

GUDRO VECĀKU SKOLA

Mūsdienu atkarību sociālais,
emocionālais un psiholoģiskais
ietvars

Lektore: Lilita Caune

Jelgavā, 2023. gada 15. februārī

“Cilvēka prātam piemīt primitīvs ego aizsardzības mehānisms, kurš neitralizē visu, kas rada pārāk lielu spriedzi, ar kuru smadzenes nespēj tikt galā. To sauc par *noliegumu*.

– Esmu dzirdējis par noliegumu,- Lengdons jautri pajokoja, - tomēr nedomāju, ka tas tiešām pastāv.

Sjēna izteiksmīgi saviebās.

– Mīļi, tomēr varat man ticēt, ka tas ir pavisam reāli. Noliegums ir būtiska cilvēka izdzīvošanas mehānisma daļa. Bez tā mēs visi ik rītu pamostos, šausmās domājot par daudzajiem savas nāves veidiem. Taču prāts aizšķērso ceļu mūsu eksistenciālajām bailēm, koncentrējoties uz spriedzi, ko spējam uzveikt. Piemēram, kā nenokavēt darbu vai samaksāt nodokļus. Ja mūs pārņem lielākas, eksistenciālas bailes, mēs no tām ļoti ātri atbrīvojamies un no jauna koncentrējam visu uzmanību uz vienkāršākiem uzdevumiem un ikdienišķiem sīkumiem”

Dens Brauns “Inferno” 268.lpp

1.solis baiļu mazināšanai - zināšanas

- **Psihoaktīva viela** – ikviena viela, kas pat pēc vienreizējas lietošanas var mainīt garastāvokli, pašsajūtu, uzvedību, apkārtnes uztveri vai izraisīt citus veselības traucējumus un sistemātiskas lietošanas rezultātā radīt psihisku un fizisku atkarību
- **Atkarību izraisoši process** - process, kas sniedz lietotājam iespēju mainīt savu psihisko stāvokli: atbrīvoties no trauksmes, just pacilātību, piesaisti, iluzoru kontroles izjūtu, piederības izjūtu, iespēju būt kādam citam, spēlēties ar identitāti

Psihoaktīvo vielu grupas

- **1. Psihostimulatori** (*tabaka, amfetamīns, metamfetamīns, metkatinons (efedrons), kofeīns, kokaīns (kreks)*)
- **2. Depresanti:** *opija alkaloīdi (heroīns, morfīns, kodeīns, papaverīns) un sintētiskie opioīdi (fentanils, metadons, buprenorfīns), **alkoholiskie dzērieni**, medikamenti – nomierinoši un miega līdzekļi.*
- **3. Halucinogēni** – *kaņepju produkti (marihuāna, hašišs, sintētiskie kanabinoīdi augu maisījumos), maģiskās sēnes (psilocibīns), meksikāņu kaktuss (meskalīns), Ecstasy tabletes (MDMA, MDA), LSD, inhalanti – līmes šķīdinātāji, benzīns.*

Procesu jeb uzvedības atkarības

- Uzvedības jeb procesu atkarība – spēles, tehnoloģijas, sekss, ēšana, dators, sociālie tīkli utt.
- Spēļu automāti, bingo, ruletes, kāršu un kauliņu spēles, loterijas, totalizatori, derības un veiksmes spēles pa tālruni
- Būtībā tās ir spēles, kurās var vinnēt vai zaudēt naudu

Aktuāli!

- **Medikamenti – tikai pēc ārsta norādījuma**
- **Legālās vielas – no 18 gadu vecuma:**
 - Smēķēšana – parastās cigaretes, e-cigaretes
 - Alkohola lietošana
 - Enerģijas dzērieni!!!
- **Narkotiskās vielas - lietošana aizliegta!**
- 1 x administratīva atbildība, atkārtoti – kriminālatbildība

Visu aizliegumu pamatā –

bīstamība, kaitējums, iedarbības sekas

Veidi dažādi, slimība viena - atkarība



Sāksim mācīties



Jebkurš vēstījums saskarsmē sastāv:

- 7 % vārdiskā informācija
- 38 % no vēstījuma veido balss (tonis, skaļums, intonācija)
- 55% bezvārdu vēstījums (stāja, žesti, mīmika)

- Zināšanām ir liela vērtība, tās palīdz sajust drošību, pārliecību, kas katram teiktajam vārdam vai veiktai darbībai piešķir lielāku «iedarbīgumu»

- Opijs



- Opijs (*lachryma papaveris*) ir žāvēta piensula, ko iegūst no miega magones. Opija sastāvā ir līdz 12% morfīna un ap 3% kodeīna. Opija iegūšanas veids nav mainījies kopš seniem laikiem. Opija līdzekļus izmanto ka pretsāpju, pretklepus līdzekļus. Opiju izmanto arī heroīna ražošanā, vienām no izplatītākajām vielām nelegālajā narkotiku tirdzniecībā



- Morfīns
- Narkotiskais pretsāpju līdzeklis. Tas kavē sāpju impulsu pārnesanu uz centrālo nervu sistēmu, samazina sāpju emocionālo novērtējumu, izraisa eiforiju (uzlabo garastāvokli, izraisa garīga komforta sajūtu, pašapmierinātību un spilgtas izredzes neatkarīgi no reālās situācijas), kas veicina atkarības no narkotikām (garīgo un fizisko) veidošanos.



