

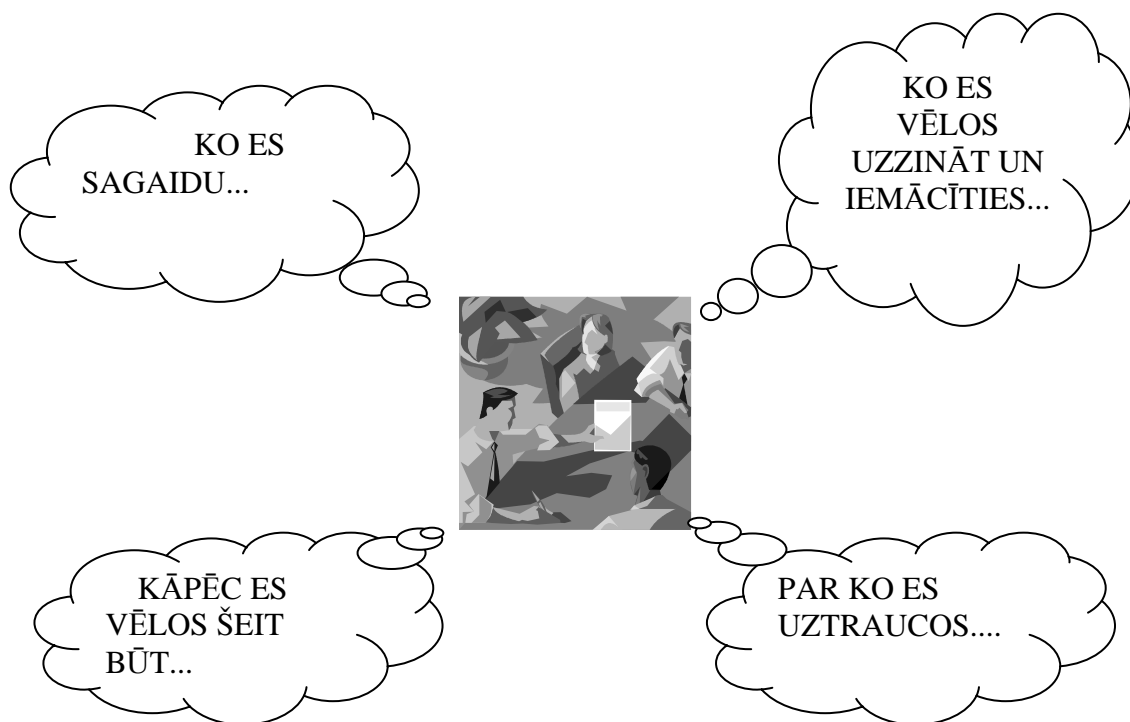
Pielikumi

*4. modulim
Veselība un atkarība*

Manas vērtības

<i>Apgalvojumi</i>	<i>Ir mana vērtība</i>	<i>Nav mana vērtība</i>
Rīkoties patstāvīgi		
Labi pelnīt		
Būt spēcīgam un labā fiziskā formā		
Ceļojumi un atpūta		
Būt sportiskam		
Labi un garšīgi paēst		
Izklaidēties		
Labas grāmatas		
Ģimene		
Labi izskatīties		
Būt veseram		
Būt labās attiecībās ar draugiem		
Darīt darbu, kurš patīk		
Audzināt bērnus		
Laba izglītība		

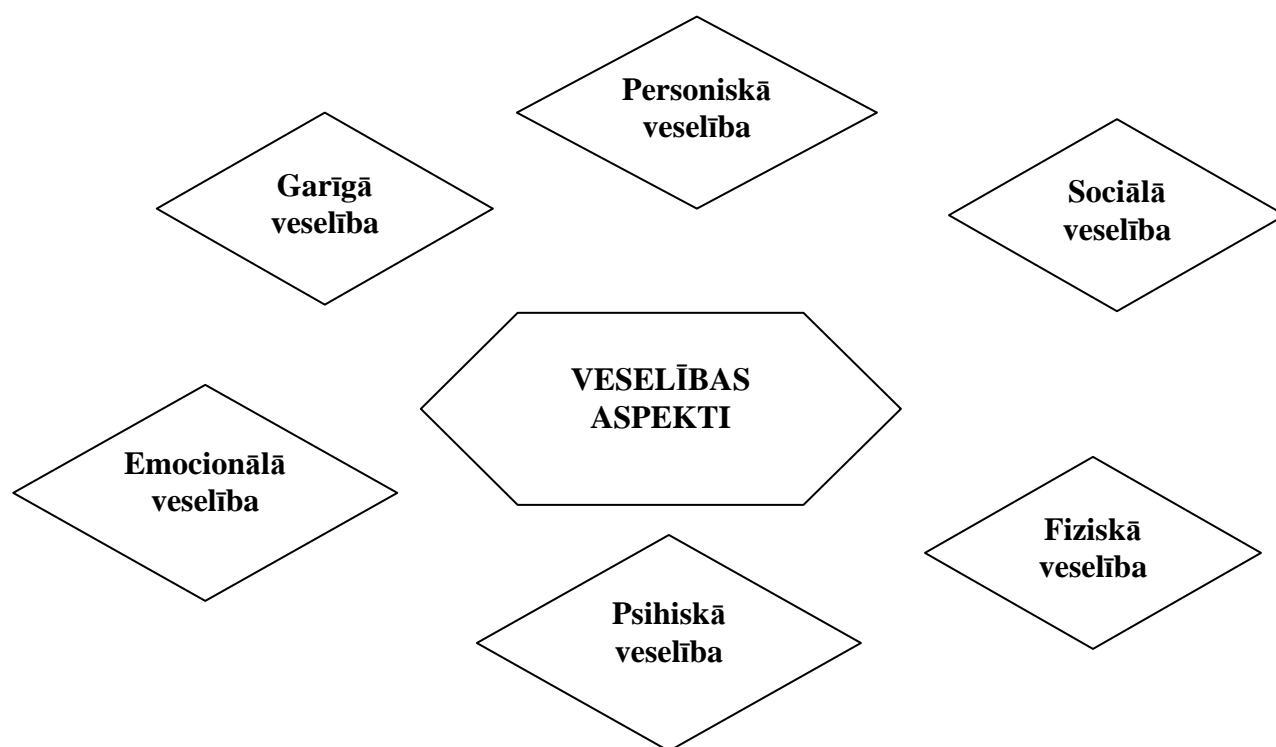
Ko es sagaidu no nākamajām nodarbībām?



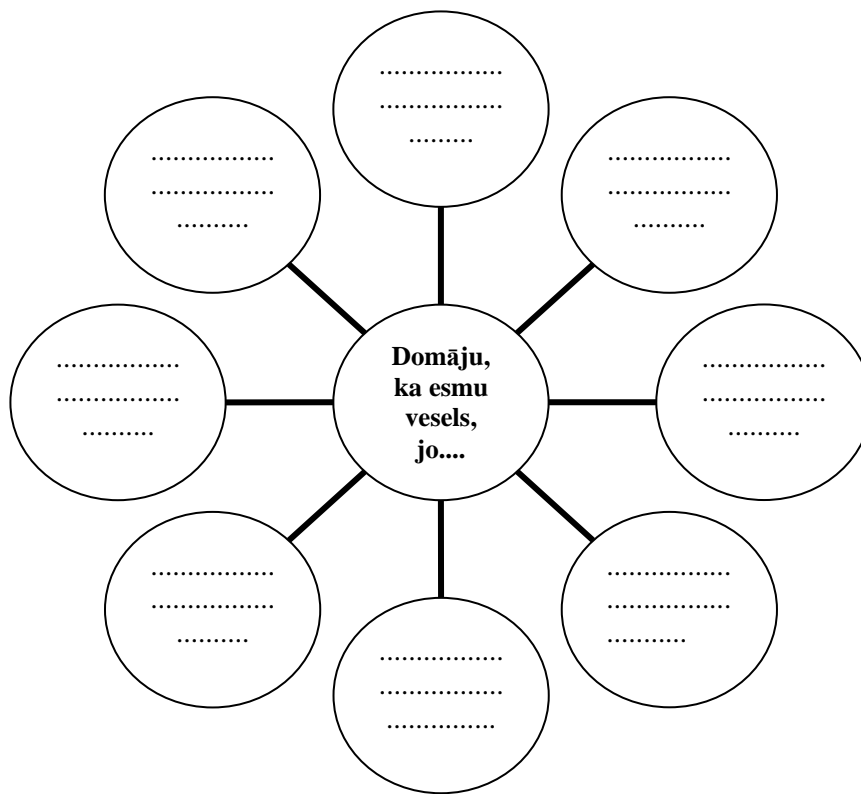
Ko nozīmē būt veselam?

- 1) personīgi man būt veselam nozīmē...
- 2) kādam, kurš ir turīgs, būt veselam nozīmē...
- 3) mazam bērnam būt veselam nozīmē...
- 4) atlētam būt veselam nozīmē...
- 5) kādam, kurš ir nabadzīgs, būt veselam nozīmē...
- 6) daudziem ārstiem būt veseliem nozīmē...
- 7) saskaņā ar materiāliem masu medijos būt veselam nozīmē...
- 8) cilvēkam, kam pāri 50 gadiem, būt veselam nozīmē...
- 9) mācītājam (priesterim) būt veselam nozīmē...
- 10) jauniešiem (pusaudžiem) būt veselam nozīmē...
- 11) grūtniecei būt veselai nozīmē...
- 12) valsts vadītājiem būt veseliem nozīmē...

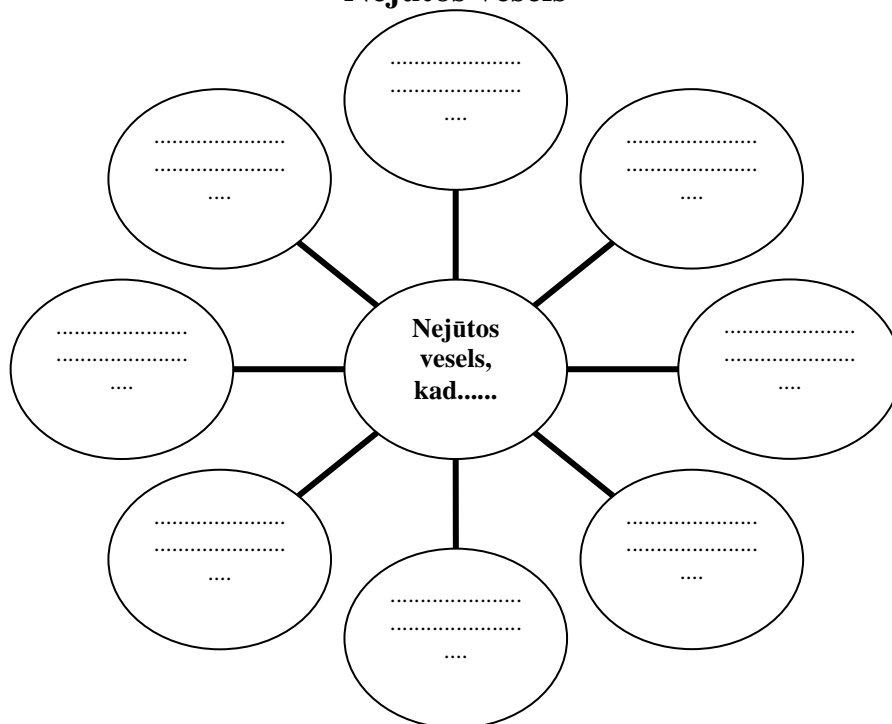
Veselības aspekti



Esmu vesels



Nejūtos vesels



Ko nozīmē būt veselam?

✂.....
....

- Cilvēks ir vesels, ja viņam nekas nesāp, neskatoties uz to, ka bieži negribas neko darīt un ir liels gurums.

✂.....
....

- Veselībai nav nekā kopīga ar iespēju labi un garšīgi paēst, bieži un pēc sirds patikas izklaidēties, ar vēlmi iedzert un uzsmēķēt.

✂.....
....

- Labsajūta un veselība ir cieši saistīti jēdzieni, un nav svarīgi, ar kādiem līdzekļiem labsajūta tiek panākta.

✂.....
....

- Ja mana pašsajūta pašreiz ir ļoti laba, man nekas īpašs nav jādara, lai es tā justos arī ilgu laiku pēc tam

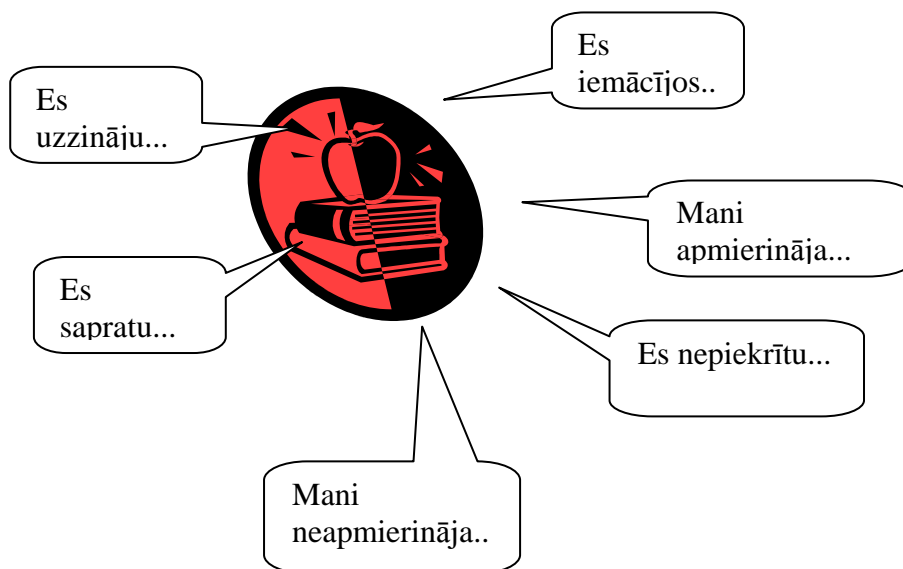
✂.....
....

