



**Interreg**

**Latvija-Lietuva**

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION

# Kaitīgie ieradumi

ATKARĪBAS

**Atkarība** ir biopsihosociāla slimība, kas kopumā ietekmē visas cilvēka dzīves jomas:

- *fizisko jomu* (somatoneiroloģiskais stāvoklis);
- *psiholoģisko jomu* (personība, raksturs un uzvedība);
- *garīgo jomu* (domāšana un emocionalitāte);
- *sociālo jomu* (sociālā adaptācija, attiecības ar līdzcilvēkiem un darbs)

Nosauc kaitīgas vielas!

# Atkarības veidošanās riska faktori:



- *bioloģiskie un ģenētiskie:*
  - apreibinošajām vielām piemīt spēja radīt atkarību un izjaukt smadzeņu vielmaiņu, tāpēc tās sauc par psihoaktīvām vielām;
  - bērnam ir ģenētiski iedzimta nosliece pierast pie apreibinošām vielām un procesiem. Jūtība iedzimtības ceļā tiek nodota nākamajām paaudzēm;

- psiholoģiskie – audzināšana, vērtības, attiecības;
- sociālie – sociālā vide, apreibinošo vielu pieejamība, ģimenes un sabiedrības attieksme pret apreibinošajām vielām un to lietošanu, materiālo līdzekļu pieejamība, bezdarbība, interešu trūkums

Uzraksti, no kā cilvēkam veidojas atkarības!

# Atkarība var veidoties no:

- vielām (piemēram, nikotīns, alkohola, narkotikām, dažiem medikamentiem, kofeīns);
- procesiem (piemēram, azartspēļu atkarība, datoratkarība, atkarība no ēšanas, atkarība no sociālajiem tīkliem, draugiem, iepirkšanās).

# Atkarības no psihoaktīvajām vielām galvenās pazīmes:



- *uzmācīga tieksme* – apreibinošās vielas rada psihisku atkarību un lietotājam rodas nepārvarama vēlme tās lietot atkārtoti;
- *tolerances pieaugums* – apreibinošo vielu lietotājam organisms pakāpeniski pierod pie agrākās devas, tāpēc ar katru nākamo lietošanas reizi ir nepieciešams palielināt devu vai izvēlēties spēcīgāku vielu;



- *abstinence* – apreibinošās vielas lietošanas pārtraukšana rada smagus psihiskus un fiziskus traucējumus, kuri izzūd, atkārtoti uzņemot vielas devu;
- fiziskās un psihiskās *veselības un uzvedības pasliktināšanās* – organisms tiek saindēts, pavājinās atmiņa, sākas neiroze, depresija, gremošanas, dzimumfunkciju un nieru darbības, arī kustību koordinācijas traucējumi.

# Atkarības no procesiem

Slēptā slimība. Atkarīgajam ir pacilāts garastāvoklis, iesaistoties konkrētajā procesā, pieaug lietošanas biežums un ilgums un veidojas vajadzība pēc šī procesa nemitīgas atkārtotības.

# Atkarību veicinošie faktori.

- patērētāju sabiedrības principi;
- iespēja neievērot juridiskās, sociālās, kultūras un morāles normas;
- pakļautība grupas ietekmei;
- nav prasmju kvalitatīvi plānot savu brīvo laiku;
- nav izpratnes par finansiālo līdzekļu mērķtiecīgu ieguldījumu;
- vēlme aizmirsties no ikdienas negācijām;
- grūtības komunicēt ar citiem cilvēkiem vai vienaudžiem un mazvērtības sajūta;
- jau iepriekš iegūta cita veida atkarība;
- sociālās piederības un identitātes problēmas