Saskaņā ar likuma “Par narkotisko un
psihotropo vielu un zāļu likumīgās aprites
kārtību” 6. pantu Latvijā **aizliegts audzēt:**

miega magoni (*Papaver somniferum*);

kokaīnkrūmus (*Erythroxylum*);

Indijas kaņepi (*Cannabis sativa subsp.
indica*)

Projekts „Veselības veicināšana Jelgavā” (Nr. 9.2.4.2/16/I/085)

Miega magone



Heroīns (herņa, geričs, gavno)



Heroīns

- sāpes remdējoša viela, iegūst no opija magonēm
- tīrā veidā kā balts pulveris
- tiek iešņaukts, smēķēts vai injicēts

Reibuma efekts:

- mazās devās rada siltuma sajūtu un eiforiju
- lielās devās var izraisīt miegainību un atslābumu
- pirmo reizi lietojot rodas apdullums, vemšana
- reibums iestājas pēc dažām minūtēm, ilgst vairākas stundas
- pārdozēšana izraisa nāvi vai komu

Kokaīns

- Kokas krūma lapas izsenis lietojuši Dienvidamerikas pamatiedzīvotāji kā stimulējošu līdzekli. Eiropā kokaīns izplatījies, sākot no 19. gadsimta vidus. Sākotnēji lietots medicīnā, bet jau 20. gadsimta sākumā gandrīz pilnīgi aizstāts ar labākiem preparātiem. Mūsdienās tiek izmantots galvenokārt kā narkotika.
- Sākotnēji kokas lapas kopā ar kolas riekstiem bija 1885. gadā ražot uzsāktā atspirdzinošā dzēriena **Coca-Cola** sastāvdaļas, līdz ar to kokakola saturēja kokaīnu. 1903. gadā, kad avīzē "New York Tribune" parādījās graujošs raksts, kas apgalvoja, ka tieši kokakola ir vainīga tajā, ka "pārdzērušies nēģeri no pilsētu pagrimušajiem rajoniem sāk uzbrukt baltajiem cilvēkiem", kokakolas sastāvs tika mainīts. Pēc šī raksta izraisītās ažiotažas kokakolā svaigas kokas lapas tika aizvietotas ar lapām, no kurām tika atdalīts viss kokaīns.





Kokaīns (kokss, koka, sniegs, Čārlijs, baltais, talks, antracīts, mērs, sudraba putekļi, sals, pirmais, sī)



Lietošanas devas: • Klīniskā deva – 1,5 mg/kg • Vienreizēja "ielas" deva - 15-60 mg • Ieelpai caur degunu ("celiņš" 3-5 cm garumā) - 10-20 mg (var būt līdz 50-100 mg) • Toksiskā deva – orāli 500 mg • Letāla deva - 1,2 g , pie individuālajām novirzēm organismā var pazemināties līdz 20 mg un mazāk.



Kokaīns

- balts pulveris, kuru var iešņaukt degunā (daži lietotāji to injicē)
- iegūst no kokas krūma lapām
- kreks ir ķīmiski pārveidots kokaīns, ko lieto smēķējot
- **Reibuma efekts:**
- spēcīgs stimulants, rada labsajūtu, liek justies pašapzinīgam, mundram
- efekts ilgst aptuveni **30** minūtes
- samazina apetīti
- pēc lietošanas bieži ir tieksme atkārtot devu

KANABISS (marihuāna, hašišs, zālīte, haš, kāsis)





Marihuāna

- dabiska viela, kuru iegūst no Indijas kaņepēm (THC)
- blīva, tumša viela
- smēķē sajauktu kopā ar tabaku, vienu pašu ar speciālu pīpi vai ēd

Reibuma efekts:

- lietotāji kļūst pļāpīgi un jautri, jūt atslābumu
- pastiprina sajūtas, it īpaši krāsas, garšas, mūzikas uztveri
- smēķējot iedarbība sākas pēc dažām minūtēm, ilgst 2- 3 stundas
- palielina ēstgribu
- var rasties enerģijas trūkums, noguruma sajūta

Sintētiskā marihuāna - spaiss



Spaiss

- **Sintētiskie kanabinoīdi** jeb **spaiss** (no [angļu](#): *spice* — 'garšvielas') ir [psihoaktīvs](#) produkts, kas sastāv no augu un ķīmisku vielu maisījuma, ko lieto, lai iegūtu [marihuānas](#) iedarbību. Sugasvārds "spaiss" cēlies no sintētisko kanabinoīdu maisījuma vispopulārākā [zīmola](#) nosaukuma *Spice*
- Spaisa iedarbība tiek sasniegta, psihoaktīvi maz aktīvus vai neaktīvus augus sajaucot ar sintētiskiem [kanabioīdiem](#), kas ir līdzīgi marihuānas aktīvajai vielai — kanabioīdam [tetrahidrokanabinolam](#). Populārākie no tiem ir [JWH-018](#), [JWH-073](#) un [HU-210](#)
- Spēj izsaukt ilgtermiņa [psihozi](#) un citus psihotiskus traucējumus