- Dažreiz saka – es nedzīvoju, es eksistēju. Tas nav nekādā veidā saistīts ar veselību. Tās ir tikai naudas problēmas.

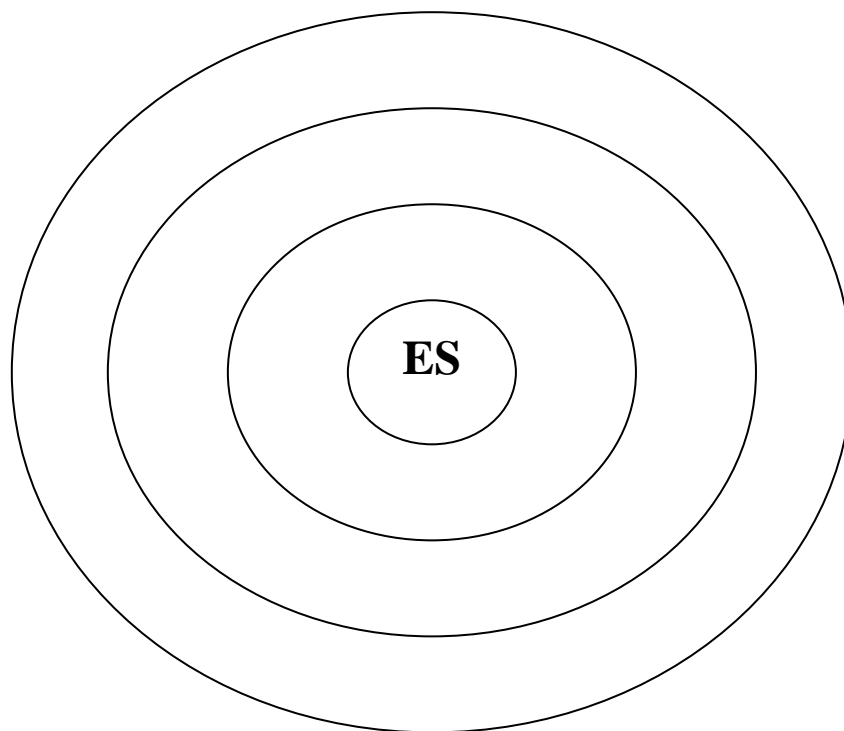
✂.....
....

- Veselība ir viens no dzīvošanai nepieciešamajiem resursiem.

2. nodarbības izvērtējums



Veselību ietekmējošo faktoru līmeņi



Kā es šobrīd jūtos?

ESMU MIERĪGS

ESMU VIENALDZĪGS

JŪTOS SATRAUKTS

JŪTOS VIENALDZĪGS, MANI NEKAS NEINTERESĒ

JŪTOS NIKNS

ESMU AIZVAINOTS

ESMU PRIECĪGS

ESMU IEINTERESĒTS

ESMU APMIERINĀTS

Garīgi nobriedušas personības raksturojums

Garīgi nobriedušiem cilvēkiem vairāk vai mazāk piemīt visas vai dažas no šīm raksturīgajām pazīmēm:

- Apzināšanās
- Redzējuma plašums
- Holistisks skatījums
- Veselums
- Brīnums
- Pateicība
- Cerība
- Drosme
- Uzņēmība
- Savrupība
- Pieņemšana
- Mīlestība
- Maigums

Garīgi vesels cilvēks

“Garīgums ir dinamisks, vairo enerģiju un liek cilvēkam mainīties. Tas ir ceļojums, ko veic vairākos posmos, kuri ir šķēršļu un izaicinājumu pilni. Tā ir atbilde uz dzīvi, “cīņa par dzīvi”. Savā būtībā garīgums ir aktīvs un nepārtraukti pilnveidojas, pārņemot visu indivīdu.”

Profesore Urzula Kinga

Par garīgi veselu cilvēku var uzskatīt tādu, kurš:

1. Atļauj sev gribēt un negribēt.
2. Labi jūtas gan vienatnē, gan ģimenes lokā, gan plašākā sabiedrībā.
3. Spēj izkopt savus talantus, izpaust savas spējas un priecāties par tām.
4. Spēj sasniegt savus mērķus, sevi pašapliecināt.
5. Spēj priecāties par citu cilvēku veiksmēm un panākumiem.
6. Spēj otram dot un no otra saņemt ar prieku, bez žēluma un vainas apziņas.
7. Spēj baudīt dzīvi un priecāties par katru jauku brīdi tajā.
8. Jūt gandarījumu par labi paveikto.
9. Ļauj sev būt unikālam, atzīst un respektē citu vienreizību un dažādību.
10. Spēj iekļauties vidē un sabiedrībā, kurā piedzimis.
11. Garīgi vesels cilvēks nevaino sevi un citus, viņš analizē situāciju un rīkojas, nevis nodarbojas ar vainīgā meklēšanu.

Psihoterapeite Gunta Ancāne

Izvērtējiet to, uz ko cilvēkam ir tiesības un kas nav cilvēka pienākums!

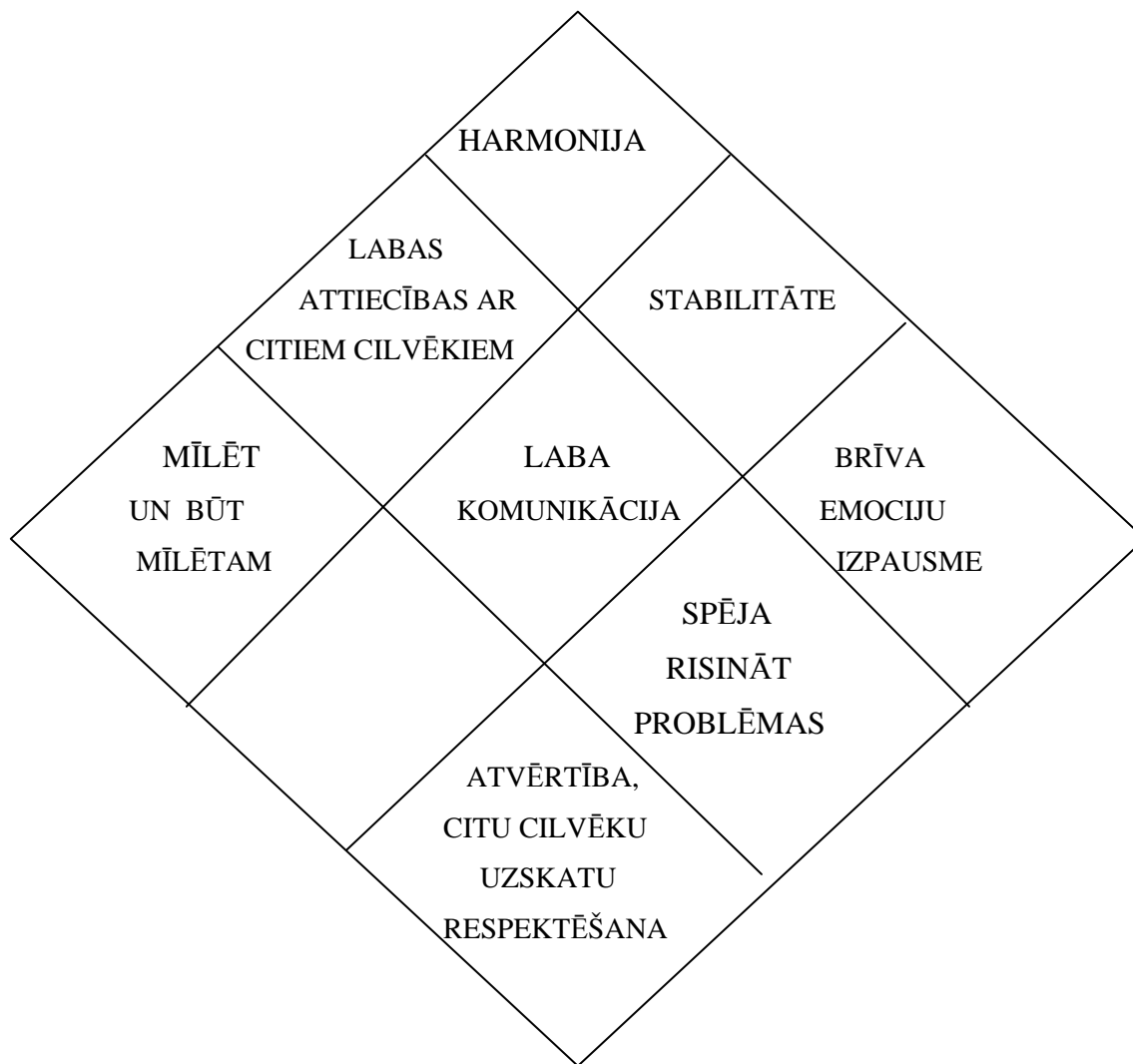
Katra cilvēka tiesības:

1. Reizēm savas vajadzības stādīt pirmajā vietā.
2. Lūgt palīdzību un emocionālo atbalstu.
3. Protestēt pret netaisnīgu apiešanos un kritiku.
4. Tiesības uz savu viedokli un pārliecību.
5. Tiesības kļūdīties, kamēr neatrod pareizo ceļu.
6. Atļaut pašam risināt savas problēmas.
7. Teikt: "Paldies, nē" vai "Atvainojiet, nē".
8. Nepievērst uzmanību citu padomiem un rīkoties pēc savas pārliecības.
9. Būt vienam, pat ja draugi alkst jūsu sabiedrības.
10. Tiesības uz savām jūtām neatkarīgi no tā, vai citi tās saprot.
11. Mainīt lēmumus un izvēlēties citu rīcības veidu.
12. Panākt, ka tiek mainīta noruna, ja tā jūs neapmierina.

Nav jūsu pienākums:

1. Būt simtprocentīgi perfektam.
2. Sekot pūlim – darīt tā, kā dara citi.
3. Mīlēt cilvēkus, kuri dara jums ļaunu.
4. Darīt patīkamu nepatīkamiem cilvēkiem.
5. Atvainoties par to, ka rīkojāties pēc savas pārliecības.
6. Izsmelt savus spēkus, palīdzot citiem.
7. Justies vainīgam par savām vēlmēm.
8. Samierināties ar nepatīkamu situāciju.
9. Upurēt savu iekšējo pasauli kāda cita dēļ.
10. Saglabāt attiecības, kas kļuvušas aizvainojošas.
11. Darīt vairāk, nekā atļauj jūsu laiks.
12. Darīt to, ko jūs patiesībā nevarat darīt.
13. Izpildīt nesaprātīgas prasības.
14. Atdot to, ko jums negribas atdot.
15. Ciest no cita nepareizās uzvedības sekām.
16. Atteikties no sava "ES" kāda cita vai kaut kā dēļ.

Deviņi „dimanti” – garīgās un emocionālās veselības būtiskākās pazīmes



Spriedzes pazīmes

Fiziskās pazīmes

Paātrināta sirdsdarbība, sirdsklauves, paaugstināts asinsspiediens, sasvīdušas plaukstas. Smaguma sajūta krūtīs, galvassāpes. Skausta muskuļi saspringti. Stostīšanās un citas runas grūtības. Slikta dūša, caureja, vemšana. Nogurums, sagumis stāvs, nepieciešamība atlaisties guļus. Sekla elpošana, nervozi smieklī. Sausuma sajūta mutē un/vai rīklē. Miega traucējumi, grūtības koncentrēties. Samazināta pretestība slimībām.



Uzvedības pazīmes

Pastiprināta alkohola un narkotiku lietošana, biežāka smēķēšana. Bezrūpība.

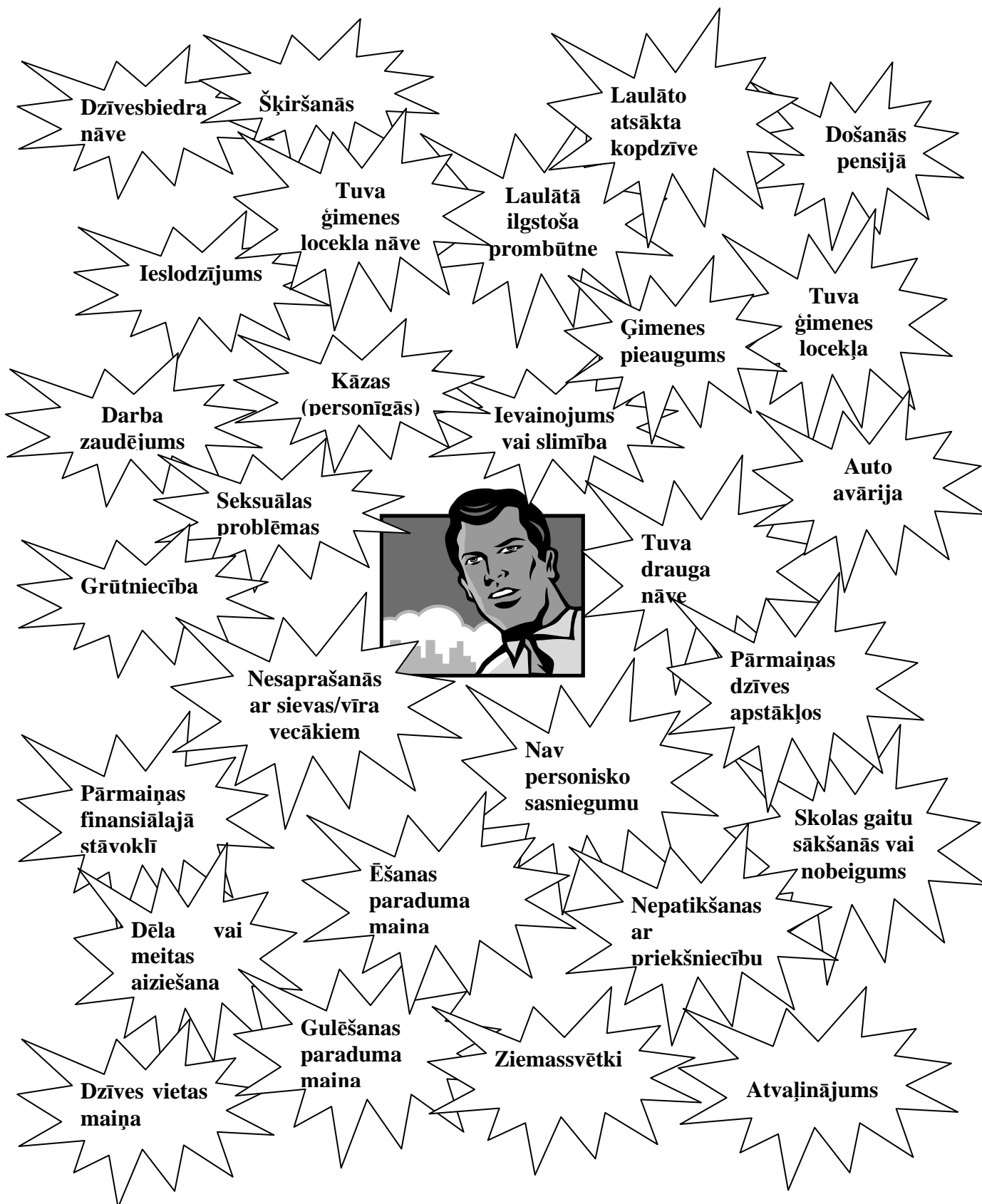
Intelektuālās pazīmes

Aizmāršība, izklaidība, kļūdīšanās attāluma noteikšanā, samazināta radošā darbība. Koncentrēšanās grūtības, pavājināta vai pārspilēta iztēle. Samazināts garīgā darba ražīgums; orientēšanās uz pagātni.

Emocionālās pazīmes

Uzbudināmība, pazemināts pašnovērtējums, mazvērtības izjūta. Dusmu uzliesmojumi, depresija, greizsirdība. Aizdomīgums, nemiers, raizēšanās. Pazemināta iniciatīva, atraušāns vai aiziešana no grupas. Nerealitātes izjūta, pārmērīgs jūtīgums. Intereses trūkums. Raudulīgums. Samazinās kontakti ar citiem. Pārāk kritiska attieksme pret sevi un citiem. Pašnosodišana. Murei.

Biežākie stresori

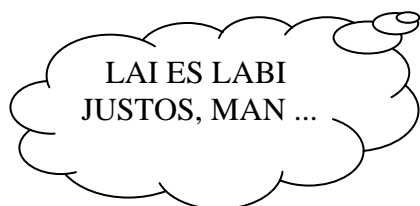


Dzīves notikumu skala – stresu izraisoši notikumi cilvēka dzīvē

Dzīvesbiedra nāve	100	Darba profila maiņa	36
Šķiršanās	73	Atbildības maiņa darbā	29
Laulātā ilgstoša prombūtne	65	Dēla vai meitas aiziešana no mājām	29
Ieslodzījums	63	Nesaprašanās ar sievas/vīra vecākiem	29
Tuva ģimenes locekļa nāve	63	Negūti personiskie sasniegumi	28
Ievainojums vai slimība	53	Sievas sākšana vai beigšana strādāt	26
Kāzas (personīgās)	50	Skolas gaitu sākšanās vai nobeigums	26
Darba zaudējums	47	Pārmaiņas dzīves apstākļos	25
Laulāto atsākta kopdzīve	45	Nepatikšanas ar priekšniecību	23
Došanās pensijā	45	Dzīves vietas maiņa	20
Tuva ģimenes locekļa slimība	44	Pārmaiņas skolā	20
Grūtniecība	40	Atpūtas, izklaides maiņa	19
Seksuālas problēmas	39	Gulēšanas paraduma maiņa	16
Ģimenes pieaugums	39	Ēšanas paraduma maiņa	15
Pārmaiņas biznesā	39	Atvaļinājums	13
Pārmaiņas finansiālajā stāvoklī	38	Ziemassvētki	12
Tuva drauga nāve	37		

Ja pusotra gada laikā sakrājušies vairāk nekā 300 punkti, stresa cilvēka dzīvē ir par daudz.

Ko es atceros par savu veselību?



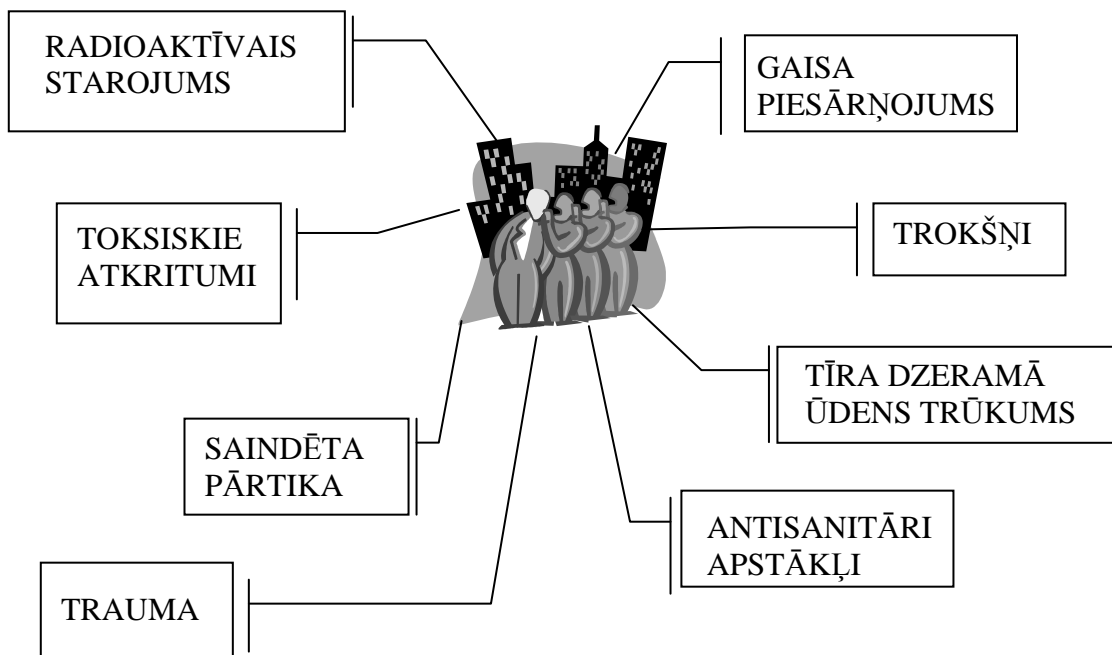
Aleksandra un Pētera situācija

Pēteris (38 gadi) un Aleksandrs (51 gads) atbrīvojās no ieslodzījuma vienā mēnesī. Ieslodzījuma vietā Pēteris pavadīja 10 gadus, Aleksandrs – 8 gadus. Abi vīrieši atgriezās iepriekšējās dzīvesvietās.

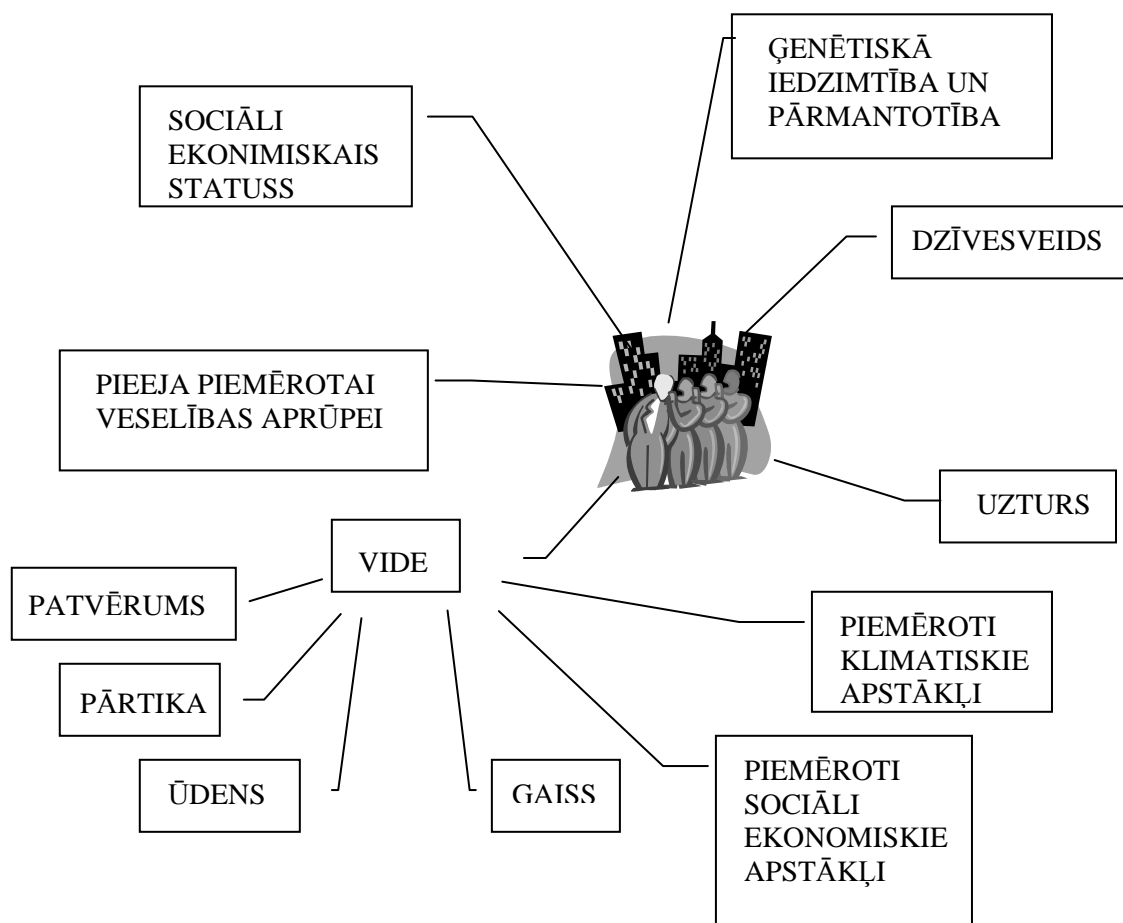
Pēteris dzīvo lielpilsētas nomalē, daudzdzīvokļu mājas vienistabas dzīvoklī kopā ar māti un brāli. Pirms 20 gadiem netālu no viņu mājas tika ierīkota liela atkritumu izgāztuve, uz kuru savus atkritumus izved X rūpnīca. No izgāztuves nāk nepatīkama smaka, pēc lietus uz logu stikliem ir redzami brūngani traipi. Pēteris ir dabūjis darbu lielā rūpnīcā. Cehā, kur viņš strādā, ir liels troksnis, sarunāties var tikai kliegzot. Vakaros pēc darba Pēteris jūtas ļoti noguris, viņam sāp galva, ir slikta ēstgriba. Kopš 16 gadu vecuma Pēteris ir aktīvs smēķētājs. Arī brālis un māte mājās smēķē. Dzīvoklī vienmēr ir jūtama tabakas dūmu smaka. Dzīvoklis tiek vēdināts reti, lai neieļautu istabā nepatīkamo gaisu, kas nāk no izgāztuves.

Aleksandrs atgriezās pie ģimenes, kas dzīvo lauku mājā tālu no lielpilsētām. Māja atrodas skaistā vietā, meža ielokā, netālu ir ezers. Ģimenei ir liels dārzs, lopi, kas palīdz apgādāt ģimeni ar pārtiku. Aleksandram izdevās atrast darbu pie vietējā mežsarga. Pavasarī Aleksandrs palīdz stādīt jaunus kociņus, vasarā un rudenī dara citus darbus. Lielāko dienas daļu viņš pavada ārā, jo arī mājās ir daudz darba saimniecībā. Brīvajos brīžos Aleksandrs labprāt makšķerē. Lai gan ieslodzījuma vietā veselība tika iedragāta, pēdējā laikā Aleksandrs jūt, ka pašsajūta uzlabojas.

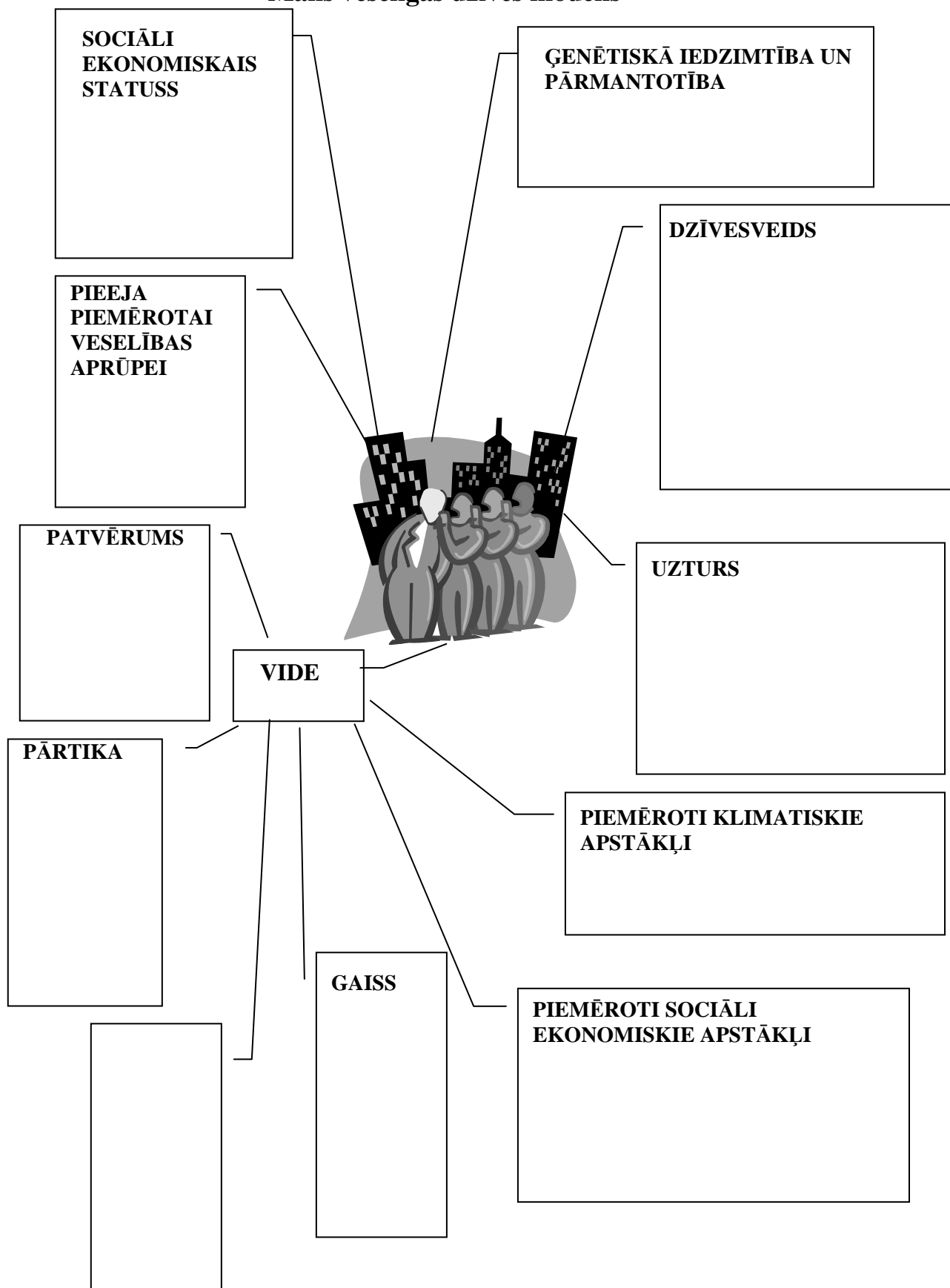
Vides faktori, kas negatīvi ietekmē mūsu veselību



Cilvēka veselību noteicošie faktori



Mans veselīgas dzīves modelis



Kā es šodien jūtos?

<i>Apgalvojumi</i>	<i>Piekrītu</i>	<i>Nepiekrītu</i>
Sāp galva		
Nāk miegs		
Ir klepus		
Ir iesnas		
Sāp mugura		
Sāp zobs		
Ir savainota kāda ķermeņa daļa		
Reibst galva		
Jūtu nespēku un vājumu		
Jūtu dūrienus sirdī		
Ir grūti elpot		
Sāp vēders		
Smaguma sajūta kuņģī		

Biežāk izplatītās slimības

Sirds un asinsvadu slimības

☞ riska faktori – smēķēšana, paaugstināts asinsspiediens, holesterīnu saturošs ēdiens, mazkustīgs dzīvesveids, aptaukošanās, treknis un sāļš ēdiens

Vēzis

☞ riska faktori – smēķēšana, alkohols, uztura kvalitāte, stress, reproduktīvā uzvedība, ģenētiskie un hormonālie faktori, apkārtējās vides ietekme

Alerģijas

☞ riska faktori – iedzimtība, novājināts organisms, smēķēšana, saskare ar kaitīgām vielām

Ievainojumi un saindēšanās

☞ riska faktori – neuzmanība, drošības noteikumu neievērošana, pārgalvība, alkohols

Elpošanas orgānu slimības

☞ riska faktori – smēķēšana, gaisa piesārņojums, putekļi, novājināts organisms, saaukstēšanās

Nervu sistēmas darbības un psihiskie traucējumi

☞ riska faktori – ilgstošs stress, iedzimtība, troksnis, darba apstākļi, alkohols, narkotikas

Infekcijas slimības

☞ riska faktori – novājināts organisms, saskare ar inficētu cilvēku, pārtikas un dzeramā ūdens zema kvalitāte

Seksuāli transmisīvās slimības

Tās ir slimības, kas izplatās seksuālo kontaktu ceļā:

- gonoreja;
- sifiliss;
- AIDS;
- hlamīdijas;
- kondilomas;
- herpes;
- kašķis;
- kaunuma utis;
- vīrushepatīts B (dzeltenā kaite).

HIV izplatās 3 veidos:

- dzimumsakaros ar inficētu personu (inficētas personas organisma šķidrumiem – spermai vai maksts šķidrumam – nonākot otras personas organismā);
- ar inficētu asiņu starpniecību (šādā veidā visbiežāk inficējas intravenozu narkotiku lietotāji, izmantojot kopīgas šļirces un adatas);
- inficēta māte var inficēt savu bērnu (grūtniecības laikā, dzemdību laikā un barojot ar krūts pienu).

HIV neizplatās:

- ēdot un dzerot;
- sociālos kontaktos;
- klepojot, šķaudot;
- ar insektiem;
- baseinos;
- no durvju rokturiem;
- kopīgi izmantojot tualeti, izlietni, dvieli, ziepes;
- kopīgi lietojot traukus, nažus, dakšiņas.

Slimojot ar STS, konsultācijas var saņemt republikas pilsētās un rajonu centros pie ārsta venerologa vai ginekologa.

Rīgā konsultāciju un ārstēšanu var saņemt:

Seksuāli transmisīvo un
ādas slimību valsts aģentūrā,

Pērnavas ielā 70, tālrunis 7295601

AIDS profilakses centrā

L. Klijānu ielā 7, tālrunis 7298080

Latvijas infektoloģijas centrā

Linezera ielā 3, tālrunis 7014500

Jāņa situācija. 1. daļa

Jānis pirms dažām dienām ir atbrīvojies no ieslodzījuma, kur ir pavadījis 8 gadus. Pēdējā laikā viņš bieži juta sāpes vēderā, smaguma sajūtu pēc ēšanas. Bet ieslodzījuma vietā īpaši tam nepievērsa uzmanību, visu pacieta, jo neticēja, ka varēs saņemt nepieciešamo palīdzību.

Pēc atbrīvošanās pirmajās dienās viņš jutās labi, bija satraukts par brīvību, par jaunajiem iespaidiem, ko guva, atkal satiekoties ar māti, apskatot sen neredzētās dzimtās pilsētas ielas.

Kādu vakaru viņš atkal sajuta sāpes vēderā, taču nezināja, kā rīkoties. Mātei viņš neko neteica, jo negribēja satraukt. Apskatījās skapītī, kur parasti glabājās zāles, bet tur neko zināmu, kas varētu palīdzēt šādā gadījumā, neatrada. No rīta viņš devās uz tuvāko aptieku, lai palūgtu kādas zāles (naudu Jānis paņēma no mammas pensijas). Aptiekā viņam iedeva tikai kuņģa pilienus un teica, ka bez receptes neko nevarot izsniegt un arī nezinot, ko ieteikt, jo ir vajadzīga ārsta konsultācija un izmeklēšana.

Jānis bija neizpratnē, viņš nesaprata, kāpēc parastas zāles nevar nopirkt bez receptes un kāpēc tās visas maksā tik dārgi.

Vakarā atkal uznāca stipras sāpes, taču Jānis tās pacietīgi pārcieta. Nākamajā rītā viņš devās uz tuvāko poliklīniku, taču atkal saskārās ar jaunām problēmām. Reģistratūrā viņam pajautāja, vai ir ģimenes ārsta norīkojums. Jānis samulsa, jo nesaprata, ko atbildēt, par tādu ģimenes ārstu viņš dzirdēja pirmo reizi. Uz ziņojumu dēļa viņš ieraudzīja aprakstus par dažādiem ārstiem, blakus bija piestiprināta lapa ar cenām par katru pakalpojumu. Tā kā naudas Jānim nebija, viņš atkal atgriezās mājās.

Grupās apspriediet šādus jautājumus:

- Kādos gadījumos varētu būt stipras sāpes vēderā?
- Kādas zāles es zinu, kas palīdz mazināt sāpes vēderā?
- Ko es zinu par recepšu un bezrecepšu zālēm?
- Kas ir ģimenes ārsts?
- Kā var tikt uz pieņemšanu pie ārsta?
- Kādos gadījumos un kā var izsaukt ātro palīdzību?

Kas tev būtu jāzina, lai saņemtu nepieciešamo palīdzību?

Neatliekamā palīdzība

Neatliekamā medicīniskā palīdzība cietušajam tiek sniegta *šādos gadījumos*:

- ja ir apdraudēta cietušā dzīvība (piemēram, pēkšņa saslimšana, hroniskas slimības saasināšanās, nelaimes gadījums, avārija, katastrofa, smaga mehāniskā, termiskā, ķīmiskā un kombinētā trauma, elektrotrauma, svešķermenis elpošanas ceļos, slīkšana, smakšana, saindēšanās);
- pēkšņa saslimšana vai trauma bērnam sabiedriskā vietā;
- ja nepieciešama pacienta neatliekama pārvešana, atbilstoši viņa diagnozei vai veselības stāvokļa smaguma pakāpei, kā arī dzemdētājas nogādāšana slimnīcā;
- ārpus ambulatoro ārstniecības iestāžu darba laika, ja gaidīšana līdz ambulatoro ārstniecības iestāžu darba laikam var apdraudēt pacienta dzīvību.

Pārējos gadījumos neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādes sniegtā ārstnieciskā palīdzība ir maksas pakalpojums saskaņā ar ārstniecības iestādes maksas pakalpojumu cenrādi.

Savā darba laikā neatliekamo medicīnisko palīdzību sniedz arī ambulatorās ārstniecības iestādes, slimnīcu ambulatorās nodaļas vai dienas stacionāri.

Visu diennakti neatliekamo medicīnisko palīdzību sniedz slimnīcu uzņemšanas nodaļas.

Reģistrācija pie ārsta

Katram iedzīvotājam ir tiesības izvēlēties ģimenes ārstu, izvēli apstiprinot ar reģistrāciju pie izvēlēta ārsta.

Lai reģistrētos ģimenes ārsta pacientu sarakstā, jāaizpilda reģistrācijas anketa, kuru paraksta pacients un izvēlētais ģimenes ārsts.

Katrs iedzīvotājs var būt reģistrēts *tikai pie viena ģimenes ārsta.*

Saņemot *valsts* garantēto veselības aprūpi, nekādi dokumenti, kas apliecinātu pacientu reģistrāciju pie konkrēta ārsta, *nav jāuzrāda.*

Ģimenes ārsts *var nepieņemt iedzīvotāju reģistrēt savu pacientu sarakstā* šādos gadījumos:

- pacienta dzīvesvieta atrodas ārpus ģimenes ārsta darbības pamatteritorijas (ārstu darbības pamatteritorijas var uzzināt pie sava ārsta vai Aģentūras teritoriālajās nodaļās);
- ģimenes ārsta pacientu sarakstā jau ir reģistrēti 900 bērnu vai 2000 pacientu kopā.

Ģimenes ārsts nevar atteikt reģistrēt sava jau reģistrētā pacienta bērnus vai laulāto, kā arī savā darbības pamatteritorijā dzīvojošus pacientus.

Kas jāatceras, lai saņemtu valsts garantēto ārstēšanu

Pirms *saņemt valsts* garantēto ārstēšanu, maksājot tikai pacientu iemaksas, ir jānoskaidro:

- vai izvēlētais ārsts vai ārstniecības iestāde sniedz **valsts** apmaksātu ārstēšanu (*ir noslēgts līgums ar Aģentūru, vai arī ārsts strādā kā darba ņēmējs iestādē, kura ir noslēgusi līgumu ar Aģentūru*);
- vai pacienta nepieciešamā ārstēšana tiek apmaksāta no *valsts* budžeta.

Pakalpojumi, kuri netiek apmaksāti no *valsts* budžeta, ir maksas pakalpojumi. Katrā ārstniecības iestādē pacientam redzamā vietā *jābūt pieejamam gan valsts apmaksāto, gan maksas pakalpojumu cenrādim.*

Lai saņemtu *valsts* garantēto veselības aprūpi, *nav obligāti jāieģādājas brīvprātīgās veselības apdrošināšanas polise.*

Polises iegāde *ir pacienta brīva izvēle*, pacientam vispirms ir rūpīgi jāiepazīstas ar attiecīgās apdrošināšanas sabiedrības polises darbības noteikumiem.

Pacientu iemaksas ambulatori un dienas stacionārā

Par ambulatoru apmeklējumu pie ģimenes ārsta ārstniecības iestādē pieaugušajiem jāmaksā Ls 0,50.

Par ambulatoru apmeklējumu pie ārsta speciālista ambulatorā ārstniecības iestādē pieaugušajiem jāmaksā Ls 2,00.

Ģimenes ārsta mājas vizītes:

- bērniem līdz 18 gadu vecumam – bez maksas;
- I grupas invalīdiem un pacientiem, vecākiem par 80 gadiem – Ls 2,00;
- pārējiem pacientiem – maksas pakalpojums.

