



# PUSAUDZIS

ALKOHOLS • SMĒKĒŠANA

padomi vecākiem, kā par to runāt



## KĀPĒC RUNĀT PAR ŠIEM JAUTĀJUMIEM?

**N**enoliedzami, ka Tavu bērnu, kurš jau sasniedzis vai tuvojas sarežģītajam pusaudžu vecumam, ietekmē no visām pusēm – sociālie mediji un izklaides industrijā manifestētais, reklāmas, klasesbiedri un draugi. Šīm visām ietekmēm summējoties, veidojas pusaudža pieņēmumi un attieksme pret alkoholu un citām atkarību izraisošajām vielām. Tāpat neizbēgami būs brīži, kad pusaudzis nonāks kādos pasākumos un ballītēs, kurās tiks lietotas kādas atkarību izraisošas vielas. No šādu situāciju piedzīvošanas pusaudzi nav iespējams pasargāt, bet Tavos spēkos un atbildībā ir viņu sagatavot tiktāl, lai pusaudzis, nonākot izvēles priekšā, spētu pieņemt apzinātu un informētu lēmumu patstāvīgi. Vai šīs zināšanas var garantēt, ka pusaudzis atkarību izraisošās vielas nelietos? Nē, garantēt nav

iespējams, bet, kā liecina pētījumi, šo risku tādējādi var būtiski samazināt.

Mēs, vecāki, mīlam savus bērnus un vēlamies viņus pasargāt no lēmumiem, kas varētu negatīvi ietekmēt viņu dzīvi un tās kvalitāti. Apzinoties un izprotot potenciālos riskus, kas ir saistāmi, galvenokārt, ar alkohola lietošanu agrīnā vecumā, mēs noteikti būsim motivētāki plānot sarunu par šo tēmu. Nebaidies un sāc runāt par šiem jautājumiem – ciešas atklātas attiecības ar vecākiem un no tām izrietošās komunikācijas kvalitāte, var būt agrīnas alkohola lietošanas kavējošs faktors, savukārt šādas komunikācijas trūkums – provocējošs faktors. Jebkurš centiens runāt par šo tēmu ir uzteicams, atceroties, ka nav iespējams kļūdīties, izvēloties komunicēt un izrādīt rūpes par bērnu.

Pētījumi liecina, jo vēlāk tiek uzsākta alkohola lietošana, jo atbildīgāka tā lietošana būs dzīves laikā. Turklāt, jo ātrāk bērns tiks iepazīstināts ar vecāku uzskatiem un noteikumiem attiecībā uz alkohola lietošanu, jo lielāka iespēja, ka alkohola lietošanas uzsākšana un tā radītās negatīvās sekas tiks piedzīvotas vēlākā vecumā.

Šī informatīvā materiāla mērķis ir iedrošināt un motivēt Tevi sarunai ar

pusaudzi, pārrunājot ar atkarības vielu lietošanu saistītos jautājumus, kā arī sniedzot praktiskus ieteikumus, kā šo sarunu veidot. Materiāla pamatā ir iekļauta informācija par alkohola lietošanu, tomēr jāņem vērā, ka tā bieži vien tiek apvienota arī ar smēķēšanu, kurai arī būtu jāpievērš uzmanība. Plašāk par smēķēšanas jautājumiem lasi šī materiāla otrajā daļā.

Ļoti ceram, ka materiālā iekļautā informācija būs patiešām noderīga!

## KĀ ALKOHOLA LIETOŠANA VAR IETEKMĒT TAVU BĒRNU?

**P**usaudža organisms vēl attīstās, līdz ar to, alkohola lietošana **negatīvi ietekmē pusaudža fizisko** (nespēks, slikta dūša, galvassāpes, kā arī nopietnāki simptomi smagas saindēšanās ar alkoholu gadījumā – galvas reiboņi, vemšana, svīšana, paātrināts vai palēnināts pulss, elpošanas traucējumi, krampji, bezsamaņa) **un garīgo veselību** (nervozitāte, garastāvokļa svārstības, rupjība, nomāktība, vienaldzība pret apkārtējiem, iniciatīvas trūkums, miega traucējumi, koncentrēšanās spēju pazemināšanās), tādējādi kavējot pusaudža attīstības potenciāla sasniegšanu.

Būtiski zināt, **ka pusaudžiem psihiskās atkarības mehānisms attīstās 2,5 reizes ātrāk kā pieaugušajiem.**

Tāpat dažādu traumu gūšanā (kritieni, ceļu satiksmes negadījumi, uzbrukumi) un nāve (noslikšana, pašnāvības), seksuāli riskanta uzvedība (agrīni uzsākta dzimumdzīve, gadījuma dzimumsakari, neizsargāšanās no nevēlamas grūtniecības un dažādām seksuāli transmisīvām infekcijām (t.sk., HIV), izvarošana), likumpārkāpumi (dalība kautiņos, zādzības, nepatīkšanas ar policiju), sekmju pasliktināšanās un mācību stundu kavējumi ir saistāmas ar alkohola lietošanu pusaudžu vecumā. Vai risks, ka mūsu bērns nesasnies savu spēju (akadēmisko, radošo, sportisko) pilnīgu potenciālu, nav pietiekami motivējošs, lai tomēr iepļānotu sarunu par alkohola lietošanu?

## KĀDA IR REALITĀTE?

**15** gadu vecumā alkoholu vismaz reizi pamēģinājuši gandrīz 90% skolēnu. Regulāri alkohola lietošanas paradumi, t.i., alkohols dzīves laikā lietots 40 un vairāk reizi, līdz minētajam vecumam izveidojušies katram piektajam skolēnam.

15 gadu vecumā vismaz vienu reizi dzīves laikā ir bijuši piedzērušies nedaudz mazāk par pusi jeb 44% skolēnu.

Protams, mēs varam cerēt, ka mūsu pusaudzis šajā statistikā neietilpst, tomēr nevaram ignorēt faktu, ka, visticamāk, ir daļa no tās. Ir jāsaprot un jāpieņem, ka nav iespējams pilnībā pasargāt savu bērnu no visām potenciāli bīstamajām situācijām, vietām un cilvēkiem, bet ir iespējams ar pusaudzi laikus veidot atklātu un uzticībā balstītu komunikāciju.