CSTASY (extasy, ripuļi, ekstāze, XTC, micubiši)



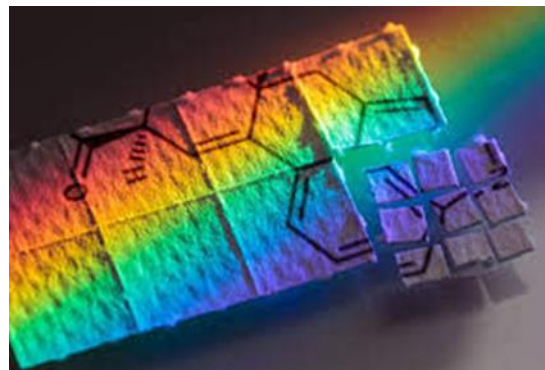
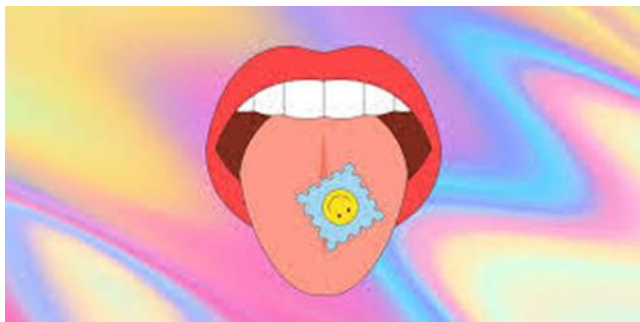
Extazī

- ķīmiskais nosaukums MDMA (3,4-metilēndioksimetamfetamīns)
- parasti tablešu veidā, tās var būt dažādas formas, izmēra un krāsas
- visbiežāk izplata un lieto naktsklubos un diskotēkās

Reibuma efekts:

- lietotājs var justies ļoti mundrs un saskaņā ar apkārtni un citiem cilvēkiem
- skaņas, krāsas un emocijas var šķīt daudz intensīvāks
- vielu radītais enerģijas pieplūdums ļauj dejot stundām ilgi
- iedarbība sākas pēc ~ 20 minūtēm un ilgst 3 – 6 stundas

LSD (skābe, dzēšlapa, acid, markas)



LSD

- markas sūkā vai norij
- sastopami kā nelieli papīra kvadrātiņi ar attēlu vienā pusē, var būt arī tabletes un kapsulas
- **Reibuma efekts:**
- iedarbojas pēc 30 – 60 minūtēm, var ilgt 8 – 12 stundas(ceļojums)
- ļoti spēcīgi iedarbojas uz prātu
- kustību un laika sajūtas ir paātrinātas vai palēninātas
- priekšmeti, skaņas un krāsas var tikt uztverti/as izkropļotā veidā
- efekts atkarīgs no garastāvokļa un no tā, kur un ar ko kopā atrodas

Amfetamīns



- **Amfetamīns**

- parasti pelēks, balts vai netīri balts pulveris dažkārt tabletes
- to var iešņaukt, norīt injicēt vai smēķēt
- satur visvairāk piemaisījumu salīdzinājumā ar citām narkotikām
- **Reibuma efekts:**
 - stimulants, kas paātrina sirdsdarbību elpošanu
 - nomāc apetīti, bet neapmierina organisma vajadzību pēc barības
 - reibums ilgst 3 - 4 stundas
 - lietotāji var justies pašapzinīgi, prāts darbojas ātri un var būt enerģijas pieplūdums
 - palīdz ilgāk palikt nomodā

Maģiskās sēnes



Maģiskās sēnes

- dažas sēņu sugas Latvijā aug savvaļā
- ir indīgas
- ēd svaigas, kaltētas, ceptas vai lieto kā tēju

Reibuma efekts:

- līdzīga iedarbība kā LSD, ceļojums, bet ir krietni īsāks un mierīgāks kā lietojot LSD
- iedarbība ilgst ~ 4 stundas
- jūtams atslābums, halucinācijas

Trankvilizatori (xanax, klonazepāms u.c)



Trankvilizatori

- daži ātri rada atkarību
- tiek lietoti, lai līdzsvarotu stimulantu radīto efektu
- lieto kopā ar citiem preparātiem, lai aizstātu alkoholu vai heroīnu

Reibuma efekts:

- nomierina un samazina garīgo efektivitāti
- samazina spriedzi un nemieru
- lielās devās var izraisīt aizmāršību un miegainību

Inhalanti



Inhalanti

- tiek ošņāti vai ieelpoti plaušās
- atrodas degvielas tvertnēs, krāsu bundžās, dezodorantos, gaisa atsvaidzinātājos, šķiltavu gāzē, līmēs

Reibuma efekts:

- halucinācijas
- var izraisīt momentānu nāvi
- var izraisīt nelabumu
- pastāv nosmakšanas risks
- reibums var ilgt tikai pāris minūtes

Alkohols



«Vieglā» alkohola mīts

Kas ir standarta alkohola deva?

