

Atkarību izraisošo vielu profilakse Latvijā 2012. gadā

Tematiskais ziņojums

1. izdevums
Rīga
2013

Redaktori:

Jana Lepiksone, *Slimību profilakses un kontroles centra Pētniecības, statistikas un veselības veicināšanas departamenta direktore*

Autori:

Aija Pelne, *Slimību profilakses un kontroles centra Atkarības slimību riska analīzes nodaļas vadītāja*
Una Mārtiņšone, *Slimību profilakses un kontroles centra Atkarības slimību riska analīzes nodaļas sabiedrības veselības analītiķe*

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce obligāta.

© Slimību profilakses un kontroles centrs © Pelne, Mārtiņšone

Slimību profilakses un kontroles centrs:

Direktore: Inga Šmate

Adrese: Dunties 22, Rīgā, LV 1005

Tālrunis: 67501590

Fakss: 67501591

E-pasts: info@spkc.gov.lv

Mājaslapa: www.spkc.gov.lv

Vēlamies izteikt pateicību visām atbildējušajām pašvaldībām skolām par atsaucību, tādējādi sniedzot neatsveramu ieguldījumu ziņojuma tapšanā.

ISBN 978-9934-514-05-0

SATURS

1. METODOLOĢIJA	4
1.1. Atkarību profilakses definējums	4
1.2. Informācijas iegūšana.....	4
2. AKTIVITĀTES ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU PROFILAKSĒ LATVIJĀ.....	5
2.1. Vispārējā profilakse	5
2.2. Selektīvā un vides profilakse	16
2.3. Indicētā profilakse	20
3. SECINĀJUMI UN IETEIKUMI	21
3.1. Secinājumi.....	21
3.2. Ieteikumi	21
LITERATŪRAS SARAKSTS.....	22

1. METODOLOĢIJA

1.1. Atkarību profilakses definējums

ASV Nacionālās Akadēmijas Medicīnas Institūts (*Institute of Medicine*) attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi jau 1994.gadā ieteicis lietot no vispārējās veselības aprūpes terminoloģijas šķirtus jēdzienus, proti, **vispārējā, selektīvā un indicētā** atkarību profilakse¹. Kā jaunu terminu tiek ieteikts izmantot jēdzienu „**vides stratēģija**” (EMCDDA, 2011), ar to saprotot tās, kurā cilvēki veic savu izvēli lietot vai nelietot atkarību izraisošās vielas. Latvijā veiktās atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses aktivitātes tematiskajā ziņojumā aprakstītas saskaņā ar iepriekšminēto klasifikāciju.

1.2. Informācijas iegūšana

Informācija par konkrētām profilakses aktivitātēm tiek iegūta, pirmkārt, no valsts institūciju, kas tieši vai netieši iesaistītas profilaksē, sniegtajiem datiem, otrkārt, no plašsaziņas līdzekļos publicētās informācijas par nevalstisko organizāciju (turpmāk tekstā - NVO), pašvaldību un valsts institūciju darbību.

Lai apzinātu situāciju atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses jomā un garīgās veselības veicināšanas un pašnāvību profilakses aktivitātes pašvaldībās 2012. gadā, SPKC speciālisti 2013. gada sākumā nosūtīja anketas 109 novadu pašvaldībām un 9 republikas pilsētu pašvaldībām ar lūgumu sniegt atbildes, kā arī izsūtīt jautājumu bloku par skolās veiktajām profilakses aktivitātēm pašvaldībā esošajām skolām.

Līdz 2011. gadam aptaujas anketā tika iekļauti jautājumi par atkarību profilaksi, 2012. gadā jautājumu bloks tika papildināts, iekļaujot jautājumus arī par iedzīvotāju garīgās veselības veicināšanu un pašnāvību profilaksi. Jautājumu bloks par atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi pašvaldībās sastāvēja no 10 jautājumiem, kur bija iespēja gan atzīmēt atbilstošās atbildes, gan paust savus komentārus atvērtajos jautājumos. Ar jautājumu palīdzību, kuros jāatzīmē konkrētas atkarības vielu lietošanas profilakses aktivitātes mērķa grupās, mēģinājām noskaidrot, vai pašvaldības realizē vispārējo, selektīvo, indicēto atkarības profilaksi. Pēdējie trīs apsekojuma jautājumi, kas kopīgi gan atkarības, gan garīgās veselības profilaksei, tika uzdoti ar mērķi noskaidrot pašvaldību redzējumu par savām „stiprajām pusēm”, „vājajām pusēm”, iespējām un risinājumiem iepriekšminēto profilakses aktivitāšu realizācijā, kā arī potenciālajiem apdraudējumiem nākotnē. Aptaujas anketa tika papildināta ar atsevišķu jautājumu bloku skolām - tika uzdots jautājums par rīcības plāna esamību, ja skolā konstatēts vai ir aizdomas, ka skolēni lieto, glabā vai izplata atkarību izraisošās vielas. Tika jautāts arī par mācību priekšmetos integrētajiem jautājumiem, kuri tieši vai pastarpināti saistīti ar atkarības vielu profilaksi (ar iespēju atzīmēt kādu no piedāvātajiem variantiem vai ziņot par citām aktivitātēm), skolās organizētiem informatīviem pasākumiem par dažādiem atkarības vielu lietošanas problēmu jautājumiem (ar iespēju atzīmēt kādu no piedāvātajiem variantiem vai ziņot par citiem pasākumiem), kā arī skolās notikušajām vecāku sapulcēm/vakariem, vieslektoriem, kurus uzaicina piedalīties aktivitātēs u.tml.

Jautājumi tika analizēti gan kvantitatīvi, aprēķinot īpatsvaru (%) no atbildējušajām pašvaldībām un skolām, gan kvalitatīvi, apkopojot pašvaldību iesūtītos viedokļus.

Pie apsekojuma rezultātu interpretācijas ierobežojumiem, pirmkārt, jāmin iespējamā respondentu dažādā atkarības vielu lietošanas profilakses jēdziena izpratne. Respondentiem tika piedāvāti arī konkrēti atkarības vielu lietošanas profilakses aktivitāšu piemēri, tomēr arī šajā gadījumā aktivitātes iespējams

¹ Vairāk informācijas: <http://www.emcdda.europa.eu/html.cfm/index1568EN.html>

interpretēt dažādi, kas var radīt novirzi gradācijā pēc īpatsvara no atbildējušajām pašvaldībām, kurās šāda aktivitāte veikta. Otrkārt, jāņem vērā, ka 28% pašvaldību dažādu iemeslu dēļ Slimību profilakses un kontroles centram anketas nenosūtīja, kas liecina, ka iegūtie rezultāti atspoguļo situāciju lielākajā daļā pašvaldību, bet ne visās pašvaldībās. Treškārt, interpretējot atbilžu rezultātus attiecībā uz skolām, jāņem vērā, ka atbildes tika saņemtas tikai no 40% skolu.

Apsekojuma beigās tika saņemtas 86 anketas (72%, n=118), salīdzinoši 2012.gadā 74 anketas jeb 63%. Anketas tika saņemtas no 8 republikas pilsētu pašvaldībām un 78 novadu pašvaldībām. Anketas sadaļu, kura adresēta skolām, aizpildīja 332 skolas (40%, n=822).

2. AKTIVITĀTES ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU PROFILAKSĒ LATVIJĀ

Latvijas Nacionālās attīstības plānā 2014.-2020.gadam² rīcības virzienā „Kompetenču attīstība”, tiek paredzēts, ka visiem bērniem un jauniešiem līdz 2020. gadam jānodrošina kvalitatīva pamatizglītība un vidējā izglītība, kā arī pieeja nodarbībām ārpus formālās izglītības, savukārt rīcības virzienā „Vesels un darbaspējīgs cilvēks” tiek akcentēts priekšlaicīgas mirstības un darbaspēju zaudējums un tās cēloņu saistība ar dažādiem veselības riskiem, tajā skaitā smēķēšanu un riskantu alkohola lietošanu. Šī rīcības virziena ietvaros kā viens no veicamajiem uzdevumiem ir atkarību izraisošo vielu un procesu profilakse.

Alkoholisko dzērienu patēriņa mazināšanas un alkoholisma ierobežošanas rīcības plāns 2012.-2014.gadam³, kurš izstrādāts atbilstoši Sabiedrības veselības pamatnostādņu 2011.-2017.gadam otrā rīcības virziena 2.1.apakšpunktā noteiktajam uzdevumam, paredz valstī veikt alkoholisko dzērienu pieprasījuma samazināšanas pasākumus, tajā skaitā alkohola lietošanas profilakses aktivitātes.

2.1. Vispārējā profilakse

Pamatizglītībā 1.–9. klašu skolēniem veselības izglītības jautājumi ir iekļauti mācību priekšmeta „Sociālās zinības” saturā⁴.

Veselības izglītības jautājumi ir ietverti arī citu pamatizglītības mācību priekšmetu „Dabas zinības”, „Bioloģija”, „Mājturība un tehnoloģijas” un „Sports” saturos.

Skolas, kuras piedalījās SPKC pašvaldību apsekojumā savukārt atzīmē, ka 97% skolās (no apsekojumā atbildējušām) mācību priekšmetos ir integrēti jautājumi, kuri saistīti ar atkarību izraisošo vielu lietošanu (tabakas, alkohola lietošanas problēmām), bet jautājumi par narkotisko vielu lietošanas problēmām 88% skolās.

