



Veselības ministrija



Slimību profilakses un  
kontrolē centrs

# LAI BŪTU SKAIDRS

Pusaudži un alkohols – kāds ir risks?

INFORMATĪVS MATERIĀLS VECĀKIEM

## Lai būtu skaidrs: **Kāpēc tas ir aktuāli?**

Latvijā alkoholiskos dzērienus līdz 16 gadu vecumam pamēģinājuši gandrīz **97% meiteņu** un **95% zēnu**. Vairāk kā trešdaļa jauniešu šajā vecumā – turpat **35%** – alkoholiskos dzērienus **lieto regulāri (40 un vairāk reizes dzīves laikā)**, un pēdējā mēneša laikā alkoholu lietojuši **65% jaunieši**. Aptuveni puse jauniešu alkoholu lieto riskantā veidā – izdzerot **60 un vairāk gramus absolūtā alkohola**.\*

60 gramu atbilst 5 alkohola devām, kas ir apmēram 3 puslitra pudeles gaišā alus vai 3 puslitra bundžas sidra.

## Lai būtu skaidrs: **Kā alkohols ietekmē jaunieša organismu?**

Alkohola lietošana pusaudžu vecumā būtiski ietekmē gan fizisko, gan garīgo veselību, turklāt pusaudžiem psihiskās atkarības mehānisms attīstās ievērojami ātrāk nekā pieaugušiem cilvēkiem, kuru organisms jau ir nobriedis.

**Psihiskās veselības traucējumi:** pastiprināta nervozitāte, garastāvokļa svārstības, eksplozivitāte, bezrūpība, rupjība, nomāktība, iniciatīvas trūkums un vienaldzība pret apkārtējiem, pasliktinās atmiņa un koncentrēšanās spējas, ir miega traucējumi, reibuma stāvokļi - traucēta uztvere, kas var izraisīt negadījumus, veicināt riskantu uzvedību u.c.

**Fiziskās veselības traucējumi:** var izpausties ar fizisku nespēku, sliktu dūšu, galvas sāpēm un smagākiem akūtas saindēšanās ar alkoholu simptomiem:

- galvas reibonis, svišana,
- siekalošanās, vemšana,
- paātrināts vai palēnināts pulss,
- elpošanas traucējumi,
- uzbudinājums, miegainība,
- krampji,
- pazemināta ķermeņa temperatūra,
- bezsamaņa.

Turpinot alkohola lietošanu var attīstīties gremošanas trakta, sirds – asinsvadu sistēmas darbības traucējumi, vielmaiņas darbības traucējumi, pavājināties imūnsistēma u.c.

*\*Pētījums „Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū, ESPAD 2011”, Trapencieris M. u.c., Slimību profilakses un kontroles centrs*

## Lai būtu skaidrs: **Kas ir pusaudžu alkohola atkarība?**

Ja pusaudzis sāk lietot alkoholiskos dzērienus, atkarības problēmas izpaužas ātrāk un izteiktāk nekā pieaugušajiem un atstāj daudz lielāku ietekmi uz viņa personību, raksturu, ieradumiem un interesēm.

Nem vērā, ka pusaudžu alkohola atkarība nav tikai sociāli nelabvēlīgo ģimeņu problēma – ar alkoholiskajiem dzērieniem var aizrauties ikviens bērns.

### **Kā rodas alkohola atkarība?**

Faktori, kas nosaka alkohola atkarības rašanos, ir ģenētiski, psiholoģiski, bioloģiski, sociālekonomiski un apkārtējās vides ietekme.

**Pusaudžiem alkohola lietošanas problēmas veidojas 2,5 reizes ātrāk kā pieaugušajiem!**

Lai būtu skaidrs:

### **Kādas problēmas pusaudžiem rada alkohola lietošana?**

Problēmas, ar kurām alkohola lietošanas rezultātā saskaras nepilngadīgie, iespējams iedalīt četros problēmu blokos – individuālas problēmas, attiecību problēmas, seksuālas problēmas, likumpārkāpumi\*.

#### **Individuālas problēmas**

Pasliktinās sekmes skolā, jo zūd spēja koncentrēties, atcerēties un mācīties. Pieaug nelaiemes gadījumu risks, palielinās traumatisms.

#### **Seksuālas problēmas**

Gadījuma dzimumsakari agrīnā vecumā, nodarbošanās ar seksu bez prezervatīva, neplānota grūtniecība.

#### **Attiecību problēmas**

Novērojamas biežas garastāvokļa svārstības, nesavaldība un agresivitāte uzvedībā. Pusaudzis ir viegli aizkaitināms, novērojami dusmu uzliesmojumi, pasliktinās attiecības ar vecākiem un draugiem.

#### **Likumpārkāpumi**

Dalība kautiņos, nepatīkšanās ar policiju, laupīšanas, zādzības, pievienošanās krimināliem grupējumiem.

\*Pētījums „Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū, ESPAD 2011”, Trapencieris M. u.c., Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls sagatavots informatīvās kampaņas „Lai būtu skaidrs” ietvaros.  
Kampaņu realizē Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs.

## Lai būtu skaidrs: **Kur saņemt palīdzību?**

Ja ir aizdomas, ka pusaudzis ir alkohola reibumā un viņa veselības stāvoklis pasliktinās (bezsamaņa), jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, zvanot **113**.

Diemžēl var gadīties, ka vecāki pusaudža aizraušanos ar alkoholu pamana tad, kad nepieciešama speciālistu (narkologa, psihiatra, ģimenes ārsta, psihologa) palīdzība.

Informāciju par iestādēm, kur Latvijā iespējams saņemt valsts apmaksātu narkoloģisko palīdzību pusaudžiem, aicinām skatīt:

[www.spkc.gov.lv/narkologiska-palidziba](http://www.spkc.gov.lv/narkologiska-palidziba)



LAI BŪTU SKAIDRS – UZZINI VAIRĀK

**WWW.SKAIDRS.LV**