

4.2.3. IETEIKUMI ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU LIETOŠANAS UN PROCESU PROFILAKSEI



4.2.3. IETEIKUMI ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU LIETOŠANAS UN PROCESU PROFILAKSEI

Atkarība ir kompleksa un biopsihosociāla slimība, kas izpaužas kā indivīda nespēja pretoties impulsam, tieksmei vai kārdinājumam veikt noteiktas darbības, kas ir kaitīgas personai vai apkārtējiem. Pastāv gan vielu (piemēram, alkohola, nikotīna, narkotisko vielu, psihoaktīvo medikamentu), gan procesu (piemēram, azartspēļu, jauno tehnoloģiju) atkarības. Atkarību izraisošo vielu lietošana, tostarp procesu* praktizēšana, negatīvi ietekmē ne tikai katra indivīda veselību un sociālo dzīvi, bet arī ekonomisko situāciju kopumā – tiek būtiski palielinātas veselības aprūpes izmaksas valstī. Turklāt atkarības ir būtisks priekšlaicīgas mirstības un invaliditātes cēlonis, tādēļ ir svarīgi atturēt cilvēkus no psihoaktīvo vielu lietošanas vai procesiem un novērst potenciālos traucējumus tiem, kuri jau uzsākuši to lietošanu vai praktizēšanu²⁹.

Tabakas un alkohola lietošana ir vieni no galvenajiem riska faktoriem sliktai veselībai un nāvei Eiropas Savienībā³⁰. Kopš 2010. gadā vērojams būtisks kādreiz smēķēt mēģinājušo zēnu un meiteņu īpatsvara samazinājums. Piemēram 2010. gadā 15 gadus veci pusaudži kaut reizi mēģinājuši smēķēt, izsmēķējot vismaz vienu cigareti, cigarellu, pīpi vai ūdenspīpi, bija 80,9%, taču 2022. gadā – 43%²¹. Starptautiskā jauniešu smēķēšanas pētījuma dati uzrāda satraucošu tendenci – 2019.gadā 51,3% 13–15 gadus vecu skolēnu ir mēģinājuši lietot elektronisko cigareti, turklāt pēdējā mēneša laikā vienu vai vairākas dienas elektronisko cigareti lietojuši 18,0% skolēnu³¹.

Austrumeiropas valstīs, tai skaitā arī Latvijā, alkohols ir galvenais novēršamais veselības riska faktors. Alkohola lietošana ir cēlonis vairāk nekā 60 dažādām hroniskām slimībām vai akūtiem stāvokļiem. Pusaudžu vecums ir laiks, kad veidojas un nostiprinās dažādi ar veselību saistītie paradumi, tāpēc alkohola lietošanas problēmai šajā vecumā ir jāvērs pastiprināta uzmanība. Alkohola lietošana ir īpaši kaitīga pusaudžiem, jo viņu organisms vēl attīstās. Latvijā pusaudži alkoholu pamēģina lietot ļoti agrā vecumā. Piecpadsmit gadu vecumā tikai 69,6% zēnu un 65,1% meiteņu nekad nav bijuši piedzērušies. Pieaugot vecumam, palielinās arī pusaudžu īpatsvars, kuri pirmo reizi lietojuši alkoholu, vairāk nekā tikai pagāršojuši²¹.

Arī narkotiku lietošana pusaudžu vecumposmā ir aktuāla problēma. Salīdzinājumā ar 2015. gadu ir paaugstinājies to 15–16 gadus veco skolēnu īpatsvars, kuri kaut reizi dzīvē

ir pamēģinājuši kādu no narkotikām. Šāda pieredze ir 27% minētās vecumgrupas Latvijas skolēnu³².

**Procesi, kas sniedz lietotājam iespēju mainīt savu psihisko stāvokli: atbrīvoties no trauksmes, just pacilātību, piesaisti, iluzoru kontroles izjūtu, piederības izjūtu, iespēju būt kādam citam, spēlēties ar identitāti.*



Atkarību profilakse ir pasākumu kopums, kas vērsts uz mēģinājumu atturēt individu no psihoaktīvo vielu lietošanas vai attālināt vielu lietošanas pamēģināšanu, tādējādi mazinot atkarības izveidošanās draudus.

Savukārt ne visu procesu lietošanu vienmēr ir iespējams un nepieciešams novērst pavisam, jo tiem ir arī savi ieguvumi (piemēram, komunikācija sociālajos medijos, izglītojošas videospēles), tādēļ procesu atkarību profilakses mērķis atkarīgs no attiecīgā procesa (piemēram, azartspēļu spēlēšanu novērst pavisam vai attālināt uzsākšanu, savukārt sociālo mediju lietošanai samazināt pārmērīgu lietošanu vai nevēlamu saturu).

Attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi, iesaka izšķirt trīs atkarību izraisošo vielu un procesu atkarību profilakses līmeņus – vispārīgo (universālā), selektīvo un indicēto profilaksi⁹. Šāda profilakses dalījuma galvenais mērķis ir, nemainot saturu, precīzāk definēt mērķa populāciju, uz kuru būtu vērsta attiecīgā profilakses intervence.