Izglītības un zinātnes ministrija uzskata, ka Valsts izglītības satura centra 2013. gadā veiktie pārbaudes darbu rezultāti parāda, ka skolēnu zināšanas dažādos veselības izglītības jautājumos 5. klasē ir ļoti labas, bet ikdienā demonstrētie paradumi ne tik ļoti labi. Valsts izglītības satura centra izstrādātā diagnosticējošā darba par veselības izglītību izvērtējuma secinājumos (izvērtētas 9551 piekto klašu skolēnu zināšanas) teikts, ka kopumā skolēnu izpratne par veselīgiem paradumiem vērtējama kā pozitīva. Vecākiem un skolotājiem vēl lielāka uzmanība būtu veltāma atkarības profilakses jautājumiem. Savstarpēji sadarbojoties vecākiem, skolotājiem un citām iesaistītajām pusēm ir jāmeklē risinājumi kā zināšanām kļūt par bāzi skolēnu personiski atbildīgu un veselībai labvēlīgu lēmumu pieņemšanā un

² Apstiprināts ar 20.12.2012 Saeimas lēmumu

http://www.pkc.gov.lv/images/NAP2020%20dokumenti/20121220_NAP2020_Saeim%C4%81_apstiprin%C4%81ts.pdf

³ Apstiprināts ar Ministru kabineta 19.12.2012 rīkojumu Nr.614 <http://www.polsis.mk.gov.lv/LoadAtt/file16287.doc>

⁴ Ministru kabineta 2013.gada 6.augusta noteikumi Nr.530 „Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartu un pamatizglītības programmu paraugiem”

paradumiem ikdienā⁵. Valsts izglītības satura centrs 2013. gada sākumā realizēja diagnosticējošu pārbaudes darbu par veselības izglītības jautājumiem arī 9. klasē. Secinājumos teikts, ka kopumā 6904 devīto klašu skolēnu zināšanas veselības izglītības jautājumos ir labas. Lai gan skolēnu zināšanas, piemēram, par atkarību izraisošām vielām ir labas, diemžēl atbildēs atspoguļojas realitāte: pusaudži brīvi var nopirkt cigaretes, daļai skolēnu vecāki ļauj lietot alkoholiskos dzērienus, bieži pieaugušos nesoda, ja viņi nopērk kādu no apreibinošajām vielām pusaudžiem.⁶

Vispārējā vidējā izglītībā 10.-12.klašu izglītojamiem mācību priekšmets „*Veselības mācība*” ir noteikts kā viens no izvēles mācību priekšmetiem vispārējās vidējās izglītības programmu obligātajā saturā⁷.

Pašvaldību apsekojuma rezultāti parāda, ka vairumā novadu un republikas pilsētu pašvaldībās 93% (80 pašvaldībās), kas atbildēja uz anketas jautājumiem, tiek īstenotas slimību profilakses un veselības veicināšanas aktivitātes (2011. gadā 66 republikas nozīmes pilsētu un novadu pašvaldībās), 79% (67 pašvaldībās) pašvaldībās (2011. gadā 44 pašvaldībās) profilakses un veselību veicinošu aktivitāšu īstenošana bija iekļauta vai tiks iekļauta pašvaldības attīstības plānā vai citos pašvaldībai saistošos dokumentos, bet 17 republikas nozīmes pilsētu un novadu pašvaldībās jeb 20% (2011. gadā 11 pašvaldībās) bija izstrādātas programmas (plāni), kas vērsti uz atkarības vielu lietošanas ierobežošanu un profilaksi.

Kā piemēru varētu minēt Rīgas pilsētu, kurā kā galvenais atkarības profilakses plānošanas un īstenošanas dokuments ir Sabiedrības veselības stratēģija „Veselīgs rīdzinieks – veselā Rīgā 2012.-2021. gadam” un rīcības plāns. Detalizēta informācija par Rīgas pilsētas politikas plānošanas dokumentiem atkarības vielu lietošanas un ierobežošanas jomā sniegti tematiskajā ziņojumā „*Situācija narkomānijas problēmas jomā Latvijā 2011. gadā. Nacionālais ziņojums*” (Pūgule u.c., 2012).

Liela daļa no pašvaldībām jeb 76% (65 pašvaldības) (2011. gadā 40 novadu pašvaldības) uz jautājumu „*Vai Jūsu pašvaldībās tiek realizētas aktivitātes, kas vērstas tieši uz atkarību izraisošo vielu un /vai procesu izplatības ierobežošanu?*” atbildēja apstiprinoši. Interesanti, ka 20 pašvaldības uz šo jautājumu atbildējošas noliedzoši, tomēr sīkāk analizējot atbildes par 2012. gadā veiktajām aktivitātēm atkarības vielu profilaksē varēja secināt, ka aktivitātes tiek veiktas. Minētais fakts liecina par nepieciešamību regulāri palielināt pašvaldību izpratni par atkarības vielu lietošanas problēmām, ierobežošanas pasākumiem un profilakses aktivitātēm.

Analizējot riska un aizsargājošo faktoru ietekmi uz atkarību izraisošo vielu lietošanu jauniešu vecumā, dažreiz kā viens no daudzajiem aizsargfaktoriem tiek atzīmētas alternatīvas brīvā laika pavadīšanas iespējas jauniešiem, piemēram, dalība sporta pulciņos un dažādu citu pulciņu apmeklēšana, tajā pašā laikā tiek akcentēts, ka alternatīvas brīvā laika pavadīšanas iespēju izmantošana nav panaceja pret atkarības vielu lietošanas uzsākšanu, jo to ieguldījums salīdzinājumā ar pārējiem aizsargājošiem faktoriem nav īpaši liels (Koroļeva u.c., 2007).

⁵Informācija pieejama http://visc.gov.lv/visc/dokumenti/petijumi/2013_diaagnostika_5klase_veseliba.pdf

⁶Informācija pieejama http://visc.gov.lv/visc/dokumenti/petijumi/2013_diaagnostika_9klase_veseliba.pdf

⁷Ministru kabineta 2013.gada 21. maija noteikumi Nr.281 „Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un mācību priekšmetu standartiem un izglītības programmu paraugiem” <http://likumi.lv/doc.php?id=257229>

1.tabula. Pašvaldību īpatsvars (% no atbildējušām), kuras ziņojušas par atkarības vielu lietošanas profilaksē veiktajām aktivitātēm 2012. gadā

Veiktās aktivitātes 2012. gadā	Pašvaldību skaits	% no atbildējušām pašvaldībām
Alternatīvas aktivitātes ārpus skolas (sporta pasākumi, pulciņi, mākslas, mūzikas skola u.c.)	61	71%
Organizētas apmācības dažādām iedzīvotāju grupām vai speciālistiem	46	53%
Pašvaldībā izveidoti jauniešu centri, atbalsta grupas	43	50%
Atbalsta pasākumi ģimenēm	42	49%
Publikāciju, informatīvo materiālu izdošana	25	29%
Citas aktivitātes (<i>publiski pasākumi, kampaņas u.c.</i>)	24	28%

Avots: SPKC apsekojums par atkarības vielu profilakses un garīgās veselības veicināšanas aktivitātēm pašvaldībās 2012.gadā

Pašvaldību apsekojuma dati parāda, ka 71% no apsekojumā atbildējušo pašvaldību bērnu un jauniešu vidū plaši izplatītas ir brīvā laika pavadīšanas aktivitātes ārpus skolas (sporta skolas, mākslas, mūzikas skolas u. c), dalība interešu izglītībā (skatīt 1. tabulu).

Interešu izglītības iestādēs⁸ pulciņus apmeklē septiņas reizes vairāk skolēnu nekā skolā, secināts pētījumā „Interešu izglītība Latvijā un interešu izglītības iestāžu loma”. Skolēni apmeklē vidēji 1,8 pulciņus nedēļā, gandrīz visi aptaujātie apmeklēja vienu vai divus pulciņus un tikai daži vairāk par diviem pulciņiem nedēļā. Pētījums veikts, aptaujājot 38 interešu izglītības iestādes, 2199 interešu izglītības iestāžu audzēkņus, 1226 interešu izglītības iestāžu audzēkņu vecākus. Pētījumā izmantoti dati arī no citiem pētījumiem, turklāt apkopoti pašvaldību, interešu izglītības iestāžu absolventu, sadarbības organizāciju un citu personu viedokļi, kā arī valsts statistikas dati (Kalniņa u.c., 2012).

Savukārt skolas, kas atbildēja SPKC pašvaldību apsekojuma skolu jautājumu sadaļu, atzīmē, ka 94% skolās (no atbildējušo skaita) tiek organizētas ārpusklašu aktivitātes skolēniem (pulciņi, sporta skola, interešu grupas, māksla, fotografēšana, teātris).

Piemēram, Ventspils pilsētā ir radīti visi priekšnoteikumi, lai ikvienam interesentam būtu iespējams nodarboties ar savām interesēm atbilstošām sporta un aktīvās atpūtas aktivitātēm. Sporta attīstību Ventspilī veicina mērķtiecīgi veidotais moderno sporta būvju tīkls – pilsētas sporta infrastruktūra tiek nemītīgi pilnveidota, tādējādi sniedzot pilsētniekiem daudzveidīgas iespējas sportot un aktīvi pavadīt brīvo laiku.

56% no atbildējušo pašvaldību, organizēja apmācības seminārus dažādām iedzīvotāju grupām, piedaloties speciālistiem: ārstiem, policistiem, NVO pārstāvjiem, veselības veicinātājiem, kā arī nodarbojās ar speciālistu (skolotāju, sociālo darbinieku u.c.) izglītošanu (skatīt 1. tabulu). Regulāru, strukturētu pedagogu, ārstniecības personu, policistu u.c. speciālistu izglītošanu atkarības profilaksē saskaņā ar izstrādātu un apstiprinātu izglītības programmu 12 programmās, veica Rīgas domes

⁸ Interešu izglītības iestāde ir multifunkcionāla iestāde, kurā tiek piedāvāta interešu izglītība, saturīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, nometnes skolēnu brīvlaikos, tālākizglītības kursi pedagogiem, laboratorijas, kultūras pasākumi.