## KĀPĒC PUSAUDZIS SĀK LIETOT ALKOHOLU?

**B**ūt pusaudzīm nav viegli. Pusaudzis pieaugot piedzīvo dažādas fizioloģiskas un psiholoģiskas pārmaiņas, rodas morāles dilemmas, vēlme augt un mainīties, centieni būt pieņemtam un iederīgam pusaudžu vidū. Šajā vecuma posmā izpaužas arī tādas specifiskas īpatnības, kā vēlme pamēģināt, justies pieaugušākam, dumpošanās un apzināta strikti noteikto robežu pārkāpšana, vēlme pašapliecināties un gūt vienaudžu atzinību, pieņemšanu.

Šajā periodā īpaši sāpīgi var tikt uztverta skolas maiņa, vecāku šķiršanās, attiecību

problēmas, pārcelšanās uz citu dzīvesvietu un citi notikumi. Tāpat konflikti, problēmas ar alkoholu ģimenē, nopietna psiholoģiska un/vai fiziska trauma agrākā vecumā, garīgās veselības traucējumi, tuva draudzība ar vienaudžiem, kuri lieto alkoholu vai citas atkarību izraisošas vielas negatīvi ietekmē pusaudža izvēles, veicinot agrīnu atkarību izraisošu vielu uzsākšanu.

Šie, protams, ir tikai daži no faktoriem, kas varētu veicināt pusaudža interesi par alkohola lietošanu. Uzmanības pievēršana tiem var palīdzēt laikus pamanīt kādas izmaiņas uzvedībā, lai rīkotos.

## KAS, IESPĒJAMS, ATTUR TEVI NO SARUNAS PAR ŠO TĒMU?

Bieži vien šo sarunu kavē mūsu pieņēmumi, kas ne vienmēr atbilst realitātei.

| PIEŅĒMUMS   | REALITĀTE  |
|---|--|
| Mans dēls/ meita nav ieinteresēts alkohola lietošanā          | 15 gadu vecumā gandrīz 90% skolēnu alkoholu ir lietojuši. Tas, ka pusaudzis ar Tevi nav sācis sarunu par šo tēmu, vai līdz šim nav manīta jebkāda interese par alkoholu, nenozīmē, ka šie jautājumi pusaudžu vidū nav aktuāli.   |
| Mana dēla/ meitas draugi ir labi bērni, kuri alkoholu nelieto | Alkoholu lieto tikai bērni no sociāli nelabvēlīgām ģimenēm, vai problēmām mācībās, utml., līdz ar to, Tu nevari būt pārliecināts par Tava bērna draugu paradumiem.   |
| Skolā bērniem stāsta par alkohola negatīvo ietekmi un sekām   | Lai arī izglītības iestādes cenšas attiecīgos jautājumus iekļaut mācību saturā, ar to nebūt nav pietiekami un tas nevar aizstāt atklātu komunikāciju ar vecākiem. Sarunas veidošana ar pusaudzi par alkoholu, veicina ciešāku attiecību veidošanu un uzticēšanos.  |
| Šajā vecumā pusaudzis jau noteikti visu zina labāk par mani   | Diemžēl realitātē alkohola lietošanas aktualitāte šajā vecumā ne vienmēr nozīmē, ka pusaudzīm ir arī zināma pietiekama un patiesa informācija, lai spētu pieņemt saprātīgus lēmumus attiecībā uz alkohola lietošanu. Sāc sarunu, lai pārliecinātos, ka pusaudzīm zināmā informācija atbilst patiesībai un tā ir pilnīga. |
| Mans dēls/ meita manī neklausīsies, runājot par šo tēmu       | Lai arī cik ļoti šķistu, ka šajā vecumā esam zaudējuši autoritāti bērnu acīs, vēl aizvien tieši nopietnos jautājumos vecāki ir galvenais uzticamas informācijas gūšanas avots.   |

## KĀ PUSAUDZIS VARĒTU REAGĒT UZ SARUNU?

### NO PUSAUDŽA SAGAIĀMAIS

### TAVS POTENCIĀLAIS KOMENTĀRS

#### Nevēloties klausīties kārtējo lekciju

“Zinu, ko Tu man teiksi. Kreiz, kad vēlēšos kaut ko teikt, Tu mani pārtrauksi, lai turpinātu sevi iesākto”.

“Šoreiz es tā nedarišu. Es klausīšos tajā, ko Tu vēlies teikt.”

#### Dusmojoties par to, ka viņam/-ai neuzticies

“Kas ir, Tu man neuzticies?”

“Uzticos. Tomēr vēlos izrunāt šos jautājumus, lai pārliecinātos, ka Tu zini visu nepieciešamo informāciju, lai pieņemtu pārdomātus lēmumus attiecībā uz alkohola lietošanu.”

#### Baidoties no soda

“Jā, protams, parunāšu ar Tevi un Tu mani nekur nelaidīsi. Aizmirsti!”

“Apsolu, ka tā nenotiks. Klausīšos Tevī uzmanīgi un šādi nerīkošos, cienot Tavu atklātumu.”

#### Uzskatot, ka visu jau zina

“Esmu šo visu jau dzirdējis, nav jēgas par to runāt.”

“Tu noteikti esi diezgan zinošs par šo, tomēr, lai es varētu būt mierīgs/-a, varam šos jautājumus pārrunāt? Tāpat gribu saprast, vai ir kas mainījies no tā laika, kad biju Tavā vecumā.”

## KĀ VEIDOT SARUNU?

### Ieplāno sarunu

Pārdomā būtiskākos punktus, kuri izrunājami; vienlaikus saglabā nepiespiestu sarunas formātu, neradot papildus spriedzi. Piemērs sarunas veidošanai varētu būt braukšana automašīnā – nav nepieciešams veidot acu kontaktu, tādējādi pusaudzim palīdzot justies ērtāk. Ieplāno vairākas, nevis vienu sarunu, kurā centies izrunāt visu. Tāpat padomā par piemērota sarunas brīža izvēli, nevis tad, kad pusaudzis dodas ārpus mājas, sarunas vidū par citu tēmu vai pirms miega.