Atkarību profilakses veidi:

1. Vispārīgā jeb universālā – vispārīgās atkarību profilakses pasākumos piedalās gan tie bērni, pusaudži un jaunieši, kuriem atkarības risks ir zems, gan vienlaicīgi arī tie skolēni, kuri jau saskārušies ar, piemēram, atkarību izraisošo vielu lietošanu. Universālās profilakses mērķis ir aizkavēt vielu lietošanas uzsākšanu nacionālā, reģionālā un skolas līmenī, panākot to ar skaidri noformulētu un ieviestu skolas politiku atkarību jautājumos, atbalstošu un no atkarībām brīvas skolas vides veidošanu, skolas mācību programmā iekļauto dzīves prasmju paaugstināšanu, universālu atkarību profilakses programmu īstenošanu un dažādu izglītojoši informatīvu kampaņu palīdzību. Šāda pieeja uzskatāma par efektīvu, jo tā ļauj riskam pakļautajiem skolēniem saņemt nepieciešamās atkarības profilakses intervences nestigmatizējošā veidā, nenodalot viņus no kopējās izglītojamo populācijas, jo ir zinātniski pierādīts, ka minētās jauniešu grupas nodalīšana un pulcināšana vienkopus var pat veicināt atkarību izraisošo vielu lietošanu.

- 2. Selektīvā** - galvenais uzsvars selektīvajā atkarību profilaksē tiek likts uz agrīnu riska faktoru apzināšanu un iejaukšanos krīzes situācijās, lai savlaicīgi novērstu problēmas. Šādu intervenču darbības virzieni ir fokusēti uz noteiktu indivīdu identificēšanu skolas vidē un nepieciešamā atbalsta sniegšanu. Šo mērķa grupu veido bērni un jaunieši, kuri jau ir eksperimentējuši vai uzsākuši atkarību izraisošo vielu lietošanu, bērni un jaunieši ar dažādiem psihiskās veselības traucējumiem, kā arī skolnieki, kuri dzīvo nelabvēlīgos apstākļos sociālajā vidē un ģimenē. Selektīvās profilakses programmas ir daudz ilgstošākas un specifiskākām mērķgrupām nekā universālā profilakse.
- 3. Indicētā** – indicētās atkarību profilakses mērķa grupa ir bērni un jaunieši, kuri jau agrīnā vecumā ir tendēti pamēģināt dažādas psihoaktīvās vielas, tajā skaitā bijušas vairākas lietošanas epizodes, taču nav vēl uzstādīta diagnoze - atkarības sindroms (pēc SSK – 10). Indicētajā profilaksē tiek identificēti un iesaistīti arī bērni un jaunieši, kuriem piemīt noteiktas pazīmes (piemēram, uzvedības traucējumi, palielināta agresivitāte, uzmanības deficīta sindroms), kuru esamība var norādīt uz iespējamo tendenci lietot psihoaktīvas vielas nākotnē.

Papildus augstāk minētajiem līmeņiem, zinātniskajā literatūrā bieži tiek aprakstīts arī **ceturtais profilakses līmenis jeb vides profilakse**. Šīs profilakses mērķis ir ar izglītojošiem un ierobežojošiem pasākumiem ietekmējot kultūras, sociālo un ekonomisko vidi, samazināt indivīda vēlmi un iespēju lietot atkarību izraisošās vielas. Tas nozīmē veidot negatīvu attieksmi sabiedrībā pret psihoaktīvo vielu lietošanu noteiktās sabiedrības grupās (piem., jaunieši, grūtnieces). Tā ietver likumisko normu izstrādi un kontroli attiecībā uz psihoaktīvo vielu iegādi, realizāciju un lietošanu, kā arī paredz aizsargājošo faktoru stiprināšanu un riska faktoru mazināšanu ģimenē ar sociālā atbalsta palīdzību.

Aktivitātes atkarību izraisošo vielu un procesu profilaksei izglītibas iestādē

Bērnu un pusaudžu vecumposmam ir raksturīga interese par legālo un nelegālo atkarību izraisošo vielu lietošanu un procesu praktizēšanu. Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centra dati liecina, ka jaunieši vecumā no 15 līdz 24 gadiem ir visbiežāk pakļauti atkarību izraisošo vielu lietošanai, salīdzinot ar citām vecuma grupām. Tas saistāms ar šajā vecumposmā notiekošajām fizioloģiskajām un psihiskajām izmaiņām.

Pusaudzīm pieaugot, piederības sajūta grupai un vienaudžu atzinība kļūst svarīgāka par vecāku un pedagogu autoritāti. Vielu lietošana jaunībā palielina lietošanas varbūtību dzīves laikā. Tā, piemēram, cilvēkam, kurš uzsāk alkohola lietošanu jaunībā, pastāv četras reizes lielāks risks kļūt atkarīgam. Tādēļ atkarību profilaksei ir jābūt svarīgai veselības veicināšanas un veselības izglītības sastāvdaļai izglītības iestādē, lai savlaicīgi novērstu atkarību izraisošo vielu lietošanu un procesu praktizēšanu, kā arī veicinātu vielu lietošanas un procesu pārtraukšanu, mazinot atkarību izplatību šajā vecumposmā.