Labklājības departamenta Sabiedrības veselības veicināšanas un profilakses nodaļas speciālisti. To apjoms bija no 8 līdz 24 akadēmiskajām stundām (<http://www.narcomania.lv/pub/>).

No 2011. līdz 2013. gadam valstī tiek īstenots Eiropas Savienības struktūrfondu projekts „Vispārējās izglītības pedagogu tālākizglītība” (projekta īstenotājs – Valsts izglītības satura centrs). Tā ietvaros notika pedagogu (tajā skaitā sporta skolotāju) profesionālo un pedagoģisko kompetenču pilnveide veselības jautājumos⁹.

2012. gadā par Veselības ministrijas budžeta līdzekļiem tika īstenoti veselības veicināšanas pasākumi un atkarību profilakses aktivitātes.

Jauniešu izglītības un iniciatīvu centrs „Saspraude” (Dobeles novads) organizēja interaktīvus izglītojošus pasākumus jauniešiem par atkarību vielu (tabaka, nikotīns, alkohols, narkotikas) negatīvo ietekmi uz veselību, nolūkā sniegt zināšanas un veidot jauniešos attieksmi pret atkarību izraisošajām vielām, kā arī izpratni par to lietošanas sekām. Kopā notika 35 pasākumi dažādos Latvijas reģionos, kuros piedalījās jaunieši no pamatskolām un profesionālajām izglītības iestādēm.

2012. gadā ar Eiropas Sociālā fonda atbalstu tika organizētas apmācības pašvaldību darbiniekiem, lai nodrošinātu pašvaldību pārstāvju kompetenci veselības veicināšanas un sabiedrības veselības jautājumos (t.sk. alkohola ierobežošanas jomā). Programmas apjoms bija 30 stundas: lekcijas un praktiskās nodarbības, treniņi veselības veicināšanas pasākumu projektu veidošanā¹⁰.

SPKC apsekojuma rezultāti liecina, ka 50% pašvaldību, kuras atbildēja uz apsekojuma jautājumiem, darbojas jauniešu centri, kuros tiek realizēti atkarības profilakses pasākumi vai arī atsevišķās pašvaldībās ir izveidotas atbalsta grupas (skatīt 1. tabulu).

Dobeles Jaunatnes iniciatīvu un veselības centrs atkarību vielu un procesu profilaksē piedāvāja četru veidu interaktīvas nodarbības skolēniem: „Esi brīvs!” - 60 minūšu interaktīva nodarbība smēķēšanas profilaksei, „Datoratkarība” - 60 minūšu nodarbību par interneta, sociālo tīkla izmantošanu, datorspēļu atkarību un drošu internetu, „Atkarība” - 60 minūšu interaktīvu nodarbība par atkarības veidošanos, procesu un vielisko atkarību, līdzatkarību, „Neiekrīti, padomā!” - 60 minūšu interaktīvu nodarbību par narkotisko vielu atkarību, profilaksi. Dobelē un Rīgā darbojās atbalsta grupas vecākiem un jauniešiem.

Kā viens no atkarības profilakses veidiem populāri ir atbalsta pasākumi ģimenēm - 49% pašvaldību, kuras atbildēja uz anketas jautājumiem, darbojas vecāku klubi, tika realizēti izglītojoši pasākumi vecākiem, tajā skaitā riska grupas bērnu vecākiem u.tml.

29% pašvaldību par atkarības vielu lietošanas un profilakses tēmām tika sagatavotas publikācijas vietējos plašsaziņas līdzekļos (pašvaldību, NVO mājas lapās, vietējās avīzēs, reģionālajā radio, televīzijā), kā arī izdoti informatīvie materiāli.

Citas aktivitātes (publiskus pasākumus, kampaņas u.c.) organizējušas 28 % pašvaldību (skatīt 1. tabulu).

Piemēram, jau vairāk nekā desmit gadus Liepājā notiek veselības mēnesis „Par veselīgu liepājnieku”. Pirmo reizi 2013. gada veselības mēneša ietvaros Narkoatkarības pārvarēšanas palīdzības punkts aicināja visus interesentus uz atvērto durvju dienām, kurā bija apskatāma fotoizstāde „Narkomāni

⁹ Informācija pieejama http://visc.gov.lv/vispizglitiba/pedprofpilnveide/esf_projekts_programmas.shtml

¹⁰ Konferences „Narkotiku lietošanas tendences Eiropā un Latvijā: aktualitātes un problēmas risinājumi 2012” materiāli: VM Sabiedrības veselības departamenta direktores prezentācija www.spkc.gov.lv
[http://phoebe.vm.gov.lv/misc_db/web.nsf/626e6035eadbb4cd85256499006b15a6/8a03f52e8e639356c225792e00364f3b/\\$FILE/saspraude.pdf](http://phoebe.vm.gov.lv/misc_db/web.nsf/626e6035eadbb4cd85256499006b15a6/8a03f52e8e639356c225792e00364f3b/$FILE/saspraude.pdf)

Cīrihē”, kā arī sadarbībā ar izglītības iestādēm jauniešiem tika organizētas grupu nodarbības, spēles un viktorīnas par atkarību profilaksi, HIV/AIDS un citām ar veselības izglītību saistītām tēmām¹¹.

Valmieras pilsētā Pasaules dienā bez tabakas visi pašvaldības darbinieki saņēma veselības veicināšanas speciālista nosūtītus uzsaukumus par nesmēķēšanu un tabakas dūmu neelpošanu, kā arī tika organizētas lekcijas un nodarbības skolu jauniešiem, pedagogiem un mediķiem.

Ventspils skolu jaunieši piedalījās informatīvā pasākumā „Ne-atkarība”. Pasākuma laikā dalībnieki iepazinās ar noderīgu informāciju par dažādām atkarībām un to radītajām sekām, noskatījās īsfilmu par atkarību problēmām, diskutēja par šiem jautājumiem ar ielu sporta spēļu „Ghetto Games” organizētāju pārstāvjiem¹².

Pašvaldības, kuras realizē aktivitātes, kas tieši vērstas uz atkarību izraisošo vielu (alkohols, tabaka, narkotikas) un/vai procesu izplatības ierobežošanu, akcentē starpinstitucionālas komandas izveides un pastāvīgas darbības būtisko lomu aktivitāšu koordinācijā un realizācijā. Piemēram, Jelgavas pilsētas pašvaldība atzīmē, ka pilsētā, lai koordinētu un realizētu atkarības vielu lietošanas ierobežošanas un profilakses aktivitātes, ir izveidota Jelgavas pilsētas domes Atkarību profilakses darba grupa. Tās sastāvā ir pārstāvji no dažādām institūcijām, piemēram, Sociālo lietu pārvaldes, VSIA „Ģintermuiža” Narkoloģiskā dienesta, Valsts policijas, Pašvaldības policijas, Jelgavas bērnu un jauniešu centra „Junda”, Zemgales reģiona kompetenču attīstības centra, Jelgavas izglītības pārvaldes, aģentūras „Kultūra” un Sabiedrības integrācijas pārvaldes.

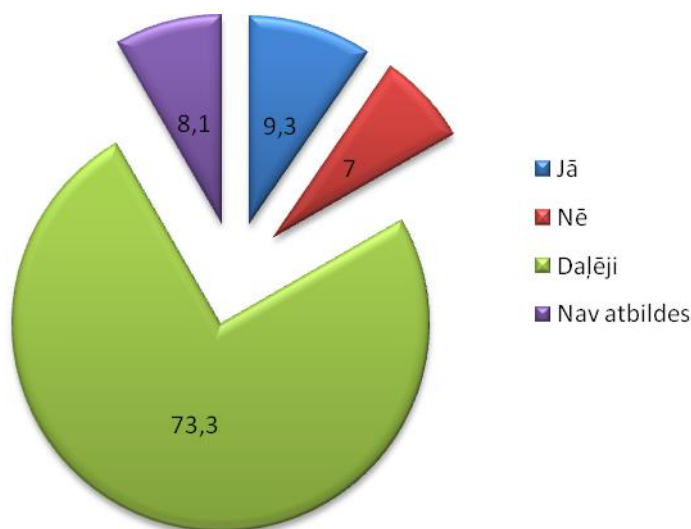
Pašvaldību apsekojuma rezultāti liecina, ka pašvaldības kritiski vērtē savas pašvaldības veikto pasākumu rezultativitāti atkarības izraisošo vielu lietošanas profilaksē un garīgās veselības veicināšanā.

Par to liecina atbildes uz jautājumu „*Vai uzskatāt, ka Jūsu pašvaldībā veiktās atkarību profilakses, garīgās veselības veicināšanas, psihisko traucējumu un pašnāvību profilakses aktivitātes sasniedz vēlamu rezultātu?*” (skatīt 1. attēlu). Tikai 9,3% no pašvaldībām atbildējušas apstiprinoši, kamēr lielākā daļa (73,3%) pašvaldību norādījušas, ka rezultāts sasniegts tikai daļēji, bet 7% uzskata, ka rezultāts nav sasniegts (skatīt 1. attēlu).