### Nepabeigtu sarunu turpini

Sarunu turpini nākamajā dienā vai, piemēram, uzraksti ziņu telefonā, daloties ar kādu izlasītu informāciju vai jautājot viedokli par iepriekšējā sarunā pārrunāto, tādējādi izrādot interesi par pusaudzi un veicinot arī viņu pašu domāt par šo tēmu.

### Parādi savas rūpes

Sāc sarunu, sakot, piemēram, *Es vēlos runāt par alkohola lietošanu tāpēc, ka saprotu, ka Tev priekšā ir daudz izaicinājumu un lēmumu, kas jāpieņem, un es nevēlos, lai tie kaut kādā veidā kavētu Tevi un Tavu mērķu sasniegšanu.*

### Domā par savu ķermeņa valodu

Nekrusto rokas uz krūtīm, neizvairies no acu kontakta, nesarauc pieri vai, dzirdot kādu negaidītu informāciju, centies neizskatīties ļoti pārsteigts, vilies.

### Iedrošini pusaudzi būt atklātam

Lūdz pusaudzi dalīties ar to pieredzi, kas viņam ir, piemēram, ja jau ir pamēģināts alkohols; esi mierīgs un neizrādi emocijas, kas pauž dusmas, sarūgstinājumu, vilšanos. Esi atklāts arī pats, godīgi atzīstot, ka ne uz visiem jautājumiem Tev ir atbildes.

### Saruna, nevis lekcija

Ieklausies pusaudža teiktajā un nepārtrauc. Uzzini, ko pusaudzis domā un kādi ir viņa uzskati, esi pacietīgs. Uz dod jautājumus, uz kuriem nav iespējams atbildēt ar “jā” un “nē”.



## KĀDU INFORMĀCIJU IETVERT SARUNĀ?

**1) par īstermiņa un ilgtermiņa alkohola lietošanas sekām**, jo pusaudža domāšana fokusējas uz pašreizējo situāciju, piemēram, uz faktu, ka draugi lieto alkoholu un nekas slihts ar viņiem nav noticis. Paplašini pusaudža redzējumu uz potenciālajiem alkohola lietošanas negatīvajiem iznākumiem, minot konkrētus piemērus medijos vai tuvinieku, draugu lokā (ceļu satiksmes negadījumi, traumā gūšana, smaga saindēšanās ar alkoholu). Šai informācijai būtu "jāizkonkurē" pusaudža pieņēmumi.

**2) par riskiem un bīstamībām**, lietojot alkoholu šajā vecumā. Uzskaiti šos riskus, jo, iespējams, pusaudzis nemaz nav iedomājies, ka alkohola lietošana viņu var novest šādās situācijās. Piemēram, saindēšanās ar alkoholu, nespēja pieņemt racionālus lēmumus, uzbrukumu piedzīvošana, t.sk., izvarošana, traumā gūšana un letāli iznākumi (noslīkšana, kritieni no augstuma, pašnāvības), paaugstināts alkohola atkarības risks. Tāpat var minēt tādas sekas kā sekmju pasliktināšanās, dažādu kompromitējošu fotogrāfiju parādīšanās sociālajos medijos, utml. Tavs uzdevums ir maksimāli precīzi

parādīt likumsakarības starp alkohola lietošanu un dažādiem nevēlamiem iznākumiem.

**3) mītu un dažādu pieņēmumu atspēkojumu**, piemēram, norādot, ka pretēji vēlamajam efektam – pacilātībai, alkohols kā depresantu grupas atkarību izraisoša viela, rada skumjas, dusmas; tāpat, ja pusaudzis izsaka apgalvojumu, ka alkoholu lieto visi, lūdz, lai tas tiek pierādīts;

**4) par vienaudžu spiedienu**, saprotot, ka pusaudzim piederības sajūta ir ārkārtīgi svarīga. Pārrunā ar pusaudzi, kādas varētu būt tās frāzes, kuras izmantot, saskaroties ar situācijām, kad viņam tiek piedāvāts alkohols. Sāc ar, piemēram, šādu jautājumu uzdošanu:

*Kā Tu rīkotos, ierodoties ballītē, kurā tiek lietots alkohols? Ja nu Tev tiek piedāvāts iedzert?*

*Ko Tu darītu brīdī, kad vēlētos doties projām no ballītes, kurā tiek lietots alkohols, bet Tavi draugi uzstātu uz palikšanu tajā?*

Kopīgi pārdomājiet, kā šajās situācijās rīkoties, piemēram, turot rokās glāzi ar kādu bezalkoholisku dzērienu, tādējādi mazinot vienaudžu uzmanības pievēršanu.

## KO ŅEMT VĒRĀ?

Neesi pārsteigts, ja piedzīvo atraidījumu vai pusaudža nevēlēšanos runāt par šo tēmu. Šajā vecumā posmā pusaudzis ir īpaši jūtīgs uz kritiku, viņam šķiet, ka tas, kas notiek ar viņu, ir unikāli, ka neviens cits to nav piedzīvojis un vecāku teiktajam "es saprotu, kā Tu jūties" viņi var nenoticēt. Esiet gatavs atkal dzirdēt frāzes

"ne tagad", "negribu par to runāt", "man vienalga", kas varētu norādīt, ka ir izvēlēts nepiemērots sarunas laiks vai vieta (pusaudzis aizņemts, noguris, sliktā garastāvoklī). Ja tomēr saruna uzsākta, bet saproti, ka tā nevirzās konstruktīvā gultnē, neturpini to, atliec sarunas turpinājumu uz piemērotāku brīdi.

## KĀ VĒL VAR MAZINĀT RISKANTAS UZVEDĪBAS RISKU PUSAUDZIM?

**1) Neļauj pusaudzim lietot alkoholu mājās.** Argumentācija, ka labāk, lai pusaudzis lieto kvalitatīvu alkoholu mājās, nevis apšaubāmas kvalitātes – ārpus tās, neiztur kritiku. Bērns, pusaudža organisms, t.sk., smadzenes, vēl attīstās un jebkuras cenu grupas vai kvalitātes alkohola lietošana šajā vecumā, negatīvi ietekmē attīstību. Pētījumi liecina, ka vēlme šādā veidā bērnam "iemācīt" atbildīgu alkohola lietošanu, rezultējas ar pretēju efektu – šie bērni alkoholu lieto biežāk un lielākās devās ārpus mājām. Tāpat pievērš uzmanību alkohola daudzumam mājās un tā glabāšanai. Skaidri paud savu noraidošo attieksmi pret alkohola lietošanu agrīnā vecumā.