Izglītības iestāde ir vide, kurā bērni un pusaudži pavada lielu daļu sava laika, mijiedarbojoties ar citiem vienaudžiem un pedagogiem. Šī iemesla dēļ izglītības iestādēs jābūt skaidrai un pastāvīgi īstenotai atkarību profilakses politikai, īstenojot pietiekoši efektīvas un pierādījumos balstītas intervences. Viena no izglītības iestāžu priekšrocībām ir iespēja īstenot atkarību profilakses aktivitātes gan vispārīgās, gan selektīvās, gan indicētās profilakses līmenī. Turklāt izglītības iestādes var nodot vēstījumu visiem bērniem/pusaudžiem, nestigmatizējot konkrētas profilakses aktivitātes saņēmējus, jo to ietvaros netiek identificēti vai potenciāli nodalīti bērni un pusaudži, kuri jau sākuši lietot atkarību izraisošas vielas vai praktizēt procesus.

Atbildība par atkarību profilaksi bērniem un pusaudžiem ir dalīta starp izglītības iestādēm, izglītojamo ģimenēm un vietējo kopienu (pašvaldībām). Ģimene, jo īpaši vecāki, ir viens no būtiskākajiem elementiem, kas mikrolīmenī var ietekmēt indivīda rakstura īpašības un apturēt vai attālināt atkarību izraisošo vielu lietošanu un procesu praktizēšanu. Ģimenes intervenču būtībā ir teorētisks pieņēmums, ka, mainot ģimenes procesus, piemēram, bērnu audzināšanas metodes, intervences sekmē veselīgu jauniešu uzvedību un novērš problemātiskas uzvedības veidošanos²⁹. Ja pat šajā vecumposmā bērniem un pusaudžiem zūd vecāku autoritāte, bērni un pusaudži joprojām asociē sevi ar vecākiem, viņu rīcībām, attieksmi un uzvedību.



Ciešas un atklātas attiecības ar vecākiem un no tām izrietošās komunikācijas kvalitāte var būt atkarību izraisošo vielu

lietošanas/procesu praktizēšanas kavējošs faktors, savukārt šādas komunikācijas trūkums – provocējošs faktors³³.

1. Izglītības iestāžu politika atkarību profilakses īstenošanā.

Balstoties uz Ministru kabineta noteikumiem Nr. 474, izglītības iestādes vadītājam izglītības iestādē jānodrošina droša vide un atkarību profilakse. Lai sniegtu atbalstu izglītības iestādēm, VM ir izstrādājusi **vadlīnijas atkarību profilakses rīcības plāna**

izstrādāšanai, īstenošanai un uzraudzībai izglītības iestādēs, kas var noderēt izglītības iestādes politikas izstrādē un īstenošanā (skat. sadaļu *“Vairāk informācijas”*).

Pārskatiet un papildiniet iekšējās kārtības noteikumus par atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi, glabāšanu un izplatīšanu un procesu praktizēšanu izglītības iestādes telpās, teritorijā, kā arī izglītības iestādes rīkotajos pasākumos.

Iekšējos kārtības noteikumos būtu skaidri jādefinē pārkāpumi un jānosaka rīcības plāns (t. i., kāda ir izglītības iestādes personāla rīcība, ja izglītojamais pārkāpj kādu no noteikumiem, piemēram, lieto, glabā vai izplata legālās vai nelegālās atkarību izraisošās vielas, kāda ir skolas nostāja attiecībā uz personāla atkarību izraisošu vielu lietošanu u. tml.). Izglītības iestāžu iekšējās kārtības noteikumos parasti norāda mērķi, piemēram, uzsverot nepieciešamību izveidot un nodrošināt drošu, veselīgu un no atkarībām brīvu vidi, lai veicinātu visu izglītojamo veselīgu attīstību. Visiem skolas darbiniekiem un izglītojamajiem jābūt informētiem par skolas iekšējās kārtības noteikumiem un to saturu. Iekšējās kārtības noteikumiem jābūt viegli pieejamiem gan skolas darbiniekiem, gan izglītojamajiem, gan viņu vecākiem. Vienlaikus noteikumos skaidri norādāms, kurš (ģimene un tiesībsargājošās iestādes) tiks informēts par gadījumiem, kad novērots pārkāpums. Atkarību izraisošo vielu lietošanas noteikumu pārkāpumi rada iespēju sniegt individuālu atbalstu izglītojamajiem. Noteikumos varat noteikt arī īpašas balvas tām klasēm, kurās netiek konstatēts neviens atkarību izraisošo vielu pārkāpums (piemēram, apmaksāts muzeja un akvaparka apmeklējums u. tml.).

Izglītības iestādei ir jābūt tādai atkarību profilakses politikai, kura nepieļauj atkarību izraisošo vielu lietošanu un aktīvi iestājas pret to, taču vienlaikus sniedz atbalstu un palīdzību izglītojamajiem un viņu ģimenēm. Atbalsta pasākumi sevī ietver gan skolas atbildību problēmu identificēšanā, riska grupu identificēšanā un problēmu risināšanā katra izglītojamā individuālā līmenī un atbalstošas skolas vides veidošanas preventīvo pasākumu realizēšanā, sadarbībā ar citām, bērnu tiesības un veselību veicinošām, institūcijām un speciālistiem. Atbalsta pasākumus skolā nosaka atbalsta speciālisti – psihologs, logopēds, speciālais pedagogs, izvērtējot skolēna individuālās spējas un vajadzības, ja izglītojamajam ir paredzamas (preventīvi) vai konstatētas jebkāda veida grūtības mācību procesā, kas traucē apgūt zināšanas un prasmes.

