



Pusaudži un alkohols: mīti un realitāte

Cik daudz mēs patiesībā zinām par alkohola lietošanu pusaudžu vecumā un cik lielā mērā paļaujamies uz mītiem?

Konsultē narkologs Inga Landsmane un atkarību psihologs Kristīne Mozerte.

Mīts Nr.1. Pusaudžus alkohols ietekmē tāpat kā pieaugušos

Fakts. Pusaudžu vecumā veidojas personība, raksturs, attīstās prasmes, ieradumi un intereses, – ja pusaudzis sāk lietot alkoholiskos dzērienus, atkarības problēmas izpaužas ātrāk un izteiktāk nekā pieaugušajiem un atstāj daudz lielāku ietekmi.

Mīts Nr.2. Alkohola lietošana nepilngadīgo vidū Latvijā nav problēma

Fakts. 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.

Mīts Nr.3. Alkohols palīdz pusaudžiem iejusties kompānijā

Fakts. Patiesībā alkohols liek pusaudžiem rīkoties neapdomīgi un bezatbildīgi, apdraudot gan sevi, gan apkārtējos. Alkohols rada pacilātības sajūtu, sniedzot mātīgu drosmi un rada iespēju izvairīties no problēmu risināšanas. Cilvēks alkoholisko dzērienu reibumā var kļūt agresīvs un nekontrolējams. Alkohola lietošana ir viens no galvenajiem riska faktoriem, kas saistīts ar nepilngadīgo traumatismu, pašnāvībām, vardarbību un citām problēmām.

Mīts Nr.4. Vecāki nedrīkst būt pārāk strikti saistībā ar alkohola lietošanu

Fakts. Ir pierādīts, ka pusaudžiem, kuru vecāki akceptē alkohola lietošanu (tostarp nelielās devās un svētku reizēs kopā ar ģimeni) ir lielāka tieksme lietot alkoholiskos dzērienus.

Mīts Nr.5. Alus un sidrs ir OK! jeb vieglais alkohols nekaitē

Fakts. Jebkurš alkohols izraisa vienādas sekas.

Mīts Nr.6. Pusaudža aizraušanos ar alkoholu vecāki noteikti pamanīs

Fakts. Diemžēl var gadīties, ka vecāki pusaudža aizraušanos ar alkoholu pamana tad, kad ir nepieciešama speciālistu (narkologa, psihiatra, ģimenes ārsta, psihologa) palīdzība. Informāciju par iestādēm, kur Latvijā iespējams saņemt valsts apmaksātu narkoloģisko palīdzību pusaudžiem, pieejama www.spkc.gov.lv/narkologiska-palidziba.



Mīts Nr.7. Par alkohola lietošanu ar pusaudzi nav vērts runāt

Fakts. Ar pusaudzi IR jārunā par viņam svarīgiem jautājumiem, tātad arī par alkohola lietošanu. Šādas sarunas mērķis gan nav pamācīt, bet motivēt viņu izdarīt pareizo izvēli, skaidrojot ar alkohola lietošanu saistītos riskus un izklāstot iemeslus, kāpēc nevēlaties, lai viņš lietotu alkoholu.

Mīts Nr.8. No saindēšanās ar alkoholu nemirst

Fakts. Realitāte liecina par pretējo – īpaši jauni cilvēki mirst no pusaudžu organismam pārāk lielām alkohola devām. Alkohols nomāc centrālo nervu sistēmu, kas samazina sirdsdarbību, mazina asinsspiedienu un palēnina elpošanu. Samaņas zaudēšana ir organisma signāls, ka izdzertā alkohola daudzums ir sasniedzis kritisku robežu un apdraud dzīvību.

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

Mīts Nr.9. Pusaudžu ballīšu aizliegšana ir risinājums

Fakts. Ballītes ir ļoti nozīmīga pusaudžu dzīves daļa – tā ir iespēja satikt esošos draugus neformālākā gaisotnē un iepazīties ar jauniem, socializēties un iegūt jaunu pieredzi. Svarīgi ir laikus ar pusaudžiem pārrunāt, kas jāņem vērā, rīkojot vai dodoties uz ballīti.

Mīts Nr.10. Alkohola atkarība ir izlaidība

Fakts. Atkarība ir biopsihosociāla slimība, kuru veido dažādi bioloģiskie (iedzimība), psiholoģiskie (saskarsmes grūtības, nespēja pretoties vides spiedienam) un sociālie faktori (alkohola pieejamība, tradīcijas, jauniešu grupā valdošā attieksme pret apreibinošām vielām). Ir pierādīts, ka pusaudžiem alkohola lietošanas problēmas veidojas 2,5 reizes ātrāk kā pieaugušajiem.

Mīts Nr.11. Piedzērušo jāatstāj izgulēt reibumu

Fakts. Lai gan miegs visnotaļ palīdzēs pārvarēt labāk laiku, kas organismam nepieciešams, lai attīrītos no alkohola, piedzērušo nevajag atstāt bez uzraudzības. Īpaša uzmanība jāpievērš liela alkohola lietošanas rezultātā samaņu zaudējumam, kuram ir alkohola saindēšanās, kas var apdraudēt dzīvību.

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