**2) Esī atbalstošs un palīdzi pusaudzim veidot veselīgu pašapziņu**, kas nav primāri atkarīga no piederības vienaudžu vidū. Rūpējies par to, lai ģimenē tiktu veidotas ciešas

un atklātas savstarpējās attiecības ar piederības sajūta tai. Interesējies par pusaudzi un to, kā viņam iet, lai nerastos situācija, ka viena no retajām sarunām, kas tiek veidota, ir par alkohola lietošanu.

**3) Zini par pusaudža interesēm un palīdzi rast iespējas pusaudzim sevi attīstīt arī ārpuskolas aktivitātēs un brīvajā laikā.**

**4) Iedibini skaidras robežas un noteikumus**, lai pusaudzis zina, kādas ir sekas šo noteikumu pārkāpšanai, t.sk., norādot uz likumā noteikto alkohola lietošanas vecuma ierobežojumu. Piemēram, stingri nosakot aizliegumu kāpt automašīnā, ja tās vadītājs ir lietojis alkoholu. Neaizmirsti piemērot attiecīgās sekas, ja kāds no noteikumiem tiek pārkāpts, tādējādi veidojot cēloņsakarību saskatīšanas prasmes pusaudzim. Vienlaikus neuzspied šos noteikumus, bet vienojies

par to ievērošanu, tādējādi veicinot vēlāmā rezultāta sasniegšanu. Centies audzināšanā radīt un saglabāt balansu starp disciplīnu, skaidru robežu noteikšanu un atbalstu, pozitīvu novērtējumu.

**5) Esi piemērs** – lieto alkoholu mērenās devās, pievērs uzmanību, cik bieži tas tiek darīts mājās un kādos daudzumos. Nekādos apstākļos neapvieno alkohola lietošanu ar auto vadīšanu, nepiedāvā alkoholu tiem, kas vēl nav sasnieguši pilngadību. Parādi, ka, stresu mazini ar fizisko aktivitāšu, mūzikas, u.c. metožu palīdzību, nevis alkohola lietošanu. Pēc smagas darba dienas, minot, ka nepieciešama glāze alkohola, Tu pusaudzim radīsi maldīgu iespaidu, ka tas ir vienīgais veids, kā atpūties vai risināt problēmas. Tāpat vēlams neizsmiet gadījumus vai personas, kurās ticis pārmērīgi lietots alkohols, neradot priekšstatu, ka tas jātri.

Mēs, vecāki, bieži vien baidāmies no pusaudža jautājuma par mūsu pieredzi ar alkohola lietošanu viņu vecumā. Visticamāk, ka neviens nevēlas sevi ieraudzīt "Dari, ko es

saku, bet nedari kā es" pozīcijā. No mums katra ir atkarīga atklātības pakāpe un sarunas dziļums par šo jautājumu. Mēs varam dalīties ar savu pieredzi, bet vēlams arī pastāstīt un īpaši uzsvērt, kādas negatīvas sekas šī pieredze radīja, kā tas ietekmēja kādu kļūdainu izvēli izdarīšanu, kā arī, kādās bīstamās situācijās alkohola lietošana mūs ir novedusi.

**6) Mājas ballītēs, dzimšanas dienās un citos pasākumos nodrošini, lai viesiem būtu pieejamas bezalkoholisko dzērienu alternatīvas**, norādot, ka arī pieaugušie var brīvi izvēlēties, lietot alkoholu vai nē.

**7) Ierobežo tādu filmu un seriālu skatīšanos, kurās smēķēšanas process tiek glorificēts vai kā savādāk padarīts pievilcīgs.**

**8) Iesaisti arī citus pieaugušos** (radniekus, skolotājus, utt.) no atkarības vielu lietošanas brīvas vides veidošanā un sapratnes par šo vielu lietošanas kaitīgumu veidošanā, piemēram, lūdz, lai pusaudža klātbūtnē nesmēķē.

## KĀDĀM PAZĪMĒM PUSAUDŽA UZVEDĪBĀ BŪTU JĀPIEVĒRŠ UZMANĪBĀ?

Pievērs uzmanību sekojošām pazīmēm, kas var liecināt, ka pusaudzis uzsācis alkohola vai citu atkarību izraisošo vielu lietošanu:

- vēlas pēc ballītēm vai citiem pasākumiem pārnakšņot pie draugiem;
- bieži lieto košļājamo gumiju, elpas atsvaidzinātāju vai pārmērīgi bieži tīra zobus; tāpat pārmērīgi tiek lietotas smaržas;
- kļuvis noslēpumaināks (vairāk kā ierasts);
- slikti koordinē runu vai kustības;
- kļuvis viegli uzbudināms, nežēlīgs vai novērojams īpaši krasas garastāvokļa svārstības;
- mainījies gulēšanas režīmu, paradumus vai dienas laikā jūtas noguris;

- kļuvis vienaldzīgs vai neieinteresēts apkārt notiekošajā;
- aizņemas naudu;
- melo, zog.

Protams, šīs pazīmes dažādu atkarības vielu lietošanas gadījumos, var atšķirties, bet būtiskākais būtu pamanīt jebkādas izmaiņas pusaudža uzvedībā, attiecīgi reaģējot uz tām. Jāņem arī vērā, ka augstāk uzskaitītās pazīmes var arī nebūt saistāmas ar atkarību izraisošo vielu lietošanu, bet, piemēram, satraukumu, stresu vai attiecību problēmām, tāpēc pirms kādu secinājumu vai spriedumu izdarīšanas, pārdomā, kas varētu būt konkrētās pusaudža uzvedības iespējamie iemesli, kā arī centies runāt ar pusaudzi par novēroto.

## KĀ RĪKOTIES, JA IR AIZDOMAS, KA PUSAUDZIS JAU UZSĀCIS ALKOHOLA LIETOŠANU?

**1) Sāc tiešu sarunu**, izstāstot, kas ir Tava satraukuma pamatā. Atļauj pusaudzim izstāstīt, kā viņš situāciju redz no savas perspektīvas; netiesā, bet dalies savā redzējumā ar saviem novērojumiem.

