



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakse izglītības iestādēs

Kristīne Ozoliņa  
Vecākā veselības veicināšanas koordinētāja  
Veselības veicināšanas departaments  
Slimību profilakses nodaļa

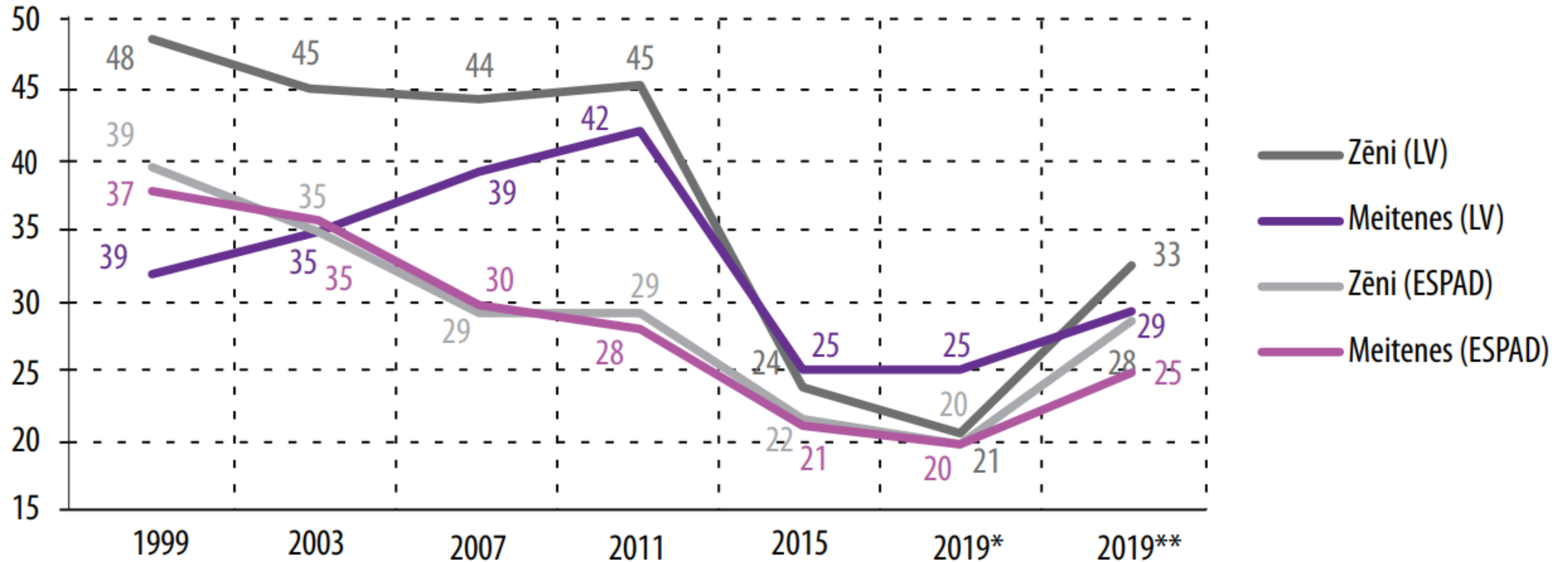
26.01.2024.



Vai mums ir problēma?



# Smēķēšanas izplatība pēdējo 30 dienu laikā 15 gadus vecu skolēnu vidū dzimumu grupās Latvijā un ESPAD valstīs, %



Piezīmes: 2019. gads: \* cigaretes, \*\* cigaretes un/vai e-cigaretes kopā

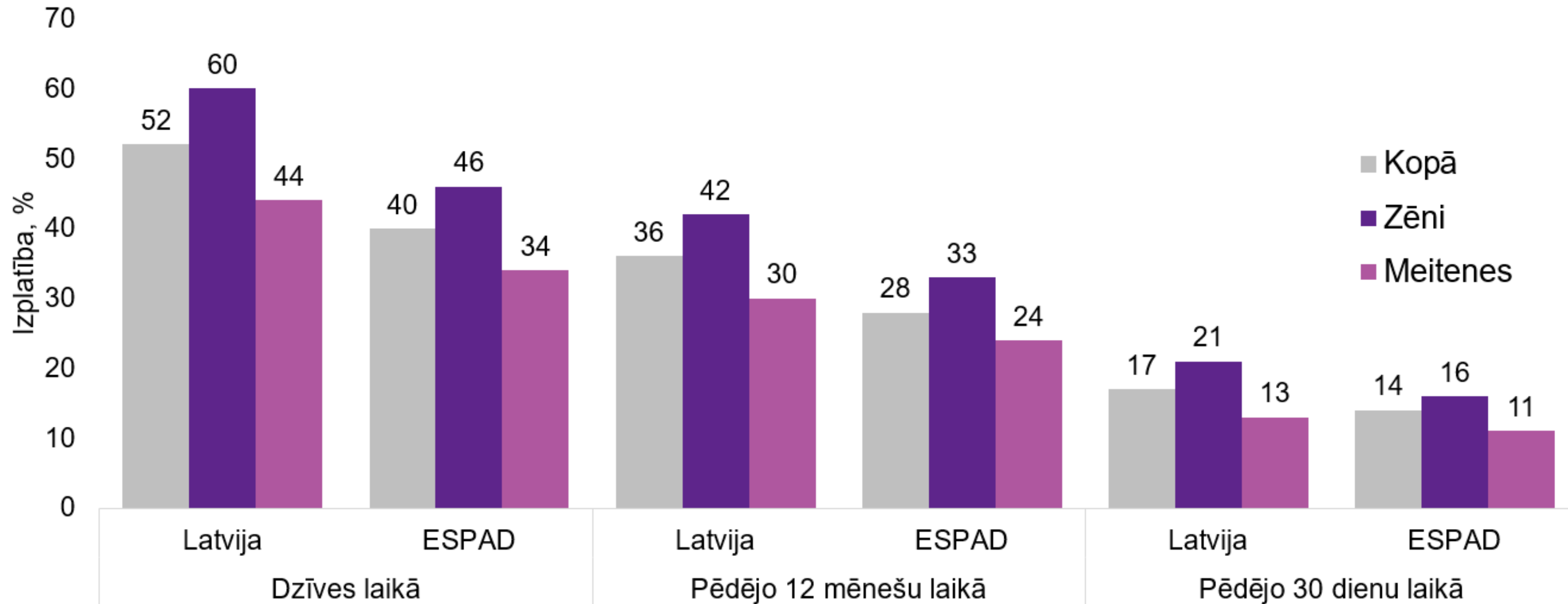
**ESPAD 2019**

ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU LIETOŠANAS  
PARADUMI UN TENDENCES SKOLĒNU VIDŪ



Slimību profilakses un kontroles centrs

# Elektronisko cigarešu lietošanas izplatība 15 gadus vecu skolēnu vidū dzimumu grupās Latvijā un ESPAD valstīs 2019. gadā, %