Standarta alkohola deva parasti satur 12 gramus absolūta alkohola*



150 ml
Glāze vīna
(13% alk.)



330 ml
Alus bundža
(4% alk.)



40 ml
Glāze degvīna
(40% alk.)



750 ml pudele vīna
(13% alk.) satur 77 gramus
alkohola vai aptuveni
6 standarta alkohola devas

* lai aprēķinātu standarta alkohola devu, izmantojiet šādu formulu:

Trauka tilpums (litros) x alkohola % uz tilpumu (ml/100 ml) x 0,783 = standarta alkohola devu skaits

1. Anderson & Baumberg, Alcohol in Europe, 2006;
2. WHO. Alcohol and injuries, 2009; Rehm et al. Addiction 2006;101(8):1086–1095.
3. Cik daudz ir par daudz. Latv. Atkarību Pētniecības Asociācija 2013.

Alkohols

- **aizliegts pārdot personām, kas jaunākas par 18 gadiem**
- kokteiļi biežāk satur vairāk alkohola nekā alus
- tie ir dažāda stipruma

Reibuma efekts:

- nelielos daudzumos var palīdzēt atbrīvoties un būt sabiedriskiem
- reibuma pazīmes iestājas pēc 5 – 10 minūtēm
- efekts atkarīgs no stipruma un patērētā daudzuma
- runa var kļūt neskaidra, emocijas sakāpinātas
- pēc lietošanas aptuveni dienu paģiras var likt justies slikti
- pārmērīga lietošana izraisa spēcīgu reibumu un vemšanu

Tabaka



Tabakas izstrādājumi

- satur nikotīnu, kura lietošana ātri rada spēcīgu atkarību
- aizliegts pārdot personām, kas jaunākas par 18 gadiem

Reibuma efekts:

- nikotīns ir ātras un spēcīgas iedarbības narkotika
- ~ 8 sekundes pēc dūmu ieelpošanas nikotīna radītais efekts sasniedz smadzenes
- paātrina sirdsdarbību, paaugstina asinsspiedienu
- nomāc apetīti

Zelējamā tabaka (snuff)



Ūdenspīpe



Elektroniskā ūdenspīpe



Elektroniskās cigaretes (veipošana)



Silver GROSS



Iqos – tabakas karsēšana



Vienreiz lietojamās cigaretes - salti

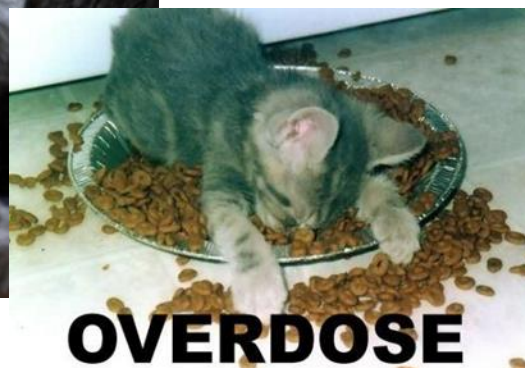


Visi izstrādājumi smēķēšanai ir kaitīgi

- E-cigarete jeb veips, lqos
- Šņaucamā tabaka jeb snuff 
- Zelējamā tabaka, košļājamā tabaka, snus 
- u.c.



Kā un kas notiek?



Situācijas raksturojums

- Bieži dzirdamas atziņas(no vecākiem)
 - Labāk lai nogaršo mājās, nekā kaut kur ārā
 - Paaugsies un « trakums» pāries..
 - Labi, ka nelieto narkotikas!
 - Tagad visi tā dara! Kurš no mums tad nav tajos gados pamēģinājis?
- Sabiedriskā doma:
 - Iedzert ir normāli
 - Piedzerties nav normāli
 - Nedzert nemaz arī nav normāli
 - Dzeršana ir vāja rakstura pazīme utt.
- Kauns iejaukties, kamēr problēma nav acīmredzama
- Stigma – narkologs vai psihiatrs – tas ir kaut kas biedējošs, utml.

- **Vairāk nekā puse jeb 60% izklaides vietu apmeklētāju savas dzīves laikā ir pamēģinājuši kādu no narkotikām, liecina Slimību profilakses un kontroles centra pētījums par atkarību izraisošo vielu lietošanu izklaides vietās Latvijā 2016.gadā**

Pasaulē 10 līdz 20% bērnu un pusaudžu ir psihiski un uzvedības traucējumi (PVO dati)

- **Pirmsskolas vecums** - attīstības aizture, tai skaitā valodas attīstības aizture, garīgā atpalcība, bērņības, uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms
- **Skolas vecums** - mācīšanās traucējumi, raustes, uzvedības traucējumi, neirotiski traucējumi - obsesīvi kompulsīvi traucējumi, funkcionālā enurēze, šķiršanās trauksme, fobiska trauksmainība, sociālā trauksme, brāļu/māsu sacensība
- **Pusaudžu vecums** - ēšanas traucējumi, depresija un ar to saistīti pašnāvības mēģinājumi, uzvedības traucējumi, **vielu atkarības**