**2) Ja alkohols patiešām ir ticis lietots**, t.i., pusaudzis acīmredzami ir reibuma stāvoklī,

- pārlicinies, vai fiziski viņam nav nepieciešama medicīniskā palīdzība;
- pajautā, vai kopā ar alkoholu nav lietotas

vēl kādas citas vielas;

- liec padzerties ūdeni;
- ieplāno sarunu par šo gadījumu nākamajā dienā, kad pusaudzis būs spējīgs runāt un klausīties. Klausies, kā pusaudzis šo situāciju redz, kas ietekmēja viņa lēmumu lietot alkoholu. Esī pacietīgs un parādi, ka esi norūpējies par šo viņu, vienlaikus – skaidri uzsver, ka šādu rīcību Tu neatbalsti;
- atkārtoti noteikumus alkohola lietošanai; piemēro šim gadījumam atbilstošas, iepriekš stingri noteiktas sekas.

**3)** Ja konstatē, ka **pusaudzim varētu būt nopietnākas alkohola lietošanas problēmas**, ka tas tiek lietots regulāri un/vai pārmērīgi, vērsies

pēc palīdzības pie speciālistiem, piemēram, narkologa, psihiatra, ģimenes ārsta vai Pusaudžu resursu centrā (sk. [www.pusaudzim.lv](http://www.pusaudzim.lv)).

! Informāciju par iestādēm, kur Latvijā iespējams saņemt valsts apmaksātu narkoloģisko palīdzību aicinām skatīt interneta vietnē [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv) sadaļas "Tavai veselībai" apakšsadaļā "Narkoloģiskā palīdzība".

!! Ieskaties interneta vietnē [www.skaidrs.lv](http://www.skaidrs.lv) un iegūsti plašāku informāciju par to, kā veidot sarunu ar bērnu par ar alkohola lietošanu saistītiem jautājumiem, kā arī citus noderīgus ieteikumus padziļinātas izpratnes par šo tēmu veidošanai.



## UN KĀ AR SMĒĶĒŠANU?

Smēķēšana bieži vien ir neiztrūkstoša daļa no ballītēm, kurās tiek lietots alkohols. Tāpēc šis materiāls būtu nepilnīgs, ja neapskatītu arī ar pusaudžu smēķēšanu saistītos jautājumus.

Cigarešu un dažādu smēķēšanas ierīču pamēģināšana pusaudžu vecumā var šķist tikai kā šim vecuma posmam raksturīga eksperimentēšana. Tomēr, kā liecina pētījumi, lielākā daļa no tiem cilvēkiem, kas ikdienā smēķē, to uzsākuši jau pusaudžu vecumā. Tieši tāpēc ir tik svarīgi sagatavoties un ieplānot sarunu ar pusaudzi par šo tēmu, vēlams – pirms pirmās smēķēšanas pieredzes. Lai gan šķiet, ka pusaudzis nepiekrīt visam, ko pieaugušie saka, tomēr vecāku ietekme šajā vecuma posmā joprojām ir ļoti spēcīga. Pasaule mainās un tabakas industrija līdz ar to. "Smēķēšana" vairs neattiecas tikai uz tradicionālajām cigaretēm vien, bet šo smēķēšanas produktu klāsts ir strauji un būtiski paplašinājies. Smēķēšanas tendenču maiņa rada jaunus izaicinājumus – dažādas elektroniskās smēķēšanas ierīces tiek plaši

lietotas jauniešu vidū, izplatoties dažādiem mītiem par tām, vienlaikus, trūkstot vēl pierādījumiem bastītas informācijas par to smēķēšanas ilgtermiņa ietekmi uz veselību. Līdz ar šīm smēķēšanas alternatīvām kļūst arvien grūtāk pamanīt, ka pusaudzis smēķē, jo nereti elektroniskās smēķēšanas ierīces, piemēram, e-cigaretes, izskatās pēc zibatmiņas jeb USB datu nesēja vai pildspalvas, tādējādi neradot asociācijas ar tradicionālajām cigaretēm. Tāpat šo elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanu grūti sajust ar ožu.

Latvijā 2014. gadā 13 gadu vecumā smēķēt pamēģinājusi teju puse (45%) pusaudžu, 15 gadu vecumā – jau 67%. Regulāri (vismaz reizi nedēļā) smēķē 3% 13 gadus vecu un jau 15% 15 gadus vecu zēnu un 3% 13 gadus vecu un 13% 15 gadus vecu meiteņu. Vienlaikus, par elektronisko smēķēšanas ierīču straujo izplatību jauniešu vidū liecina pētījuma rezultāti, t.i., ka 13 gadu vecumā 2015. gadā smēķēt elektroniskās cigaretes pamēģinājuši 22% skolēnu, savukārt 15 gadu vecumā – jau trešdaļa (35%).







## VECĀKU PIEMĒRA NOZĪMĪBA

Iespējamība, ka pusaudzis smēķēs, ir daudz augstāka, ja smēķē viņa vecāki. Šis, no pētījumu rezultātiem izrietošais fakts, norāda uz mūsu, vecāku, piemēra būtisko ietekmi uz pusaudža lēmumu attiecībā uz smēķēšanu. Ja neņem vērā visus citus iemeslus, kāpēc pārtraukt smēķēt, ja esi smēķētājs, iespējams, ka tieši šis, pamudinās Tevi pieņemt lēmumu par tās atmešanu. Ja Tev ir nepieciešams speciālista padoms šajā situācijā, aicinām vērsties pie sava ģimenes ārsta, ārsta – narkologa vai izmantot iespēju anonīmai konsultācijai pa tālruni, zvanot uz Slimību profilakses un kontroles centra tālruni smēķēšanas atmešanai 67037333. Bet, ja tomēr smēķēšanas atmešanai vēl nepieciešams laiks, pārdomā savus smēķēšanas paradumus, uzvedību un attieksmi, pievērsot uzmanību sekojošiem ieteikumiem:

- nesmēķē automašīnā, dzīvesvietā un bērnu priekšā, kā arī neļauj draugiem

vai tuviniekiem to darīt bērna klātbūtnē, vienlaikus, tādējādi pasargājot bērnu no pasīvās smēķēšanas<sup>1</sup> negatīvās ietekmes;

- neatstāj cigaretes vai citas smēķēšanas ierīces bērnam redzamā un sasniedzamā vietā;
- skaidro bērnam, ka vēlies smēķēšanu atstāt un, cik grūti Tev to ir izdarīt, to patiešām cenšoties paveikt.