Par ārstēšanos dienas stacionārā jāmaksā Ls 0,50 par katru dienu un papildus jāmaksā par veiktajiem izmeklējumiem.

Izmeklējumi

Pacienta iemaksas par diagnostiskajiem izmeklējumiem ambulatori un dienas stacionārā:

1. elektrokardiogrāfiskie izmeklējumi Ls 0,50
2. sirds neinvazīvie funkcionālie izmeklējumi Ls 1,50
3. galvas un ekstremitāšu maģistrālo asinsvadu funkcionālie izmeklējumi Ls 1,00
4. neiroelektrofizioloģiskie izmeklējumi Ls 1,00
5. funkcionālie kuņģa – zarnu trakta izmeklējumi Ls 2,00
6. endoskopiskie izmeklējumi Ls 3,00
7. sonoskopiskie izmeklējumi Ls 1,00
8. rentgenoloģiskie izmeklējumi bez kontrastvielas Ls 0,50
9. rentgenoloģiskie izmeklējumi ar kontrastvielu Ls 1,50
10. radionuklīdā diagnostika Ls 1,50
11. datortomogrāfiskie izmeklējumi bez kontrastvielas Ls 2,50
12. datortomogrāfiskie izmeklējumi ar kontrastvielu Ls 5,00
13. kodolmagnētiskās rezonanses izmeklējumi bez kontrastvielas Ls 6,00
14. kodolmagnētiskās rezonanses izmeklējumi ar kontrastvielu Ls 9,00

Par ambulatori un dienas stacionārā veiktajām operācijām (par katru veikto operāciju) jāmaksā Ls 3,00.

Par valsts apmaksājamiem laboratoriskajiem izmeklējumiem pacienta iemaksas nav jāmaksā.

Uz diagnostiskajiem izmeklējumiem un ambulatorajām operācijām jebkurā iestādē, kurā šo pakalpojumu apmaksā valsts, pacientu var nosūtīt gan ģimenes ārsts, gan ārsts speciālists.

Ārstu speciālistu konsultācijas

Lai saņemtu valsts apmaksātu ārsta speciālista konsultāciju vai diagnostisko izmeklējumu, maksājot tikai pacienta iemaksu, nepieciešams ģimenes ārsta vai cita ārsta speciālista nosūtījums.

Bez nosūtījuma pacients var griezties pie šādiem speciālistiem:

- pie psihiatra, ja pacients slimo ar psihisku slimību;
- pie narkologa, ja pacients slimo ar alkohola, narkotisko vai psihotropo vielu atkarību;
- pie ftiziopneimonologa, ja pacients slimo ar tuberkulozi;
- pie dermatovenerologa, ja pacients slimo ar seksuāli transmisīvajām slimībām;
- pie endokrinologa, ja pacients slimo ar cukura diabētu;
- pie onkologa, ja pacients slimo ar onkoloģisku slimību;
- pie ginekologa, lai veiktu ginekoloģisko profilaktisko apskati;
- pie ārstiem, kuri nav līgumattiecībās ar valsti – pacients maksā pilnu ārsta noteikto samaksu.

Ārsts, vienojoties ar pacientu, var nosūtīt viņu pie jebkura ārsta speciālista, kurš ir līgumattiecībās ar valsti (Aģentūras teritoriālajām nodaļām).

Ejot vairākas reizes pie ārsta speciālista vienas saslimšanas laikā, atkārtots nosūtījums nav nepieciešams.

Bērni līdz 18 gadu vecumam bez speciālista nosūtījuma var apmeklēt arī *zobārstu*, kurš ir līgumattiecībās ar valsti.

Pieaugušo profilaktisko apskašu programma

Par norādītajām pieaugušo profilaktiskajām apskatēm pacienta iemaksas nav jāmaksā:

- ģimenes ārsta apskate reizi gadā, ja pacients nav ticis izmeklēts kādu veselības problēmu dēļ;
- vakcinācija (potēšana) atbilstoši imunizācijas valsts programmai;
- vēža profilakse:

a) sievietēm 20–35 gadu vecumā – dzemdes kakla profilaktiskā izmeklēšana; ja iegūtie rezultāti atbilst normai, analīzes atkārtoti *vienu reizi trīs gados*;

b) sievietēm 35–70 gadu vecumā – dzemdes kakla profilaktiskā izmeklēšana *vienu reizi gadā*;

c) sievietēm 50–69 gadu vecumā – rentgena izmeklēšana krūšu dziedzeriem (mamogrāfija) *vienu reizi divos gados*;

d) vīriešiem 50–69 gadu vecumā – priekšdziedzera (prostata) vēža draudu noteikšana *vienu reizi trīs gados*;

e) sievietēm un vīriešiem no 50 gadu vecuma – fēču izmeklēšana uz slēptajām asinīm *vienu reizi gadā*.

Veiktās profilaktiskās apskates ģimenes ārsts atzīmē pacienta ambulatorajā kartītē.

Bērnu profilaktisko apskašu programmu var uzzināt pie sava ģimenes ārsta vai arī Ministru kabineta 2004. gada 21. decembra noteikumu nr. 1036 "*Veselības aprūpes organizēšanas un finansēšanas kārtība*" 2. pielikumā.

Nosūtīšana uz slimnīcu

Pacientu ārstēšanai slimnīcā var nosūtīt gan ģimenes ārsts, gan ārsts speciālists.

Nosūtījumam uz slimnīcu ārsts pievieno izrakstu ar veiktajiem izmeklēšanas rezultātiem, kas pamato konkrēto nosūtīšanas mērķi.

Ārsts kopā ar pacientu izvēlas slimnīcu, kura ir līgumattiecībās ar valsti, un, izvērtējot pakalpojumu saņemšanas steidzamību, saskaņo ārstēšanās laiku, par ko informē pacientu.

Pacienta iemaksas slimnīcā

Par katru ārstēšanās dienu slimnīcā, sākot ar otro, jāmaksā:

- reģionālajās daudzprofilu slimnīcās (slimnīcu sadalījumu var uzzināt pie sava ģimenes ārsta, ārstniecības iestādēs vai arī zvanot uz Aģentūras bezmaksas tālruni 8001234) – *Ls 5,00*
- specializētajos centros un specializētajās slimnīcās – *Ls 4,00*
- lokālajās daudzprofilu slimnīcās – *Ls 3,00*
- pārējās slimnīcās un veselības centros – *Ls 1,50*
- par ārstēšanos onkoloģijā, onkohematoloģijā – *Ls 1,00*
- par ārstēšanos alkohola, narkotisko, psihotropo un toksisko vielu atkarības ierobežošanas programmas ietvaros – *Ls 1,00*
- par medicīnisko rehabilitāciju – *Ls 1,00*

Kopējā pacienta iemaksu summa, ko pacients maksā par katru ārstēšanas gadījumu slimnīcā, nedrīkst pārsniegt Ls 80,00.

Pacienta iemaksas nemaksā

- bērni vecumā līdz 18 gadiem;
- grūtnieces un sievietes pēcdzemdību periodā līdz 42 dienām (ja tiek saņemti veselības aprūpes pakalpojumi, kas saistīti ar grūtniecības un pēcdzemdību novērošanu un grūtniecības norisi);
- politiski represētās personas, Nacionālās pretošanās kustības dalībnieki un Černobiļas atomelektrostācijas avārijas seku likvidācijā cietušās personas;
- trūcīgās personas (kuras par tādām atzītas saskaņā ar normatīvajiem aktiem par kārtību, kādā ģimene vai atsevišķi dzīvojoša persona atzīstama par trūcīgu);

- tuberkulozes slimnieki un pacienti, kuriem veic izmeklējumus tuberkulozes noteikšanai;
- psihiski slimas personas, saņemot psihiatrisko ārstēšanu;
- pacienti, saņemot hroniskās hemodialīzes, hemodiafiltrācijas un peritoneālās dialīzes procedūras;
- personas, kurām neatliekamo medicīnisko palīdzību sniedz neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādes;
- personas, kas saņem *veselības aprūpes pakalpojumus* to infekcijas slimību gadījumos, kuras ir laboratoriski apstiprinātas un pakļautas reģistrācijai (atbilstoši normatīvajiem aktiem par infekcijas slimību reģistrācijas kārtību);
- **valsts** sociālās *aprūpes* centru un pašvaldību pansionātu (centru) aprūpē esošās personas;
- visi iedzīvotāji, kuriem veic vakcināciju (normatīvajos aktos par vakcināciju noteiktajā kārtībā) vai pasīvo imūnterapiju (imunizācijas *valsts* programmas ietvaros);
- visi iedzīvotāji, kuriem veic profilaktisko apskati (normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā);
- ja viena kalendārā gada laikā veiktās pacienta iemaksas sasniegušas 150 latus un pacients, uzrādot maksājumus apliecinošus dokumentus, ir saņēmis atbrīvojumu Aģentūras teritoriālajās nodaļās.

Kā saņemt atbrīvojumu no pacienta iemaksām

Ja pacienta iemaksu kopsumma kalendārā gada laikā ir sasniegusi 150 latus, pacients no turpmākās pacienta iemaksas maksāšanas šajā gadā *ir atbrīvots*.

Pacientu iemaksu kopsummā tiek ņemtas vērā veiktās iemaksas *veselības* centros, ārstu praksēs, slimnīcās, ieskaitot arī pacienta iemaksu par diagnostiskajiem izmeklējumiem ambulatori un dienas stacionārā.

Pacientam jāseko šo iemaksu summai, saglabājot maksājuma dokumentus (kases čekus vai stingrās uzskaites kvītis), uz kurām obligāti jābūt uzrādītam:

- pacienta vārdam un uzvārdam;
- personas kodam;
- ārstniecības iestādei.

Derīgi tikai tie maksājuma dokumenti (čeki), kuros uzrādīts, ka veikta "pacienta iemaksa" par *valsts* apmaksāto *veselības aprūpes* pakalpojumu.

Aģentūras teritoriālās nodaļas, saņemot no pacienta maksājumus apliecinošos dokumentus, *izsniedz izziņu par atbrīvojumu no pacienta iemaksu maksāšanas līdz kalendārā gada beigām*.

Pacients var vērsties sava rajona *Valsts ieņēmumu dienestā*, aizpildīt atbilstošās deklarācijas un *saņemt* nodokļu atvieglojumu par noteiktiem ārstnieciskajiem pakalpojumiem (t. sk. maksas), kā to paredz Ministru kabineta 2001. gada 4. augusta noteikumi nr. 336 "Noteikumi par attaisnotajiem izdevumiem par izglītību, ārstnieciskajiem pakalpojumiem".

Kur iegūt informāciju

Par visiem jautājumiem, kas saistīti ar valsts garantēto veselības aprūpi, informāciju var iegūt Aģentūrā un tās teritoriālajās nodaļās:

Veselības obligātās apdrošināšanas valsts aģentūra

Baznīcas iela 25, Rīga

Tālrunis 7043700

voava@voava.lv

Bezmaksas informatīvais tālrunis par veselības aprūpi: 8001234

www.voava.lv

Aģentūras teritoriālās nodaļas:

- *Aģentūras Rīgas nodaļa*, Lāčplēša iela 24, Rīga. Tālrunis 7201282, riga@voava.lv

- *Aģentūras Latgales nodaļa*, Saules iela 5, Daugavpils. Tālrunis 5422236, latgale@voava.lv
- *Aģentūras Kurzemes nodaļa*, Baznīcas iela 9, Kuldīga. Tālrunis 3323471, kurzeme@voava.lv
- *Aģentūras Vidzemes nodaļa*, Pils iela 6, Smiltene. Tālrunis 4707012, vidzeme@voava.lv
- *Aģentūras Zemgales nodaļa*, Sudraba Edžus iela 10, Jelgava. Tālrunis 3028873, zemgale@voava.lv

Kur un kā notiek reģistrēšanās process?

Vispirms jums ir jāuzzina, vai ārsts, *pie* kura jūs vēlaties reģistrēties, ir iekļauts slimokases ārstu sarakstā. To var uzzināt, jautājot pašam ārstam vai arī darbiniekiem *ārsta* darba vietā. Ārstu sarakstu, *pie* kuriem var reģistrēties, var uzzināt arī reģionālajā slimokasē (sk. adreses un telefonus). Ņemiet vērā – *ārsta* izvēle ir nopietns process, kurā jums ir jāsaņem sava izvēlētā *ārsta* piekrišana tālākai savstarpējai sadarbībai jūsu veselības aprūpē, tādēļ pirms reģistrācijas noteikti tiecieties ar savu ārstu vai arī informējiet viņu par savu lēmumu uzticēt savu vai savas *ģimenes* veselības aprūpi.

Visu informāciju par pacienta tiesībām un maksu par ārstēšanu jūs varat iegūt katru darba dienu no 8.00 līdz 17.00, zvanot pa Rīgas novada slimokases bezmaksas veselības tālruni — **8005800**.

Reģionālo slimokasu telefoni un adreses:

Veselības obligātās apdrošināšanas valsts aģentūra

Rīga, Baznīcas iela 25. Tāl. 7043700

Daugavas slimokase

Aizkraukle, Lāčplēša iela 1. Tāl. (51) 22647

(Ogres, Aizkraukles, Preiļu, Jēkabpils rajons);

Kurzemes slimokase

Kuldīga, Baznīcas iela 9. Tāl. (33) 23471

(Liepāja, Ventspils un Liepājas, Ventspils, Kuldīgas, Talsu, Saldus rajons);

Latgales apvienotā slimokase

Daugavpils, Saules iela 5. Tāl. (54) 23300

(Daugavpils un Daugavpils un Krāslavas rajons);

Pierīgas slimokase

Tukums, Talsu iela 4. Tāl. (31) 24480

(Rīgas un Tukuma rajons);

Rīgas novada slimokase

Rīga, Baznīcas iela 19/23. Tāl. 7041500

Viduslatvijas slimokase

Jelgava, Sudraba Edžus iela 10. Tāl. (30) 28873

(Jelgava, Jūrmala un Jelgavas, Dobeles, Bauskas rajons);

Ziemeļaustrumu slimokase

Smiltene, Pils iela 6. Tāl. (47) 72301

(Valkas, Cēsu, Gulbenes, Balvu, Alūksnes, Limbažu, Madonas, Valmieras rajons);

Ziemeļlatgales slimokase

Rēzekne, 18. novembra iela 41. Tāl. (46) 242700

(Rēzekne un Ludzas un Rēzeknes rajons).