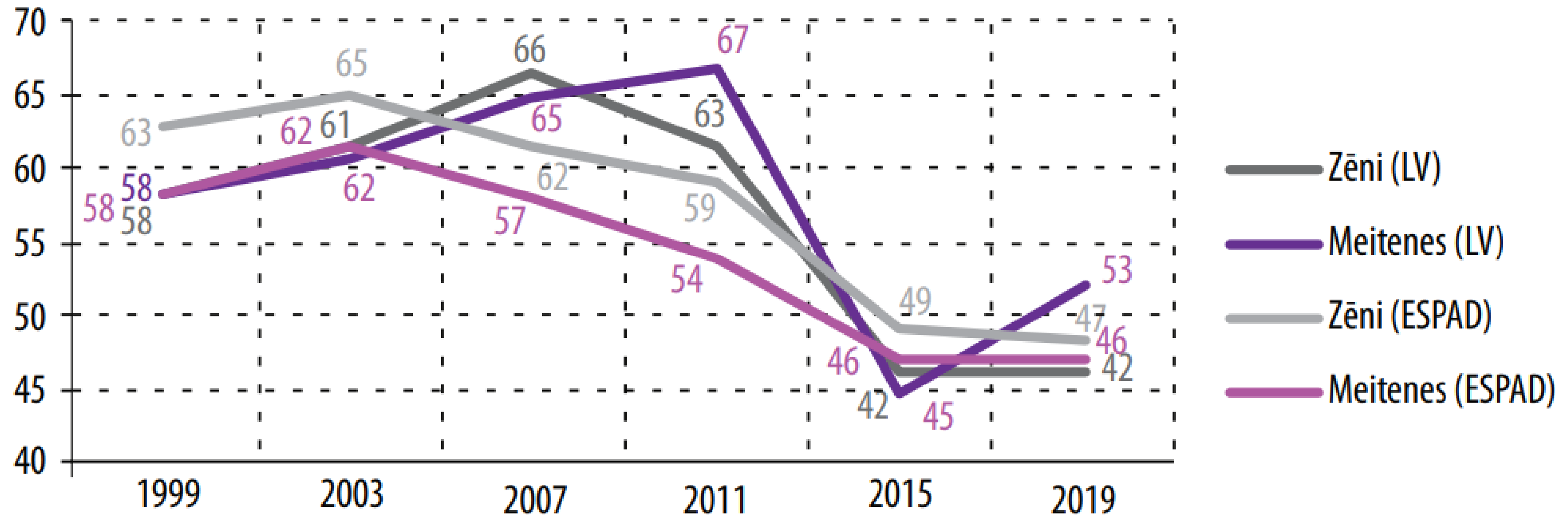


**ESPAD 2019**

ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU LIETOŠANAS  
PARADUMI UN TENDENCES SKOLĒNU VIDŪ



# Alkohola lietošana pēdējo 30 dienu laikā zēnu un meiteņu vidū salīdzinājumā ar vidējiem rādītājiem ESPAD dalībvalstīs 1999.-2019. gadā, %

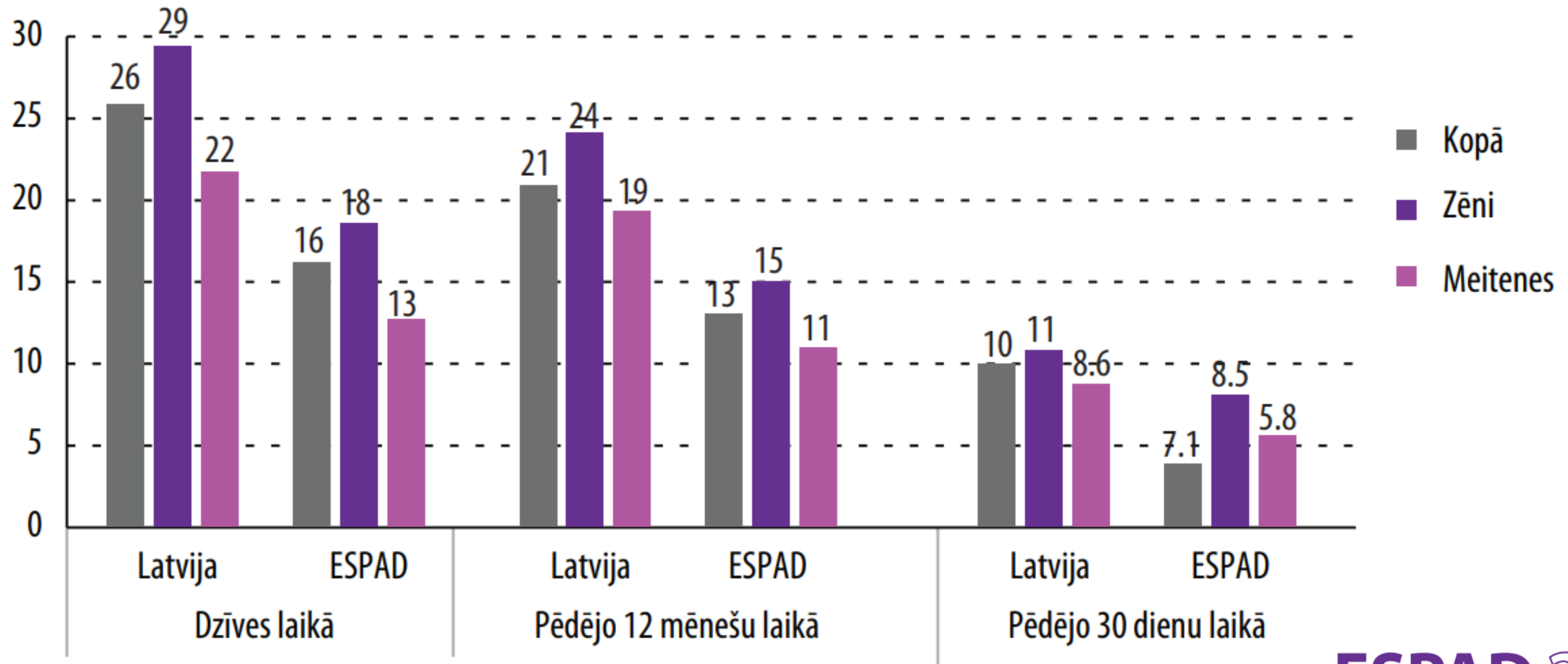


**ESPAD 2019**

ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU LIETOŠANAS  
PARADUMI UN TENDENCES SKOLĒNU VIDŪ



# Marihuānas lietošanas izplatība 15 gadus vecu skolēnu vidū dzimumu grupās Latvijā un ESPAD valstīs 2019. gadā, %



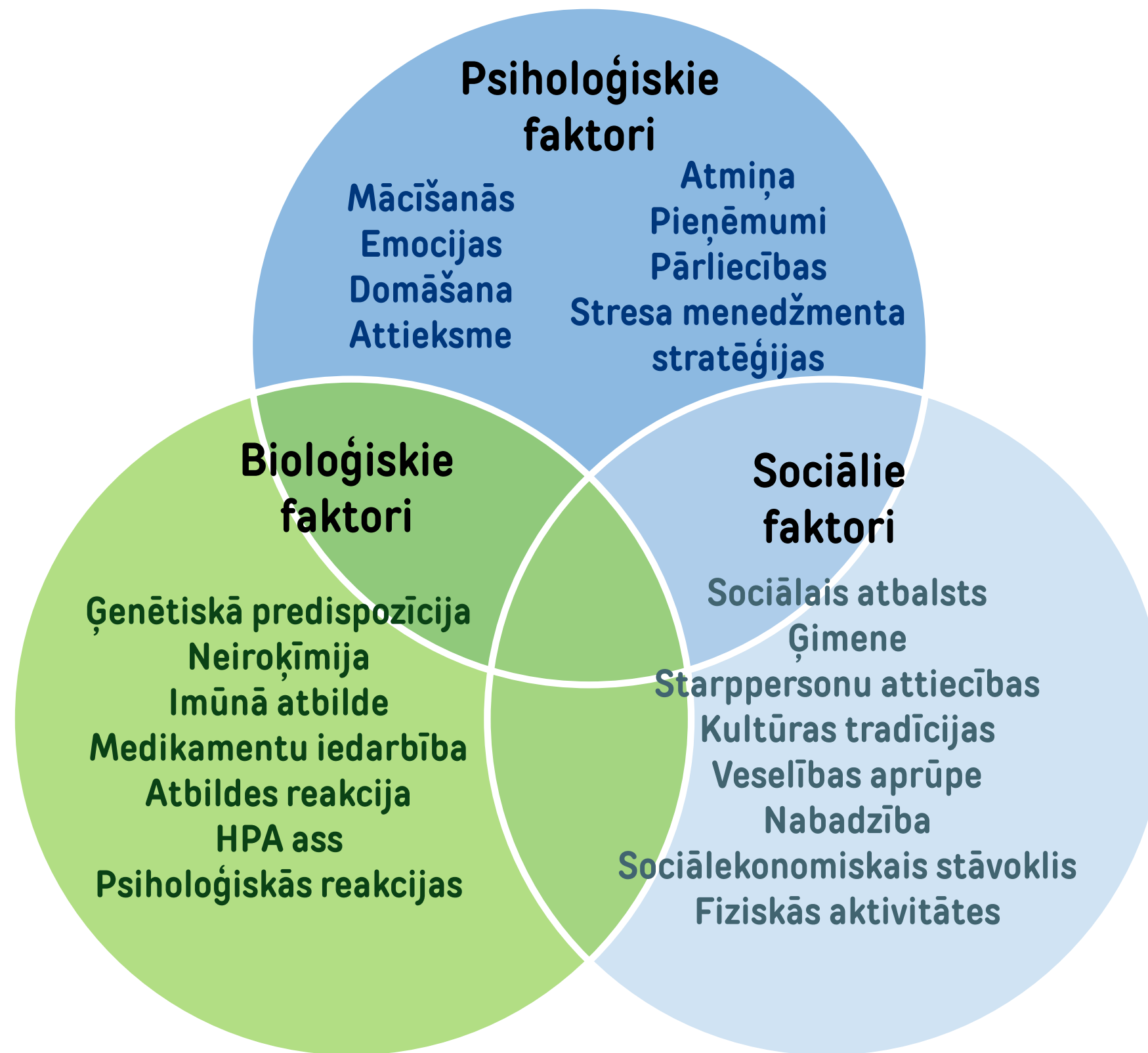
**ESPAD 2019**

ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU LIETOŠANAS  
PARADUMI UN TENDENCES SKOLĒNU VIDŪ

Kas ietekmē vielu lietošanu?