Protams, ja kāds vai abi no vecākiem smēķē, ir daudz grūtāk runāt par šo jautājumu. Šādā situācijā esi atklāts, paužot neapmierinātību ar šo atkarību un stāstot, kādas negatīvas sekas (uz veselību, pašsajūtu, utml.) Tu piedzīvo. Piemēram, *“Ja es varētu sākt savu dzīvi otrreiz, es nebūtu uzsācis smēķēšanu. Atstāt smēķēšanu ir ļoti, ļoti grūti un es nevēlos, lai Tev būtu šim procesam jāiziet cauri. Turklāt, tagad es zinu, ko smēķēšana patiešām nodara manai veselībai.”*

1. Pasīvā smēķēšana ir smēķētāja izelpoto tabakas izstrādājumu degšanas dūmu vai degošu tabakas izstrādājumu dūmu ieelpošana.

## KĀPĒC PUSAUDZIS SĀK SMĒĶĒT?

- P**usaudzis smēķēšanu var uzsākt dažādu iemeslu dēļ, kā piemēram,
- dumpojoties pret ierasto kārtību, vecākiem;
  - vēloties piederēt konkrētai vienaudžu grupai, apkārtējo spiedienu;
  - cenšoties samazināt ķermeņa svaru;
  - apliecinot savu neatkarību un kontroli pār savu dzīvi;
  - domājot, ka visi citi smēķē, nevēloties atšķirties no pārējiem;
  - sekojot tabakas industrijas

jaunumiem, piemēram, vēloties pamēģināt e-cigaretes ar dažādām kārdinošām garšām – šokolādi, mango vai piparmētrām.

Protams, kā tika minēts jau iepriekš, vecāku piemērs un loma pusaudža smēķēšanas uzsākšanā, ir ļoti nozīmīga. Šo potenciālo smēķēšanas uzsākšanas iemeslu apzināšana var palīdzēt izprast pusaudzi un tās cīņas, ar kurām viņam jāsavstoppas pieaugot, integrējot šo informāciju sarunā.

## KA UN VAI SARUNA AR PUSAUDZI PAR SMĒĶĒŠANU ATŠKIRAS NO SARUNAS PAR ĀLKOHOLU?

- P**amatprincipi noteikti saglabājas tie paši, t.i.,
- skaidri paud savu noraidošo attieksmi pret smēķēšanu un tās aizliegumu;
  - sāk runāt par šiem jautājumiem jau no agras bērnības, protams, attiecīgajam vecuma posmam atbilstošā valodā, negaidot, kad pusaudzis jau sāk saskarties ar situācijām, kurās jāpieņem drosmīgi lēmumi;

- jau no agrīnas bērnības ieguldi laiku un enerģiju, lai izveidotu ciešas un uz uzticību balstītas savstarpējās attiecības ar bērnu;
- ieplāno, ka nāksies par šiem jautājumiem runāt ne reizi vien, bērnam pieaugot un mainoties viņa attieksmei, zināšanu līmenim un apkārtējās vides ietekmei.

# KAD UZSĀKT SARUNU UN KO TEIKT?

## Sāc sarunu

Jo dabiskāks sarunas sākums būs, jo vieglāk to būs veidot. Vēlams to neuzsākt, sakot: "Apsēdies, mums jāparunā". Izmanto apstākļus, situācijas, kas var uzvedināt uz šādu sarunu, piemēram,

- reaģējot uz kādā filmā redzamu ainu, kurā persona smēķē;
- ejot garām e-cigarešu pārdošanas vietai vai jauniešiem, kuri smēķē;
- redzot dažādu elektronisko smēķēšanas ierīču piedāvājumu internetā.

## Dialogs, nevis monologs

Noteikti sarunas laikā uzdot jautājumus, mērķtiecīgi veidojot sarunu, nevis monologu. Noskaidro, kāda ir pusaudža attieksme pret smēķēšanu un kādi ir smēķēšanas paradumi viņa draugu kompānijā. Šīs informācijas noskaidrošana palīdzēs turpināt sarunu un saprast, kāda ir pusaudža pozīcija attiecībā uz smēķēšanu kā tādu.

## Izaicini domāt un ekipējies ar faktiem

Tāpat šajā sarunā ir vērtīgi pusaudzi izaicināt domāt kritiski, t.i., piemēram, uz tabakas industrijas attīstīto, dažādām mērķauditorijām pievilcīgo, smēķētāja tēlu. Kopīgi "atmaskojiet", kas ir tā patiesā smēķēšanas ietekme uz smēķētāju, viņa izskatu, veselību, finansēm, u.c. dzīves sfērām. Iepazīsties ar visām smēķēšanas radītajām negatīvajām sekām, t.sk., uzsverot īstermiņa sekas, tādējādi pusaudzim norādot, ka plaušu vēzis nav vienīgais potenciālais smēķēšanas iznākums. Ieteikums nopietnāk sagatavoties šai sarunai, lai skartu jautājumus arī par elektronisko smēķēšanas ierīču, t.sk., e-cigarešu, radīto ietekmi. Šobrīd, ņemot vērā šo produktu aktualitāti un tikai neseno "ienākšanu" tirgū, sabiedrībā izplatās maldīga informācija par to ietekmi uz smēķētāju veselību. Iespējams, ka pusaudzis jau ir iepazinies ar šo produktu klāstu un informāciju, ko ražotājs izplata, tāpēc svarīgi iegūt un "ekipēties" ar patiesu, uz pierādījumiem balstītu informāciju, kas potenciāli atspēkos dažādus pieņēmumus un apgalvojumus par šo smēķēšanas ierīču drošumu un nekaitīgumu.