- Reģistrācija ir bezmaksas.
- Reģistrējoties jums ir jāuzrāda *sava pase* vai, ja reģistrējat bērnu – bērna dzimšanas apliecība.
- *Reģistrēšanās pie ārsta* var notikt gan ārsta darba vietā, gan pie jums mājās, ja ārsts ir ieradies mājās vizītē.
- Pēc reģistrācijas 30 dienu laikā primārās veselības aprūpes ārsts izsniegs jums “Slimokases dalībnieka reģistrācijas karti”, kura turpmāk būs dokuments valsts garantēto medicīnisko pakalpojumu saņemšanai.
- Slimokases dalībnieka reģistrācijas kartes nozaudēšanas gadījumā jums jānodod uz to ārstniecības iestādi, kurā strādā jūsu primārās aprūpes ārsts. Reģistratūrā jāiesniedz

rakstisks iesniegums, kurā ar savu parakstu apliecināt dokumenta nozaudēšanu un izsakāt lūgumu izdot jaunu reģistrācijas karti. Daudzās ārstniecības iestādēs jau ir izveidotas speciālas šī iesnieguma veidlapas. Mēneša laikā pēc jūsu rakstiskā iesnieguma saņemšanas ārstniecības iestāde izsniegs jaunu Slimokases dalībnieka reģistrācijas karti.

Reģistrācijas anketa

LŪDZU AIZPILDĪT ANKETU DRUKĀTIEM BURTĪEM!

PACIENTA DATI:

VĀRDS
 UZVĀRDS
 PERSONAS KODS

DZIMUMS: VĪRIETIS SIEVIETE (VAJADZĪGO ATZĪMĒT AR „X”)

**DEKLARĒTĀ
DZĪVESVIETA**

Rajons _____ Pilsēta, pagasts (lauku teritorija) _____
 Ciems _____ Iela (mājas nosaukums) _____
 Mājas Nr. Dzīvokļa Nr.

PASTA INDEKSS LV TĀLRUNIS

**DZĪVESVIETAS
ADRESE**

Rajons _____ Pilsēta, pagasts (lauku teritorija) _____
 Ciems _____ Iela (mājas nosaukums) _____
 Mājas Nr. Dzīvokļa Nr.

PASTA INDEKSS LV TĀLRUNIS

ES VĒLOS (VAJADZĪGO ATZĪMĒT AR „X”)

REĢISTRĒTIES ATREĢISTRĒTIES
 PĀRREĢISTRĒTIES MAINĪT DATUS

PIE ĀRSTA:

VĀRDS
 UZVĀRDS

NO ĀRSTA:

VĀRDS
 UZVĀRDS

PĀRREĢISTRĀCIJAS VAI ATREĢISTRĀCIJAS IEMESLI (VAJADZĪGO ATZĪMĒT AR „X”)

DZĪVESVIETAS MAIŅA NEAPMIERINĀTĪBA AR IEPRIEKŠĒJO ĀRSTU
 DARBAVIETAS MAIŅA ĀRSTS BEIDZIS PRAKSI

CITI

GADĪJUMĀ, JA ANKETU AIZPILDA CITA PERSONA, JĀNORĀDA ANKETAS AIZPILDĪTĀJA:

VĀRDS
 UZVĀRDS

Radniecība, aizbildniecība, aizgādniecība vai iemesls, kādēļ reģistrējamā persona pati nevar aizpildīt iesniegumu

DATUMS

PERSONAS, KURA AIZPILDA
IESNIEGUMU, PARAKSTS:

TĀLĀK AIZPILDA REĢISTRATORS

Ārsta personas kods

Darba vieta

Darba vietas adrese

Anketas saņemšanas datums

Reģistratora uzvārds

Kontakttālrunis

Reģistratora paraksts

Datums

Ārsta paraksts

Dežūrārsti Rīgā un Jūrmalā pieejami šādās ārstniecības iestādēs:

Ārstniecības iestāde	Adrese	Telefons	Kam sniedz palīdzību
Ziemeļu rajons			
SIA "Vesels"	Rīga, Sliežu iela 19	7509640 7509641	Pieaugušajiem Bērniem
A/S "LJMC "Vecmīlgrāvja PVA centrs"	Rīga, Melīdas iela 10	7340442 7098400	Pieaugušajiem Bērniem
Vidzemes priekšpilsēta			
SIA "Juglas medicīnas centrs"	Rīga, Juglas iela 2	7521270 7528961	Pieaugušajiem Bērniem
SIA "Veselības aprūpes centrs "Valeo'"	Rīga, Stirnu iela 8	7598398	Bērniem
Centra rajons			
Rīgas pašvaldības SIA "Veselības nams 5"	Rīga, Grēcinieku iela 34	7210911 7213412	Bērniem
M/S SIA "Pulss-5"	Rīga, Lāčplēša iela 38	7286673 7280614	Pieaugušajiem
Rīgas pašvaldības SIA "Veselības centrs 1"	Rīga, Brīvības iela 100	7270118	Bērniem
Latgales priekšpilsēta			
SIA "Dziedniecība"	Rīga, Rušānu iela 15	7255830	Pieaugušajiem
RP SIA "Bērnu veselības centrs "Kengarags'"	Rīga, Kaņiera iela 13	7250607 7252525	Bērniem
SIA "Rīgas Veselības centrs "Pļavnieki'"	Rīga, A.Saharova iela 16	7136971 7136949	Pieaugušajiem
Kurzemes rajons			
Rīgas pašvaldības SIA "Ilgūciema poliklīnika"	Rīga, Buļļu iela 7	7468292 7468346	Pieaugušajiem
RP SIA "Veselības centrs "Imanta'"	Rīga, Anniņmuižas bulvāris 70	7410952	Bērniem
SIA "Medicīnas centrs "Elite'"	Rīga, Anniņmuižas bulvāris 85	7411464	Pieaugušajiem
Rīgas pašvaldības SIA "Bolderājas poliklīnika"	Rīga, Kapteiņu iela 7	7433278	Pieaugušajiem Bērniem
Zemgales priekšpilsēta			
Veselības centrs "Kalnciems" SIA „APRITE&P"	Rīga, Baložu 16 a	7615420	Bērniem
Rīgas pašvaldības SIA "PVAC "Ziepniekkalns'"	Rīga, Valdeķu iela 57	7677671	Pieaugušajiem Bērniem
Jūrmala			
SIA "Dubultu poliklīnika"	Jūrmala, Slokas iela	7760077	Pieaugušajiem

	26		Bērniem
SIA "Kauguru veselības centrs"	Jūrmala, Raiņa iela 98a	7736970	Pieaugušajiem Bērniem

*** Slimnīcu uzņemšanas nodaļas, traumpunkti Rīgā**

P. Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca, Rīga, Pilsoņu iela 13

Klīniskā slimnīca "Gaiļezers", Rīga, Hipokrāta iela 2

Rīgas 1. slimnīca, Rīga, Bruņinieku iela 5

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca, Rīga, Vienības gatve 45 (arī traumpunkts)

Bērnu klīniskā slimnīca "Gaiļezers", Rīga, Juglas iela 20

Rīgas pilsētas 2. klīniskā slimnīca, Rīga, Ģimnastikas iela 1 (arī traumpunkts)

Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca, Rīga, Dunties iela 12/22 (arī traumpunkts)

Latvijas Jūras medicīnas centrs, Rīga, Patversmes iela 23

Slimnīca "Biķernieki", Rīga, Lielvārdes iela 68

EZRA-SK Rīgas slimnīca "Bikur-Holim", Rīga, Maskavas 122/128

Valsts Zobārstniecības un sejas ķirurģijas centrs, Rīga, Dzirciema iela 20 (ieeja no pagalma puses) – diennakts zobārstnieciskā palīdzība bērniem līdz 18 gadu vecumam, traumpunkts

Dežūrārsti Kurzemes nodaļā pieejami šādās ārstniecības iestādēs:

Ārstniecības iestāde	Adrese	Telefons	Kam sniedz palīdzību
Jaunliepājas primārās veselības aprūpes centrs	Liepāja, Aldaru iela 20/24, LV-3401	3423149, galv.ārsts 3425429, mājas vizītes 3424044	Pieaugušajiem Bērniem

Dežūrārsti Latgales nodaļā pieejami šādās ārstniecības iestādēs:

Ārstniecības iestāde	Adrese	Telefons	Kam sniedz palīdzību
Rēzeknes pilsēta un rajons			
Rēzeknes veselības aprūpes centrs, SIA	Rēzekne, 18. novembra 41, LV-4600	4603327; 4603330	Pieaugušajiem Bērniem
Viļānu slimnīca, P SIA	Viļāni, Rīgas 57, LV-4650	4662860	Pieaugušajiem Bērniem
Ludzas rajons			
Ludzas rajona slimnīca, P SIA	Ludza, Raiņa 43, LV-5700	5707094	Pieaugušajiem Bērniem
Kārsavas slimnīca, P SIA	Kārsava, Vienības 52, LV-5717	5707066	Pieaugušajiem Bērniem
Krāslavas rajons			
Krāslavas slimnīca, SIA	Krāslava, Rīgas 159, LV-5600	5623506	Pieaugušajiem Bērniem

4.modulis Veselība un atkarība

Preiļu rajons			
Preiļu slimnīca, SIA	Preiļi, Raiņa bulvāris 13, LV-5301	5307740	Pieaugušajiem Bērniem
Līvānu slimnīca, P SIA	Līvāni, Zaļā 44, LV-5316	5307603	Pieaugušajiem Bērniem
Daugavpils pilsēta			
Bērnu veselības aprūpes centrs, SIA	Daugavpils, 18. novembra 19, LV-5403	5422153	Pieaugušajiem Bērniem

Noderīga informācija

Kā izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību?

Tā kā katrā pilsētā un rajonā neatliekamās medicīniskās palīdzības stacijas telefons ir atšķirīgs, jau laikus to noskaidrojiet uzziņu dienestos vai uzziņu katalogos, lai nepieciešamības gadījumā iespējami ātrāk varētu saņemt neatliekamo palīdzību.

Rīgā un Daugavpilī ātro palīdzību var izsaukt, zvanot pa tālruni 03 vai 112. Ja jūs uz 03 zvanīsiet no kāda cita Latvijas rajona, centrāles darbinieks jums pateiks konkrētā rajona ātrās palīdzības dienesta telefona numuru.

Centrāles darbiniekam nav pienākums sazvānīt reģionālos palīdzības dienestus, tas jums ir jādara pašam!

Lai nodrošinātu savlaicīgu un atbilstošu palīdzības sniegšanu, jums ir jāatbild iespējami precīzāk un izsmeļošāk uz izsaukuma pieņēmēja jautājumiem. Pēc jūsu sniegtās informācijas dispečers vai nu izsūtīs brigādi pie slimnieka, vai arī dos padomu, ko darīt, jo ne vienmēr ir nepieciešami neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādes pakalpojumi.

Medicīniskais personāls izbrauc pie slimnieka nekavējoties, ja palīdzība nepieciešama pirmajās minūtēs pēc traumas vai saslimšanas un ja ir apdraudēta pacienta dzīvība!

Tas nozīmē, ka ir nepieciešama primārā medicīniskā palīdzība, un šādos gadījumos ātrās medicīniskās palīdzības brigādei ir jāierodas 15 minūšu laikā no izsaukuma brīža, ja pacients atrodas pilsētā, vai 25 minūšu laikā, ja pacients ir lauku teritorijā.

Nekavējoties ātrās palīdzības brigādei ir jāierodas pie pacienta arī pēc ārsta pieteikuma, kā arī lai veiktu neatliekamu pārvešanu uz specializētu vai medicīniski labāk aprīkotu slimnīcu, t.i., ja pacientam nav iespējams nodrošināt nepieciešamo palīdzību, kā arī dzemdību gadījumos.

Brīvdienās un nakts stundās ātrās medicīniskās palīdzības brigādes izbrauc pie pacientiem, lai sniegtu sekundāro medicīnisko palīdzību.

Gadījumos, kad pacienta dzīvībai briesmas nedraud, medicīniskā palīdzība tiek sniegta 3 stundu laikā no izsaukšanas brīža.

Atcerieties, ātrās palīdzības brigāde, lai sniegtu sekundāro palīdzību, netiek nosūtīta primārās veselības aprūpes iestāžu (poliklīnika, ārsta prakse) darba laikā – darbadienās no 8.00 līdz 19.00 un brīvdienās no 8.00 līdz 15.00, jo šāda veida medicīnisko palīdzību var nodrošināt jūsu ārsts mājās vizītē vai poliklīnikas dežūrārsts.

Vai ir jāmaksā par ātrās medicīniskās palīdzības izsaukšanu?

1. Primārā neatliekamā medicīniskā palīdzība tiek sniegta bez maksas!
2. Sekundāro neatliekamo medicīnisko palīdzību – daļējus transporta izdevumus – apmaksā pacients pēc vietējās pašvaldības noteiktā tarifa.
3. Viltus izsaukumu gadījumā persona, kura apzināti ir sniegusi nepatiesas ziņas vai kuras izsaukuma cēlonis ir tieši saistīts ar alkohola vai psihotropo vielu lietošanu, pilnībā sedz nepamatotā izsaukuma izdevumus. RĪGĀ šī summa ir Ls 11 – 25 atkarībā no brigādes specifikas – reanimācija, kardioloģija, pediatri u.c.

Pievērsiet uzmanību!

- Ar neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādes vadītāja atļauju pacientu ceļā uz slimnīcu drīkst pavadīt viena persona – radnieks vai paziņa.
- Par vecāku palikšanu slimnīcā ir jāvienojas slimnīcas uzņemšanas nodaļā, vadoties pēc konkrētās slimnīcas kārtības noteikumiem. Neatliekamās palīdzības brigāde šādus jautājumus neizlemj.
- Ja nevarat pacientu pavadīt uz slimnīcu, tad ziņas par pacienta nogādāšanu slimnīcā var iegūt, zvanot uz sava rajona vai pilsētas neatliekamās medicīniskās palīdzības staciju.

Rīgā visu diennakti izsaukuma dienā informāciju sniedz pa tālruni 7375472, bet parējās darba dienās no 8.00 līdz 16.00 pa tālruni 7375449.

- Neatliekamās medicīniskās palīdzības personāls *neizsniedz* izziņas, darba nespējas lapas, miršanas apliecības.
- Ja cietušais vai saslimušais pats griežas pēc palīdzības jebkurā slimnīcā, tad slimnīcai obligāti ir jānodrošina *primārā* neatliekamā medicīniskā palīdzība visas diennakts laikā.

Tiesības

✂.....

* brīvi izvēlēties savu ārstu un ārstniecības iestādi dažādu slimību, traumu ārstēšanai, diagnostikai un rehabilitācijai
* reģistrēties pie primārās veselības aprūpes ārsta
* pēc vēlēšanās, bet ne biežāk kā divas reizes gadā (ja netiek mainīta dzīvesvieta), mainīt savu primārās veselības aprūpes ārstu
* saņemt kvalitatīvu, laipnu un cieņpilnu ārstēšanu un aprūpi
* saņemt neatliekamo medicīnisko palīdzību
* saprotamā veidā saņemt no ārsta informāciju par savas slimības diagnozi, izmeklēšanas un ārstēšanas plānu, kā arī par citām iespējamām ārstēšanas metodēm un prognozi
* atteikties no piedāvātās izmeklēšanas vai ārstēšanas, to apliecinot ar parakstu
* būt drošam, ka informācija par Jūsu veselības stāvokli netiks izpausta citām personām, t.i., tiks nodrošināta konfidencialitāte (izņemot gadījumus, ja šo informāciju rakstiskā veidā pieprasīs tiesībsargājošās institūcijas, piemēram, Valsts policija, prokuratūra)
* iepriekš pieteikt vizīti pie ārsta
* nepieciešamības gadījumā saņemt nosūtījumu pie cita speciālista vai arī nosūtījumu uz slimnīcu
* pieteikt mājas vizīti, ja esat smagi slims vai ierobežots kustībās
* iegūt informāciju par medicīniskās palīdzības saņemšanas iespējām un aizvietošanu ārsta prombūtnē – atvaļinājumu, brīvdienu, komandējumu, mācību laikā
* infekcijas slimību gadījumā saņemt konfidenciālu laboratorisko un medicīnisko pārbaudi, ārstēšanu un konsultācijas par veselības jautājumiem

Pienākumi

✂.....

* rūpēties un būt atbildīgam par savu, savu tuvinieku un apgādībā esošo personu veselību
* ievērot visus ar ārstēšanu un aprūpi saistītos ārsta vai medmāsas norādījumus, ja esat piekritis piedāvātajam ārstēšanas plānam
* ārstēšanās laikā neveikt darbības, kas varētu kaitēt Jūsu veselībai
* apzināties, ka katram pacientam ir rezervēts noteikts pieņemšanas laiks un, ja nav iespējams ierasties uz pieņemšanu atbilstoši pierakstam, laikus par to paziņot ārstam
* infekcijas slimību gadījumā veikt ārsta ieteiktās pārbaudes un analīzes, sniegt informāciju par slimības avotiem, iespējamo laiku, vietu un apstākļiem, kādos inficējāties, nosaukt personas, kuras varējāt inficēt, pirms nonācāt pie ārsta
* infekcijas slimību gadījumos jāpaziņo ārstam, ja esat nodomājis mainīt dzīvesvietu
* ja esat bijis saskarē ar inficētu personu, pēc ārsta lūguma noteiktā laikā ierasties norādītajā ārstniecības iestādē; ja maināt dzīvesvietu, par to ziņot ārstam, kurš veic medicīnisko novērošanu; parādoties infekcijas slimības pazīmēm, nekavējoties par to ziņot ārstam

Jāņa situācija. 2. daļa

<i>Situācija</i>	<i>Jāņa rīcība</i>	<i>Mana rīcība</i>
Brīvībā pirmo reizi jūt sāpes vēderā		
Vēlme ārstēties pašam		
Aptiekas apmeklējums		
Poliklīnikas apmeklējums		
Iespējamās sekas		
Turpmākā rīcība		

Veselīgs dzīvesveids ir:



Uzturvielu raksturojums

<i>Uzturvielas</i>	<i>Funkcijas organismā</i>	<i>Avoti</i>
Olbaltumvielas	Veido un atjauno visus ķermeņa audus. Veido aizsargvielas pret infekcijām. Piedalās hormonu un fermentu veidošanā. Ražo enerģiju (1g – 4 kcal)	Gaļa, zivis, olas, siers, biezpiens, rieksti, pākšaugi
Ogļhidrāti	Dod enerģiju (1g – 4 kcal). Palīdz organismam izmantot pārējās uzturvielas	Maize, graudu pārslas, putraimi, makaroni, kartupeļi, saldumi, cukurs, dārzeņi, augļi
Tauki	Dod enerģiju (1g – 9 kcal). Piegādā taukos šķīstošos vitamīnus. Veido šūnas	Augu eļļas, sviests, margarīns, speķis, trekna gaļa, desas, rieksti
A vitamīns	Veicina augšanu un attīstību, palīdz acīm pielāgoties vājam apgaismojumam, nostiprina organisma pretestību infekcijām	Aknas, olas dzeltenums, sviests, zaļie un oranžie dārzeņi un augļi
C vitamīns	Sastiprina audu šūnas un nostiprina asinsvadu sienas, aizsargā pret infekcijām, veicina brūču aizdzīšanu	Kāposti, tomāti, garšaugi, citrusu augļi, zemenes, upenes, cidonijas, dzērvenes, āboli u.c. augļi un ogas
B1 vitamīns	Veicina apetīti un gremošanu, nodrošina veselīgu nervu sistēmu, fermentu sastāvā piedalās uzturvielu pārveidošanā enerģijā	Aknas, gaļa, zirņi, pupas, rupja maize
B2 vitamīns	Palīdz šūnām izmantot skābekli, nodrošina labu redzi, palīdz saglabāt gludu un veselu ādu, nepieciešams normālai nervu darbībai	Aknas, gaļa, olas dzeltenums, piens, rupja maize
PP vitamīns	Veicina gremošanu, nodrošina veselīgu nervu sistēmu, nepieciešams fermentu veidošanai, kuri uzturvielas pārvērš enerģijā	Aknas, gaļa, zivis, rupja maize, zirņi, pupas, rieksti, zaļie lapu dārzeņi
Kalcijs	Ietilpst kaulu un zobu sastāvā, veicina asins recēšanu, nodrošina muskuļu un nervu darbību	Piens, piena produkti, dārzeņi
Dzelzs	Ietilpst asins hemoglobīna sastāvā	Gaļa, aknas, olas dzeltenums, zaļie lapu dārzeņi, zirņi, pupas, rupja maize, zemenes, aronijas, āboli

Produktu raksturojums

<i>Produktu grupa</i>	<i>Galvenās uzturvielas</i>	<i>Galvenās funkcijas</i>	<i>Produktu piemēri</i>
Maize un citi graudaugu izstrādājumi	Ogļhidrāti, B vitamīni, kalcijs, magnijs, nātrijs u.c.	Dod enerģiju, regulē vielmaiņu, nodrošina veselīgu nervu sistēmu, kalpo kā šķiedrvielas avots	Maize, graudu pārslas, putraini (auzu, miežu, griķu, prosas, mannas), makaroni
Piens, piena izstrādājumi	Olbaltumvielas, kalcijs, A, D vitamīni	Ir "celtniecības" materiāls organisma audu veidošanai, nodrošina kaulu un zobu stiprību	Piens, skābpiena produkti (kefīrs, jogurts), biezpiens, siers, saldējums
Gaļa, zivis, gaļas un zivju izstrādājumi	Olbaltumvielas, B vitamīni, dzelzs, fosfors	Kalpo par materiālu audu veidošanai, nodrošina veselīgu nervu sistēmu, piegādā taukos šķīstošos vitamīnus	Gaļa, subprodukti (aknas, nieres), putnu gaļa, zivis, desas, pastētes
Dārzeni un augļi	Īdens, šķiedrvielas, C vitamīns, karotīns, folijskābe, E u.c. vitamīni, kalcijs, magnijs, dzelzs, nātrijs	Šķīdina barības vielas. Regulē gremošanas procesus, vielmaiņu, nodrošina audu šūnu atjaunošanos, palielina izturību pret slimībām un nodrošina labu redzi	Visi dārzeni un augļi

Ķiploku ārstnieciskās īpašības

Ķiploks – tūkstoš zāļu vienā

Ķiploks ir zinātniski visvairāk izpētītais augs pasaulē. Tas ir īsts brīnumlīdzeklis ne tikai kulinārijā. Ķiploka iedarbības spektrs ir bezgalīgi plašs. Medicīnā jau kopš seniem laikiem pazīstamas ķiploka ārstnieciskās īpašības:

- tie ir anibaktericīdi;
- pretvīrusu iedarbība;
- līdzeklis pret dizentēriju;
- palīdz atbrīvoties no cērmēm;
- aizkavē trombocītu salipšanu un paaugstina asins fibrinolītisko aktivitāti, tādā veidā ne tikai palīdz asinsvadu trombu šķīdināšanā, bet arī aizkavē to rašanos;
- samazina sliktā holesterīna līmeni asinīs, tai pašā laikā palielinot labā holesterīna daudzumu, kurš savukārt attīra asinsvadu;
- samazina paaugstinātu arteriālo asinsspiedienu;
- pretaudzēju iedarbība – ASV Nacionālā vēža izpētes institūta speciālisti iesaka īpaši lietot ķiplokus urīnpūšļa un kuņģa vēža draudu gadījumos;
- samazina meteorismu (vēdera uzpūšanos);
- veicina žults izdalīšanos un novērš žults ceļu diskinēzi;
- uzlabo zarnu darbību;
- paaugstina asinsvadu elastību un palīdz sirds išēmiskās slimības gadījumos;
- nostiprina organisma imunitāti, īpaši, ja bieži slimojat ar vīrusu infekcijas slimībām vai saaukstējaties;
- uzlabo gremošanu, noderīgs, ja ir gausa kuņģa darbība;
- aizkavē organisma novecošanās procesus, kā arī aterosklerozi;
- iedarbojas kā antioksidants;
- samazina iekaisuma procesus, aizkavē alerģiju attīstību;
- saslimšanas gadījumos ar Alcheimera slimību samazina depresīvās noskaņas;
- samazina cukura daudzumu asinīs.

Ar uzturu saistītās problēmas

Aptaukošanās

Aptaukošanās kā medicīnisks termins tiek lietots tad, ja ķermeņa masa par 15% un vairāk pārsniedz normālo.

Cukura diabēts

Diabēts ir hroniska slimība, kuras gadījumā ir traucēta organisma spēja izmantot cukuru kā enerģijas avotu. Diabēts rodas tad, ja aizkuņģa dziedzeris producē insulīnu nepietiekamā daudzumā, tā rezultātā organisms nespēj pārstrādāt cukuru un tas uzkrājas asinīs.

Augsts asinsspiediens

Asinsspiediens ir spēks, ar kādu asins plūsma iedarbojas uz artēriju sienām. Asinsspiediens nodrošina asins piegādi visiem orgāniem un muskuļiem.

Asinsspiedienam var būt diezgan plaša svārstību amplitūda. Tas var paaugstināties uztraukuma un fiziskas piepūles laikā un pazemināties, kad cilvēks ir aizmidzis. Asinsspiediens ir atkarīgs arī no vecuma. Veselam pieaugušam cilvēkam maksimālais asinsspiediens ir 120–130 mm Hg st., bet minimālais 70–85 mm.

Ateroskleroze

Ateroskleroze ir asinsvadu slimība, kam raksturīga tauku izgulsnēšanās artēriju sienās. Līdz ar to artērijas zaudē elastību. Aterosklerozes attīstību veicina smēķēšana, augsts asinsspiediens, aptaukošanās, cukura diabēts.

Infarkts

Aterosklerozes gadījumos artērijas sašaurinās, radot arī iespēju tām nosprostoties pavisam. Nosprostot artēriju var asins receklis – trombs. Ja trombs iekļūst vainagartērijās – asinsvados, kas piegādā asinis sirds muskulim, tiek pārtraukta tā apgāde ar skābekli un barības vielām. Sirds muskulis tiek bojāts. Plašāka bojājuma gadījumā sirdsdarbība var pārtraukties.

Vēzis

Jeb ļaundabīgais audzējs cilvēka ķermeņa orgānos veidojas tad, ja rodas izmaiņas šūnu normālā dalīšanās procesā. Šūnas sāk haotiski dalīties. Tādas šūnas zaudē savas normālās funkcijas un kļūst ļaundabīgas. Uzturs, kurā ir daudz tauku, bet maz šķiedrvielu, var veicināt taisnās zarnas un krūts vēža attīstību.

Par vitamīniem un minerālvielām

Vitamīni ir organiskas vielas, kas cilvēka organismā neveidojas vai tiek sintezētas nepietiekamā daudzumā. Bez vitamīniem un minerālvielām cilvēks nevar ilgstoši iztikt.

Ikdienas uzturam organisms jānodrošina ar visām tam nepieciešamajām vielām, kas tiek izmantotas:

- enerģijas ieguvei;
- jaunu šūnu un audu veidošanai;
- fermentu, hormonu un citu bioloģiski aktīvu vielu sintēzei.

Vitamīnu trūkums var rasties, ja:

- ar uzturu netiek uzņemts viens vai vairāki vitamīni;
- ir uzturvielas uzsūkšanās traucējumi (ilgstoša caureja, zarnu iekaisums u.c.);
- ir pastiprināta vajadzība pēc vitamīniem (mātēm, kas bērnu baro ar krūti, sportistiem, smaga fiziska darba strādniekiem);
- aknu cirozes gadījumā (aknās vairums vitamīnu pārveidojas aktīvā formā);
- ilgstoši tiek lietoti medikamenti, piemēram, antibiotikas.

Ja kāds vitamīns trūkst pilnīgi, šādu stāvokli sauc par avitaminozi, ja daļēji – par hipovitaminozi. Katram vitamīnam ir specifiski deficīta simptomi, bet ir arī vispārīgas kopīgas pazīmes, kas parādās, ja trūkst jebkurš no vitamīniem. Tās ir:

- augšanas un attīstības apstāšanās;
- kavēta brūču dzīšana;
- samazināta organisma spēja pretoties infekcijām;
- mazasinība;
- seksuālo spēju samazināšanās;
- augļu attīstības traucējumi.

Ģatavojot ēdienu, daļa produktos esošo vitamīnu iet zudumā. Vitamīnu daudzumu samazina termiskā apstrāde (it īpaši atkārtota sildīšana), saules gaisma (ēdiens atstāts gaišā telpā), gaisa skābeklis (vārīšana bez vāka, sagrieztu dārzeņu un augļu uzglabāšana).

Minerālvielas

Otra svarīga vielu grupa, kas nesatur kalorijas, ir minerālvielas. Organismā minerālvielas ir būvelementi, koloidālo šķīdumu sastāvdaļa un regulē osmotisko spiedienu, fermentu reakcijas un pārvada nervu impulsu. Minerālvielas, kas nepieciešamas ļoti niecīgos daudzumos, dažkārt sauc arī par mikroelementiem (Zn, Cu, Mn, Co, Cr, J, F, Ni, Se, Si). Lielāko daļu minerālvielu cilvēks uzņem ar pārtikas produktiem. Daļu satur arī ūdenī izšķīdušās vielas.

Deficīts var rasties:

- ilgstoši ievērojot vienveidīgu diētu;
- augsnes īpatnību dēļ (ja augsnē trūkst, piemēram, selēna, maz tā būs arī pārtikas produktos, kas auguši šajā reģionā);
- ja organismā ir uzsūkšanās traucējumi.

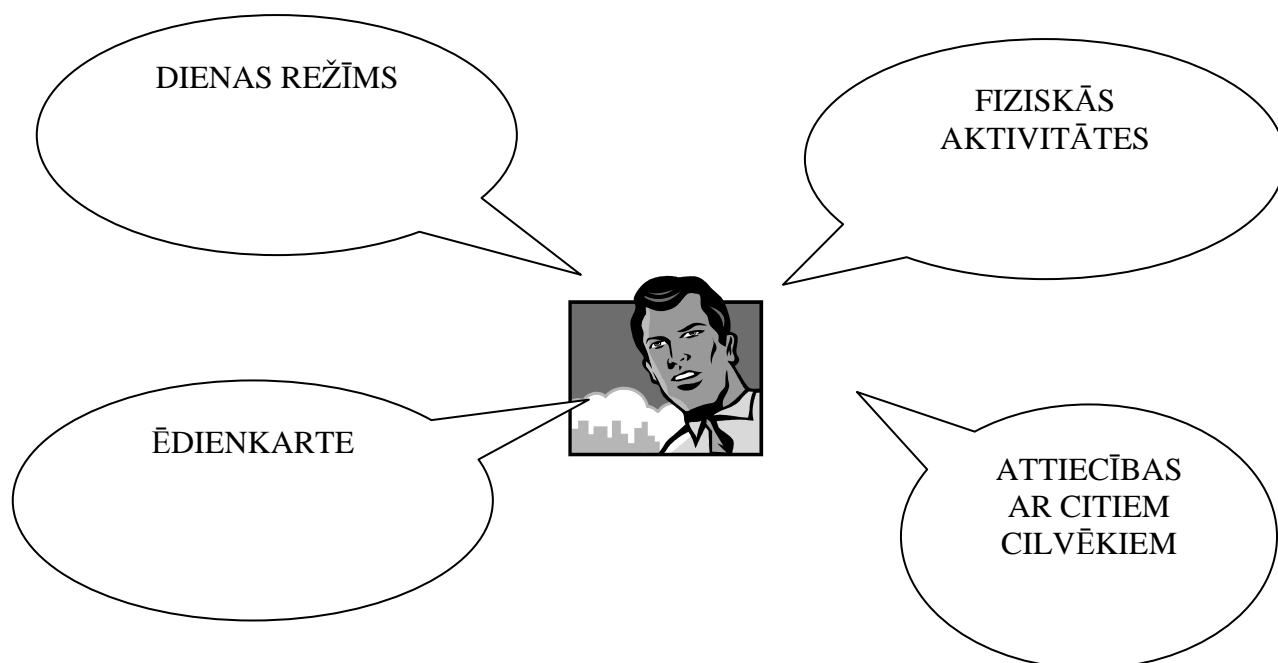
Latvijas iedzīvotāju ēšanas ieradumu galvenie trūkumi ir:

- Dzīvnieku tauku pārmērīga lietošana uzturā.
- Nepamatoti palielināts sāls un cukura patēriņš.
- Samazināts cietes un šķiedrvielu īpatsvars pārtikā.
- Visa gada garumā izteikts vitamīnu, mikro- un makroelementu, kā arī bioloģiski aktīvu vielu trūkums.

Ieteikumi, kuras no vielām, ko satur dabiskie uztura bagātinātāji, nepieciešamas dažādu slimību profilaksei.

- *Sirds un asinsvadu slimības*: neaizstājamās taukskābes, koenzīms Q-10, B grupas dabiskie vitamīni, sojas lecitīns, dabiskais E vitamīns, kalcijs, magnijs, selēns, zāļu tēju izlases.
- *Augsts holesterīna līmenis*: neaizstājamās taukskābes, hroms, sojas lecitīns, dabisko A, B, C, E vitamīnu komplekss, zāļu tēju izlases, ceļmalīšu sēnālas, auzu klijas.
- *Artrīts, osteoporoze, citas locītavu un kaulaudu slimības*: kalcijs, magnijs, mangāns, selēns, glukozamīns, hondrotoīns, neaizstājamās taukskābes, A, B, C, E vitamīni, beta karotīns, MSM (metilsulfonilmetāns), zāļu tēju izlases.
- *Mastopātija*: īpašs dabisko antioksidantu komplekss, sojas izoflavoni, neaizstājamās taukskābes, dabiskie B grupas vitamīni, zāļu tēju izlases, kalcija D- glukarāts, selēns.
- *Prostatīts*: neaizstājamo taukskābju komplekss, cinks, dabiskie vitamīni – C, E, B6, dabiskās aminoskābes – L-lizīns, L-alanīns, L-cisteīns, zāļu tēju izlases: ķirbju sēklas, afrikāņu plūme, nātre.
- *Gremošanas trakta slimības*: labdabīgas baktērijas (*Acidofiluss*), šķiedrvielas, cinks.
- *Imūndeficīts*: dabiskie vitamīni un minerālu kompleksi, zāļu tēju izlases, beta karotīns, selēns, cinks, dabiskā aminoskābe L-glutamīns (nejaukt ar glutamīnskābi!).

Mana veselīgā dzīvesveida modelis pēc atbrīvošanās no ieslodzījuma



Jautājumi par filmu „Ģimenīte”

Ko jūs novērojāt par filmā iesaistītajiem personāžiem?

Lauris

- No kādām vielām vecākais dēls Lauris bija atkarīgs?
- Kādi, jūsuprāt, bija iemesli viņa atkarībai?
- Kāda vecāku attieksme Laurim palīdzēja, kāda traucēja?
- Kādu risinājumu vecāki atrada?
- Kā jūs rīkotos tēva (mātes) vietā?

Didzis

- Ar kādām grūtībām saskārās jaunākais dēls Didzis?
- Kādu risinājumu viņš atrada?
- Kā jūs rīkotos tēva (mātes) vietā?

Anete

- Kas Anetei sagādāja pārdzīvojumus?
- Kas Anetei palīdzēja atteikties no amfetamīnu piedāvājuma?
- Ko viņa varētu darīt, lai uzlabotu pašsajūtu?
- Kā jūs rīkotos tēva (mātes) vietā?

Ģimene

- Raksturojiet vecāku savstarpējās attiecības ģimenē

Psihoaktīvo vielu ietekme uz organismu

<i>Psihoaktīvās vielas</i>	<i>Ko es iegūtu (iegūstu) lietojot</i>	<i>Ko es zaudētu (zaudēju) lietojot</i>
Kokaīns		
Amfetamīni		
Ecstasy		
Tabaka		
LSD		
Kanabiss		
Maģiskās sēnes		
Tarēns		
Heroīns		
Inhalanti		
Trankvilizatori		
Alkohols		
Anaboliskie steroīdi		

Kokaīns

(Sniegs, koka)

- Kokaīns ir balts pulveris, ko iešņauc degunā. Daži lietotāji to injicē.
- Iegūst no kokas krūma lapām.
- Kreks ir ķīmiski pārveidots kokaīns, kuru smēķē.
- Kreka smēķēšanas efekti ir līdzīgi kokaīna šņaukšanas izraisītajiem, bet daudz spēcīgāki.

Reibuma efekts

- Kokaīns ir ļoti spēcīgs stimulants.
- Rada labsajūtu, liek justies mundram un pašapzinīgam.
- Efekts ilgst aptuveni 30 minūtes.
- Pēc lietošanas bieži ir tieksme atkārtot devu.
- Samazina apetīti.

Risks

- Kokaīns var izraisīt sirdsdarbības traucējumus un sāpes krūtīs.
- Pārmērīga lietošana var izraisīt krampjus.
- Lielas devas vai bieža lietošana īsā laika periodā var radīt nemieru, apjukumu un paranoju.
- Kokaīna šņaukšana var izraisīt deguna gļotādas bojājumus.
- Kokaīna lietošana ir dārgs un grūti kontrolējams ieradums.
- Pārdozēšana var izraisīt nāvi.
- Rodas atkarība.

Amfetamīni

(Vitamīni, amfevitamīni, efedrīns, efedrons)

- Parasti pelēks, balts vai netīri balts pulveris vai tabletes.
- To var šņaukt, norīt, injicēt vai smēķēt.
- Amfetamīni satur visvairāk piemaisījumu salīdzinājumā ar citām nelegālajām narkotikām.
- Latvijā bieži iegūst no ārstnieciskiem preparātiem, kas satur efedrīnu.

Reibuma efekts

- Amfetamīns ir stimulants. Tas paātrina sirdsdarbību un elpošanu.
- Lietotāji var justies pašapzinīgi. Prāts darbojas ātri, var būt enerģijas pieplūdums.
- Nomāc apetīti, bet neapmierina organisma vajadzību pēc barības.
- Daži cilvēki var justies nervozi un noraizējušies.
- Palīdz ilgāk palikt nomodā.
- Reibums ilgst 3–4 stundas.

Risks

- Pēc reibuma izzušanas iestājas depresija un nogurums, kas var turpināties 1–2 dienas vai dažkārt vēl ilgāk.
- Īslaicīgi tiek ietekmēts miegs, atmiņa un koncentrēšanās spēja.
- Dažu dienu laikā atkārtotas lielas devas var izraisīt paniku un halucinācijas.
- Ilgstoša lietošana var radīt atkarību un tieksmi pēc amfetamīna izraisītā mundruma.
- Var veidoties tolerance, kas nozīmē, ka lietotājam ir nepieciešama arvien lielāka deva, lai sasniegtu iepriekšējo efektu.
- Ilgstoša lietošana pārpūlē sirdi. Pārdozēšana var būt nāvējoša.
- Amfetamīnu lietošana var izraisīt garīgas slimības, piemēram, psihozes.

Ecstasy

(Ekstāze, ripuļi, micubiši, XTC)

- Parasti tablešu veidā, tās var būt dažādas formas, izmēra un krāsas (bieži ir baltā krāsā).
- MDMA izraisītais efekts ir neprognozējams.
- Tablete var nesaturēt MDMA. Citas vielas, kas tiek pārdotas kā MDMA, var izraisīt visdažādākos efektus.
- Visbiežāk izplata un lieto naktsklubos, diskotēkās.

Reibuma efekts

- Lietotājs var justies ļoti mundrs un saskaņā ar apkārtni un citiem cilvēkiem.
- Skaņas, krāsas un emocijas var šķist daudz intensīvākas.
- Ecstasy radītais enerģijas pieplūdums ļauj dejot stundām ilgi.

Risks

- