

Personas, kas cieš no atkarībām

Kas ir atkarība?

Atkarība ir primāra, hroniska un progresējoša slimība, kas grauj ne tikai cilvēka fizisko un psihisko veselību, bet arī personību kopumā, ietekmē viņa sociālo statusu un palielina mirstības risku. Atkarība var veidoties jebkuram cilvēkam neatkarīgi no vecuma, dzimuma, izglītības, profesijas un mantiskā stāvokļa. Atkarība rada apkārtējo cilvēku līdzatkarību ģimenē, darbavietā, jebkurā sociālā vidē.

Atkarību iedala divās grupās:

1. **atkarība no vielām** (narkotikas, recepšu medikamenti, alkohols, tabaka utt.)
2. **uzvedības atkarība** (azartspēles, datorspēles, iepirkšanās, sekss un pornogrāfija, ēšana, darbs).

Atkarību no vielām izraisa psihoaktīvās vielas. Tās iedala dažādi, taču populārākais dalījums ir:

- ◇ legālās (alkohols, tabaka, daži medikamenti, inhalanti u.c.);
- ◇ nelegālās, kuru lietošana, glabāšana un pārdošana ir aizliegta (heroīns, kokaīns, efedrons, ekstazī, marihuāna jeb hašišs u.c.).

Psihoaktīvās vielas iedarbojas uz centrālo nervu sistēmu un pat pēc vienreizējas lietošanas var mainīt garastāvokli, fizisko pašsajūtu, apkārtnes uztveri un uzvedību. Sajūtas ir tik spēcīgas un neparastas, ka rodas vēlme mēģināt vēl, kas īsā laikā noved pie nepieciešamības lietot aizvien lielākās devās un nespējas justies labi bez vielas lietošanas. Alkohola atkarība var būt smagāka kā narkotiku atkarība. Lielākā alkohola atkarības riska grupa ir sievietes pēc 50 gadu vecuma.

Uzvedības atkarības veidojas no jebkāda veida darbības (iepirkšanās, ēšana, azartspēles, sekss utt.), kuras attiecīgajai personai rada patīkamu emocionālu pārdzīvojumu. Regulāra konkrētās uzvedības atkārtošana saistās ar vielu atkarībās iesaistītajiem neiroķīmiskajiem procesiem.

Vielu atkarības iemesli

Psihotropo vielu lietošanas uzsākšana ir vielu atkarības rašanās pamatā. Vielu lietošanai var būt viens vai vairāki no sekojošiem iemesliem:

- spēcīgs un patstāvīgs stress;
- emocionāli spēcīgs smags pārdzīvojums;
- ģimenes problēmas
- depresīvs stāvoklis;
- jauniešiem vēlme iekļauties/iegūt statusu vienaudžu vidū;
- ģenētiski iedzimts vājums pret psihoaktīvām vielām;
- apkārtējā sociālā vide;
- reklāmas un mudinājumi no masu medijiem un interneta, u.c.

Kā atpazīt vielu atkarīgo?

Atkarīgos no vielām var atpazīt, ja persona:

- sāk ignorēt savus pienākumus skolā, darbā, mājās (laikā, kad būtu jāveic pienākumi, tā lieto psihoaktīvo vielu - alkoholu/narkotikas/tabaku, utt);
- lieto psihoaktīvo vielu bīstamos apstākļos vai šo vielu ietekmē pakļauj riskam sevi un citus (ātra braukšana ar auto, sekss bez aizsargāšanās, lietotas/netīras adatas utt.);
- vielu (narkotiku/alkohola) lietošana noved pie problēmām ar likumu;
- rodas problēmas attiecībās (bieži strīdi, regulāri ar darba kvalitāti neapmierināts priekšnieks, zaudē draugus);
- pieradums un vajadzība pēc aizvien lielākas devas (tai skaitā alkohola);
- nedabūjot devu izpaužas dažādi simptomi – svīšana, bezmiegs, nemiers, drebuļi, bailes;
- zaudē kontroli pār devām, lieto vairāk nekā vajag, rodas bezpalīdzība, atrodas pilnīgā atkarību izraisošās vielas varā;
- visa dzīve veidojas un tiek plānota ap atkarību izraisošo vielu;
- pamet nodarbes, kas iepriekš radīja interesi (sports, hobiji);
- turpina lietot vielas, pat ja apzinās sevi kā atkarīgo;
- parādās specifiskas vielu atkarības izpausmes kā depresijas un atmiņas zudums.

Fiziski redzamas pazīmes, kas signalizē, ka persona var būt vielu atkarīga:

- durtas brūces;
- asinīm pielījušas acis;
- acu zīlītes paplašinātas vai sašaurinātas;
- apetītes zudums;
- miega traucējumi;
- svara problēmas (strauji zūd vai strauji pieaug);
- fiziskā izskata izmaiņas;
- ķermeņa smaka, izelpa;
- runā čukstus, un/vai nesaprotami;
- koordinācijas traucējumi.

Pazīmes īpaši raksturīgas alkohola atkarīgajiem:

- jūtas vainīgs vai kaunas par to, ka lieto alkoholu;
- melo, lai slēptu dzeršanas paradumus;
- tuvākajiem personas dzeršanas paradumi šķiet problemātiski;
- dzer, lai relaksētos vai justos labāk;
- atmiņas zudums par to, ko darījis, kad dzēris;
- regulāri dzer vairāk nekā ir nolēmis (zema paškontrolē).

Kā rīkoties?

Ja pamanāt, ka cilvēkam varētu būt atkarības problēmas:

- nestrīdieties ar personu, kas ir atkarību izraisošas vielas iespaidā;
- sarunas laikā nevajag atkarīgo personu nosodīt, moralizēt vai draudēt tai;
- esiet mierīgi, bez liekām emocijām, jo pretēja uzvedība atkarīgajam rada vēlmi iegūt/lietot jaunu vielas devu;
- neattaisnojiet atkarīgo;
- nedariet neko viņa vietā;
- neslēpiet alkoholu, nenesiet prom narkotikas;
- neaiciniet uz pasākumiem, ja zināms, ka tur tiks lietots alkohols;
- kopā ar atkarīgo personu nelietojiet atkarību izraisošo vielu;
- nejūtieties vainīgs par atkarīgās personas uzvedību.

Līdzatkarība

Līdzatkarība, tāpat kā atkarība, pamatoti tiek uzskatīta par slimību, jo tai ir noteiktas pazīmes, paredzama gaita un tā ir hroniska. Tā ir izteikta emocionāla atkarība no otra cilvēka un viņa uzvedības. Līdzatkarīgais atkarīgās personas problēmu sauc par savu, viņam ir grūti nošķirt, kur ir viņš pats, viņa domas un jūtas, un kur sākas otra cilvēka jūtas, rīcība utt. Atkarīgās personas tuvinieki pielāgojas atkarīgā postošajai uzvedībai un darbībām, kas viņiem ir neizdevīgas un stipri traucējošas. Līdzatkarīgs cilvēks vienmēr zina, ko un kā vajag darīt otram, bet viņam ir grūti atbildēt uz jautājumu, ko vēlas un kā jūtas viņš pats. Līdzatkarīgajam ir raksturīga atbildības uzņemšanās par atkarīgo – tendence viņu "glābt", novērst un neļaut izbaudīt savas rīcības sekas. Viņš kontrolē atkarīgo, izjūt varu pār viņu, nosoda un cenšas parādīt, cik pats ir labs un cik slikts ir atkarīgais. Taču vienlaikus viņš izjūt lielu vainas izjūtu, dusmas, kaunu, sāpes, bailes un vientulību. Domājot par otra cilvēka vajadzībām, nevis savējām, līdzatkarīgais nepamana, kas notiek ar viņu pašu. Viņš ir "pārņemts" ar atkarīgo, ar vēlmi viņu izglābt, parādīt citiem to, ka ar viņu pašu un viņa ģimeni viss ir kārtībā. Aktīvā darbošanās nemitīgā "kustībā" ļauj viņam nejust sāpes, neredzēt, kas notiek, aizmirst savas vajadzības. Bet jāatceras, ka tas nevar turpināties bezgalīgi. Līdzatkarīgie bieži "sabrūk", sabojā savu veselību vēl ātrāk nekā atkarīgie, jo par līdzatkarīgajiem neviens nerūpējas – visi glābj atkarīgo.

Daži ieteikumi vecākiem un pasniedzējiem

Nav viena pareizā recepte, kā pasargāt bērnu no iespējas kļūt par atkarīgo. Daži ieteikumi, veidojot attiecības ar bērnu, kas var palīdzēt viņam vieglāk pretoties sociālās vides spiedienam.

1. Esiet empātiski! Mēģiniet iejusties bērna vietā - apzinieties viņa jūtas un atzīstiet viņa viedokli. Jums nav jāpiekrīt visam, ko viņš saka vai dara, bet mēģiniet saprast un cienīt viņa viedokli. Ja viņš zina, ka ir saprasts, viņš vairāk sekos arī jūsu ieteikumiem.
2. Komunicējiet efektīvi un klausieties aktīvi! Efektīva komunikācija ietver aktīvu klausīšanos bērnam un sapratni par to, ko viņš vēlas pateikt. Palīdziet viņam saprast arī savu viedokli.
3. Mainiet neefektīvu uzvedību (sevī)! Ja kaut kas, ko esat teikuši vai darījuši pirms kāda laika, "nestrādā", padomājiet, ko varētu darīt citādi. Tas palīdzēs bērnam iemācīties, ka ir dažādi problēmu risināšanas veidi un ka no kļūdām var mācīties.
4. Strādājiet ar bērnu tā, lai viņš justos īpašs un novērtēts! Ja bērni jūt un saprot, ka jūs viņus mīlat par to, kas viņi ir, nevis par to, ko viņi dara vai nedara, viņi attīsta pārliecību par sevi, kas ļauj viņiem vieglāk pretoties vienaudžu spiedienam.
5. Pieņemiet bērnus tāds, kādi viņi ir! Viens no visgrūtākajiem, bet arī visnozīmīgākajiem uzdevumiem ir akceptēt bērnu kā unikālu personību. Ja jūs to spējat, jūs varat izvirzīt atbilstošus mērķus un kopīgi virzīties uz tiem.
6. Palīdziet bērnam atrast viņa kompetences jomas! Ļaujiet viņam izjust panākumus, pamanot un mudinot viņus darīt to, kas viņam padodas īpaši labi. Palīdzot bērnam atklāt savas stiprās puses, jūs palīdzat viņam arī vieglāk akceptēt savus trūkumus un strādāt ar tiem.
7. Palīdziet bērnam apzināties, ka mēs visi mācāmies no kļūdām! Elastīgi bērni kļūdas uztver kā iespēju mācīties. Turpretī bērni, kas nejūt pašpaļāvību, kļūdas pārdzīvo kā apliecinājumu, ka viņi ir izgāzušies.
8. Sniedziet bērnam iespēju dot ieguldījumu! Palīdziet bērnam attīstīt atbildības izjūtu un pašvērtību, piedāvājot viņam iespējas palīdzēt citiem.
9. Māciet bērnam risināt problēmas un pieņemt lēmumus! Palīdziet viņam iemācīties tikt galā ar dažādām situācijām patstāvīgi. Bērni, kuri ir elastīgi, spēj definēt problēmu, apsvērt dažādus risinājumus un mācīties no kļūdām.
10. Disciplinējiet bērnu tādā veidā, kas paaugstina viņa pašdisciplīnu un pašvērtējumu! Veidojiet pašdisciplīnu tā, lai bērns darbojas ar atbildības izjūtu arī tad, kad jūs nav līdžs. Nosakiet robežas labvēlīgi, bet stingri. Šīs robežas svarīgi noteikt jau līdz pusaudžu vecumam, citādi tā kļūs par cīņu ar sekām. Vienmēr pamatojiet bērnam, kāpēc konkrēti noteikumi ir vajadzīgi un kādas var būt to neievērošanas sekas, nevis izvēlieties sodus, kas nekādā veidā nav saistāmi ar konkrēto uzvedību.

Latvia-Lithuania Cross Border Cooperation Programme 2007-2013
Project **LLIV-322 MY SOCIAL RESPONSIBILITY-My Response**

Mīti

Pastāv daži mīti, ko par patiesību uzskata vairums vecāku:

Mīts: Labākais veids, kā vecākiem cīnīties ar bērnu atkarībām, ir dzelžaini sodi!

Ja sods, ko jūs izvēlaties, nav tiešā veidā saistīts ar negatīvo uzvedību, jūs tikai iemācīsiet bērnam rīkoties tā, lai nākamajā reizē viņš netiktu pieķerts. Jūs nesniedzat savam bērnam iespēju mācīties no savas pieredzes. Sodīšana un disciplinēšana nav viens un tas pats.

Mīts: Lai bērni nelietotu alkoholu ārpus mājas, vislabāk atļaut viņiem to lietot mājās!

Pētījumi parāda, ka atkarīgo pusaudžu skaits ir lielāks tieši no tām ģimenēm, kuras arī mājās atļauj viņiem lietot alkoholu. Tomēr ļoti svarīgi ģimenē ir iemācīt alkohola lietošanas kultūru. Ja pusaudzis sapratīs, ka alkoholu iemalko svētkos, izbaudot tā garšu, nevis lai piedzertos un noreibtu, visdrīzāk, viņš būs mazāk tendēts kļūt par alkoholiķi.

Mīts: Izrādīt mīlestību nozīmē izlutināt!

Tā nav taisnība. Visvairāk pret atkarības veidošanos palīdzēs kontakts ar bērnu: tuvas attiecības, kopīga darbība, jaunieša iedrošināšana un atbalsts.