## Iepazīsties ar papildus informāciju

Piemēram, "Šobrīd Tavas smadzenes vēl attīstās, kas tās padara īpaši uzņēmīgas atkarības veidošanā. Daļa no e-cigaretēm, tāpat kā tradicionālās cigaretes, satur nikotīnu, kas ir atkarību izraisoša viela. Nikotīns arī negatīvi ietekmē Tavu atmiņu, koncentrēšanās un mācīšanās spējas. Un es nevēlos, lai tas notiktu."

"Es nevēlos Tevi iebiedēt, vienkārši vēlos Tev izstāstīt ļoti būtiskus faktus par šo, lai pats vari pieņemt lēmumus. Man nav nekā svarīgāka par Tavu veselību un drošību, tāpēc es šo informāciju nevaru noklusēt."

"Jā, daļā no e-cigaretēm nikotīns nav to sastāvā, tomēr tā vietā ir dažādas citas vielas, kuras bieži vien pat nav norādītas uz iepakojuma un var būt Tev kaitīgas. Tā pat, pievienotās aromatizējošās vielas, kas piešķir e-cigaretēm raksturīgu smaržu daudzveidību ir inhalācijai toksiskas un izraisa šūnu bojāeju."

"Paldies, ka pastāstīji par savu draugu smēķēšanas pieredzi. Es ļoti novērtēju Tavu atklātību. Pat, ja sākotnēji šķiet, ka tas nav nekas īpašs, tomēr gribu, lai Tu zini, ka šīs e-cigaretes, ko viņi ir pamēģinājuši, nav tik "nevainīgas", kā varētu šķist. Pētījumi norāda uz to, ka šo cigarešu sastāvā ir dažādas ne vien atkarību izraisošas, bet arī Tavam ķermenim toksiskas vielas."

Šī materiāla pielikumā esam sagatavojuši informāciju par elektronisko smēķēšanas ierīču riskiem un iespējamajām sekām, tādējādi palīdzot sagatavoties šai sarunai.

## Palīdzī apgūt prasmi pateikt "nē"

Līdzīgi kā sarunā par alkohola lietošanu, arī, runājot par situācijām, kurās pusaudzim jāpieņem lēmums par "nē" teikšanu smēķēšanas piedāvājumam, svarīgi palīdzēt attīstīt attiecīgās prasmes. Pamēģiniet kopā ar pusaudzi ilustrēt situācijas un potenciālos to scenārijus, kā arī vēlamās rīcības tajās, tādējādi trenējoties gadījumiem, kad tās būs nepieciešams izmantot. Piemēram, lomu spēlē modelējot smēķēšanas piedāvājuma – atteikuma situāciju.

Tāpat laikā, kad pusaudži gandrīz nepārtraukti izmanto viedtālrunus, lieto šo kanālu, lai bērnu sasniegtu arī pēc sarunas. Ik pa laikam uzraksti kādu ziņu, piemēram,

"Tikko uzzināju, ka e-cigaretes var saturēt arī nikotīnu, kas ir atkarību izraisoša viela un negatīvi ietekmē smadzeņu attīstību. Ceru, ka smēķēšana nav Tev aktuāla un, ka nevēlies riskēt ar savu veselību."

## Turpini komunikāciju

## KĀ RĪKOTIES, JA PUSAUDZIS JAU UZSĀCIS SMĒKĒT?

**J**ā tomēr uzzini, ka pusaudzis jau smēķē, centies neizteikt draudus vai ultimātus, cenšoties panākt tūlītēju smēķēšanas atmešanu.

Pirmkārt, noskaidro, kas ir tas iemesls/-i, kāpēc pusaudzis uzsācis smēķēšanu, tādējādi palīdzot attīstīt turpmāko sarunu un piedāvājot attiecīgu palīdzību.

Ar jauno smēķēšanas alternatīvu izplatīšanos, grūti smēķēšanas atmešanas motivācijai minēt sliktu elpu, dzeltenus zobus, utml. Ir nepieciešami citi argumenti un aicinājums aizdomāties, kādu negatīvu ietekmi smēķēšana rada, piemēram, kopā veicot aprēķinus par smēķēšanas radītajiem izdevumiem un salīdzinājumu, ko par šiem līdzekļiem bērns varētu iegādāties.

Ja pusaudzis tomēr ir nonācis līdz vēlmei smēķēšanu atmet, vecākiem vajadzētu būt blakus un gataviem sniegt ieteikumus, kā to izdarīt.

Pirmkārt, būtu jāsāk ar pusaudža smēķēšanas atmešanas motivācijas noteikšanu – kas ir tas iemesls, kāpēc pusaudzis ir izlēmis vairs nesmēķēt. Iemesla noskaidrošana palīdzēs šajā smēķēšanas atmešanas posmā saglabāt fokusu uz šo iemeslu arī brīžos, kad būs grūti.

Otrkārt, palidzi izvēlēties smēķēšanas atmešanas datumu. Konkrēts datums palīdz neatlikt apņemšanos uz kādu nenoteiktu laiku.

Treškārt, iesaki pusaudzim būt piesardzīgam

un izvairīties no vietām, cilvēkiem un citiem apstākļiem, kas varētu asociēties ar smēķēšanu vai radīt situācijas, kurās būs grūti atteikties no piedāvājuma uzsmēķēt.

Tāpat palidzi pusaudzim tikt pāri kritiskajiem brīžiem, kad grūti pārvarēt vēlmi uzsmēķēt. Šādos brīžos palīdz, ja tiek nodrošinātas kādas uzkodas, piemēram, burkāni, košļājamā gumija utml., tādējādi pārfokusējot uzmanību no smēķēšanas.

Smēķēšanas atmešanas process nav vienkāršs, īpaši pusaudžu periodā, tāpēc iesakām vērsties pēc atbalsta arī pie speciālistiem, piemēram, ģimenes ārsta, ārsta – narkologa (sk. [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv) sadaļas "Tavai veselībai" apakšsadaļā "Narkoloģiskā palīdzība") vai Pusaudžu resursu centrā ([www.pusaudzim.lv](http://www.pusaudzim.lv)).

Tāpat var izmantot iespēju anonīmai konsultācijai pa tālruni, zvanot uz Slimību profilakses un kontroles centra tālruni smēķēšanas atmešanai 67037333, kas strādā katru dienu izņemot svētku dienās.

Pat, ja smēķēšanas atmešana neizdodas ar pirmo reizi, svarīgi pusaudzi ir iedrošināt nepadoties un motivēt mēģināt vēlreiz, uzteicot progresu un jau izrādīto cīņas sparū. Arī dažādas motivācijas balvas, piemēram, mīļākā pusdienu ēdiena pagatavošana dienās, kad nav smēķēts, var ļoti palīdzēt smēķēšanas atmešanas procesā.

Lai izdodas!



# PIELIKUMS

## 1. Kas ir elektroniskās smēķēšanas ierīces?

Tās ir dažādas mehāniskas darbības ierīces smēķēšanai, kuras satur uzpildāmu vai vienreizlietojamu tvertni ar šķidrums. Šo ierīču sastāvā esošais sildelements sakarsē šķidrums, kurš pārvēršas par aerosolu un tiek ieelpots.

## 2. Kā tās izskatās?

Pieejami dažādi elektronisko smēķēšanas ierīču veidi, kas atšķiras gan pēc to sastāva, gan izskata, visbiežāk pat neradot asociācijas ar cigaretēm (piemēram, zibatmiņas (USB) formātā). Kā biežāk minētās elektroniskās smēķēšanas ierīces ir e-cigaretes, veipošana, u.c.

## 3. Kādi ir sabiedrībā izplatītākie mīti par tām?

- palīdz atmest tradicionālo cigarešu smēķēšanu;
- ir "veselīgākas", neviena no tām nesatur nikotīnu;
- neizraisa atkarību.
- Kāda ir patiesība par elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm – riski, potenciālā ietekme uz veselību?
- Produkts ir jauns, līdz ar to, tā potenciālā ilgtermiņa ietekme uz veselību vēl nav pietiekami izpētīta;
- bieži vien to sastāvā ir tādas vielas, kuras nav norādītas to marķējumā;
- tās sastāv no vai var emitēt (izdalīt) veselībai potenciāli bīstamas un toksiskas vielas – ļoti sīka izmēra daļiņas, kas nonāk dziļi plaušās, smago metālu savienojumus, vēzi izraisošas vielas, aromatizētājus, piemēram, diacetīlu, kas saistāms ar plaušu slimību attīstību, u.c.
- šo produktu smēķēšana veicina pusaudžu pāriešanu uz tradicionālajām cigaretēm vai citām atkarību izraisošām vielām;
- liela daļa no šīm ierīcēm satur arī nikotīnu, kas, atkarībā no to sastāva, var pārsniegt pat tradicionālajā cigaretē esošo nikotīna daudzumu. Nikotīns ir spēcīga, atkarību izraisoša viela, kas negatīvi ietekmē pusaudža smadzeņu attīstību, atstājot sekas uz mācīšanās spējām, koncentrēšanos, uzmanību un impulsu kontroli;
- tām nav izstrādāts kontroles mehānisms, lai ierobežotu veikto inhalāciju daudzumu, līdz ar to, palielinās ieelpoto vielu pārdozēšanas risks, izraisot sliktu dūšu, vemšanu, vēdersāpes, u.c. simptomus;
- tās rada atkarību (arī tās, kas nesatur nikotīnu);
- to ietekme uz veselību – acu un elpceļu kairinājums, palielināta uzņēmība pret vīrusu infekcijām, paaugstināts sirds un asinsvadu, elpošanas, gremošanas sistēmas slimību attīstības risks;
- e-cigarešu šķidrums pievienotās aromatizējošās vielas nav inhalācijai drošas, tās izraisa šūnu bojāeju un ir toksiskas;
- tvaikā esošās ķīmiskās vielas var izraisīt DNS bojājumus un mutāciju rašanos, kas apliecina pieredzi, ka ilgtermiņa e-cigarešu lietošana varētu palielināt ļaundabīgo audzēju attīstības risku;
- elektroniskās smēķēšanas ierīces var būt arī traumatiskas – aizdegties vai izraisīt sprādzienu.

! Elektroniskās smēķēšanas ierīces var būt kā smēķēšanas alternatīva tiem, kas smēķē tradicionālās cigaretes un cenšas tās atmest. BET to smēķēšana ir aizliegta bērniem un pusaudžiem, kā arī nav atbalstāma tiem, kas nesmēķē.

!! Elektronisko smēķēšanas ierīču smēķēšana var izraisīt trauksmi un mācīšanās traucējumus bērniem un pusaudžiem.

!!! Latvijā elektroniskās smēķēšanas ierīces un uzpildes šķidrums ir aizliegts iegādāties personām, kurās ir jaunākas par 18 gadiem.

**Izdevējs:** Veselības ministrija

## **Veselības ministrija**

Brīvības iela 72, Rīga, LV-1011  
Tālrunis: 67876000 E-pasts: [vm@vm.gov.lv](mailto:vm@vm.gov.lv)  
Tīmekļa vietne: [www.vm.gov.lv](http://www.vm.gov.lv)






Veselības ministrija

## **Es par veselību.lv**

Tālrunis: 60001574  
E-pasts: [esfveicinasana@vm.gov.lv](mailto:esfveicinasana@vm.gov.lv)  
Tīmekļa vietne: [www.esparveselibu.lv](http://www.esparveselibu.lv)

### **Seko mums sociālajos tīklos:**

 /VeselibasMinistrija  
 /veselibasmin  
 Veselibasministrija




Informatīvā materiāla tekstā izmantoti dati no pētījumiem "Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū, ESPAD 2015" un "Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2013./2014".

**Materiālu sagatavoja** Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti

### **Slimību profilakses un kontroles centrs**

Duntes iela 22, k-5, Rīga, LV-1005  
Tālrunis: 67501590 E-pasts: [pasts@spkc.gov.lv](mailto:pasts@spkc.gov.lv)  
Tīmekļa vietne: [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

### **Seko mums sociālajos tīklos:**

 /SPKCentrs  
 /SPKCentrs  
 Slimību profilakses un kontroles centrs  
 /sveiksunvesels

**Papildus informācija:** [www.nenoversies.lv](http://www.nenoversies.lv) | [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz  
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Bezmaksas izdevums,  
Rīga, 2020



Veselības ministrija

**NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020**



**EIROPAS SAVIENĪBA**

Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Materiāls drukāts ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"  
(Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros