē bērna augšanu un attīstību, kā arī miega režīmu.

Alkohols nelabvēlīgi ietekmē uztveri un var pasliktināt spēju sievietei droši parūpēties par savu bērnu. Tas ietekmē arī hormonu – prolaktīna un oksitocīna veidošanos, tādējādi kavējot piena veidošanos un izdalīšanos.



ALKOHOLS. MĪTI UN FAKTI

MĪTS:	Alkohols nav tik bīstams kā citas atkarību izraisošas vielas.
FAKTS:	Bīstamību ir grūti izmērīt un salīdzināt, taču ir zināms, ka pārmērīga alkohola lietošana ir riska faktors vismaz 200 dažādām slimībām un traumām. Saskaņā ar Starptautiskās Vēža izpētes aģentūras sniegto informāciju alkohols ir pirmās grupas kancerogēna viela (tāpat kā tabaka, azbests u. c. un paaugstina vismaz septiņu dažādu onkoloģisku slimību – krūts, mutes dobuma, rīkles, barības vada, aknu, balsenes un kolorektālā (resnās un taisnās zarnas) vēža – risku. Alkohols rada spēcīgu atkarību, kuras ārstēšana ir kompleksa un ilgstoša. Arī viena riskantas alkohola lietošanas reize var izraisīt nopietnu saindēšanos un pat nāvi.

MĪTS:	Pēc alkohola lietošanas ātri var atgūties, ejot aukstā dušā un dzerot stipru kafiju.
FAKTS:	Līdz 10 % uzņemtā alkohola no ķermeņa tiek izvadīts elpojot, ar urīnu un ar sviedriem. Tomēr lielāko daļu alkohola šķeļ aknas. Viens standarta dzēriens (neliela vīna glāze, kauss alus, glāzīte degvīna) tiek pārstrādāts aptuveni stundas laikā, taču spirta sadalīšanās ātrumu var ietekmēt dažādi faktori, piemēram, dzimums, ķermeņa masa, aknu stāvoklis, kopējais veselības stāvoklis un citi. Alkohola izvadīšanu no organisma un alkohola līmeņa asinīs pazemināšanu nevar paātrināt ne auksta duša, ne kofeīns, ne arī gulēšana un enerģijas dzērieni, pat ja tie Tev liek justies možākam.



MĪTS:	Alus un vīns nav tik kaitējoši kā stiprie alkoholiskie dzērieni.
FAKTS:	Jebkurš alkoholisks dzēriens satur etilspirtu, kas ir neirotoksiska viela. Nav būtiski, vai tas tiek uzņemts ar vīnu, rumu vai kādu citu alkoholisku dzērienu, jo alkoholisku dzērienu sastāvā esošais etilspirts ķermenī ietekmē vienādi. Nozīme ir patērētā tīrā alkohola daudzumam, nevis alkoholiskā dzēriena veidam. Tāpat arī alkohola lietotāji mēdz pārvērtēt kvalitatīva alkohola iedarbību, uzskatot, ka tas ir daudz labāks par sliktas kvalitātes alkoholu. Nevar noliegt, ka sliktas kvalitātes alkoholam var būt kaitīgi piemaisījumi, kas vēl būtiskāk pasliktina veselību, tomēr arī augstas kvalitātes alkohols negatīvi ietekmē veselību.

MĪTS:	Glāze sarkanvīna uzlabo veselību.
FAKTS:	Pētījumi liecina, ka sarkanvīns satur flavonoīdus. Flavonoīdi ir bioloģiski aktīvas vielas, kas pozitīvi iedarbojas uz cilvēka organismu. Flavonoīdus satur arī augļi, ogas, dārzeņi, šokolāde, tēja, garšaugi un citi pārtikas produkti, un vairākos no tiem flavonoīdu saturs ir augstāks nekā sarkanvīnā. Pirms lietot sarkanvīnu veselību veicinošos nolūkos ir jāapzinās, ka sarkanvīns ir alkoholisks dzēriens, kas satur ne tikai vērtīgās vielas, bet arī veselībai kaitīgo etilspirtu. Tādēļ, ja vēlies uzņemt flavonoīdus, lieto uzturā iepriekš minētos produktus. Turklāt tilpuma mērvienība "glāze sarkanvīna" ir ļoti vispārīga un var radīt pārpratumus.

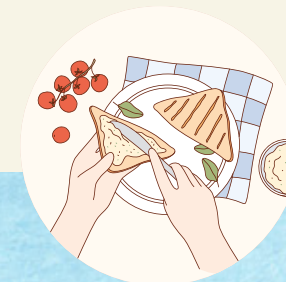
MĪTS:	Vīrieti un sievieti, kuri ir viena auguma un svara, alkohols ietekmē vienādi.
FAKTS:	Pētījumi liecina, ka ģenētisko, anatomisko un fizioloģisko atšķirību dēļ alkohols sievietēm un vīriešu organismus ietekmē atšķirīgi gan tūlītēji, gan ilgtermiņā. Kā vienu no dzimuma specifiskām atšķirībām var minēt to, ka sievietēm organismā ir proporcionāli vairāk tauku, savukārt vīriešu organismā ir lielāks daudzums ūdens, tādēļ, izdzerot vienādu daudzumu alkohola, sievietei alkohola koncentrācija asinīs būs augstāka. Sievietēm reproduktīvajā vecumā, lietojot alkoholu, vienmēr ir jāpatur prātā grūtniecības iespējamība. Grūtniecības laikā alkoholu lietot nedrīkst, jo alkohols var nodarīt nopietnu kaitējumu gaidāmajam mazulim.

MĪTS:	Alkohols ir stimulants.
FAKTS:	Alkohols ir centrālo nervu sistēmu nomācošs līdzeklis jeb depresantu* grupas atkarību izraisoša viela. Lai gan sākotnējā alkohola iedarbība var šķist eiforiska un stimulējoša, alkohols nomāc smadzeņu darbību un to spēju nosūtīt impulsus ķermenim. Vispirms tiek ietekmēta spriestspēja un spēja pieņemt lēmumus, pēc tam tiek zaudēta koordinācija un ietekmētas motorās funkcijas. Lielas alkohola devas, iedarbojoties uz centrālo nervu sistēmu, var nomākt elpošanu un pat sirds darbību.

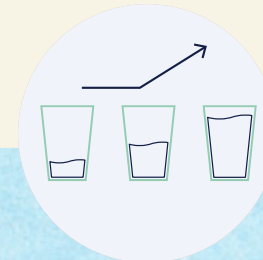
*depresanti – vielas, kas nomāc, kavē vai pazemina centrālās nervu sistēmas aktivitāti (alkohols, heroīns, inhalanti, trankvilizatori, anestezējoši līdzekļi u. c.).



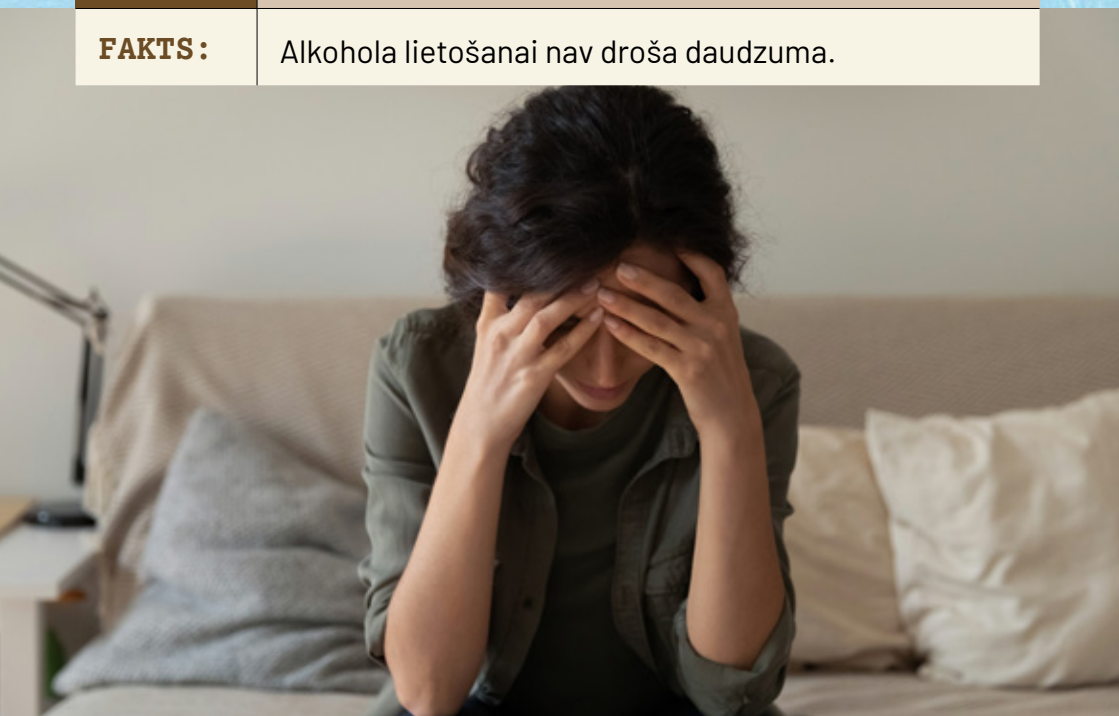
MĪTS:	Ja pirms alkohola lietošanas tiek apēsts vai izdzerts kāds taukvielu saturošs produkts (sviests, eļļa u. tml.), tad palēnināsies alkohola uzsūkšanās organismā un alkohola lietotājs neizjutīs pārmērīgu reibumu un sliktu dūšu.
FAKTS:	Kuņģi nav iespējams "pārklāt" ar kādu vielu, kas novērstu alkohola uzsūkšanos. Tomēr, ja tiek lietots alkohols, pirms tam ir ieteicams lietot pārtiku, kas satur daudz salikto ogļhidrātu, šķiedrvielu un olbaltumvielu. Lēni sagremojamais ēdiens samazina alkohola daudzumu, kas nokļūst asinsritē caur kuņģa gļotādu. Pārtika palēnina kuņģa iztukšošanos tievajās zarnās, caur kurām alkohols nonāk asinsritē ātrāk nekā caur kuņģi.



MĪTS:	Ir labi iemācīties "turēt" lielāku alkohola daudzumu.
FAKTS:	Ja alkohola lietotājs pamana, ka ierasti lietotais alkohola daudzums vairs nerada reibumu un ir jādzer arvien lielāks daudzums alkohola, lai sajustu reibumu, tas var norādīt uz iespējamu alkohola atkarības attīstību.



MĪTS:	Alkohola atkarīgie lieto alkoholu katru dienu.
FAKTS:	Alkoholisms var izpausties dažādi. Ir alkohola atkarīgie, kuri alkoholu lieto katru dienu, citi – tikai nedēļas nogalēs vai reizi mēnesī, vai pat tikai reizi gadā. Par alkohola atkarību liecina nevis tas, cik bieži cilvēks lieto alkoholu, bet uzvedības, kognitīvi un somatiski simptomi, kas izpaužas pēc alkohola atkārtotas lietošanas un tipiskos gadījumos izraisa stipru tieksmi pēc alkohola, un rada grūtības pašam kontrolēt tā lietošanu par spīti radītajam kaitējumam. Alkohola atkarīgs cilvēks dod priekšroku vielas lietošanai, nevis citām nodarbēm un pienākumiem, pieaug tolerance, un var rasties arī abstinences sindroms (paģiru stāvoklis).
MĪTS:	Alkohola lietošana mērenā daudzumā ir droša.
FAKTS:	Alkohola lietošanai nav droša daudzuma.



KĀDĒĻ PĀRTRAUKT ALKOHOLA LIETOŠANU?

Pārtraucot lietot alkoholu, uzlabosies Tava fiziskā un psihiskā veselība, un pašsajūta, kas izpaudīsies kā:

- augstākas darbības spējas un atmiņas uzlabošanās;
- liekā svara pakāpenisks zudums (alkoholiskie dzērieni satur daudz kaloriju);
- ciešāks miegs un vairāk enerģijas;
- zemāks asinsspiediens;
- ādas stāvokļa uzlabošanās;
- mazāks vēža attīstības risks (pētījumos pierādīts, ka alkohols cilvēkam ir kancerogēns);
- imunitātes uzlabošanās;
- retāki kuņģa un zarnu trakta darbības traucējumi;
- kvalitatīvākas dzimumattiecības.

Atsakoties no alkohola lietošanas, Tu būsi mazāk pakļauts dažādām riskantām situācijām un nepārdomātiem lēmumiem, piemēram, seksuālai un fiziskai vardarbībai, riskantai seksuālajai uzvedībai, tai skaitā neplānotai grūtniecībai vai seksuāli transmisīvām slimībām, pārgalvīgām rīcībām (transportlīdzekļa vadīšanai alkohola reibumā, lēkšanai uz galvas ūdenī u. c.), kas var rezultēties ar smagām traumām, invaliditāti vai pat nāvi. Alkohola ietekmē cilvēki bieži kļūst bezrūpīgi vai agresīvi, zaudējot paškontroli un neievērojot sociālās normas, tādēļ, ja atteiksies no alkohola, Tu izvairīsies no apkaunojošas uzvedības un kautiņiem, ģimenes strīdiem, kā arī problēmām darbā, tostarp bezdarba. Turklāt Tu ietaupīsi naudu, Tev būs mazāk stresa un vairs nebūs paģiru.

Pasaulē katru gadu aptuveni 3 miljoni cilvēku mirst alkohola lietošanas izraisītā kaitējuma dēļ.



AIZPILDI TESTU UN UZZINI, VAI TEV IR RISKANTI ALKOHOLA LIETOŠANAS PARADUMI! (AUDIT-C)

Jautājums	Punkti					Tavs rezultāts
	0	1	2	3	4	
Cik bieži Tu lieto alkoholu saturošus dzērienus?	Nekad	Reizi mēnesī vai retāk	2-4 reizes mēnesī	2-3 reizes nedēļā	4 vai vairāk reizes nedēļā	
Cik alkoholu saturošus dzērienus* Tu izdzer tipiskā dienā, kad lieto alkoholu?	0-2	3-4	5-6	7-9	10 un vairāk	
Cik bieži pēdējā gada laikā Tu esi izdzeris vairāk nekā 5 alkoholu saturošus dzērienus vienā reizē?	Nekad	Retāk nekā reizi mēnesī	Katru mēnesi	Katru nedēļu	Katru dienu vai gandrīz katru dienu	
Punkti kopā:						

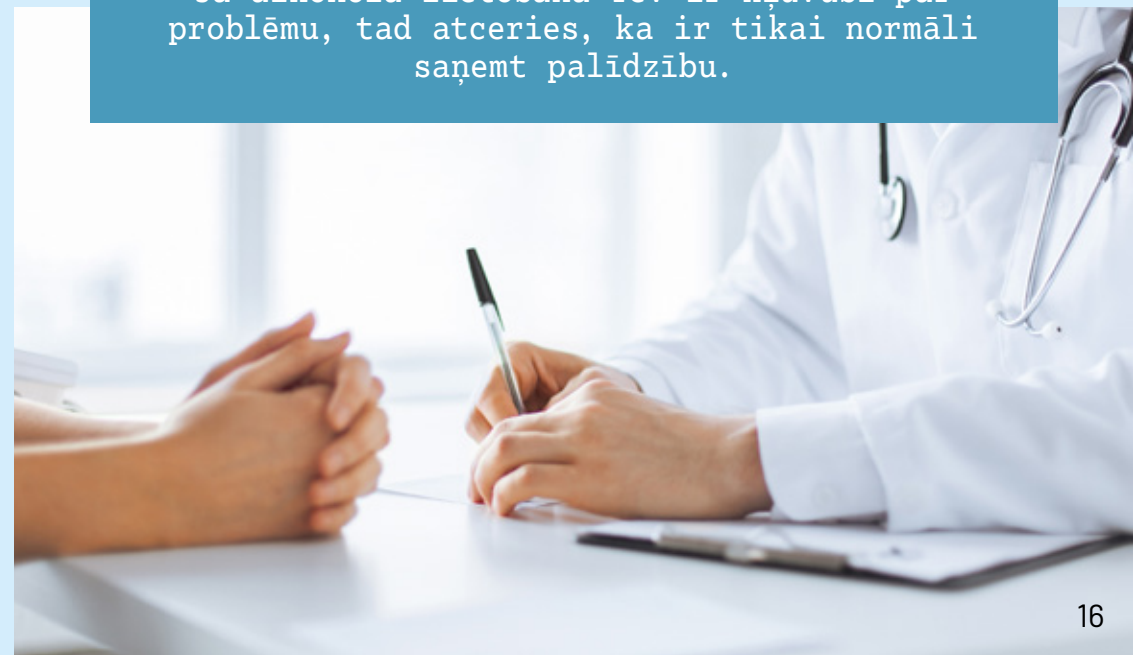
*Latvijā viena alkohola deva (viens alkoholu saturošs dzēriens) atbilst 12 gramiem absolūtā alkohola.

Alkohola devu piemēri (devas noapaļotas):

1 glāzīte (40 ml) degvīna (38 %)	1 deva
1 kauss (330 ml) alus (5 %)	1 deva
1 glāze (150 ml) vīna (12 %)	1,2 devas
1 neliela pudele sidra 330 ml (5 %)	1 deva
1 glāze (150 ml) dzirkstošā vīna (10 %)	1 deva
1 glāzīte (40 ml) Rīgas melnā balzama (45 %)	1,2 devas

Ja punktu kopsummā ieguvi vismaz 4 punktus (vīriešiem) vai vismaz 3 punktus (sievietēm), tad vērsies pie ģimenes ārsta, narkologa vai psihiatra un pārrunā iegūtos rezultātus. Iespējams, Tavi alkohola lietošanas paradumi var atstāt negatīvas sekas uz Tavu veselību, pašsajūtu un ikdienas dzīvi.

Ja alkohola lietošana Tev ir kļuvusi par problēmu, tad atceries, ka ir tikai normāli saņemt palīdzību.



IETEIKUMI, KĀ SAMAZINĀT UZŅEMTO ALKOHOLA DAUDZUMU

NAV NEKAITĪGAS ALKOHOLA DEVAS.

Tomēr, ja Tu lieto alkoholu, ir dažādi ieteikumi, kurus ievērojot Tu vari samazināt uzņemto alkohola daudzumu. Lai pārtrauktu alkohola lietošanu vai samazinātu tā patēriņu, ir būtiski apgūt prasmes, kas nepieciešamas, lai saglabātu motivāciju, sasniegtu savus mērķus un mainītu dzīvesveidu.



Sākotnēji Tev ir jābūt gatavam pieņemt lēmumu par alkohola lietošanas pārtraukšanu. Lai veiksmīgi mainītu savus alkohola lietošanas paradumus, Tev ir jāplāno, kādas pārmaiņas veiksi, jāmaina uzskats, kad un kāpēc ir jālieto alkohols. Ikviens var izvēlēties būt skaidrā – nav jānonāk līdz atkarībai, lai sāktu domāt par atteikšanos no dzēriena.



Iemesls/-i, kādēļ vēlos samazināt vai pārtraukt alkohola lietošanu:

ALKOHOLA LIETOŠANAS DIENASGRĀMATA

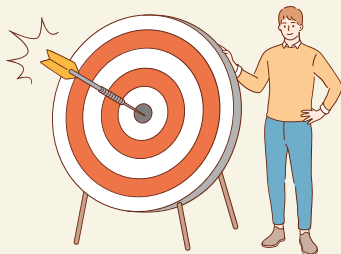
Pavēro savus alkohola lietošanas paradumus vienu nedēļu:

	Kas tika dzerts?	Cik daudz?	Kur?/Ar ko?	Kādēļ tika lietots alkohols? (sajūtas, pārdzīvojumi u. tml.)	Iztērētā nauda
Piem.	Vīns	3 glāzes jeb 450 ml	Mājās, vienatnē	Bēdas	12 eiro
P					
O					
T					
C					
Pk					
S					
Sv					

Aplūko aizpildīto tabulu un apdomā, kādas izmaiņas varētu būt noderīgas.

1. Izvirzi konkrētu mērķi!

Lēmums samazināt alkohola lietošanu var izklausīties kā mērķis, taču, lai nodrošinātu panākumus, šim mērķim ir jābūt konkrētam, reālam un sasniedzamam. Apdomā, kādā apmērā Tu vēlies samazināt izdzerto alkohola daudzumu. Iesakām ieviest alkohola lietošanas dienasgrāmatu vai plānotāju, kurā veikt piezīmes, atzīmēt izvirzītos mērķus un skaitīt alkohola izmaksas. Tas palīdzēs labāk pārskatīt savu progresu un novērtēt panākumus.



Mans mērķis:

Nekādā gadījumā nelieto alkoholu, ja:

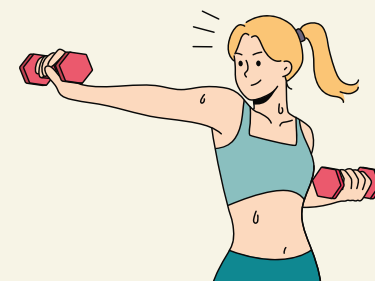
- esi grūtniece vai baro bērnu ar krūti;
- esi vecumā līdz 18 gadiem;
- nākamajā dienā Tev paredzēta kāda ķirurģiska operācija;
- Tev ir veselības traucējumi vai Tu ārstējies no kādas slimības;
- lieto medikamentus;
- plāno vadīt jebkādu transporta līdzekli (automašīnu, elektrisko skrejriteni, velosipēdu u. tml.);

- plāno piedalīties darbībās, kuru veikšanā nepieciešama koordinācija un ātra reakcija, piemēram, peldēšana, remontdarbu veikšana, bērnu pieskatīšana, malkas ciršana, zāles pļaušana u. tml.;
- Tavs darbs saistīts ar iekārtām vai ierīcēm, kas prasa uzmanību, koncentrēšanos un īpašu precizitāti, piemēram, darbs ar gateri kokapstrādes uzņēmumā, darbs ar konveijeri rūpnīcā u. tml.;
- paredzēta paaugstinātas slodzes sporta nodarbība.

2. Apdomā iemeslus, kādēļ vēlies mainīt savus alkohola lietošanas paradumus!

Padomā par savu motivāciju. Ieraksti to zemāk atvēlētajā vietā un iegaumē. Tu, visticamāk, ievērosi nosacījumus ceļā uz savu izvirzīto mērķi, ja Tev būs skaidrs iemesls tā sasniegšanai.

Piemēram, Tu vēlies samazināt alkohola lietošanas daudzumu, lai būtu enerģiskāks, lai zaudētu svaru, lai būtu veselīgāks, lai padarītu savu miegu kvalitatīvāku, lai uzlabotu attiecības ģimenē utt.



3. Sagatavojies pārmaiņām!

Noteikti apdomā apstākļus, kuri varētu Tev traucēt sasniegt izvīrīto mērķi. Uzraksti tos zemāk atvēlētajā vietā un plāno, kā tiem neļausi sevi ietekmēt.

Dažādi cilvēki, vietas vai laiks var izraisīt biežāku alkohola lietošanu, tāpēc Tev jālauž dažādi jau esošie ieradumi.

Piemēram, ja Tev ir ieradums lietot alkoholu noteiktā draugu grupā, tā vietā, lai nepārtrauktu draudzību, plāno ar viņiem citas aktivitātes, kā kopīgs sporta zāles apmeklējums, došanās pārgājienos, laivošana u. tml., kas neietver alkohola lietošanu.



Ja Tev ir ieradums lietot alkoholu, pārnākot mājās no darba, plāno alternatīvu darbību, lai mēģinātu pārtraukt šo ieradumu. Tā vietā vari doties pastaigā vai lasīt savu iecienītāko grāmatu. Atceries par saviem hobijiem!

4. Pastāsti par savu mērķi ģimenei un draugiem!

Ja Tavs mērķis ir pārtraukt alkohola lietošanu, pastāsti par to draugiem vai ģimenei vai pieraksti to uz lapas un novieto to sev redzamā vietā (ieliec to makā, lai katru reizi, kad vēlies maksāt par alkoholu, Tu atcerētos par savu izvīrīto mērķi). Ja pastāstīsi par savu mērķi ģimenei un draugiem, viņi varēs Tevi atbalstīt pārmaiņu procesā.



5. Apraksti vai pastāsti savas sajūtas citiem!

Pieraksti uz lapas savas sajūtas brīžos, kad vēlies padoties vai Tava motivācija ir samazinājusies. Tas var palīdzēt Tev saglabāt motivāciju un sasniegt mērķi – pilnīgu atteikšanos no alkohola lietošanas.

Atceries, ka, pārtraucot lietot alkoholu, Tu būsi enerģiskāks, labāk gulēsi un jutīsies produktīvāks. Tāpat Tu neuzņemsi liekas kalorijas un neiztērēsi naudu alkoholam. Koncentrēšanās uz iegūto ir daudz motivējošāka nekā koncentrēšanās uz to, no kā esi atteicies.



6. Uzslavē sevi pārmaiņu ceļā!

Pat ja Tavs progress ir bijis neliels, ir svarīgi sevi iedrošināt turpināt ceļu uz pilnīgu atteikšanos no alkohola. Tādēļ uzslavē sevi. Padomā par to, kā Tu vari apbalvot sevi par paveikto.

- Piemēram, uz lapas uzraksti, cik daudz naudas iztērēji alkoholam iepriekšējās nedēļas vai mēneša laikā.
- Parēķini, cik Tu ietaupītu, lietojot mazāk alkohola, un par ietaupīto naudu Tu vari palutināt sevi, piemēram, dodoties uz restorānu, ceļojumā vai vienkārši izbraucienā pa Latviju, nopērkot jaunu apģērbu vai tehniku u. tml.



Pati labākā atlīdzība, ko jau esi saņēmis, pārtraucot alkohola lietošanu, ir savas veselības veicināšana un kvalitatīvi pavadīts laiks ar ģimeni un draugiem bez reibuma stāvokļa.

7. Saņem atbalstu!

Ja nevari pārtraukt vai samazināt alkohola lietošanu saviem spēkiem, tad meklē palīdzību pie sava ģimenes ārsta, atkarību speciālista vai ārsta-narkologa.



PAPILDU IETEIKUMI, KĀ PĀRTRAUKT ALKOHOLA LIETOŠANU:

1. Atsakies no alkohola!

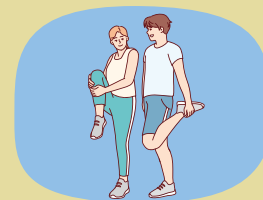
- ✓ Izvairies no laika pavadīšanas kompānijās, kurās tiek lietots alkohols.
- ✓ Izvairies no spēlēm, kurās jālieto alkohols, piemēram, alus pingpongs.
- ✓ Saki "Nē!" jau pirmajai alkohola glāzei.
- ✓ Neturi alkoholu mājās.

2. Izmanto iespējamās alternatīvas!



Aizstāj alkoholiskos dzērienus ar bezalkoholiskajiem, priekšroku dodot nesaldinātiem dzērieniem, piemēram, tējai, ūdenim ar pievienotiem augļiem, ogām vai sulu, saldējuma vai bezalkoholisko dzērienu kokteiļiem, reizēm bezalkoholiskajam alum vai vīnam u. tml.

Izmaini savu ikdienas rutīnu, ieviešot savā dienas plānā jaunus paradumus. Jaunu paradumu ieviešana ikdienā var palīdzēt atbrīvoties no kaitīgajiem ieradumiem. Ja Tu kādu ikdienas nodarbi, piemēram, futbola vai vakara ziņu skatīšanos, nevari iedomāties bez alkohola lietošanas, centies veikt citas darbības – apmeklē sporta zāli, klausies mūziku, pagatavo gardas vakariņas par naudu, kuru ietaupīji, nenopērkot pudeli vīna vai pāris pudeles alus.



Izvērtē brīžus, kuros Tev parasti rodas vēlme lietot alkoholu. Visbiežāk vēlme lietot alkoholu var rasties, ja bijusi saspringta diena, piedzīvotas negatīvas emocijas vai nepatīkami notikumi. Lai nomāktu domas par alkohola lietošanu pēc

saspringtas darba dienas, meditē, izlasi grāmatu, noskaties mīļāko seriālu vai dodies pastaigā u. c. Alkoholu saturošus dzērienus aizvieto ar bezalkoholiskajiem. Redzēsi – nākamajā dienā Tu gan jutīsies labāk, gan būsi izbaudījis vakaru skaidrā.



Apgūsti veselīgākus veidus, kā mazināt stresu, piemēram, dziļo elpošanu, vingrošanu un meditāciju.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Materiālu sagatavoja

Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāla saturs saskaņots ar konsultantiem:
ārsti-narkoloģi Dr. Ilzi Maksimu un
ārsti-psihoterapeiti, narkoloģi Dr. Tiju Vanagu.
Pateicamies par sadarbību!

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

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

Bezmaksas izdevums
2023