Atkarību profilakses politikai jābūt vērstai uz mērķi novērst izglītojamo atsvešināšanos no izglītības sistēmas. Būtiska atkarību profilakses rīcības plāna sastāvdaļa ir atkarību jautājumu iekļaušana mācību saturā, proti, profilakses izglītības nodrošināšana, kuras

pamatā ir koncentrēšanās uz personīgajām un sociālajām prasmēm, kā arī sociālo ietekmi. Iekļaujot atkarību jautājumus mācību saturā, izmantojot sistemātisku pieeju, aplūkojot tās tēmas un izmantojot tās pedagogiskās metodes, kas ir zinātniski pierādītas kā efektīvas, ir iespējams ietekmēt izglītojamo uzvedību – novērst vai vismaz aizkavēt atkarību izraisīto vielu lietošanu. To var panākt, iemācot tādas vērtības, normas, uzskatus un attieksmi, kas ir pret vielu lietošanu, kā arī iemācot atteikties no vienaudžu aicinājumiem lietot vielas.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

- ❖ Ministru kabineta 2023. gada 22. augusta noteikumi Nr. 474 "Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos". <https://likumi.lv/ta/id/344779>
- ❖ Veselības ministrija. Metodiskie ieteikumi. Atkarību profilakses rīcības plāna izstrādāšana, īstenošana un uzraudzība izglītības iestādēs. 2023. <https://esparvesibu.lv/sites/default/files/2023-06/Metodiskais-materials-web.pdf>
- ❖ SPKC. Brīvība no tabakas un nikotīna. Ceļvedis skolām. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/20319/download?attachment>
- ❖ SPKC. Ieteikumi izglītības iestāžu darbiniekiem komunikācijā ar pusaudžiem un vecākiem par jaunajiem nikotīna un tabakas izstrādājumiem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18168/download?attachment>
- ❖ PVO. 2023. Brīvība no tabakas un nikotīna. Ceļvedis skolām. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/20319/download?attachment>
- ❖ Substance Misuse Prevention for Young Adults. <https://odp.idaho.gov/wp-content/uploads/2021/09/SAMHSA-EBP-Guide-pep19-pl-guide-1.pdf>
- ❖ The American Heart Association's Tobacco-free Schools Toolkit. https://www.heart.org/-/media/files/affiliates/southeast/florida/aha_tobaccofree_schools_toolkit-final.pdf?la=en

2. Atkarību profilakses izglītojoša satura integrācija vispārējās izglītības iestādēs.

Pētījumi liecina, ka atkarību profilakses īstenošana ar izglītojošām programmām skolās ir liela nozīme atkarības risku mazināšanā, jo pusaudži bieži vien uzsāk lietot atkarību izraisošas vielas, nepārdomājot šīs rīcības sekas. Izglītības iestādēs īstenotajām aktivitātēm jābūt regulārām un izglītojošām, stiprinot aizsargājošos faktorus – apkārtējās vides ietekmi, apstākļus un rīcību, kas dod pozitīvu ieguldījumu pusaudža dzīvē un palīdz novērst negatīvu uzvedību, tostarp vielu lietošanu un procesu praktizēšanu. Pusaudžu vecuma posmā būtiska ir kritiskās domāšanas, lēmumu pieņemšanas, radošās domāšanas, efektīvas komunikācijas, savstarpējo attiecību, empātijas un citu prasmju un iemaņu attīstīšana. Aktivitāšu saturā sniegtā informācija un paredzamās darbības nedrīkst būt pamācošas un norājošas. Jāņem vērā, ka atkarību profilaksē efektīvas ir aktivitātes, kas veiktas kompleksi un cikliski, savukārt viena atsevišķi īstenota aktivitāte var ne tikai nenovest pie cerētā rezultāta, bet pat, īstenota pret labo prakšu principiem, veicināt vielu lietošanu. Turklāt aktivitāšu saturu, bet jo īpaši formu lielā mērā nosaka izglītības iestādes vidē pastāvošā komunikācija – cik aktīvi, atklāti un abpusēji tiek uzturēts kontakts starp skolēniem savā starpā un pedagogiem. Ja skolā regulāri tiek veiktas dažādas informatīvās un izglītojošās aktivitātes, tad dažādu profilakses aktivitāšu norisei var izmantot jau esošo pieredzi šādu pasākumu organizēšanā.

Mudiniet pedagogus apgūt un īstenot pierādījumos balstītas atkarību profilakses izglītojošas programmas, kuras pierādījušas efektivitāti dažādās pasaules valstīs, īstenošanu mācību saturā, piemēram, “Unplugged” un “Kiva”, kas tulkotas un kuru materiāli ir pieejami arī latviešu valodā.

Veselības ministrija sadarbībā ar SIA "Bērnu un pusaudžu resursu centrs" ir izstrādājusi indicētās atkarību profilakses programmu "Veselīgas nākotnes programma". Tā paredzēta 13–25 gadus veciem iedzīvotājiem. "Veselīgas nākotnes programma" ir pieejama elektroniski un bez maksas. Lai gan šī profilakses programma primāri vērsta uz valsts, pašvaldību, nevalstisko organizāciju un citu organizāciju speciālistiem, tā ir praktiski izmantojams rīks ikvienam, kas strādā ar jauniešiem, sniedzot agrīnu palīdzību saistībā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu.

Daži atkarību profilakses piemēri izglītības iestādēs:

- ❖ SPKC. Skolu atkarību profilakses programma 12–14 gadus veciem skolēniem UNPLUGGED. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18474/download?attachment>

- ❖ EMCDDA. Life skill and social influence–based interventions to reduce any drug use. https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/evidence-summaries/life-skill-and-social-influence%E2%80%93based-interventions-reduce-any-drug-use_en
- ❖ Programma “Kiva”. <https://latvia.kivaprogram.net/what-is-kiva/>
- ❖ VM. Rokasgrāmata “Veselīgas nākotnes programma”. <https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-09/Rokasgramata.pdf>

RĪCĪBA ATKARĪBU PROFILAKSES DARBĀ IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS²⁹

Zemāk minētie principi ir attiecināmi uz dažādu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses izglītojoša mācību satura integrāciju, tai skaitā jauno nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas profilaksi.

Pierādīta efektivitāte	Nav pierādīta efektivitāte
Izglītojošas 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
10–15 iknedēļas nodarbības	Atsevišķas, vienreizējas aktivitātes, viena lekcija gadā
Programmas ar daudz un dažādiem elementiem (piemēram, stāstījums,	Nav spēcīgu argumentu par labu “atgādinošām” nodarbībām, aktualizējot tēmu atkārtoti

diskusija, demonstrējums, praktiski uzdevumi u. c.)	
-	Plakāti un brošūras (kā vienīgā veiktā aktivitāte, taču būs noderīgi kombinācijā ar citiem profilakses programmas elementiem, piemēram, organizētu lekciju ciklu)
Izglītojošas 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/ <i>slavināta</i> 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 veidošanos
Uzsvērt attieksmi un normas, kas iestājas pret vielu pamēģināšanu vai lietošanu	Iebiedēšanas taktika un šausmu stāsti, pārspilējot un aplami atainojot atkarību izraisošo vielu lietošanas bīstamību, kas mēdz būt pretrunā ar izglītojamo un viņu vienaudžu pieredzi, kas jau paši ir izmēģinājuši un neredz sekas veselībai

Prasmes pateikt "nē" un personīgas apņemšanās nelietot atkarību izraisošās vielas	Organizēti narkotiku lietošanas testi izglītības iestādēs, pēc „nejaušības” principa
Atbalsts mācību procesam un akadēmiskajiem sasniegumiem	-

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

VAIRĀK INFORMĀCIJAS PAR ATKARĪBU PROFILAKSES PRINCIPIEM IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS:

- ❖ Veselības ministrija. Metodiskie ieteikumi. Atkarību profilakses rīcības plāna izstrādāšana, īstenošana un uzraudzība izglītības iestādēs. 2023. <https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-06/Metodiskais-materials-web.pdf>

3. Apmācību un kursu organizēšana izglītības iestāžu pedagogiem.

Lai izglītības iestāžu pedagogi mācību saturā spētu integrēt vecumam un attīstības posmam atbilstošas atkarību profilakses intervences un izglītojošas programmas, organizējiet seminārus un kursus, kuros ar dažādu aktivitāšu palīdzību (diskusijas, lomu spēles, praktiskās nodarbības) tiek papildinātas pedagogu zināšanas par atkarību tēmām, īpaši uzsverot prasmju un iemaņu attīstīšanu pierādījumos balstītas rīcības īstenošanā. Pedagogus ir būtiski iepazīstināt ar atkarību profilakses intervenču/programmas saturu, teoriju un koncepciju, attīstot prasmes šādu programmu un intervenču īstenošanā.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

- ❖ Veselības ministrija. Platforma Esparveselibu.lv. Apmācības. <https://esparveselibu.lv/temturis/apmacibas;>
- ❖ Veselības ministrija. Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem no 1. līdz 6. klasei. [https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsBerns web 0.pdf;](https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsBerns web 0.pdf)
- ❖ Veselības ministrija. Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem no 7. līdz 9. klasei. [https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsPusaudzis web 09 05 2019 0.pdf;](https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsPusaudzis web 09 05 2019 0.pdf)

- ❖ Veselības ministrija. Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem no 10. līdz 12. klasei. https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsJaunietis_0.pdf.

4. Pašvaldības policijas un citu pušu (ārpakalpojumu) iesaistīšana.



*Pētījumi liecina, ka iebiedēšanas taktikai un “šausmu stāstiem”, kas mēdz būt pretrunā ar izglītojamā un viņu vienaudžu pieredzi, kā arī policijas darbinieku vienreizējām lekcijām par atkarību izraisošo vielu lietošanas kaitīgumu un informēšanu par vielu ietekmi, **nav pierādīta efektivitāte izglītības iestāžu atkarību profilakses darbā.***

Tāpat vieslektoru vienreizējas nodarbības nav efektīvas, pat ja šķiet, ka skolēniem tās liekas saistošas. Pašvaldības policijas un citu pušu iesaistei atkarību profilakses jautājumos ir jābūt vērstai uz komunikāciju ar pusaudzi, nevis iebiedēšanu. Speciālistiem, tai skaitā policijas darbiniekiem, kas nāk uz skolu runāt par atkarībām, ir jābūt apmācītiem atkarību profilakses pasākumu organizēšanā vai arī jāpiesaista atkarību profilakses speciālisti. Tikpat būtiska ir drošas vides nodrošināšana (incidentu vadība un noziedzības novēršana). Skolām jāapsver iespējas izvietot videokameras izglītības iestādes teritorijā, jānodrošina apsardze dažādos izglītības iestādes pasākumos (klases vakaros, ballēs, koncertos u. tml.), jānodrošina skolotāju-vecāku-pašvaldības policijas rīcības plāna ievērošana, konstatējot pārkāpumu (piemēram, izplatīšanas un iegādes fakta pārkāpumu u. tml.).

VAIRĀK INFORMĀCIJAS PAR POLICIJAS LOMU ATKARĪBU PROFILAKSES JAUTĀJUMOS:

- ❖ SPKC. Ieteikumi izglītības iestāžu darbiniekiem komunikācijā ar pusaudžiem un vecākiem par jaunajiem nikotīna un tabakas izstrādājumiem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18168/download?attachment>

5. Skolēnu iesaistīšana ārpuskolas aktivitātēs.

Laiks, ko skolēns pavada ārpus skolas, daudzu vecāku izpratnē ir *visbīstamākais* laiks, kad bērns saskaras ar atkarību izraisošām vielām. Tas lielā mērā ir skaidrojams ar faktu, ka šajā laikā bieži vien viņš neatrodas pieaugušo uzraudzībā. Lai mazinātu riskus, jāstrādā gan ar vecākiem – lai uzlabotu vecāku atbildību, gan pašiem skolēniem. Skolēni jāiesaista ārpuskolas aktivitātēs, kas samazinātu bezdarbībā pavadīto laiku. Pie šādām aktivitātēm pieskaitāmi jauniešu iniciatīvas centri, dažādi pulciņi, skolēnu pašpārvalde/skolēnu

padome, sporta, mākslas, deju, mūzikas nodarbības u. c., kas ne tikai nodarbina bērnu ārpus skolas pavadītajā laikā, bet arī veicina socializēšanos, attīsta prasmes un izpratnes spējas, kas veicina personības veidošanos, kurai raksturīgāka negatīva attieksme pret atkarību izraisošajām vielām un procesiem.

Lai ārpusskolas aktivitāšu piedāvājums būtu pēc iespējas daudzveidīgāks, svarīga ir arī vides infrastruktūras uzlabošana, piemēram, riteņbraucēju ceļu izveidošana/iezīmēšana, sporta laukumu izveide, slidošanas laukumu uzliešana, slēpošanas trašu iekārtošana u. tml.

Idejām:

- ❖ skolēnu pašpārvalžu izveide skolās, kas plāno un organizē ārpusklases interaktīvās aktivitātes;
- ❖ pieejas nodrošināšana sporta infrastruktūrai (stadioni, slidotavas, slēpošanas trases, skeitparki, baseini, u. c.);
- ❖ skolēnu-līderu izvirzīšana, kas aktīvi darbojas dažādu aktivitāšu un pasākumu organizēšanā skolā, iesaistot savus vienaudžus;
- ❖ skolotāju-līderu izvirzīšana, kas organizē, iesaista un atbalsta skolēnus;
- ❖ atkarību pētniecības darba veicināšana skolās, projektu nedēļās, labāko zinātniski pētniecisko darbu apbalvošana;
- ❖ vasaras nometņu organizēšana riska grupas bērniem, kurā tiek ielānotas arī atkarības profilakses nodarbības.

6. Procesu atkarības un profilakses aktivitāšu piemēri.

Tādas procesu atkarības kā azartspēļu, sociālo mediju un videospēļu atkarība vai problemātiska lietošana, Latvijas skolēnu vidū ir izplatītas. Komunikācija sociālajos tīklos un internetā vidēji pusei 15 gadus veco pusaudžu ik dienu aizņem praktiski tikpat daudz laika kā mācības skolā. Kopumā ceturta daļa (24,9%) skolēnu ir intensīvi sociālo mediju lietotāji, t.i., lieto sociālos medijus komunikācijai ar kādu ikdienā gandrīz visu laiku, un šādu lietotāju īpatsvars pieaug, palielinoties skolēnu vecumam³⁴. Savukārt 16 gadus vecu skolēnu vidū augsts risks problemātiskai sociālo mediju lietošanai ir 51% skolēnu (59% meiteņu un 42% zēnu) un problemātiskai videospēļu spēlēšanai 23% (10% meiteņu un 36% zēnu)³². Bērnu tiesību aizsardzības likuma 50. pantā teikts, ka bērns nedrīkst piedalīties azartspēlēs³⁵. Tomēr 22% 15-16 gadus vecu Latvijas jauniešu kaut reizi pēdējā gada laikā ir spēlējuši azartspēles uz naudu, 8,5% skolēnu azartspēles spēlē tiešsaistē,

savukārt 3,0% no visiem 15–16 gadus veciem skolēniem ar azartspēlēm aizraujas pārmērīgi. Taču, vērtējot starp tiem, kuri azartspēles spēlējuši pēdējo 12 mēnešu laikā, 12% uzskatāmi par tādiem, kuri to dara pārmērīgi³⁶.

Procesu atkarību profilakses pamatprincipi ir līdzīgi atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses sadaļā minētajiem.

Ieteikumi pirmsskolas izglītības iestādēm:

- ❖ aktualizējiet un skaidrojiet izglītojamajiem ar moderno tehnoloģiju lietošanu saistītos jautājumus, tostarp riskus, drošību, ietekmi uz veselību, reālās un virtuālās pasaules atšķirības u. c.;
- ❖ vērsiet uzmanību uz ekrānlaika ierobežojumam bērniem, jo īpaši bērniem līdz 5 gadu vecumam. Veiciniet bērnu spēju izvērtēt informācijas ticamību;
- ❖ vērsiet uzmanību uz ergonomikas principu un drošības noteikumu ievērošanu moderno tehnoloģiju lietošanas laikā;
- ❖ veiciniet izglītojamo fiziskās aktivitātes;
- ❖ iepazīstiniet izglītojamo vecākus ar Veselības inspekcijas izstrādātajām rekomendācijām par moderno tehnoloģiju lietošanu, tostarp akcentējot atbildīgu un jēgpilnu moderno tehnoloģiju lietošanas nozīmi.

REKOMENDĀCIJAS PIEJAMAS: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17647/download>

Ieteikumi pamatizglītības un vidējās izglītības pakāpes iestādēm:

- ❖ aktualizējiet un skaidrojiet izglītojamajiem ar procesu atkarībām, tai skaitā ar moderno tehnoloģiju lietošanu, saistītos jautājumus, tostarp riskus, drošību, ietekmi uz vispārējo veselību, redzi, dzirdi, miega kvalitāti u. c.;
- ❖ ieviesiet izglītojošas profilakses programmas izglītības iestādē par procesu atkarības, tai skaitā azartspēļu spēlēšanas, riskiem, kuras vada iepriekš apmācīti speciālisti un kuras atbilst efektīvu profilakses programmu pamatprincipiem;
- ❖ iepazīstiniet izglītojamo vecākus ar izstrādātajām rekomendācijām par moderno tehnoloģiju lietošanu un tiešsaistes (platformas, sociālo tīklu lietotnes u. c.) izmantošanu, akcentējot atbildīgu un jēgpilnu moderno tehnoloģiju lietošanas nozīmi;
- ❖ veiciniet spēju domāt kritiski, izvērtēt informācijas avotus un to ticamību;
- ❖ vērsiet uzmanību uz ekrānlaika ierobežojumiem bērniem;

- ❖ aktualizējiet procesu atkarības un drošības jautājumus, kas skar moderno tehnoloģiju un tiešsaistes izmantošanu mācībās, kā arī brīvajā laikā;
- ❖ skaidrojiet bērnu vecākiem, kā ikdienā tiek izmantotas modernās tehnoloģijas mācību procesā. Mērķtiecīgi iesaistiet vecākus mācību procesa pilnveidē;
- ❖ pievērsiet uzmanību brīdinošām pazīmēm bērna uzvedībā, kas var liecināt par procesu atkarībām, savlaicīgi informējot vecākus un meklējot palīdzību pie speciālistiem;
- ❖ pārskatiet izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumus un ierobežojumus attiecībā uz dažādu moderno tehnoloģiju un tiešsaistes lietošanu mācību procesā (vecuma ierobežojumi, drošības pasākumi, ergonomika, procesu atkarības profilakses pasākumi u. c.), piemēram, izstrādājot drošas moderno tehnoloģiju lietošanas noteikumus gan pedagogiem, gan izglītojamajiem (norādot speciālistu, pie kura var konsultēties, iekļaujot ieteikumus, ja bērnam ir veselības problēmas/speciālās vajadzības u. c.);
- ❖ izstrādājiet izglītības iestādes iekšējo kārtību, kādā izglītības iestāžu pedagogi savstarpēji koordinē mācību procesa (tostarp mājasdarbu) apguvi un izpildi izglītojamajiem vienā dienā potenciāli pieļaujamo ekrānlaiku un laiku darbam ar modernajām tehnoloģijām;
- ❖ organizējiet iknedēļas izglītojošus pasākumus par drošu un nekaitīgu moderno tehnoloģiju lietošanu izglītojamajiem;
- ❖ rīkojiet „no ekrāniem brīvās nedēļas” (izaicinājumus) izglītības iestādēs, kuru laikā izglītojamajiem tiek piedāvātas alternatīvas un idejas, ko var darīt ārpus ekrāna (pirms tam pedagogs ar izglītojamajiem var sagatavot sarakstu ar aktivitātēm). Aktivitātē var iesaistīt vietējās pašvaldības iestādes un organizācijas, kas var piedāvāt izglītojamajiem brīvā laika aktivitātes (golfs, boulings u. tml.). Noslēgumā var organizēt, piemēram, kopīgu ekskursiju klasei un sertifikātu izsniegšanu par dalību un sasniegumiem;
- ❖ skolā ierīkojiet no ekrāniem brīvās zonas, kuras ir pievilcīgas atpūtai un sniedz alternatīvas starpbrīžu pavadīšanai (piemēram, galda spēles, radošās darbnīcas, smilšu terapijas kaste u. tml.);
- ❖ mācību stundu laikā ierobežojiet mobilo ierīču lietošanu. Mobilo ierīču lietošanu mācību stundu laikā pieļaujiet tikai mācību uzdevumu izpildei.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS PAR DROŠU UN VESELĪBAI NEKAITĪGU MODERNO TEHNOLOĢIJU LIETOŠANU: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17647/download>

Citi noderīgi materiāli un resursi atkarību izraisīto vielu lietošanas un procesu profilakses jomā:

- ❖ SPKC. Informatīvie izdevumi sadaļā “Atkarību izraisīto vielas”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi#atkaribu-izraisosas-vielas>
- ❖ SPKC. Infografikas sadaļā “Atkarību izraisīto vielas”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas#atkaribu-izraisosas-vielas>
- ❖ SPKC. Ieteikumi vecākiem, kā runāt ar pusaudzi par alkoholu un smēķēšanu.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17327/download?attachment>
- ❖ SPKC. Informatīvs materiāls “Vēlies pārtraukt smēķēšanu? Sāc tagad!”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18372/download?attachment>
- ❖ SPKC. Informatīvs materiāls "Lai būtu skaidrs! Svarīgākais, kas Tev jāzina par alkohola lietošanu".
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18630/download?attachment>
- ❖ SPKC. Kaitīgie ieradumi. Smēķēšana. <https://www.spkc.gov.lv/lv/smekesana>
- ❖ Veselības ministrija. Portāla “Esparveselibu.lv” sadaļa “Atkarības”.
<https://www.esparveselibu.lv/tema/atkaribas>
- ❖ BKUS. Portāla “Veselapasaule.lv” sadaļa “Atkarības”.
<https://www.veselapasaule.lv/lv/jauniesiem/atkaribas>

**NVVST dalības iestāžu aktivitāšu piemēri atkarību
profilaksei izglītības iestādē**

Aktivitāte	Paskaidrojums
Kursi, kuru saturs ir pierādījumos balstīts (piem., UNPLUGGED, KiVa u. c.)	Izglītības iestādes pedagogi piedalāsursos, iegūtie metodiskie materiāli tiek izmantoti darbā ar skolēniem un viņu vecākiem.
Dalība pierādījumos balstītu atkarību profilakses izglītojošu programmu īstenošanā	Izglītības iestādēs ievieš mācību saturā izglītojošas programmas atkarību profilakses veicināšanā, piemēram, programmas, kuras piedāvā dažādas iestādes (Veselības ministrija, Valsts kanceleja).

Aicinām sekot līdzi informācijai mājaslapā:

<https://www.esparveselibu.lv/tema/atkaribas>

Starpbrīži bez viedierīcēm

Izglītības iestādē organizē starpbrīžus, kas brīvi no viedierīču lietošanas, piedāvājot skolēniem citas aktīvās atpūtas alternatīvas – pavadīt laiku ārā pie skolas (ja to ļauj laikapstākļi), apmeklēt sporta un atpūtas laukumu, spēlēt futbolu, badmintonu, novusu un galda spēles.

Mobilu telefonu kastītes diena

Skolēni dienas sākumā ievieto savus telefonus speciāli izveidotā kastītē, kura paliek un ir redzama klases telpā. Dienas beigās, kad mācības ir beigušās, skolēni var paņemt savas viedierīces un doties mājup. Vecāki par šādu dienu iepriekš tiek informēti un sniedz savu saskaņojumu tās norisei. Šādā veidā tiek samazināts mobilā telefona lietošanas laiks dienā un tiek veicinātas citas brīvā laika pavadīšanas alternatīvas, t.sk. savstarpējā komunikācija.

“Ekrāna” laika skaitīšanas nedēļa

Pirmsskolas iestāžu audzēkņiem vai jaunāko klašu skolēniem nedēļas sākumā tiek izdalītas protokolu lapas, kurās katram skolēnam nedēļas garumā jāatzīmē pie viedierīču ekrāna (TV, datora, planšetes vai mobilā telefona) pavadītais laiks. Uzvarētājs/-i ir tie, kuriem tiek konstatēts vismazākais ekrānlaiks nedēļā. Sacensību var veidot gan klases ietvaros skolēniem individuāli, gan klašu grupās, summējot visas klases ekrānlaiku.

Skolēnu pētnieciskie darbi

Tiek veicināta ar procesu tēmu saistītu skolēnu zinātniski pētniecisko darbu izstrāde.