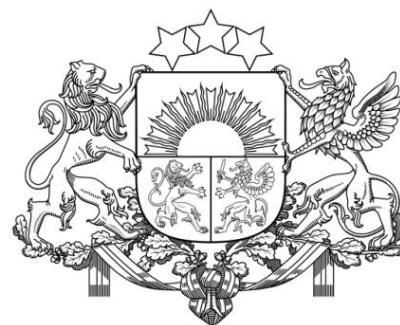




Veselības ministrija

**Ieteikumi ESF 4.1.2.8. pasākuma “Nevalstisko organizāciju
iesaiste veselības veicināšanas un slimību profilakses
pasākumu īstenošanā”
projektu plānošanā, satura veidošanā un īstenošanā atkarību
mazināšanas jomā**

Sanita Lazdiņa,

Veselības ministrijas, Psihiskās veselības, atkarību profilakses un
integrēto pakalpojumu nodaļas vadītājas vietniece



Veselības ministrija

Atkarību profilakse





Veselības ministrija

Terminu skaidrojums

Atkarība ir kompleksa un biopsihosociāla slimība, kas izpaužas kā indivīda nespēja pretoties impulsam, tieksmei vai kārdinājumam veikt noteiktas darbības, kas ir kaitīgas personai vai apkārtējiem.

Pastāv gan vielu (piemēram, alkohola, nikotīna, narkotisko vielu, psihoaktīvo medikamentu), gan procesu (piemēram, azartspēļu, jauno tehnoloģiju) atkarības.

Atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses mērķis ir atturēt cilvēkus no vielu lietošanas uzsākšanas un palīdzēt novērst potenciālās problēmas tiem, kuri jau uzsākuši to lietošanu.

Atkarību izraisošo vielu un procesu profilaksē būtiska loma ir atbilstošām un konkrētām mērķgrupām īstenotām aktivitātēm, kuru mērķis ir pārveidot kultūras, sociālo, fizisko un ekonomisko vidi.



Veselības ministrija

Mērķis

Projekta mērķis – mazināt riska faktoru ietekmi, kas veicina atkarību izraisošo vielu un procesu uzsākšanu.

Riska faktoru ietekmes mazināšana īstenojama ar mērķa grupas vecuma posmam atbilstošām intervencēm un pasākumiem, kas tiek īstenotas dažādās vidēs un atkarību profilakses līmeņos.

Projekta mērķa grupas –

- 1) bērni un jaunieši
- 2) vecāki (aizbildņi, audžuģimenes un bērnu aprūpes iestāžu darbinieki)
- 3) izklaides vietu apmeklētāji, īpašnieki, darbinieki



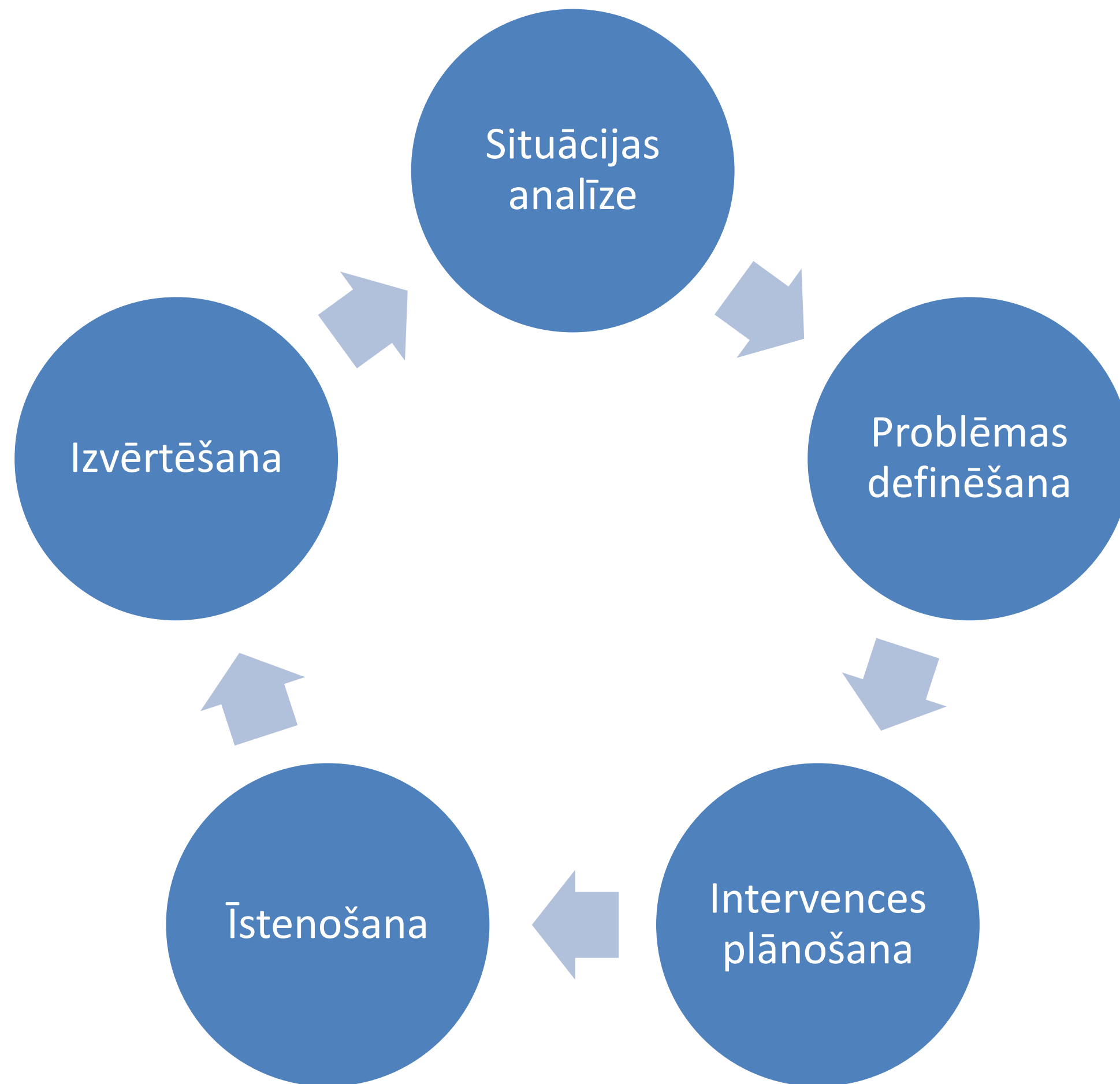
Veselības ministrija

Atkarību profilakses līmeņi

- vispārīgā (universālā) profilakse ir vērsta uz visu sabiedrību vai plašām mērķa grupām (piemēram, visiem bērniem/jauniešiem, visiem vecākiem/aizbildņiem);
- selektīvā profilakse ir vērsta uz mērķa grupu, kurai ir augstāks attiecīgās veselības problēmas risks (vecākiem, aizbildņiem un ģimenēm ar paaugstinātu risku atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšanai);
- indicētā profilakse ir vērsta uz konkrētiem indivīdiem, kuriem ir augsts attiecīgās problēmas risks vai agrīnas problēmas, slimības vai stāvokļa pazīmes (bērniem/jauniešiem kuri ir atkarību izraisošo vielu lietotāji un/vai kuriem ir ļoti augsts atkarības risks, piemēram, bērni un jaunieši bez noteiktas dzīves vietas (kļaiņotāji)).



Veselības ministrija



Ģimene

AIZSARGĀJOŠIE FAKTORI

- Droša un veselīga piesaiste
- Vecāku uzraudzība un efektīva disciplīna
- Ieinteresētība par bērna dzīvi
- Prosociālas uzvedības iespējas ģimenē
- Spēcīgas ģimenes saites un atbalsts

Audzinašanas prasmes, autoritatīvs audzinašanas stils, vecāki kā paraugs, skaidri un konsekventi noteikumi, taisnīga un saprātīga disciplīna, novērtē bērna prosociālu uzvedību, problēmu risināšanas prasmes, komunikācijas prasmes.

RISKA FAKTORI

- Vājas audzināšanas prasmes (nevērība, slikta izturēšanās)
- Piesaistes trūkums, nedrošas attiecības
- Vardarbība ģimenē
- Šķirta ģimene
- Psihiskās veselības un atkarību problēmas ģimenē
- Antisociāla uzvedība, sociālā izolētība
- Haotiska un nekonsekventa audzināšana
- Neapmierinātas bērna pamatvajadzības

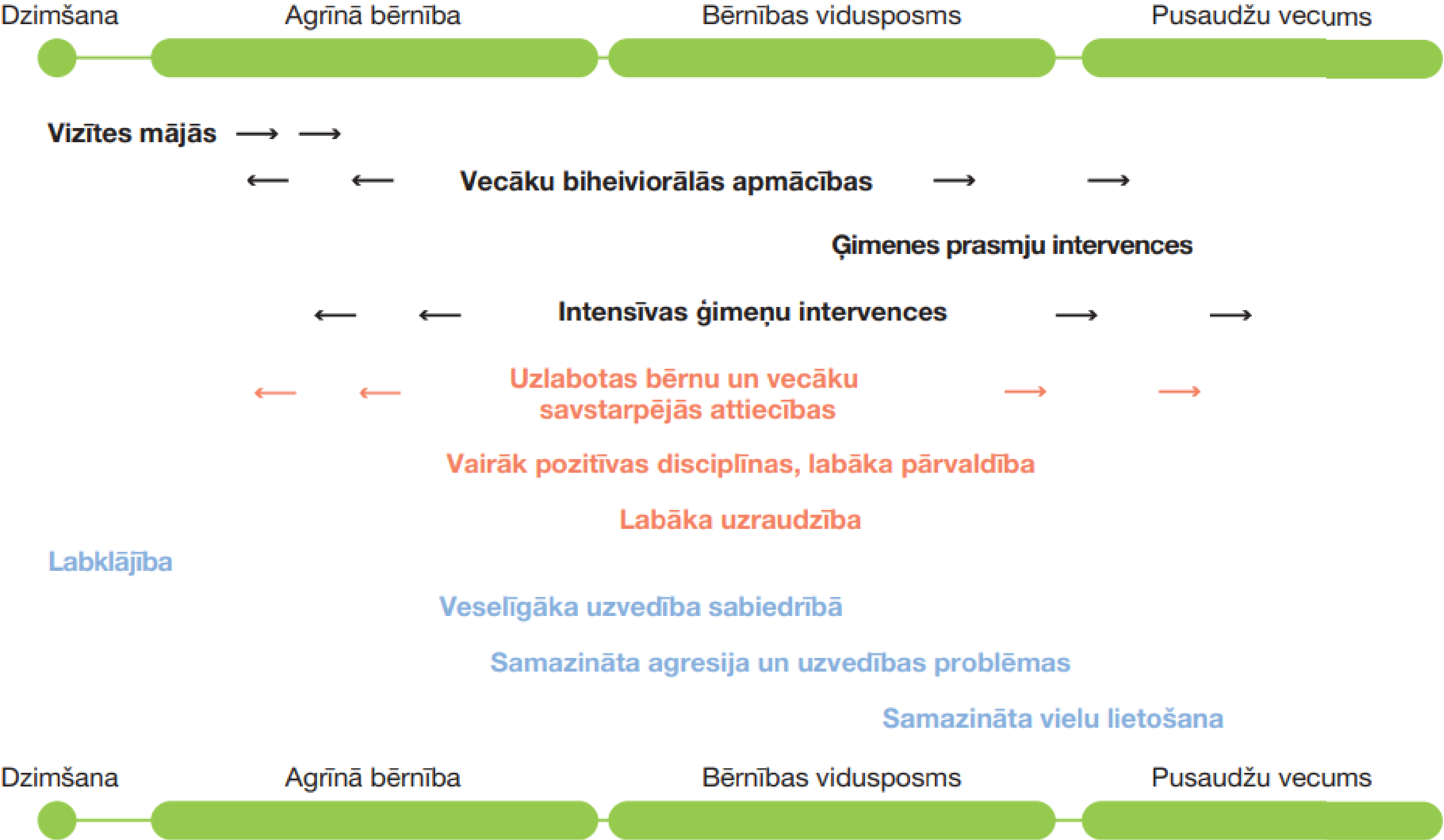


Atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakse ģimenē

- Ģimenes intervenču būtībā ir teorētisks pieņēmums, ka, mainot ģimenes procesus, piemēram, bērnu audzināšanas metodes, intervences **sekmē veselīgu pusaudžu uzvedību un novērš problemātiskas uzvedības veidošanos.**
- Ģimene ir viens no **svarīgākajiem elementiem**, kas mikrolīmenī ietekmē indivīda rakstura īpašības, kuru dēļ indivīds var sākt lietot atkarību izraisošās vielas.



Ģimenes intervenču veidi dažādos attīstības posmos



Apzīmējumi:

- Sekmīgas stratēģijas**
- Vēlamās izmaiņas**
- Pozitīvie rezultāti**



Veselības ministrija

Ģimenēm, vecākiem, aizbildņiem

Intervences ģimenes (vecāku, aizbildņu) prasmju attīstīšanai

- Grupu un individuālās nodarbības 4-8 nodarbības universālās profilakses intervencēm, 10-15 nodarbības selektīvās profilakses intervencēm
- attīstīt vecāku zināšanas un prasmes:
 - ✓ sirsnīgā bērnu audzināšanā;
 - ✓ pozitīvas un vecumam atbilstošas disciplīnas veicināšanā;
 - ✓ piedalīšanās bērna mācību un izglītošanas procesā;
 - ✓ vecumposmiem atbilstošu sarunu vadīšanā;
 - ✓ dažādu vielu lietošanas pazīmju atpazīšanā u.c.

Prenatālai un zīdaiņu/bērnu aprūpes veicināšanai ģimenē

- Selektīvās profilakses intervences
- veselības aprūpes un citu speciālistu nodrošināts jauno ģimeņu mentorings,
- individualizētu atbalsts - informācija un praktiska palīdzība, uzsākot vecāku pienākumu pildīšanu
- mājas vizīšu formātā un cita veida personiskas saziņas formu izmantošana

NB! Projekta ietvaros netiks atbalstīta Sociālā dienesta atbildībā esošo uzdevumu veikšana



Veselības ministrija

Bērniem un jauniešiem

- par vienu vai vairākiem profilakses līmeņiem, identificējot mērķa grupu
- pasākumi vai pakalpojumi, kas ietver dažādu metožu izmantošanu, veicinot bērna/jaunieša aktīvu dalību prasmju attīstīšanā un apgūšanā.
- **Rekomendējamais nodarbību skaits - 10-15 nodarbības vienai** intervences dalībnieku grupai vai individuālas nodarbības katram mērķa grupas dalībniekam
- dzīves prasmju attīstīšana:
 - emociju pašregulācija, veicinot prasmes tikt galā ar pozitīvām un negatīvām emocijām veselīgā veidā, tai skaitā stresu;
 - savstarpējā komunikācija, attīstot prasmes starppersonisko attiecību izveidošanā ar ģimenes locekļiem, draugiem, pieaugušajiem;
 - kritiskā domāšana, veicinot indivīda prasmes objektīvā informācijas izvērtēšanā;
 - problēmu risināšana;
 - lēmumu pieņemšana;
 - personiskā pašaprūpe, kas veicina veselīgu paradumu izveidošanos un uzturēšanu

Nav atbalstāma aktivitāšu īstenošana izglītības iestādēs



Veselības ministrija

Pasākumi izklaides vietās

- par vienu vai vairākiem profilakses līmeņiem
- Saturs – izstrādājams atbilstoši īstenojamajam pasākumam/intervences mērķim, identificējot mērķa grupu (izklaides vietu apmeklētāji (ietver jauniešus) vai/un izklaides vietu personāls vai pasākumu organizētāji) īstenojamos uzdevumus, metodes, darbības ilgumu, regularitāti un citus rādītājus.
- Intervenču īstenošanā var tikt izstrādāti un izmantoti dažādi informatīvi un izglītojoši resursi drukātā vai/un digitālā formātā vai izmantoti jau pieejami resursi
- Mazināt kaitējoši pārmērīgu atkarību izraisošu vielu lietošanu izklaides vietās un vielu lietošanas potenciāli radītos riskus
 - radīt drošu vidi visiem izklaides vietu apmeklētājiem;
 - ierobežot psihoaktīvo vielu ienešanu, izplatīšanu un lietošanu izklaides vietās un izklaides pasākumos;
 - samazināt psihoaktīvo vielu lietošanas rezultātā izraisītos veselības traucējumus un negadījumu risku;
 - atturēt izklaides vietu apmeklētājus no transportlīdzekļa (automašīnu, velosipēdu, elektrisko skrejriteņu u.c.) vadīšanas reibumā



Veselības ministrija

Primāri ieteicamie speciālisti pasākumu īstenošanā

- Pasākumu īstenošana **ģimenes prasmju attīstīšanai un agrīna preventīva atbalsta nodrošināšanai** – psihologs, psihoterapeits, psihiatrs, sociālais pedagogs
- Pasākumu nodrošināšana dzīves prasmju attīstīšana **bērniem un jauniešiem** – psihologs, psihoterapeits, psihiatrs, sociālais pedagogs, sabiedrības veselības speciālists
- Pasākumu īstenošana atkarību profilakse un **kaitējuma mazināšana izklaides vietās** – psihologs, psihoterapeits, psihiatrs, narkologs (atkarību psihiatrs), sabiedrības veselības speciālists



Veselības ministrija

Papildu ieteikumi

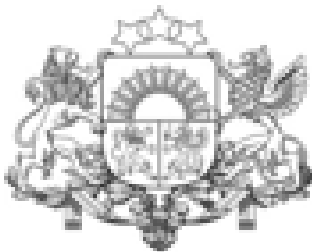
- Pirms aktivitāšu plānošanas jāanalizē mērķa grupu vajadzības
- Jādomā par motivēšanu un mērķauditorijas noturību cikliskajos pasākumos, lai tiek apmeklētas visas nodarbības
- Atbalsta saņēmējs patstāvīgi un nepārtraukti veic īstenoto pasākumu efektivitātes izvērtēšanu un projekta noslēgumā sagatavo secinājumus un ieteikumus par īstenotajiem pasākumiem, ko pēc pieprasījuma iesniedz SPKC
- dubultā finansējuma risks, ņemot vērā, ka pašvaldības īsteno ESF pasākuma 4.1.2.2. "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana vietējai sabiedrībai"



Veselības ministrija

Biežākās kļūdas iepriekšējos pieteikumos

- Masveida pasākumi vai viena lekcija, kas īstenoti vienas dienas ietvaros tikai par vienu tēmu, piemēram, viena lekcija pašvaldībā tikai par smēķēšanas jomu
- Izvēlēta tikai viena joma pasākumu īstenošanai, piemēram, tikai par alkohola lietošanu, stāstot par vielu lietošanas kaitīgumu, bet neattīstot prasmes
- Piedāvātās aktivitātes netiek pielāgotas mērķa grupas vajadzībām, piemēram, visiem tiek piedāvāta vienāda satura un formāta pasākumi – nav vecuma posma atbilstība, vai piemēram vecākiem, kuru bērniem nav atkarību vielu lietošanas traucējumi un tiem, kuru bērniem ir jau traucējumi utml., lai gan atšķiras katras grupas vajadzības
- Pārāk liels uzsvars uz komunikācijas pasākumiem, par to, ka šāds projekts tiek īstenots, mazāks uz pašām aktivitātēm mērķa grupām
- Piedāvāti tikai raidījumi, informācijas sniegšanas pasākumi – podkāsti, raidījumi, bet netiek piedāvātas citas papildus aktivitātes, kas tieši strādātu uz uzvedības vai paradumu maiņu ilgākam laika periodam.
- Vienīgā vieta pasākumu īstenošanai bērniem jauniešiem tiek piedāvāta skola, netiek meklēti alternatīvas īstenošanas vietas
- Piesaistīti speciālisti, bet nav saprotams ar kādu mērķa grupu strādās



Veselības ministrija

Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātās vadlīnijas
ESF 4.1.2.8. pasākuma “Nevalstisko organizāciju iesaiste veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošanā”
projektu plānošanā un īstenošanā

Atkarību profilakse

Problēmas apraksts:

Saskaņā ar pēdējiem pieejamiem Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) pētījuma datiem skolas vecuma bērnu un arī jauniešu vidū ir augsta atkarību izraisošo vielu pamēģināšanas un lietošanas izplatība. Jebkuras narkotikas ir pamēģinājuši 27% Latvijas skolēnu 15 – 16 gadu vecumā, turklāt šie rādītāji ir augstāki par šajā pētījumā iekļauto valstu vidējo rādītāju – 17%. Attiecībā uz alkoholisko dzērienu lietošanu gan 2015., gan 2020.gada pētījuma dati liecina, ka alkoholu vismaz reizi pamēģinājuši 89% 15-16 gadus veci skolēni. Turklāt 48% Latvijas skolēnu alkoholiskos dzērienus sākuši lietot vai ir pamēģinājuši agrīnā vecumā, tas ir, 13 gadu vecumā vai agrāk. Savukārt saskaņā ar Skolēnu veselības paradumu pētījuma 2021./2022. mācību gadā rezultātiem būtiski ir pieaugusi e- cigarešu lietošana no 9,6% (2018) uz 14,2% (2022).

Mērķis – mazināt riska faktoru ietekmi, kas veicina atkarību izraisošo vielu un procesu uzsākšanu. Riska faktoru ietekmes mazināšana īstenojama ar mērķa grupas vecuma posmam atbilstošām intervencēm un pasākumiem, kas tiek īstenotas dažādās vidēs un atkarību profilakses līmeņos.

Mērķa grupa – bērni, jaunieši, vecāki (aizbildņi, audžuģimenes un bērnu aprūpes iestāžu darbinieki), izklaides vietu apmeklētāji, īpašnieki, darbin...

<https://www.cfla.gov.lv/lv/media/21854/download?attachment>

ROKASGRĀMATAS | Eiropas profilakses programma



Eiropas Narkotiku un narkomānijas
uzraudzības centrs

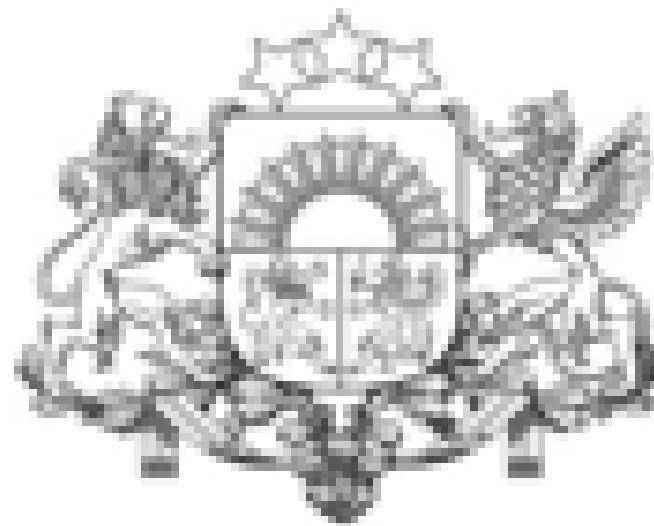
ROKASGRĀMATAS

Eiropas profilakses programma

[eiropas-atkaribu-profilakses-rokasgramata.pdf](#)



<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4456/download?attachment>



Veselības ministrija

Paldies!