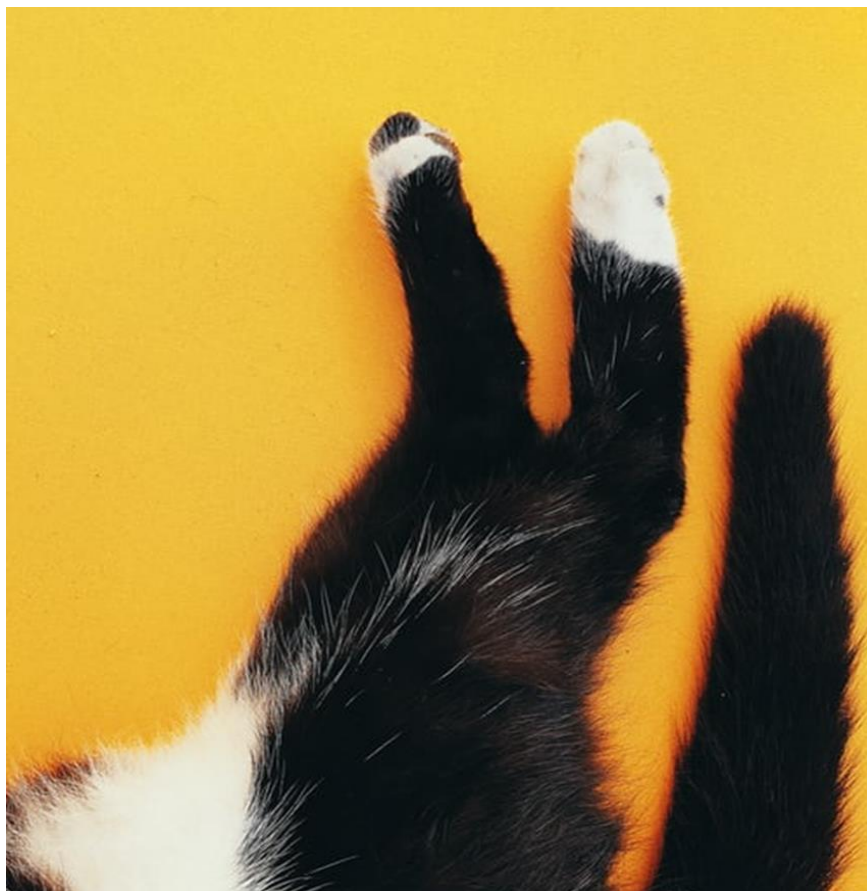
Lietošanas līmeņi sabiedrībā

- Atturēšanās
- Eksperimentēšana
- Zema riska lietošana – tradīciju ietvaros
- Problemātiska/kaitējoša lietošana – ir objektīvi pierādāms kaitējums (autovadīšana reibumā, atskurbtuve, veselības problēmas utt.)
- Atkarība

AUDIT – alkohola lietošanas traucējumu identifikācijas tests

Neviens cilvēks uzsākot lietošanu nevēlas saslimst ar atkarības slimību

Īsākā atkarības definīcija - ja cilvēks lietošanas dēļ nonāk sev mokošās situācijās un tomēr turpina lietot

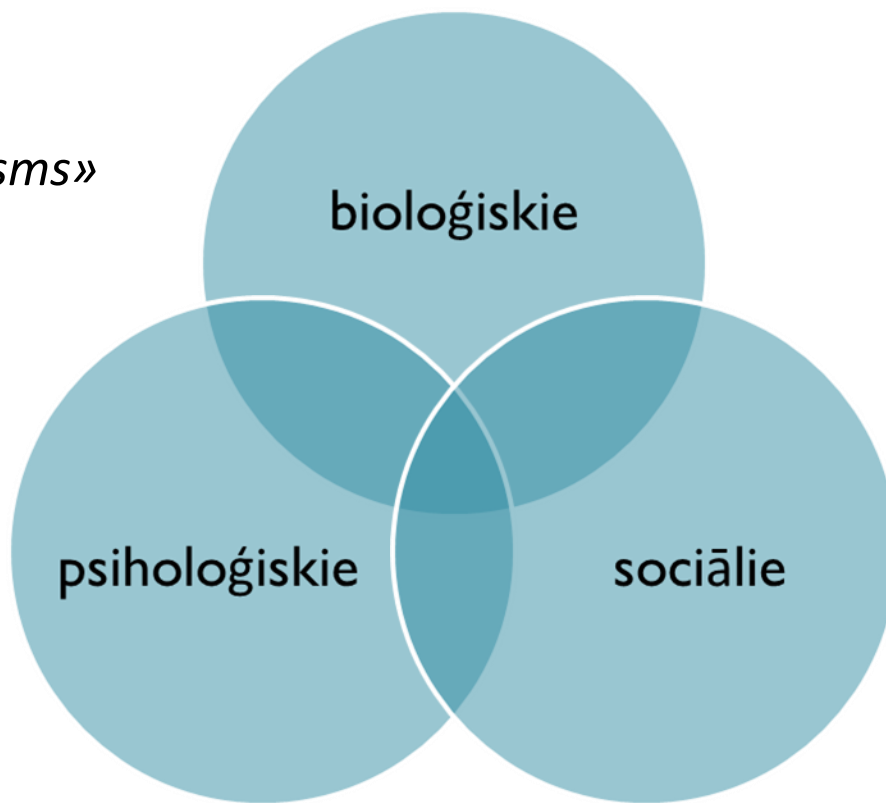


Par atkarības slimību

- Cēlonis nezināms!!!!
- Zināmi :

veicinošie faktori

slimības «mehānisms»



- **Bioloģiskie :**

- Iedzimtība
- Vielas panesamība
- Vielas psihoaktīvā iedarbība
- Smadzeņu organiska nepilnība pie nervu un psihiskām slimībām, kā riska faktors ātrākai atkarības sindroma attīstībai

- Smadzeņu darbība – «Dūres»modelis

Smadzeņu nobriešana – pakāpenisks process, noslēdzas 23-25 gadu vecumā

Garoza

Valoda, domāšana, izziņe, apziņa

Limbiskā struktūra

Jūtas, emocijas, atmiņas, paradumi

Reptiļu smadzenes

Instinkti, bāds, autopilots



- **Psiholoģiskie**

- Grūtības piemēroties apkārtējai videi
- Konflikts ar apkārtesošajiem
- Neapmierinātība, nesapratne
- Nepilnvērtības sajūta
- Neadekvāts pašvērtējums
- Nepietiekama paškontrolē
- Saskarsmes grūtības
- Mērķtiecības trūkums
- Ziņkārība
- Nespēja pretoties vides spiedienam

Atkarīga personība

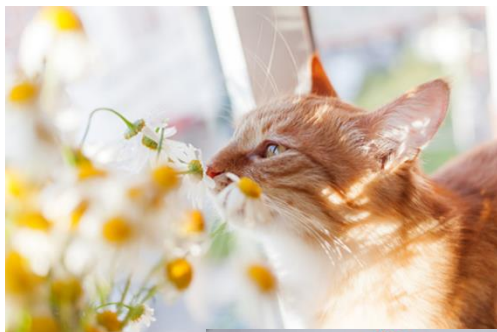
Kur rodas atkarīga personība?

Stadija (vecumposms, gadi)	Nozīmīgākās vajadzības	Vadošās darbības	Krīze	Pozitīvie jaunveidojumi
Zīdains 0 - 1	Saskarsme, mīlestība, aprūpe	Emocionālā saskarsme ar pieaugušo	Uzticēšanās/ Neuzticēšanās	Paļāvība, rosības komplekss
Agrā bērnība 1 - 3	Emocionālais kontakts, patstāvība, darbība	Priekšmetiskā darbība, izvadfunkciju kontrole	Autonomija/ Kauns	Neatkarība, paškontrole, runa, „Es”
Pirmsskolas vecums 3 - 6	Izziņa, būt mīlētam, drošība	Darbīgas rotaļas	Iniciatīva/ Vainas apziņa	Dzimumidentitāte
Jaunākais skolas vecums 7 - 11 (12)	Zināšanas, prasmes, spēju attīstīšana, saskarsme	Mācības	Sevis pilnveidošana/ Zems pašvērtējums	Kompetences, „Es” sabiedrībā
Pusaudzis 11(12) - 15 (16)	Apliecināšanās, pašcieņa, būt mīlētam, atzītam, draudzība	Mācības, intīmi personiskā sazināšanās	Iespēja pozitīvi apliecināties/ Zems pašvērtējums	Dzimumidentitāte, abstraktā domāšana, turpina attīstīties „Es” kā pieaugušais
Agrīnais jauniešu vecums 15 (16 - 18)	Atbalsts, apliecināšanās, draudzība, saskarsme ar pretējo dzimumu	Mācību profesionālā darbība	„Es” identitāte/ Identitātes difūzija	Nostabilizējas „Es” identitāte, personības psihosociālā un morālā nobriešana, uzticība

- Amerikāņu psihoanalītiķis Ē. Bernss raksta - „tāpat, kā ķermenim raksturīgs pārtikas un vitamīnu bads, nervu sistēmai – izsalkums pēc sajūtām”



Nervu sistēmas «izsalkuma»veidi



Sensorās stimulācijas bads

- neapmierināta vajadzība pēc skaņas, krāsu, garšas, smaržas, temperatūras un citām izmaiņām



Atzinības bads

- nepiepildīta dabiska vajadzība būt atzītam un novērtētam citu cilvēku acīs

Kontaktu un fizisku glāstu bads

- ja kādu iemeslu dēļ kontakti ir stipri ierobežoti, tad nepieciešamību komunicēt – sarunāties, dalīties iespaidot, priekos un bēdās, jautāt un saņemt tūlītējas atbildes mēģina nodrošināt jebkurā veidā





Seksuālais bads

- neapmierināta vajadzība pēc intīmās komunikācijas, emocijām, sava dzimuma apliecināšanas

Laika strukturēšanas bads

- nepiepildīta vajadzība pēc tā, lai dienai, nedēļai, pat mēnesim un gadam būtu noteikta struktūra, katrs laika brīdis būtu ar kaut ko aizpildīts

Iniciatīvas bads

- neapmierināta dabiska vajadzība pēc pārmaiņām, jaunas pieredzes

- Atkarīgai personībai visi «bada»veidi ir daudz izteiktāki....

- **Sociālie:**

- Vienas pieejamība (tai skaitā cena)
- Tradīcijas
- Sabiedrībā valdošā attieksme pret apreibinošo vielu lietošanu
- Maznodrošināto vidē izplatītāka problēma
- Modernais dzīves stils
- Īpaša loma masu saziņas līdzekļiem
- Ģimene- nepilna, problemātiska, asociāla, pārlietu rūpīga

Viss, kas veicina nedrošību, diskomfortu, rada stresu, trauksmi....

Iepazīsim atkarības slimību



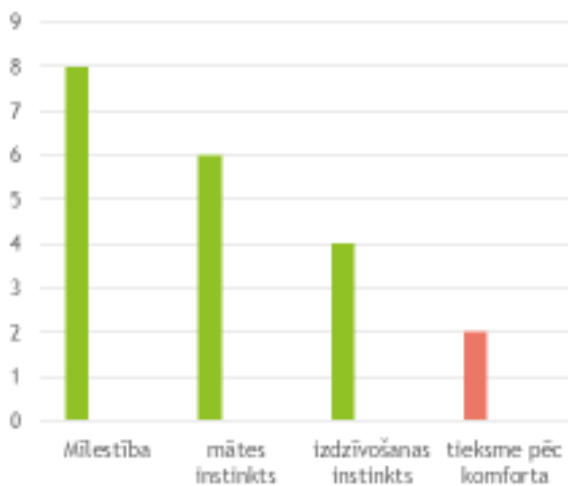
Atkarības neiroķīmija

- **Izmainās smadzeņu darbība**
 - palielinās dopamīna izdale
 - samazinās serotonīna izdale
 - paaugstinās jutība pret GASS
 - palielinās endogēno opioīdu aktivitāte
 - opioīdu receptoru stimulācija
- **Labsajūtas sistēmas saslimšana**

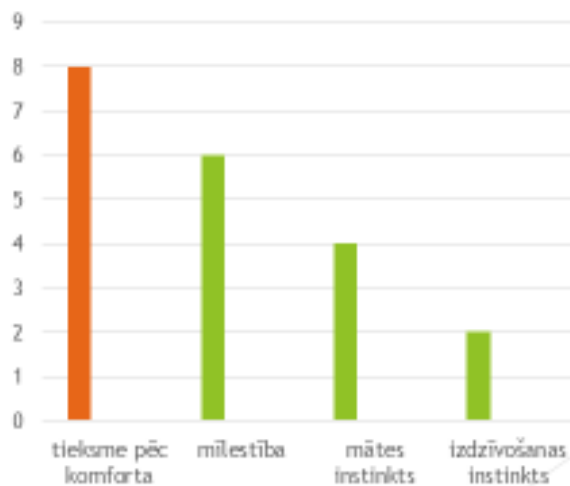
progresējoši samazinās organisma spējas nodrošināt dabīgu komforta sajūtu un adekvāti reaģēt uz stresu – iekšējās un ārējās vides kairinātājiem

Slimības centrā - patoloģiska tieksme pēc komforta

Vesels cilvēks



Atkarīgs cilvēks



Atkarība - biopsihosociāla saslimšana

Izmaiņas atkarību izraisošo vielu lietotāja veselībā, domās un rīcībā, uzskatos un pārliecībā:

- **bioloģiskās** – atkarību izraisošo vielu kaitējums veselībai, organisma bioķīmijas izmaiņas, it sevišķi centrālajā nervu sistēmā
- **psiholoģiskās** – visu ar vielas lietošanu saistīto situāciju, personu, attiecību emocionālā vērtējuma izmaiņas -mainās personība, raksturs, uzvedība; zūd mērķtiecība, izaugsmes vēlme; aktivizējas psihe aizsardzības mehānismi - noliegums, pasivitāte, bezatbildība, melošana, manipulēšana, noslēgtība, izvairīšanās, opozīcija (bez pamatotiem argumentiem)
- **sociālās** – ētisko kritēriju, sociālā stāvokļa un personības garīgās pasaules izmaiņas, attieksmes un sociālo attiecību maiņa
- **garīgās** - mainās domāšana, emocionalitāte; emocionāla nestabilitāte, zūd spējas vērtēt savu rīcību, vainas sajūta, kauns, dusmas, pazūd prieks

- Atkarība ir saslimšana, kas ietekmē pacienta fizisko, psihisko un sociālo veselību – personību kopumā
- Atkarība ir slimība, kas ilgst visu atlikušo cilvēka mūžu, ir neizārstējama, bet ārstējama
- Hroniska slimība, kas atšķirībā no citām hroniskām slimībām, pacientam izraisa patīkamas izjūtas un emocijas (eiforiju) lietošanas laikā
- Saglabājas **ilglaicīga** atmiņa uz patīkamām izjūtām, **īsilaicīga** uz nepatīkamām
- Raksturīgs noturīgs slimības **noliegums**

- **Primāra, hroniska, progresējoša, recidivējoša**
- **Slimības gaita - viļņveida – uzlabojumi mijas ar paasinājumiem**
- **Slimības formas:**
 - Periodiska (plostveida)- lietošanas periodi mijas ar atturības periodiem
 - Sistemātiska- bieža, regulāra lietošana
 - Jaukta – uz sistemātiskas lietošanas fona – “plosti” ar kontroles zudumu

- Atkarība – acu, ausu, jūtu slimība!
 - „acu slimība”- slims cilvēks nesaskata to pašu, ko vesels
 - „ausu slimība” – nedzird, ko viņam saka
 - netic tam, ko viņam, saka
 - kad kāds vesels cilvēks cenšas pārliecināt, „acu un ausu slimības” dēļ nekas nesanāk un abi paliek dusmīgi
 - **noliegšana** – noliedz īstenību
- Atkarība rada līdzatkarību!
- Atkarība – ģimenes slimība!



Atkarības fāzes un stadijas

- **noliegšana**
 - man nav nekādu problēmu!
 - “ieslēdz” psiholoģiskās aizsardzības mehānismus – nerunāt, nejust, neuzticēties
- **kontrolē**
 - nepieļaut kļūdas!
 - kontrolē apkārtējos. Visam jābūt perfekti!
- **bezcerība, padošanās vai pieņemšana**
 - saprot, ka problēma ir dzeršana
 - **tikai** dzeršanas “atmešana” rezultātu nedod

I stadija – neirofunkcionālā – izglītošana, konfrontēšana

II stadija – hiperkompensācijas – motivācija, ārstēšana

III stadija – dekompensācijas – izdzīvošanas nodrošināšana

ATKARĪBA

- Pieaug lietošanas biežums un daudzums
- Slēpj lietošanu no ģimenes
- Kauns un vainas sajūta par nespēju pārtraukt lietošanu
- Cenšas kontrolēt lietošanu
- Interesu zudums, domā tikai par vielu, lietošanu
- Veselības problēmas vielas lietošanas dēļ
- Baļu sajūta, grūtības pārrunāt problēmu, bezspēcības apzināšanās
- Domas par pašnāvību, pārdozēšana vai
Meklē palīdzību

LĪDZATKARĪBA

- Pieaug pacietība (pieļauj to, ko agrāk nepieļautu)
- Slēpj lietošanas sekas no citiem
- Kauns un vainas sajūta par problēmām ģimenē
- Cenšas kontrolēt atkarīgo
- Zaudē draugus un savas intereses, svarīgākais ir atkarīgā lietošana vai nelietošana
- Veselības problēmas no ilgstoša stresa un nervozitātes par lietošanu
- Bailes par nākotni, grūtības uzsākt mērķtiecīgu darbību, bezspēcības apzināšanās
- Domas par pašnāvību, pārdozēšana vai
Meklē palīdzību

Ko nozīmē atvaseļošanās?

- atkarību izsaukušās vielas lietošanas pārtraukšana un atkarības apzināšanās (.....) ambulatori/stacionārā – detoksikācija, motivācija
- kontroles atgūšana pār domāšanu, vērtējumiem, emocijām un rīcību (**6 mēn. līdz gadam**) - ambulatori/stacionārā – Minesotas programma
- prasme dzīvot bez atkarību izsaukušās vielas lietošanas ar saudzējošu dzīves režīmu (**1-3-5 gadi**) - ambulatori/ stacionārā – sociālās rehabilitācijas programmas, AA, AN, AS
- dzīvesveida nomaiņa (.....)
- personības izmaiņas (.....)
- sasniegtā saglabāšana un pilnvērtīga dzīve (.....)

Kopsavilkums par slimību

- atkarības diagnoze liedz atgriezties pie sociālas vai epizodiskas vielu lietošanas, kontrolētas citu atkarību izraisījušu procesu turpināšanas
- atkarība ir hroniska slimība – **“marinēts gurķis nevar kļūt par svaigu gurķi”**
- ja ir atkarība, jāaizmirst dalījums vieglais alkohols/stiprais; nepastāv “drusku” un “mazliet”, jebkurš alkohola veids vai daudzums veicina slimības turpināšanos
- atkarību konstatē, ja ir vairāki specifiski simptomi
- atkarību nevar kontrolēt tikai ar gribasspēku un raksturu
- atkarība rada **līdzatkarību** ģimenē, darba vietā, jebkurā sociālā vidē

Jautājumi ?

Komentāri?