¹¹ Informācija pieejama <http://www.irliepaja.lv/lv/raksti/liepajnieki/svetdien-liepaja-saksies-veselibas-menesis/>

¹² Informācija pieejama http://www.jaunielideri.lv/2013/03/ne-atkariba_7.html

1.attēls. Pašvaldības atbilžu īpatsvars (% no atbildējušām) uz jautājumu „Vai uzskatāt, ka pašvaldībā veiktās atkarības vielu lietošanas un garīgās veselības profilakses aktivitātes sasniedz rezultātu?”



Avots: SPKC apsekojums par atkarības profilakses un garīgās veselības veicināšanas aktivitātēm pašvaldībās 2012. gadā.

Uz apsekojuma jautājumu par pašvaldības „stiprajām pusēm” atkarības izraisošo vielu lietošanas un garīgās veselības profilaksē vairums pašvaldību, pirmkārt, atzīmē apstiprinātā ilgtermiņa plānošanas dokumenta, kurā ir paredzēti atkarības vielu lietošanas profilakses pasākumu veikšana, esamību, otrkārt, veselības veicināšanas speciālistu darbību pašvaldībā, kompetentu, apmācītu speciālistu darbību pašvaldības institūcijās, treškārt, aktīvu NVO iesaisti pašvaldību atkarības profilakses darbā, kuras var realizēt plānotās aktivitātes. Dažas no pašvaldībām uzskata, ka „nozīmīga loma atkarību profilaksē ir iedzīvotāju aktīvai dalībai bezmaksas sporta, kultūras pasākumos, tā aizpildot cilvēku brīvo laiku ar veselīgām alternatīvām aktivitātēm, kuras tiek nodrošinātas mūzikas un mākslas skolās, sporta un jaunatnes centros, pašvaldībai regulāri organizējot sporta dienas, velotūres, skriešanas sacensības, slēpošanas pārgājienu u.c. pasākumus, attīstot atbilstošu infrastruktūru, piemēram, veloceliņus, futbola laukumus, skeitparkus u.c.”.

Uz apsekojuma jautājumu par pašvaldību „vājajām pusēm” atkarības izraisošo vielu lietošanas un garīgās profilaksē vairums pašvaldību, pirmkārt, atzīmē speciālistu trūkumu, it īpaši veselības veicināšanā jeb nepietiekošu speciālistu kapacitāti, otrkārt, normatīvās bāzes (programmu, plānu) neesamību, treškārt, finansiālo resursu ierobežoto pieejamību sabiedrības veselības aktivitāšu realizēšanā, ceturtkārt, ierobežotu starpsektoru sadarbību. Dažas no pašvaldībām vērš uzmanību, ka novadā vāji darbojas nevalstiskās organizācijas, pašvaldībai sabiedrības veselība un veselības veicināšana nav prioritāte, ir ierobežota sadarbība ar medicīnas darbiniekiem, piemēram, ģimenes ārstiem, nav pietiekošas speciālistu zināšanas, trūkst pasākumu efektivitātes novērtēšanas metodoloģijas.

Apsekojumā tika uzdots jautājums „Kādas jaunas iespējas vai risinājumi varētu veicināt atkarības izraisošo vielu lietošanas profilakses pasākumu realizāciju?” Ņemot vērā apsekojuma datus ir apkopotī pašvaldību ieteikumi (skatīt 2. tabulu).

2. tabula. Pašvaldību ieteikumi atkarību profilakses pasākumu realizācijas veicināšanai:

Valsts institūciju darbība	Detalizēta veselības veicināšanas un profilakses plāna ar atbilstošu finansējumu izstrādāšana un realizēšana
	Centralizēta informatīvo materiālu izdošana
	Profilakses aktivitāšu novērtēšanas metodoloģijas izstrāde un nodrošināšana
	Plašsaziņu līdzekļu kampaņu organizēšana valsts mērogā
Finansējums un kapacitātes stiprināšana	Valsts finansējuma piešķiršana profilakses programmu realizēšanai novados
	Starptautisku projektu realizācija, piesaistot ES struktūrfondu finansējumu
	Veselības veicināšanas speciālista štata vietu izveide novadā
	Profilaktisko kabinetu izveide pašvaldībās
	Kvalificēto profilakses speciālistu, kuri būtu apmācīti strādāt ar konkrētajām mērķa grupām, izbraukumu organizēšana uz pagastu centriem, mācību iestādēm ārpus pilsētas
Regulāra speciālistu apmācība	
Nacionālā un starptautiskā sadarbība	Iesaistīšanās nacionālajos un starptautiskajos sadarbības tīklos, piemēram, piemēram, Nacionālajā veselīgo pašvaldību tīklā, lai sekmētu labās prakses piemēru, pieredzes un ideju apmaiņu starp pašvaldībām, saņemtu metodoloģisku atbalstu dažādu sabiedrības veselības un veselības veicināšanas jautājumu risināšanā lokālā līmenī un paaugstinātu pašvaldību darbinieku izglītību
Labās prakses piemēri	Pieredzes apmaiņa ar citām pašvaldībām, metodiskā palīdzība
	Labas prakses piemēru popularizēšana plašsaziņas līdzekļos
NVO iesaiste profilakses projektu realizācijā	Nevalstisko organizāciju iesaistīšana profilakses darbā. Finansēšanas fondu izveide, uz kuru finansējumu var pretendēt nevalstiskās organizācijas profilakses aktivitāšu realizācijai
	Jauniešu pašiniciatīvu attīstīšana un plašāka iesaistīšana profilakses darbā
	Projektu realizēšana skolās un jauniešu centros

Avots: SPKC apsekojums par atkarības vielu profilakses un garīgās veselības veicināšanas aktivitātēm pašvaldībās 2012.gadā

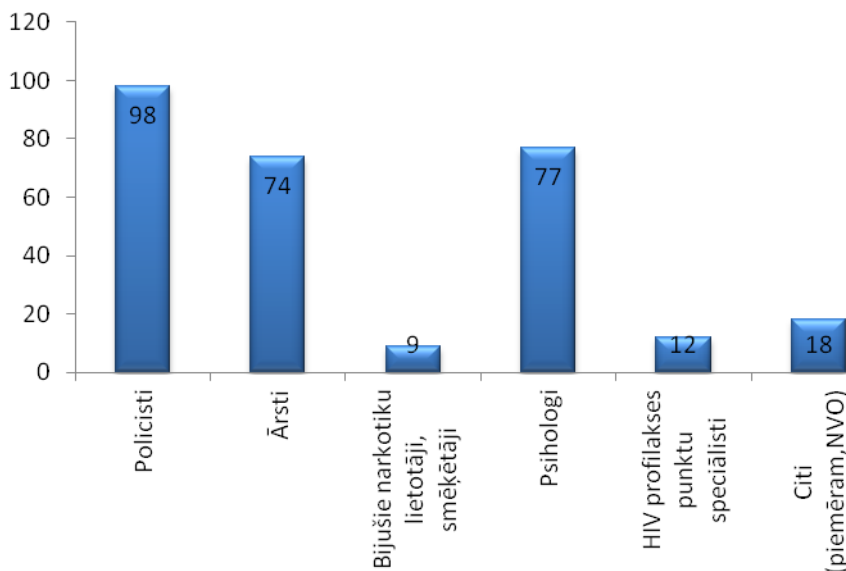
Skolu universālajā profilaksē (*school-based drug prevention*) vairākumā gadījumu profilakses aktivitātes balstītas informācijas sniegšanas pieejā, uzlabojot skolēnu zināšanas par vielu kaitīgo ietekmi uz veselību un lietošanas sociāliem riskiem. Arī Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2011.-2017.gadam¹³ viens no definētajiem apakšmērķiem -samazināt saslimstību un mirstību no neinfekcijas slimībām, mazinot riska faktoru negatīvo ietekmi uz veselību, paredz pasākumus, kas vērsti atkarības

¹³ Apstiprinātas ar Ministru kabineta 05.10.2011 rīkojumu Nr. 504 <http://polsis.mk.gov.lv/view.do?id=3768>

vielu (alkoholiskie dzērieni, tabakas izstrādājumi, narkotiskās vielas) lietošanas mazināšanai sabiedrībā, uzlabojot iedzīvotāju zināšanas par šo vielu kaitīgo ietekmi uz veselību.

Attiecībā uz skolām lielākā daļa aktivitāšu, kas notikušas atkarību izraisošo vielu ierobežošanas jomā, ir bijušas diskusijas (lekcijas) skolās klases audzināšanas stundās, piedaloties dažādiem speciālistiem - ārstiem, policistiem, NVO pārstāvjiem (skatīt 2. attēlu).

2.attēls. Skolu īpatsvars (% no atbildējušām), kuras profilakses aktivitāšu realizācijai uzaicināja norādītos vieslektorus



Avots: SPKC apsekojums par atkarības vielu profilakses un garīgās veselības veicināšanas aktivitātēm pašvaldībās 2012.gadā

Piemēram, Smiltenes novadā pašvaldības policija organizēja tikšanos visās novada mācību iestādēs par atkarību izraisošo vielu lietošanas problēmām, vides drošības, sabiedriskās kārtības jautājumiem, to ievērošanu, atbildību u.c., kā arī tika organizēti reidi skolu tuvumā, lai ierobežotu smēķēšanu.

Lai veicinātu bērnu drošību vasaras brīvlaikā, 2012. gada vasarā Valsts policija skolās organizēja akciju „Droša vasara – Tava vasara”. Akcijas laikā tika pievērsta uzmanība aktuāliem drošības jautājumiem, tajā skaitā atkarības vielu lietošanas profilaksei. Preventīva rakstura pasākumi tika rīkoti arī nometnēs un bērnu/jauniešu centros. 2012. gadā, sākoties jaunajam mācību gadam, Valsts policija organizēja akciju „Drošības dienas skolās”, kuras ietvaros bērni tika informēti par atkarību izraisošo vielu lietošanas sekām un atbildību. Valsts policijas darbinieki piedalījās arī vecāku sapulcēs, lai risinātu problēmu jautājumus saistībā ar bērniem, kā arī pašus vecākus informētu par viņu atbildību, pienākumiem un tiesībām attiecībā uz bērnu.¹⁴

Rīgas domes Labklājības departamenta Veselības pārvaldes Sabiedrības veselības veicināšanas un profilakses nodaļas speciālisti piedāvāja skolēniem diskusijas par alkohola, tabakas, augu maisījumu lietošanu apreibināšanas nolūkos, jauno tehnoloģiju atkarībām u.c. tēmām¹⁵.

¹⁴ Valsts Policijas Pārskats par nepilngadīgo noziedzību, cietušiem bērniem, stāvokli ceļu satiksmē un prevencijas jomā 2012. gada 12 mēnešos <http://www.vp.gov.lv/?id=305>

¹⁵ Informācijas pieejams <http://www.narcomania.lv/pub/index.php?id=194&gid=47&lid=554>

Dažās pašvaldībās lekcijas skolās tiek papildinātas ar videofilmu demonstrāciju, informācijas izvietojumu skolu mājas lapās, zīmējumu konkursiem, viktorīnām, pasākumiem projektu nedēļā u.c. aktivitātēm, kas notikušas noteiktā laika sprīdī un veido informatīvi izglītojošo pasākumu kompleksu, kuru plānojot definēts mērķis un pēc realizācijas novērtēti kvantitatīvie rādītāji.

Ņemot vērā vienaudžu lielo ietekmi uz jauniešu rīcību, daudzās valstīs atkarības profilaksē tiek īstenotas vienaudžu jeb jauno līderu apmācības programmas, kaut gan zinātniskie pierādījumi par programmu efektivitāti, iesaistot citu skolēnu izglītošanā vienaudžus, ir nepārliciecināmi (Sharp, 1994). Ar Rīgas domes Labklājības departamenta Veselības pārvaldes Sabiedrības veselības veicināšanas un profilakses nodaļas speciālistu atbalstu jau vairākus gadus Rīgas skolās tiek īstenota vienaudžu izglītības programma „Vienaudzis vienaudzim”.

3.tabula. Skolu īpatsvars (% no atbildējušajām skolām), kuras atzīmējušas, ka informatīvo dienu ietvaros 2012.gadā apskatīti norādītie ar atkarības profilaksi saistītie jautājumi

Temats	Skolā tiek organizētas informatīvās dienas (projektu nedēļas, konkursi, izstādes) par šiem jautājumiem (% no atbildējušām skolām))
Narkotisko vielu lietošanas problēmas	70%
Citu atkarību izraisošo vielu (tabaka, alkohols) lietošanas problēmas	81%

Avots: SPKC apsekojums par atkarības vielu profilakses un garīgās veselības veicināšanas aktivitātēm pašvaldībās 2012. gadā

Publicēti sistemātiskie pārskati (*Cochrane systematic review*) liecina, ka ģimenes (*family - based*) universālās intervences ietekmē samazinās alkohola lietošana bērniem gan īslaicīgā, gan ilgstošākā laika periodā (Foxcroft et al., 2011). Skolas norāda, ka vispārējā profilaksē tiek iesaistīti arī vecāki, organizējot vecāku sapulces/ vakarus. 55% no SPKC apsekojumā atbildējušām skolām tiek organizētas vecāku sapulces/vakari par tabakas un alkohola lietošanas ietekmi, bet 40% skolās ar vecākiem tiek diskutēts par narkotiku lietošanas negatīvo ietekmi (skatīt 4. tabulu).

4. tabula. Skolu īpatsvars (% no atbildējušām), kuras atzīmē, ka tiek organizētas vecāku sapulces/vakari par norādītajām tēmām

Temats	Skolā tiek organizētas vecāku sapulces/vakari (% no atbildējušām)
Par narkotiku lietošanas ietekmi	44%
Par citu atkarību izraisošo vielu (tabaka, alkohols) lietošanas ietekmi	55%

Avots: SPKC apsekojums par atkarības vielu profilakses un garīgās veselības veicināšanas aktivitātēm pašvaldībās 2012.gadā

SPKC apsekojumā par atkarības vielu profilakses un garīgās veselības veicināšanas aktivitātēm pašvaldībās 2012.gadā skolām tika uzdots jautājums „Vai skolā pastāv rīcības plāns, kas paredz rīcību, ja skolā ir konstatēta vai ir aizdomas, ka skolēni lieto, glabā vai izplata atkarību izraisošās vielas?” saskaņā ar 2010. gada 23. marta Ministru kabineta noteikumiem Nr. 277 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe un pirmās palīdzības pieejamība izglītības iestādēs”¹⁶.

78% no apsekojumā atbildējušām skolām sniedza apstiprinošas atbildes ar paskaidrojumiem, ka rīcības plāns ir iekļauts kā sadaļa skolas iekšējos kārtības noteikumos jeb noformēts kā iekšējais normatīvais akts.

Kā viens no universālās profilakses veidiem, lai sasniegtu plašu mērķauditoriju, tiek izmantotas **informatīvās kampaņas**.

Pierādījumi liecina, ka kampaņas, kas vērstas pret transporta līdzekļa vadīšanu alkohola reibumā, ja tās organizētas līdztekus citām stratēģijām, piemēram, alkohola kontrole izelpas gaisā, likumdošanas iniciatīvas vai atbilstoša sodīšanas sistēma, ir efektīvas un iedarbīgas (Brinn et al., 2010).

Lai mazinātu to transporta līdzekļu vadītāju skaitu, kas mēdz sēsties pie stūres alkohola vai narkotisko vielu reibumā un secīgi satiksmes negadījumu skaitu, Latvijā 2012. gadā Ceļu satiksmes drošības direkcija (CSDD) sadarbībā ar Valsts policiju organizēja kampaņu „No vadītāja līdz izvadītājam ir viena glāze. Nebrauc dzēris!” Kampaņas laikā demonstrētie materiāli imitēja reālas, dramatiskas avārijas sekas, kuru izraisīšanā vainojams transportlīdzekļa vadītājs, kurš sēdies pie stūres alkohola reibumā. Reklāmas tika izvietotas televīzijā, radio un vidē, kā arī īpaša uzmanība tika pievērsta informēšanai internetā un sociālajos tīklos. Savukārt pie tirdzniecības centriem un Rīgas centrā bija izvietoti avarējušu mašīnu vraki un garāmgājēji. Piezvanot uz instalācijas stendā redzamo bezmaksas tālruni varēja noklausīties uz patiesiem notikumiem balstītu stāstu par katru notikušo avāriju. Kampaņas laikā tika organizēti pastiprināti Ceļu policijas reidi, kuru laikā apzinīgie transportlīdzekļa vadītāji, kuri nebija lietojuši alkoholiskos dzērienus saņēma minerālūdens pudeli. Kampaņas laikā ievērojamu apmeklētāju skaitu piedzīvoja arī mājas lapa www.otraiespeja.lv, kas tika izveidota ar apdrošināšanas sabiedrības ERGO atbalstu. Mājas lapā ikvienam bija iespēja virtuāli iejusties dzērājšofera „ādā” un šāda transporta līdzekļa vadītāja izraisītā ceļu satiksmes negadījumā, kā arī pārdzīvot sekas, kādas ir braukšanai apreibinošo vielu ietekmē.¹⁷

Nolūkā pievērst sabiedrības uzmanību sekām, ko var radīt dzīvībai nepārbaudītas izcelsmes alkoholisko dzērienu iegāde, izplatīšana un lietošana, 2012. gada beigās tika realizēta sociāla kampaņu „Aizkulises”, kuru organizēja Latvijas alkoholisko dzērienu ražotāju un izplatītāju asociācija (LADRIA), sadarbībā ar reklāmas aģentūru „Leo Burnett Riga”, mediju aģentūru „Starcom Latvia”, Vides reklāmas asociāciju un European Forum for Responsible Drinking (EFRD) finansiālu atbalstu. Rīgas, Liepājas un Daugavpils ielās bija izvietoti atklāti uzrunājoši vides plakāti, aicinot aizdomāties par nepārbaudītu un dzīvībai bīstamu saturu nezināmas izcelsmes alkohola maisījumiem, kas nereti tiek pārdoti kā „rūpnīcas izstrādājumi”. Kampaņas vēstījumi un mīti par nelegālās izcelsmes alkoholisko dzērienu izcelsmi tika atklāti arī portālā www.atbildigi.lv. Kampaņas ietvaros tika veikts arī pētījums¹⁸.

¹⁶ Informācija pieejama [http://www.likumi.lv/doc.php?id=207125&from=off.?](http://www.likumi.lv/doc.php?id=207125&from=off.)

¹⁷ Papildus informācija CSDD mājas lapā

http://www.csdd.lv/lat/noderiga_informacija/sabiedriskas_aktivitates/socialas_kampanas/?doc=1371

¹⁸ Informācija pieejama http://m.la.lv/index.php?option=com_content&view=article&id=369693:bezakces-alkoholu-gatavi-iegdties-26-latvijas-iedzotju&Itemid=105

Nolūkā pievērst sabiedrības uzmanību smēķēšanas izplatības problēmai Latvijā, 2012. gadā tika organizēta pretsmēķēšanas kampaņa „Nepūt miglu!”. Kampaņas laikā tika izveidoti divi video klipī ar saukli „Cik smēķētāju esi izaudzinājis tu?”, kuri ar Modern Times Group¹⁹ atbalstu tika demonstrēti sešos televīzijas kanālos. Dažādos sociālajos portālos, piemēram, www.draugiem.lv; www.facebook.com tika izveidota aplikācija „Nepūt miglu!”, kurā interesenti varēja uzzināt dažādus ar smēķēšanu saistītus faktus. Interneta portāls delfi.lv, lai piesaistītu aplikācijai apmeklētājus, sponsorēja reklāmas laukumu izvietojumu. Kampaņā tika izmantotas arī vides reklāmas, kuras izvietoja Rīgā un lielākajās pilsētās 300 vietās. Kampaņas autori sociālajā tīklā draugiem.lv sākumā izveidoja atsevišķu lapu, pēc tam, sadarbībā ar draugiem.lv, tika veikta attiecīgās mērķauditorijas piesaiste. Jau šobrīd lapai „seko” vairāk kā 25000 cilvēku. Lapā tika/tiek ievietota informācija par ar smēķēšanu saistītiem jautājumiem, papildinot to ar saistošu saturu, kurš popularizē aktīvu dzīves stilu. Galvenais mērķis, ko vēlējās panākt kampaņas organizētāji, ir sociāla atbalsta izveidošana personām, kuras grib atmet smēķēšanu vai arī iegūt vairāk informācijas. Jo kā atzinuši fokusa grupas dalībnieki (jaunieši, kas smēķē), kas piedalījās kampaņas veidošanā: lielākā problēma smēķēšanas atmešanā ir nespēja pretoties vienaudžu spiedienam. Ar portāla palīdzību tiek veidota virtuāla atbalsta grupa.²⁰

Rīgas domes Labklājības departamenta Sabiedrības veselības veicināšanas un profilakses nodaļas speciālisti 2012.gadā uzsāka projekta „No tabakas dūmiem brīva darba vide” realizāciju, kura mērķis bija pašvaldību darbinieku iesaiste smēķēšanas atmešanas pasākumos. Projekta ietvaros tika realizētas sekojošas aktivitātes: izglītojoši semināri darba vietās, kuru ietvaros visiem interesentiem bija iespēja uzdot jautājumus narkologam par tabakas ietekmi uz veselību, informatīvā kampaņa, divas reizes mēnesī publicējot dažādu informāciju par smēķēšanas sekām un nesmēķēšanas ieguvumiem (izplatīšanai tiek izmantoti e-pasti), smēķēšanas pārtraukšanas palīdzības grupu organizācija darba vietā. Grupas tika organizētas darba vietās vienu reizi nedēļā nodrošinot septiņu stundu ilgas nodarbības. Projekta ietvaros PVO Dienas bez tabakas laikā Rīgas pašvaldības iestāžu darbiniekiem Rīgas domes Labklājības departaments sadarbībā ar biedrību „Latvijas Pilsoniskas sabiedrības atbalsta centrs” organizēja izglītojošu orientēšanās spēli darba kolektīviem, kuri vēlas sniegt atbalstu saviem smēķējošajiem kolēģiem un veicināt drošu, veselīgu vidi darba vietā.²¹

Joprojām populāras ir vides akcijas vietējās pašvaldībās, piemēram, akcija Rīgā, kas bija veltīta PVO Dienai bez tabakas. Akcijas laikā jaunieši aktīvi aicināja smēķētājus cigaretes izsmēķēšanas vietā labāk apēst burkānu.

Akcijas ietvaros interesentiem tika piedāvātas psihoterapeita konsultācijas tabakas atkarības ārstēšanā. Par smēķēšanas kaitīgumu ikviens rīdzinieks varēja pārliecināties, nosakot oglekļa monoksīda daudzumu savā izelpā un bez maksas veicot plaušu funkciju pārbaudi. Eiropas Komisijas pretsmēķēšanas kampaņas „Beidz smēķēt, sāc augstāk mērķēt!” jauniešu komanda iepazīstināja interesentus ar interaktīvu bezmaksas smēķēšanas atmešanas programmu "iCoach", kas ir iedarbīgs līdzeklis, lai palīdzētu atbrīvoties no kaitīgā ieraduma. Šis interaktīvais rīks pieejams gan internetā, gan viedtālrunu lietotājiem mobilās aplikācijas veidā.²²

¹⁹ MTG ietilpst televīzijas un radio kanāli: TV3, 3+ un Star FM

²⁰ Papildus informācija <http://www.draugiem.lv/neputmiglu/>

²¹ Semināra „No tabakas dūmiem brīva vide” materiāliem <http://narcomania.lv/pub/index.php?id=266>

²² Informācija pieejama <http://nra.lv/latvija/riga/95831-riga-atzime-pasaules-dienu-bez-tabakas.htm>

2.2. Selektīvā un vides profilakse

Nolūkā noskaidrot vai pašvaldībās 2012. gadā veiktas selektīvās profilakses aktivitātes, SPKC pašvaldību apsekojumā anketā tika uzdots jautājums „Vai atkarības izraisošo vielu lietošanas ierobežošanā un profilaksē tiek rīkotas aktivitātes sekojošām sabiedrības grupām?”

5.tabula. Pašvaldību īpatsvars (% no apsekojumā atbildējušām), kuras realizē atkarības profilakses aktivitātes noteiktās mērķauditorijās

Profilakses aktivitāšu mērķauditorija	Pašvaldību skaits	% no apsekojumā atbildējušām pašvaldībām
Skolēni ar sociāla rakstura vai mācību problēmām	50	58%
Bērni un jaunieši no sociāli nelabvēlīgām ģimenēm, tai skaitā bērni, kuru vecākiem ir atkarības izraisošo vielu lietošanas problēmas	44	51%
Likumpārkāpēji	21	24%
Bērniem un jaunieši sociālās aprūpes namos un bērnu namos	20	23%
Jauniešiem, kuri pamet skolu to nepabeidzot	18	21%
Izklaides vietu apmeklētāji	13	15%
Cita mērķauditorija	11	13%
Bezpajumtnieki	10	12%
Etniskās grupas (piemēram, romi)	8	9%

Avots: SPKC apsekojums par atkarības vielu profilakses un garīgās veselības veicināšanas aktivitātēm pašvaldībās 2012.gadā

Apkopojot apsekojuma rezultātus divas visbiežāk minētās mērķa grupas profilakses darba veikšanai ir: skolēni ar sociāla rakstura vai mācību problēmām (58% no atbildējušajām pašvaldībām), kā arī bērni un jaunieši no sociāli nelabvēlīgām ģimenēm, tajā skaitā bērni, kuru vecākiem ir atkarības izraisošo vielu lietošanas problēmas (51% no atbildējušajām pašvaldībām)(skatīt 5.tabulu).

Piemēram, Valmieras pilsētā likumpārkāpumu profilakses darbu ar nepilngadīgajiem veica Valmieras Jaunatnes centrs „Vinda”. Palīdzības birojs strādāja ar sociālās atstumtības riskam pakļautiem jauniešiem: likumpārkāpējiem, Valsts policijas uzskaitē esošiem, pilsētas sociālajā dienesta redzeslokā nonākušiem jauniešiem²³.

Savukārt Ventspils vakara vidusskola sadarbībā ar SIA „Corporate services” īstenoja Eiropas Sociālā fonda projektu „Alternatīvu sociālās rehabilitācijas un sociālā atbalsta pasākumu kopums Ventspils vakara vidusskolas bērniem un jauniešiem, tajā skaitā romiem”, kura ietvaros paralēli mācību procesam bērni un jaunieši ik dienas piedalījās saistošās, radošās un neierastās nodarbībās profesionālu speciālistu vadībā, bet vasarā 25 Ventspils vakara vidusskolas 1.-6. klašu romu tautības skolēni apmeklēja speciālu dienas nometni, kurā nodarbības vadīja arī atkarības profilakses speciālisti. Projekta ietvaros Ventspils

²³ Informācija pieejama http://www.vjevinda.lv/palidzibas_birojs.html

vakara vidusskolas 7. – 12. klašu skolēniem tika organizēta diennakts nometne, kuras tēma bija „Atkarību profilakse” un kuras laikā jauniešiem tiks piedāvātas visdažādākās alternatīvas atkarības vielu lietošanai.²⁴

Nozīmīgāko darbu selektīvajā profilaksē 2012. gadā Rīgā turpināja Rīgas domes Labklājības departamenta darbinieki kopā ar Rīgas Sociālā dienesta atkarības profilakses speciālistiem. Sadarbībā ar skolu pedagogiem šīs iestādes konsultatīvajos kabinetos pēc palīdzības vērsušies gan riska grupu bērni, gan vecāki. Īpaši jāatzīmē vecāku programmas, kas tiek realizētas jau vairākus gadus, organizējot vecāku atbalsta grupas „Vecākiem par bērniem”²⁵.

Vecāku atbalsta grupās nodarbību struktūru veido gan izglītojoša rakstura informācija, gan interaktīvās nodarbības.

Galvenās tēmas, kas, apgūstot praktiskas darbības iemaņas, tiek pārrunātas un risinātas grupu nodarbībās ir:

- atbalsts krīzes situācijās, kas saistītas ar audzināšanas problēmām ģimenē un atkarību izraisošo vielu lietošanu;
- izpratnes veidošana par savu lomu ģimenē un ar to saistītās emocijas, izmantojot nodarbībās iegūtās iemaņas izmaiņu radīšanā;
- zināšanas un izpratne par bērnu uzvedību, vajadzībām, kuras bērns cenšas realizēt ar neatbalstāmās uzvedības palīdzību;
- iespēja apgūt un attīstīt katrai ģimenei atbilstošus uzvedības modeļus, kurus izmantot ikdienā saskarsmē ar bērniem, tādā veidā attīstot jaunas vecāku - bērnu attiecības;
- iespēja saņemt atbalstu un t.s. „skatu no malas” savas ģimenes situācijām gan no grupas vadītāja, gan citiem grupas dalībniekiem bez liekas pamācīšanas vai nosodījuma.

Vecāki, kas piedalījās atbalsta grupu nodarbībās, saņēma arī individuālās konsultācijas un informāciju par palīdzības iespējām pie citiem speciālistiem.

Dobeles jauniešu izglītības un veselības centrā (turpmāk tekstā- DJVIC) darbojās vecāku kubiņš, kur vienu reizi mēnesī kopā sanāk riska grupas vecāki un tikšanās laikā pārrunā dažādus viņu un speciālistu izvēlētos tematus, tajā skaitā atkarības vielu lietošanas problēmas²⁶.

Rīgā jauniešiem tiek organizētas sekojošas uzvedības izmaiņas programmas :

1. Agresijas intervence bērniem un jauniešiem. Programma ir paredzēta bērniem un jauniešiem, kuri savas agresīvās uzvedības dēļ ikdienā mēdz nonākt konfliktos. Izglītības programmas mērķis apgūt konstruktīvu un adekvātu emocionālu reaģēšanu, veicināt izpratni par agresiju kā par destruktīvu reakcijas veidu, apzināt agresijas cēloņus un apgūt jaunus reaģēšanas modeļus. Dalībnieku uzmanība tiek fokusēta uz viņu fiziskajām sajūtām, domām un pēc tam emocijām. Nodarbībās tiek attīstīta spēja fiziski atslābināties, novērot savas domas un tās mainīt, kā arī prasme izreaģēt savas emocijas, nekaitējot sev un apkārtējiem. Programmas mērķauditorija ir bērni un pusaudži divās vecuma grupās no 10 līdz 14 gadiem un no 14 līdz 18 gadiem. Grupas lielums – līdz 10 cilvēkiem. Programmas ilgums - 12 pamata nodarbības vienu reizi nedēļā un piecas atbalsta grupas nodarbības.

²⁴ Informācija pieejama <http://www.ventspils.lv/lat/pilseta/22472-nosledzas-dienas-nometne-ventspils-vakara-vidusskolas-berniem>

²⁵ Informācija pieejama www.narcomania.lv/pub/index.php?id=36&gid=50&lid=353

²⁶ Informācija pieejama <http://djivc.lv/lv/grupas-118089/vecakiem-uc-interesentiem-118233>

2. Jauniešu smēķēšanas interence. Programmas mērķis ir izglītēt pusaudžus un jauniešus smēķēšanas atkarības problēmās, kā arī sekmēt viņu izpratni par to, kas nosaka un kā veidojas veselībai vēlama uzvedība. Programmās ir iekļautas tēmas, kas palīdz attīstīt un pilnveidot bērnu un pusaudžu sociālās prasmes – saskarsme, konfliktu risināšana, sadarbība un prasme pretoties apkārtējo spiedienam. Būtiska programmas daļa ir mājasdarbi, kuri palīdz uzturēt saisti starp nodarbībām un palīdz ieviest un nostiprināt izmaiņas ikdienā. Programmas mērķauditorija ir 13 līdz 18 gadus veci jaunieši, kuri smēķē ikdienā vai ir pamēģinājuši smēķēt. Grupas lielums - līdz 10 cilvēkiem. Programmas ilgums - 18 nodarbības vienu reizi nedēļā.
3. Jauniešu datoratkarības interence. Programmas mērķis ir veicināt jauniešos izpratni un prasmes par jauno informācijas tehnoloģiju izmantošanu ikdienā, iepazīstināt ar tās ietekmi uz bērnu un jauniešu attīstību, palīdzēt apzināties personiskos ieguvumus un zaudējumus, aizraujoties ar informāciju tehnoloģijām ikdienā, palīdzēt apzināties to lietošanas motīvus un sasniegto rezultātu atbilstību sākotnējiem mērķiem. Programma palīdz jauniešiem apgūt metodes un paņēmienus, kā realizēt savas psiholoģiskās vajadzības, izmantojot ne tikai jaunās informāciju tehnoloģijas.
 Programmas mērķauditorija ir 13 līdz 18 gadus veci jaunieši, kuri ir aizrāvušies vai kuriem jau ir novērojama sekas, kas saistītas ar aizraušanās problēmām ar datora lietošanu. Grupas lielums līdz 10 cilvēkiem. Programmas ilgums - 12 nodarbības vienu reizi nedēļā.

Novados kā labas prakses piemērs var būt Dobeles Jaunatnes iniciatīvu un veselības centra (DJIVC) darbība selektīvajā profilaksē. Pilsētā pastāvīgi darbojas atbalsta grupas riska grupas jauniešiem, izmantojot no Skandināvu valstīm aizgūtas metodes, kas attīsta pusaudžu personību, ceļ pašapziņu, veicina dzimumu līdztiesību un cīnās pret stereotipiem. Grupā piedalās četri līdz astoņi 13 līdz 16 gadus veci puīši vai meitenes, kas tiek nodarbībās kopā ar līderi reizi nedēļā 3 līdz 4 mēnešus. Tikšanos laikā tiek pārrunāti dažādi jauniešu izvēlēti temati, piemēram, atkarības, dzimumu lomas, jauniešu iespējas u.c. Papildus diskusijām, grupa nereti uzaicina dažādu jomu ekspertus un piedalās pašu izvēlētās aktivitātēs.

DJIVC darbojas atbalsta grupas vecākiem un atbalsta grupas jauniešiem. 2012. gadā DJIVC darbojās divas zēnu grupas.²⁷

Vides profilakses stratēģiju mērķis ir pārveidot fizisko, kultūras, sociālo un ekonomisko vidi, kurā cilvēki veic savu izvēli. Šīs stratēģijas ietver tādus pasākumus kā smēķēšanas aizliegumi, alkohola cenu regulēšana vai veselības uzlabošana skolās (EMCDDA, 2011). Pierādījumi liecina, ka vides profilakses pasākumi visas sabiedrības līmenī sociālā klimata uzlabošana skolās un pašvaldībās spēj efektīvi ietekmēt vispārpieņemto pārlicību un līdz ar to mazināt narkotiku lietošanu (Fletcher et al., 2008).

2013.gadā likumdošanā tika realizētas sekojošas būtiskas iniciatīvas:

1. Veikti grozījumi „Alkoholisko dzērienu aprites likumā”, kuros
 - noteikti aizliegumi alkoholisko dzērienu mazumtirdzniecībai izglītības iestāžu dienesta viesnīcās un valsts un pašvaldību iestāžu telpās, sociālās aprūpes iestāžu telpās un to teritorijās;
 - noteikts alkoholisko dzērienu izvietojumu mazumtirdzniecības vietās, izņemot alu, kura absolūtā spirta daudzums nepārsniedz 5,8 tilpumprocentus, nodalītās tirdzniecības zālēs pašapkalpošanas zonā vai organizējot individuālu pircēja apkalpošanu. Nodalītās tirdzniecības zālēs

²⁷ Vairāk informācijas pieejams <http://djivc.lv/lv/grupas-118089/jaunieshiem-118231>

¹⁴ Skatīt 12. lpp.

pašapkalpošanas zona vai pircēju individuālā apkalpošanas vieta nodrošināma ar videonovērošanas kamerām;

- noteikts personām vecumā no 18 līdz 25 gadiem, iegādājoties alkoholiskus dzērienus, kā pienākumu uzrādīt personu apliecinošu dokumentu mazumtirgotājam visos gadījumos neatkarīgi no tā, vai mazumtirgotājs to ir pieprasījis. Mazumtirgotājiem ir aizliegts pārdot alkoholiskos dzērienus personām, par kuru vecumu ir pamatotas šaubas un kuras neuzrāda personu apliecinošus dokumentus;
- papildināts likums ar jaunu normu, kurā paredzēta alkoholisko dzērienu reklāmā ietverama informācija, kas brīdina par alkohola lietošanas negatīvo ietekmi, kā arī informē par alkoholisko dzērienu pārdošanas, iegādāšanās un nodošanas aizliegumu nepilngadīgām personām;
- papildināts likums ar jaunu normu, kas paredz aizliegt alkoholisko dzērienu reklāmu vides reklāmā.²⁸

2. 2012. gads bija aktīvs jaunu valsts politikas iniciatīvu virzīšanās, lai veicinātu smēķēšanas izplatības mazināšanu. Pērn tika uzsākts darbs pie elektronisko cigarešu statusa tiesiskā regulējuma. Elektroniskās cigaretes, kas Eiropas tirgu nonāca jau 2007. gadā, šobrīd Latvijā ir brīvi pieejamas ikvienam iedzīvotājam, neskatoties uz risku, ko rada nikotīns, ko vairumā gadījumu satur elektroniskās cigaretes. 2012. gada nogalē Ministru kabinets atbalstīja tālākai virzīšanai grozījumus likumam „Par tabakas izstrādājumu realizācijas, reklāmas un lietošanas ierobežošanu”, kas paredz deleģēt pašvaldību domēm tiesības noteikt papildus smēķēšanas aizliegumus vai ierobežojumus, lai pasargātu iedzīvotājus no pakļaušanas tabakas dūmu ietekmei. Papildus tam tiek paredzēta smēķēšanas aizliegšana daudzdzīvokļu māju un publisko ēku un būvju balkonos, lodžijās un tuvāk par 10 metriem no daudzdzīvokļu māju ieejām, ārējām kāpnēm vai lieveņiem. (Mārtiņšone u.c., 2013)

3. Narkotiku lietošanas izplatības ierobežošanas jomā, lai novērstu pašreizējo situāciju, kad aizliedzot vienu vielu, kurai ir narkotiska vai psihotropa iedarbība, tūlīt tirgū tiek laista cita ar mazliet atšķirīgu struktūru, kas formāli nav aizliegta, 2012.gada 11.decembrī Ministru kabinetā pieņemti *Grozījumi 2005.gada 8.novembra MK noteikumos Nr.847 „Noteikumi par Latvijā kontrolējamajām narkotiskajām vielām, psihotropajām vielām un prekursoriem”*. Ministru kabineta noteikumos izstrādāta t.s. ģenēriskā sistēma ar psihoaktīvo vielu populārāko ķīmisko grupu pamatformulām, kas ļauj ierobežot visu vielu, kas ietilpst šajās ķīmiskajās grupās, lietošanu. Ministru kabineta noteikumos iekļautās pamatformulas ietver sevī visas pašreiz zināmās aprītē esošās jaunās psihoaktīvās vielas, kā arī daļu no tām, kas varētu tikt sintezētas. Līdz ar iepriekšminētajiem Grozījumiem Ministru kabineta noteikumos Saeimā apstiprināti arī grozījumi likumā „Par Krimināllikuma spēkā stāšanās un piemērošanas kārtību”(stājās spēkā 16.05.2013.g), kurā veiktas izmaiņas, lai varētu piemērot kriminālatbildību par nelikumīgām darbībām ar šīm vielām, kā arī noteiktu apmērus, līdz kuriem vielu daudzumi atzīstami par nelieliem, un apmērus, sākot ar kuriem to daudzumi atzīstami par lieliem.

Valsts un pašvaldības policijas darbinieki aktīvi organizēja regulārus reidus, lai nodrošinātu sabiedrisko kārtību, novērstu likumpārkāpumus un atklātu noziedzīgus nodarījumus, kā arī pārbaudītu, kā tiek ievērotas dažādas likumu prasības attiecībā uz nepilngadīgām personām. Reidu laikā uzmanība tika pievērsta nepilngadīgo pulcēšanās vietām un dažādu pasākumu norises vietām, nolūkā novērst alkoholisko dzērienu un apreibinošo vielu lietošanu, smēķēšanu, narkotisko vielu lietošanu un citu likumpārkāpumu izdarīšanu, kā arī atbilstoši Bērnu tiesību aizsardzības likuma 59.panta 1.daļas

²⁸ <http://likumi.lv/doc.php?id=258036>

5.punktā noteiktajam, ka bērns, kurš nav sasniedzis 16 gadu vecumu, nedrīkst atrasties sabiedriskā vietā bez vecāku, aizbildņa, audžuģimenes vai viņu pilnvarotas pilngadīgas personas uzraudzības nakts laikā.

Viens no selektīvās profilakses veidiem, precīzāk, vides profilakse, ir jauniešu pulcēšanās un izklaides vietu pārbaude, ko organizē gan pašvaldības policija, gan arī nevalstiskās organizācijas¹⁴.

2.3. Indicētā profilakse

Indicētās profilakses mērķa grupa ir tie bērni, kuri ir tendēti uz eksperimentēšanu smēķējot, lietojot alkoholu, nelegālās narkotiskās un psihotropās vielas, tajā skaitā tie, kuri epizodiski lietojuši šīs vielas, bet kuriem vēl nav diagnosticēta saslimšana. Indicētās profilakses darba metodes ir individuāls darbs ar personām, kurām ir uzvedības vai psiholoģiskas problēmas, kas varētu liecināt, ka šīs personas vēlāk varētu sākt lietot psihoaktīvās vielas. Šis profilakses veids Latvijā jau vairākus gadus tiek izmantots reti, jo tā veikšanai nepieciešams nodrošināt stabilu finanšu līdzekļu plūsmu, kā arī nepieciešami profesionāli speciālisti, kuri varētu šīs programmas realizēt. Programmu attīstību zināmā mērā traucē dalītā ārstēšanas un profilakses finansēšanas modeļi, proti, ārstniecību apmaksā valsts, bet profilakses finanšu avots lielākoties ir pašvaldības, ārvalstu projekti.

3. SECINĀJUMI UN IETEIKUMI

3.1. Secinājumi

1. Vispārējās profilakses nolūkā 2012. gadā veiktas daudz aktivitātes, salīdzinājumā ar iepriekšējiem gadiem pasākumu skaits ir stabils, tomēr novērojama pašvaldību iesaistes pieauguma tendence. Valstī ir atsevišķas pašvaldības, kuru darbība vispārējā profilaksē var kalpot kā piemērs, tomēr vairākumā gadījumu profilakses aktivitātes valstī nav balstītas uz labas prakses piemēriem.
2. Profilakses aktivitāšu novērtēšanai pārsvarā tiek veikts tikai kvantitatīvs novērtējums, ļoti retos gadījumos tiek nodrošināta profilakses intervenču efektivitātes novērtēšana.
3. 2012. gadā tika organizētas trīs valsts mēroga plašsaziņu līdzekļu kampaņas, kuru mērķa grupas bija, pirmkārt, transporta līdzekļu vadītāji, lai mazinātu transportlīdzekļu negadījuma skaitu, otrkārt, pieaugušie iedzīvotāji, lai mazinātu nelegālo alkoholisko dzērienu iegādi iedzīvotāju vidū, bet trešās kampaņas mērķa auditorija bija personas, kuras vēlas atnest smēķēšanu vai arī iegūt vairāk informācijas par smēķēšanas problēmām.
4. Vairāk kā 50% no apsekojumā atbildējušām pašvaldībām realizē aktivitātes selektīvajā profilaksē riska grupas jauniešu vidū (skolēni ar sociāla rakstura vai mācību problēmām un jaunieši no sociāli nelabvēlīgām ģimenēm, tai skaitā bērni, kuru vecākiem ir atkarības izraisošo vielu lietošanas problēmas).
5. Ierobežoto finanšu un cilvēkresursu dēļ arī 2012. gadā, līdzīgi kā vairākos iepriekšējos gados, indicētās profilakses aktivitātes tiek realizēta epizodiski.
6. Atkarības izraisošo vielu lietošanas profilaksē vērojama finansiālo resursu ierobežota pieejamība veselības veicināšanas aktivitāšu realizēšanai pašvaldībās, speciālistu trūkums jeb nepietiekama speciālistu kapacitāte.
7. NVO aktivitāte, izņemot dažas organizācijas, ir īslaicīga un nepietiekīga, it īpaši ārpus Rīgas.

3.2. Ieteikumi

1. Atkarību izraisošo vielu tolerances mazināšanas nolūkā atbalstīt mācību priekšmeta „Veselības mācība” pilnveidošanu skolās.
2. Izstrādāt kvalitatīvus veselības izglītības metodiskos materiālus skolotājiem par atkarības vielu lietošanas jautājumiem.
3. Izglītēt sabiedrību par alkohola lietošanu veidā/apjomā, kas uzskatāms par zema riska lietošanu, informējot par lietojamā alkohola apjoma kontroles paņēmieniem.
4. Atbalstīt NVO iniciatīvas, it īpaši jauniešu organizāciju darbību atkarības vielu profilaksē.
5. Popularizēt labas prakses piemērus atkarību vielu profilaksē pašvaldībās, organizējot pieredzes apmaiņu un apmācību.

LITERATŪRAS SARAKSTS

EMCDDA (2011). *Situācija narkomānijas problēmas jomā Eiropā*. 2011. gada ziņojums. Lisabona: EMCDDA

Brinn, M.P., Carson, K.V., Esterman, A.J., Chang, A.B., Smith, B.J. (2010) Mass media interventions for preventing smoking in young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2010, Issue 11. Art. No.: CD001006. DOI: 10.1002/14651858.CD001006.pub2

Fletcher, A., Bonell, C., Hargreaves, J. (2008) School effects on young people's drug use: a systematic review of intervention and observation studies. *Journal of Adolescent Health* 42(3), 209-220

Foxcroft, D., R., Tsertsvadze, A. (2011) *Universal family-based prevention programs for alcohol misuse in young people*. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2010 Art No. DOI: 10.1002/14651858.CD009308

Kalniņa, D., Lepere, D., Vilcina., M., Maskoļonoka, I. u.c. (2012) *Interesešu izglītība Latvijā un interesešu izglītības joma*. Rīga, 45lp.
http://www.cbjc.lv/petijumi/petijuma_zinojums_interesu_izglitiba_12.pdf

Koroļeva, I., Senkāne, S., Sniķere, S., Trapenciēre, I., Mieriņa, I., Trapenciēris, M. (2007) *Riska un aizsargājošo faktoru ietekme uz atkarību izraisīto vielu lietošanu*, Rīga: Rīgas Atkarības profilakses centrs 18 lp.

Mārtiņšone, U., Pelne, A. (2013) *Smēķēšanas izplatība un sekas Latvijā 2012. gadā*. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs 4lp.

Pūgule, I., Trapenciēris, M., Sīle, L. u.c. (2012) *Situācija narkomānijas problēmu jomā Latvijā 2011. gadā*. *Nacionālais ziņojums*. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs 108 lp.

Sharp, C., Paglia, A., Room, R., Lloyd, C., Joyce, R., Hurry, J., Asthon, M., Mrazek, P.J., Haggerty, R.J. (1994) *Reducing risk for mental disorders: frontiers for preventive intervention research*. Washington DC: National Academy press