# Biopsihosociālais modelis



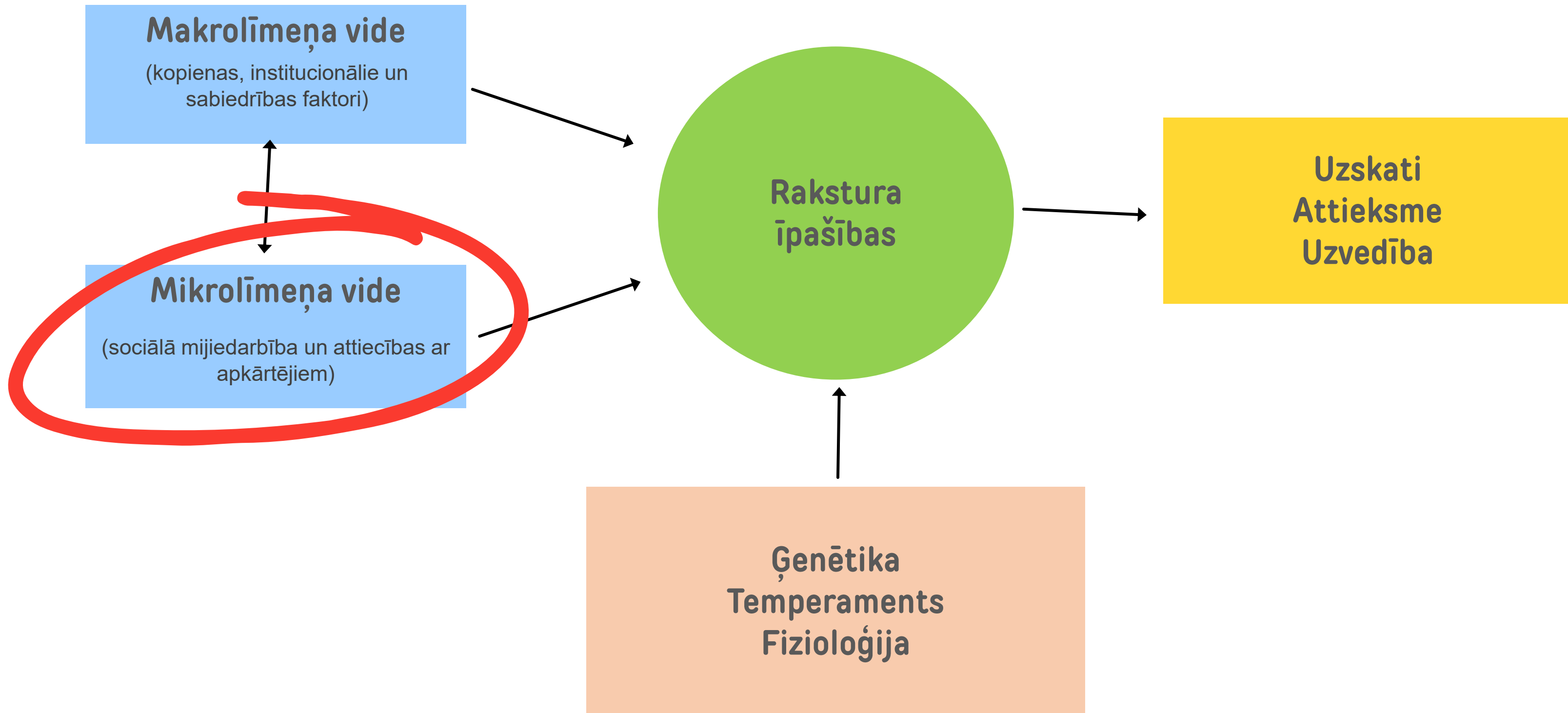




Slimību profilakses un kontroles centrs

# Etioloģijas\* modelis

*Etioloģija ir medicīnā lietots termins, kas pēta slimību vai citu traucējumu izcelsmes iemeslus un faktoros, kas tās veicina vai predisponē cilvēkus tām. Etioloģijai ir būtiska nozīme atkarību profilaksē, jo tā palīdz noteikt faktoros vai mehānismus, kas saistīti ar veselības vai sociālu problēmu attīstību, šajā gadījumā – ar vielu lietošanas problēmas sākšanos.*



Ko ar to darīt?



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

ROKASGRĀMATAS | Eiropas profilakses programma



Eiropas Narkotiku un narkomānijas  
uzraudzības centrs

ROKASGRĀMATAS

# Eiropas profilakses programma

Rokasgrāmata lēmumu  
pieņēmējiem, viedokļu līderiem un  
politikas veidotājiem par zinātniski  
pierādītu atkarību izraisošo vielu  
lietošanas profilaksi



EUPC

ATKARĪBU PROFILAKSES  
RĪCĪBAS PLĀNA IZSTRĀDĀŠANA,  
ĪSTENOŠANA UN UZRAUDZĪBA  
IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EUROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

divi  
gani

ĪEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Attīstības posmu nozīme



Slimību profilakses un kontroles centrs

Profilaksē būtiska loma ir mērķa populācijas attīstības epidemioloģijai.



Ja vienā no attīstības posmiem tiek ieviestas pierādījumos balstītas intervences, to ietekme var kalpot kā aizsargājošs faktors nākamajos indivīda attīstības posmos vēlāk dzīvē.

Atšķirīgas spējas un prasmes katrā attīstības posmā

Sociālās

Fiziskās

Emocionālās

Valodas

Intelektuālās

Uzvedības



EUPC



Slimību profilakses un kontroles centrs

# Riska un aizsargājošie faktori atkarību profilakses pamatā

**Riska faktori -** uzvedības vai psihosociālie aspekti (t.sk. attieksme, uzskati, personības īpatnības), kas saistīti ar paaugstinātu vielu lietošanas risku.

**Aizsargājošie faktori –** samazina personu ievainojamību un aiztur esošo riska faktoru ietekmi.

**Individuālie un personīgie faktori:** ģimenes faktori, ģenētiskie un fizioloģiskie faktori, rakstura un uzvedības faktori, sociālās vides faktori

**Konteksta faktori:** tiesību akti un normas, kas ietekmē vielu lietošanas paradumus

**!**  
**Atkarību profilakses pamatā ir ne tikai riska faktoru mazināšana, bet arī aizsargājošo faktoru stiprināšana!!!**



**EUPC**

## Makrolīmeņa ietekmes

### Ienākumi un resursi

- Nabadzība
- Persona bez noteiktas dzīvesvietas, bēgļa statuss
- Bērnu nodarbinātība
- Nav pieeja veselības aprūpes sistēmai

### Sociālā vide

- Antisociālas normas, slikti kontrolēti neformālie sakari
- Sociālās kohēzijas trūkums, nepiesaistība, sociālā kapitāla trūkums
- Konflikti/karš
- Sociālā atstumtība, nevienlīdzība, diskriminācija

### Fiziskā vide

- Dzīvošana sabrukušās, pamestās ēkās
- Nemieri apkaimē
- Piekluve alkoholam, tabakai, narkotikām, ieročiem
- Nav pieejama labas kvalitātes pārtika
- Saskarsme ar toksiskām vielām
- Mediji

## Mikrolīmeņa ietekmes

### Ģimenes ietekme

- Nepietiekama iesaistīšanās un uzraudzība
- Agresīva, vardarbīga vai nolaidīga audzināšana
- Negatīvi paraugpiemēri
- Nav sekots līdzī fiziskajam veselības stāvoklim
- Stresa pilna, haotiska vide
- Vecāku atkarību izraisošo vielu lietošana

### Skolas ietekme

- Sliktas kvalitātes agrīna izglītība
- Negatīva skolas vide
- Skolas kavēšana
- Veselības mācības un profilakses programmu trūkums
- Ārpuskolu aktivitāšu trūkums

### Vienaudžu ietekme

- Antisociāli vienaudži, paraugi (no angļu val. - *role model*)
- Saskarsme ar alkoholu, tabaku, narkotikām, vardarbību, noziedzību
- Vecāku uzmanības un uzraudzības trūkums pār vienaudžu attiecībām
- Sociālo tīklu tehnoloģijas

## Rakstura īpašības

### Ģenētiskā predispozīcija

#### Garīgā veselība un personības iezīmes

- Tieksme pēc spēcīgām emocijām /izjūtām
- Agresivitāte
- Neuzmanība
- Impulsivitāte
- Garīgās veselības problēmas

### Neiroloģiskā attīstība

- Valodas attīstības traucējumi
- Kognitīvie traucējumi
- Vāji attīstītas lēmumu pieņemšanas un problēmu risināšanas prasmes

### Reakcija uz stresu

- Emociju regulēšanas un uztveres traucējumi
- Nenoregulēta fizioloģiska reakcija
- Vājas stresa regulācija spējas

## Primārie rezultāti

### Atkarību izraisošo vielu lietošana un saistītās problēmas

- Akadēmiskā izgāšanās
- Vājas sociālās kompetences prasmes
- Vāja pašregulācija
- Garīgās veselības problēmas
- Slikta fiziskā veselība

# Novēršamie riska faktori

Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs (2019), Eiropas profilakses programma: Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi.



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Atkarību izraisošo vielu lietošanu riska un aizsargājošie faktori pusaudžiem skolas vidē

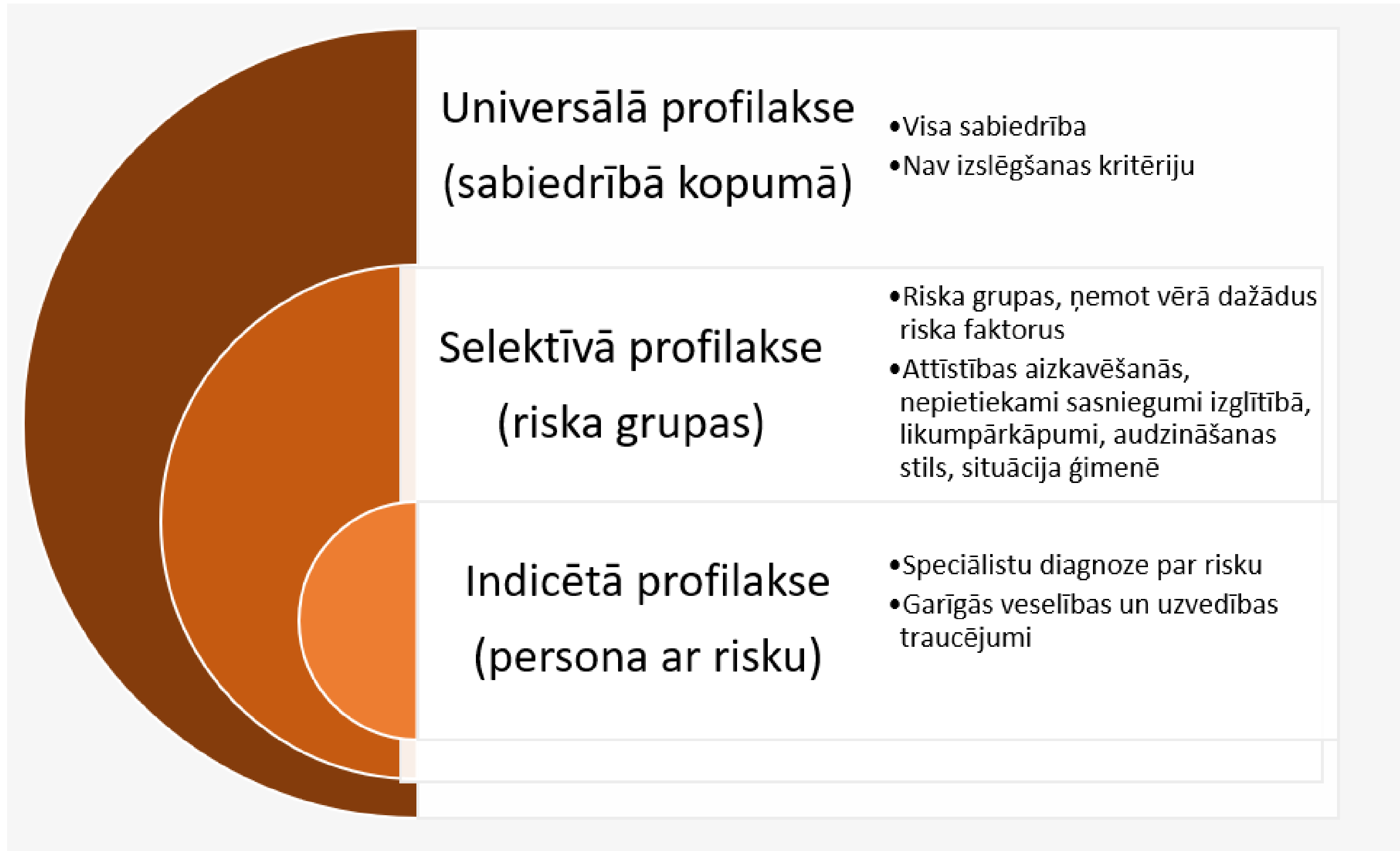
Riska faktori	Aizsargājošie faktori
Zema iesaistīšanās skolas aktivitātēs	Veiksmīga skolas pieredze
Kontakts ar atkarību izraisoši vielu/procesu atkarīgajiem vienaudžiem	Socializēšanās
Kopības, piederības izjūtas trūkums	Attīstības veicināšana (piem., lēmumu pieņemšanas un problēmu risināšanas prasmes)
Pārsteidzīga izslēgšana no skolas	Iesaistīšanās vietējās sabiedrības aktivitātēs
Veselības mācības un profilakses programmu trūkums	Rīcības plāns, lai iesaistītu un motivētu tos bērnus, kuri nepiedalās skolas aktivitātēs
Ārpusskolas aktivitāšu trūkums	Interese izglītība



EUPC



# Profilakses līmeņi

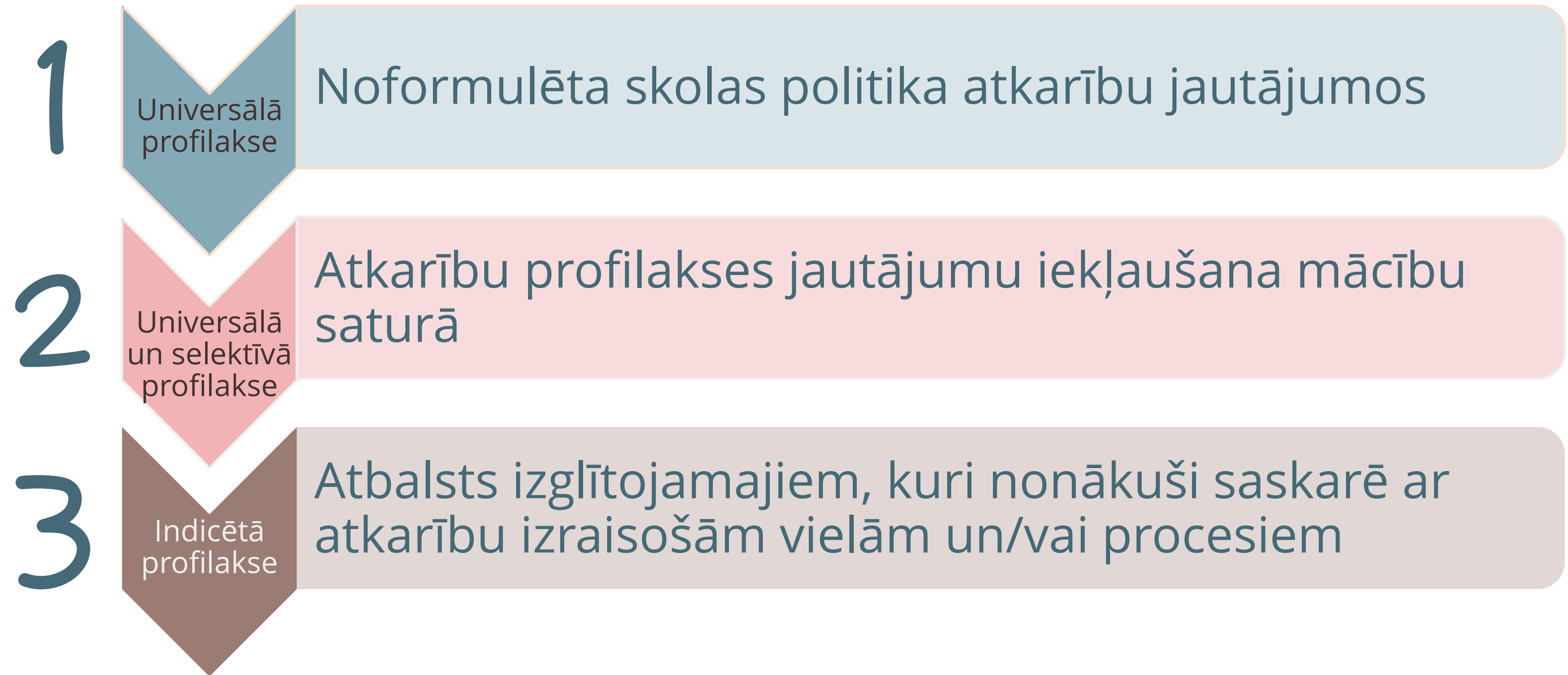






Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Atkarību profilakses skolās programmas stūrakmeņi





Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# 1 Noformulēta skolas politika atkarību jautājumos

IEKŠĒJĀS  
KĀRTĪBAS  
NOTEIKUMI

SKOLAS ATKARĪBU  
PROFILAKSES  
POLITIKA

RĪCĪBAS  
PLĀNS



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# 1 Noformulēta skolas politika atkarību jautājumos

**Mērķis - droša, veselīga, no atkarību izraisošo vielu lietošanas brīva vide**

**Apņemšanās īstenot pierādījumos balstītas intervences**

**Uz kādām vielām noteikumi attiecas**

**Definē pārkāpumus un nosaka pārkāpumu sekas – skolēni, darbinieki**

**Fiziskās vides ierobežojumi**

**Audzēkņu iesaiste izglītības iestādes darba organizēšanā un pārvaldībā**

**Vecāku iesaiste**

Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs (2019), Eiropas profilakses programma: Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi.

Ķīvīte-Urtāne A., Klempere-Sipjagina A., Isajeva L., Lamstere J. (2023) Atkarību profilakses rīcības plāna izstrādāšana, īstenošana un uzraudzība izglītības iestādēs. Metodiskie ieteikumi. Latvijas Republikas Veselības ministrija.



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# 1 Noformulēta skolas politika atkarību jautājumos

**Mērķis - droša, veselīga, no atkarību izraisošo vielu lietošanas brīva vide**

Apņemšanās īstenot pierādījumos balstītas intervences

**Mērķa piemērs:** Izveidot un nodrošināt drošu, veselīgu un no atkarību izraisošo vielu lietošanas brīvu vidi, lai veicinātu visu izglītojamo veselīgu attīstību, sava akadēmiskā potenciāla izmantošanu.

Definē pārkāpumus un nosaka pārkāpumu sekas – skolēni, darbinieki

Fiziskās vides ierobežojumi

Audzēkņu iesaiste izglītības iestādes darba organizēšanā un pārvaldībā

Vecāku iesaiste



# 1 Noformulēta skolas politika atkarību jautājumos

Mērķis - droša, veselīga, no atkarību izraisošo vielu lietošanas brīva vide

Apņemšanās īstenot pierādījumos balstītas intervences

Uz kādām vielām noteikumi attiecas

**Piemērs:** Skolas atkarību profilakses politika attiecas uz tādu vielu lietošanu, glabāšanu vai izplatīšanu kā alkohols, tabaka, narkotiskās vielas, psihotropie medikamenti bez ārsta norādījuma, elektroniskās smēķēšanas ierīces un citas atkarību izraisošās vielas un ierīces to uzņemšanai.

Audzēkņu iesaiste izglītības iestādes darba organizēšanā un pārvaldībā

Vecāku iesaiste



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# 1 Noformulēta skolas politika atkarību jautājumos

Mērķis - droša, veselīga, no atkarību izraisošo vielu lietošanas brīva vide

Apņemšanās īstenot pierādījumos balstītas intervences

Uz kādām vielām noteikumi attiecas

**Definē pārkāpumus un nosaka pārkāpumu sekas – skolēni, darbinieki**

Fiziskās vides ierobežojumi

Audzēkņu iesaiste izglītības iestādes darba organizēšanā un pārvaldībā

Vecāku iesaiste

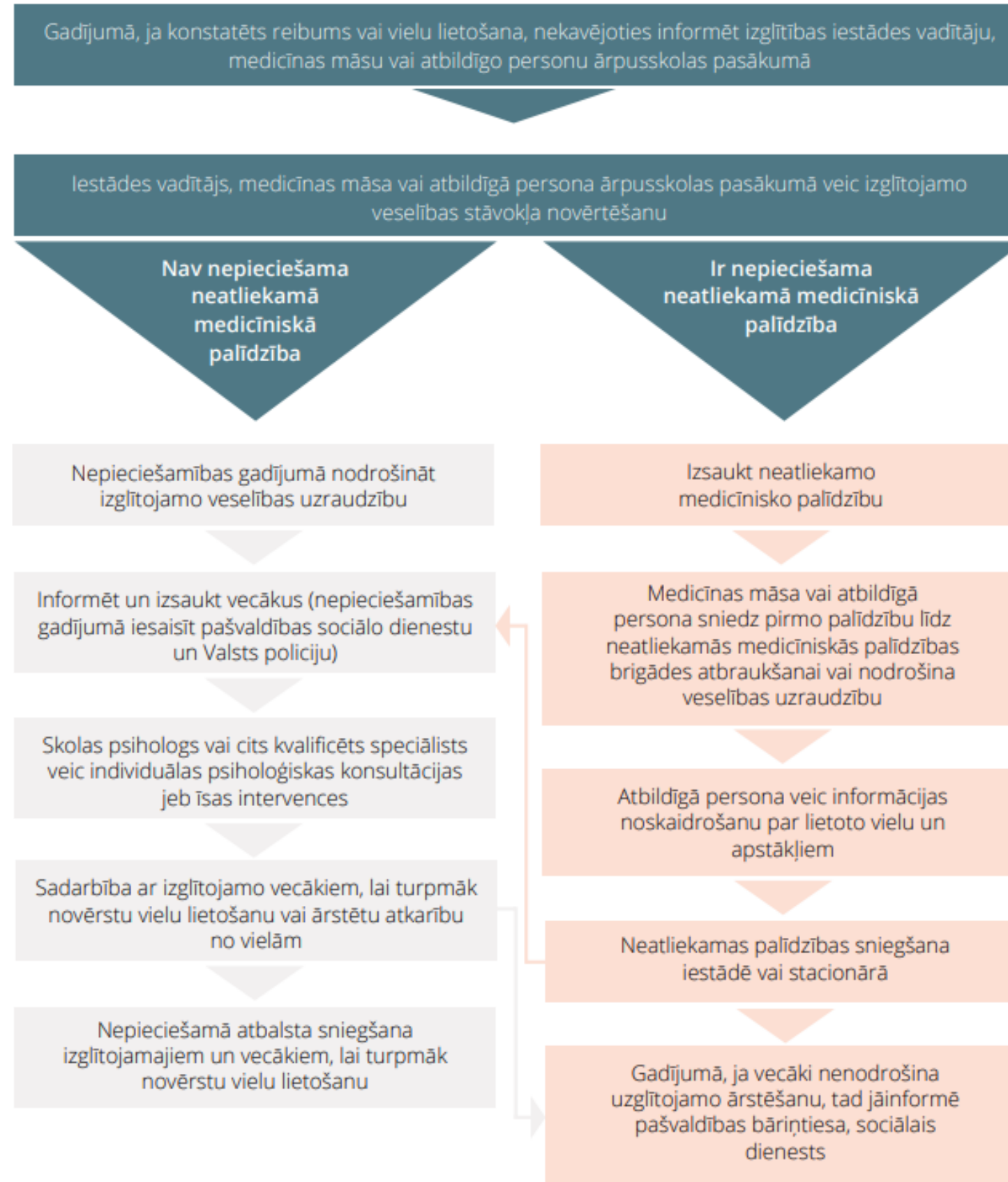
Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs (2019), Eiropas profilakses programma: Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi.

Ķīvīte-Urtāne A., Klempere-Sipjagina A., Isajeva L., Lamstere J. (2023) Atkarību profilakses rīcības plāna izstrādāšana, īstenošana un uzraudzība izglītības iestādēs. Metodiskie ieteikumi. Latvijas Republikas Veselības ministrija.



# 1 Noformulēta skolas politika atkarību jautājumos

Rīcības shēmas paraugs, ja tiek konstatēta alkoholisko dzērienu, narkotisko, psihotropo vai citu apreibinošu vielu lietošana skolā vai ārpusskolas pasākumā.





Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# 1 Noformulēta skolas politika atkarību jautājumos

Mērķis - droša, veselīga, no atkarību izraisošo vielu lietošanas brīva vide

Apņemšanās īstenot pierādījumos balstītas intervences

Uz kādām vielām noteikumi attiecas

Definē pārkāpumus un nosaka pārkāpumu sekas – skolēni, darbinieki

**Fiziskās vides ierobežojumi**

Audzekņu iesaiste izglītības iestādes darba organizēšanā un parvaldībā

**Piemērs: Izglītības iestādes teritorijas nožogojums, lai nepieļautu trešo personu iekļūšanu iestādē. Video novērošanas veikšana skolas teritorijā. Ierobežojums pamest izglītības iestādi bez attaisnojoša iemesla.**

Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs (2019), Eiropas profilakses programma: Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi.

Ķīvīte-Urtāne A., Klempere-Sipjagina A., Isajeva L., Lamstere J. (2023) Atkarību profilakses rīcības plāna izstrādāšana, īstenošana un uzraudzība izglītības iestādēs. Metodiskie ieteikumi. Latvijas Republikas Veselības ministrija.





Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## 2 Atkarību profilakses jautājumu iekļaušana mācību saturā

- Sistemātiska lēmumu pieņemšana, nodrošinot profilakses intervences un pakalpojumus
- Konsekventi uzlabo iznākumus, ko iespējams izmērīt ar pieejamiem datiem
- Pierāda zinātniskie pētījumi
- Paļauties uz datiem, kas ievākti eksperimentālos pētījumos

Unless you're using  
evidence-based practices,  
I can't hear a word  
you're saying.



som<sup>ee</sup>cards  
user card



EUPC



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# 2 Atkarību profilakses jautājumu iekļaušana mācību saturā

# SKOLĒNIEM PATIKA



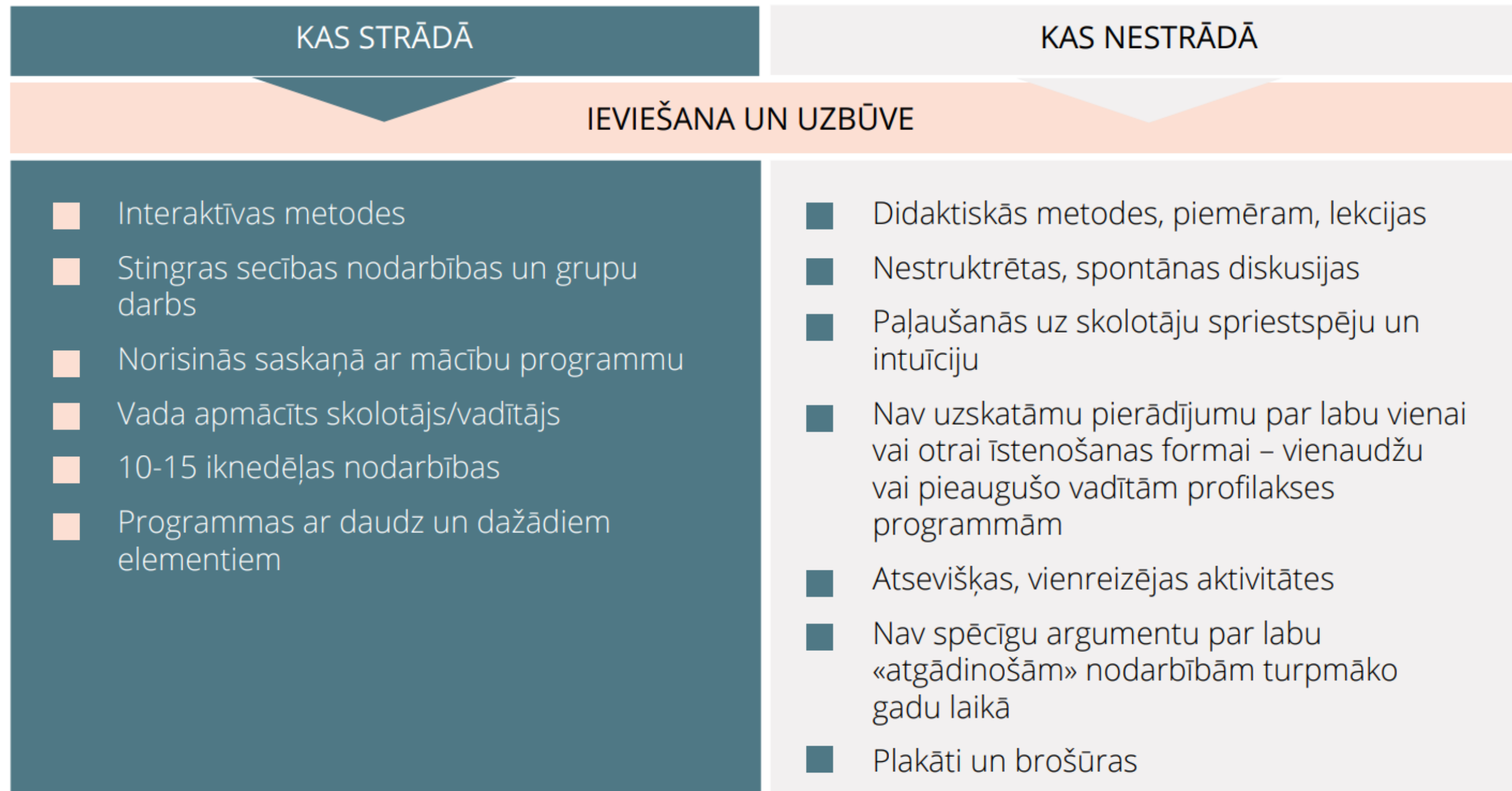
Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# 2 Atkarību profilakses jautājumu iekļaušana mācību saturā

~~SKOLENĀM PRAKTIKA~~



# 2 Kas darbojas un kas nedarbojas izglītības iestāžu profilakses darbā



Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs (2019), Eiropas profilakses programma: Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi.

Ķīvīte-Urtāne A., Klempere-Sipjagina A., Isajeva L., Lamstere J. (2023) Atkarību profilakses rīcības plāna izstrādāšana, īstenošana un uzraudzība izglītības iestādēs. Metodiskie ieteikumi. Latvijas Republikas Veselības ministrija.



# 2 Kas darbojas un kas nedarbojas izglītības iestāžu profilakses darbā

KAS STRĀDĀ	KAS NESTRĀDĀ
SATURS	
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Lēmumu pieņemšanas, komunikācijas un problēmu risināšanas prasmes</li><li>■ Attiecības ar vienaudžiem un personīgās un sociālās prasmes</li><li>■ Pašpārliecinātība un pārliecība</li><li>■ Prasme pateikt «nē» un personīgas apņemšanās nelietot vielas</li><li>■ Uzsvērt attieksmi un normas, kas iestājas pret vielu lietošanu</li><li>■ Atbalsts mācību procesam un akadēmiskajiem sasniegumiem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Vairojot izglītojamo zināšanas, stāstot faktus par konkrētām vielām, jo tādējādi izglītojamie kļūst par zinošākiem patērētājiem</li><li>■ Ja bijušie atkarību izraisošo vielu lietotāji stāsta par savu pieredzi, var netieši tikt slavīnāta vielu lietošana</li><li>■ Koncentrēšanās tikai uz pašapziņas veidošanu</li><li>■ Organizēti narkotiku lietošanas testi izglītības iestādēs, pēc «nejaušības» principa</li><li>■ Iebiedēšanas taktika un šausmu stāsti, pārspīlējot un aplami atainojot atkarību izraisošo vielu lietošanas bīstamību, kas mēdz būt pretrunā ar izglītojamo un viņu vienaudžu pieredzi</li></ul>

Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs (2019), Eiropas profilakses programma: Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi.

Ķīvīte-Urtāne A., Klempere-Sipjagina A., Isajeva L., Lamstere J. (2023) Atkarību profilakses rīcības plāna izstrādāšana, īstenošana un uzraudzība izglītības iestādēs. Metodiskie ieteikumi. Latvijas Republikas Veselības ministrija.



### 6-10 gadus vecu bērnu izglītošanā

- Fokuss uz prasmēm, kas palīdz tikt galā ar ikdienas dzīves situācijām
- Uzsvars uz skolēnu socializēšanās un sadarbības prasmju sekmēšana
- Jāskaidro normatīvā attieksme un uzskati par atkarību izraisošām vielām un ar vielu lietošanu saistītu uzvedību
- Skolotājam jābūt speciāli sagatavotam
- Saturs jā māca interaktīvā veidā
- Jāīsteno sistemātiski vairāku nodarbību ietvaros

### 1-18 gadus vecu bērnu izglītošanā

#### **! Skolotājam jābūt mentoram nevis lektoram**

- Kā pateikt “nē” atkarību izraisošo vielu lietošanai, pretoties vienaudžu spiedienam;
- Kā tikt galā ar sarežģītākām dzīves situācijām veselīgā veidā;
- Kādi mīti pastāv pusaudžu vidū attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu;
- Informācija, kas ļauj izprast, kā reklāma mēģina ietekmēt alkoholisko dzērienu un citu atkarību izraisošo vielu lietošanu;
- Ar vielu lietošanu saistītie riski, kaitējumi, sekas;
- Sociālās sankcijas, kas tiek piemērotas par nelegālu vielu lietošanu;
- Vidusskolēni var arī apgūt dažādus veidus, kā samazināt vielu lietošanas nevēlamās sekas.



# Piemērs: Vispārizglītojošo skolu sociālās ietekmes profilakses programma „Unplugged” 12 līdz 14 gadus veciem skolēniem, lai novērstu vai attālinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšanu

**Programmu veido 12 nodarbības skolēniem reizi nedēļā, ko var īstenot gan mācību stundu ietvarā, gan ārpus tām:**

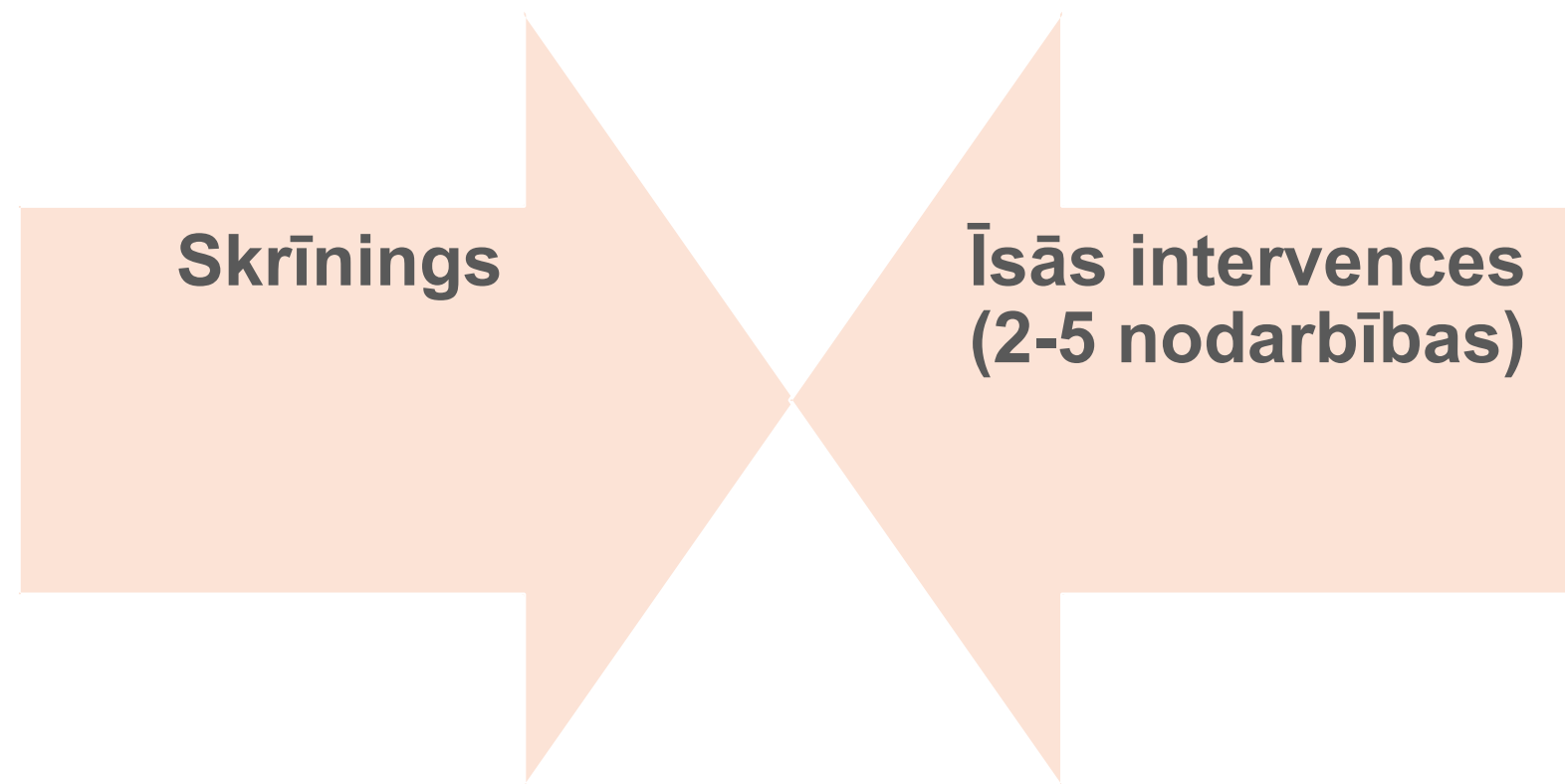
1. Uzsākot “Unplugged” programmu;
2. Būt vai nebūt grupā;
3. Izvēles-alkohols, risks un aizsardzība;
4. Tavi uzskati, normas un informācija - vai tie atspoguļo realitāti;
5. Smēķēšana - esi informēts;
6. Izpaud sevi;
7. Uzdrīksties, iestājies!
8. Ballīšu karalis;
9. Atkarību izraisošās vielas - esi informēts;
10. Spējas tikt galā;
11. Problēmu risināšana un lēmumu pieņemšana;
12. Mērķu noteikšana.





Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# 3 Atbalsta sniegšana



*Īsā intervence - individuālas psiholoģiskās konsultācijas vai līdzīgi īstermiņa psiholoģiskā atbalsta sniegšanas pasākumi.*

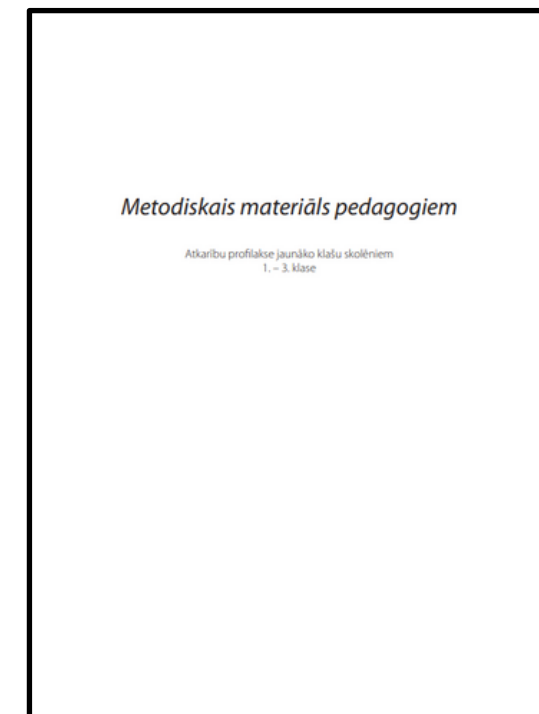
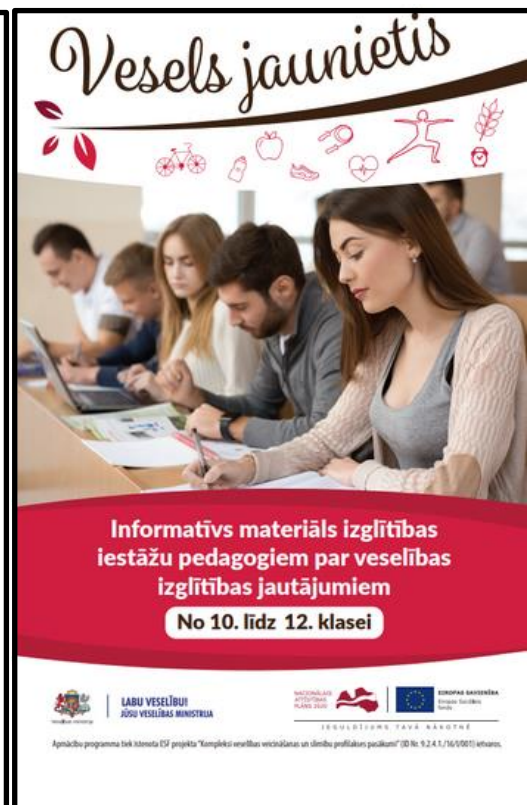
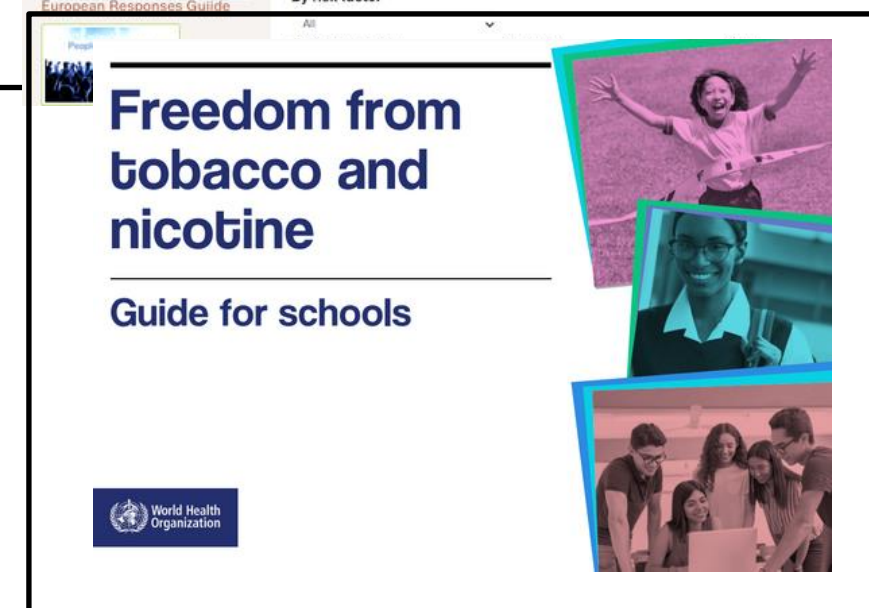
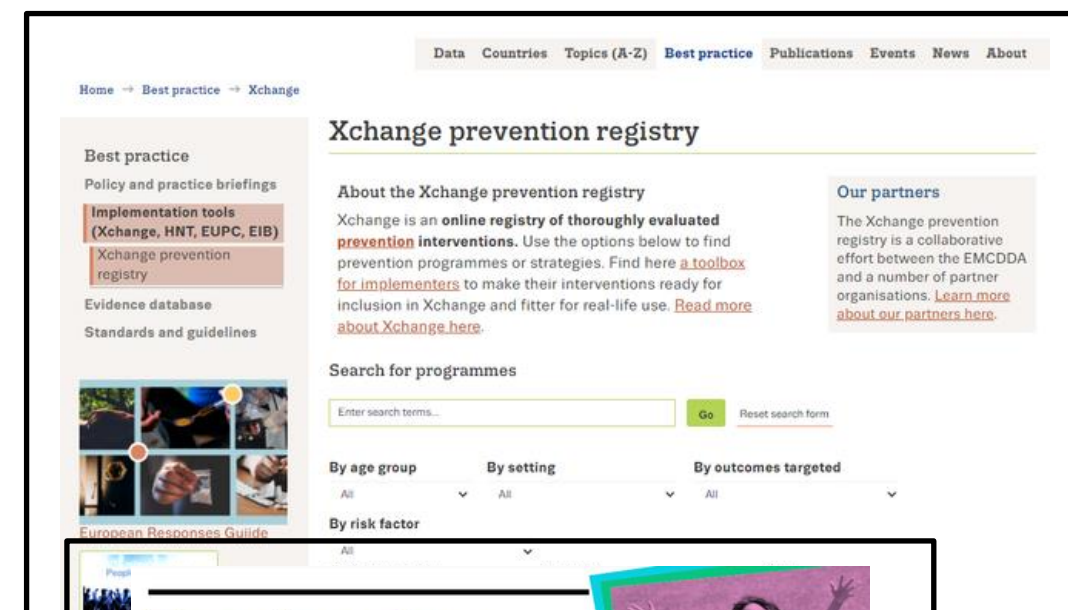
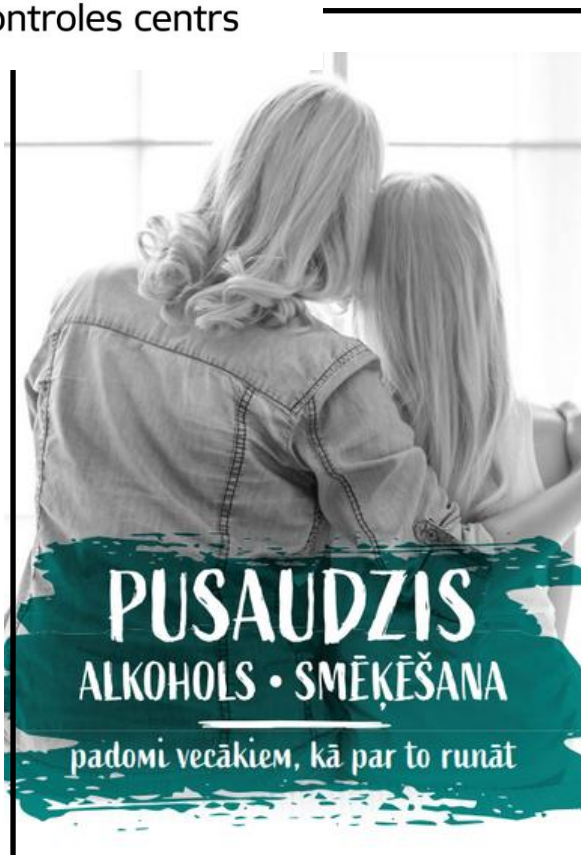
Tieksme pēc spēcīgām emocijām	Impulsivitāte
Trauksme	Jūtīgums
Bezspēcība	u.c.





# Resursi, kurus izmantot:

Slimību profilakses un kontroles centrs





Slimību profilakses un  
kontroles centrs

**Paldies par uzmanību!**

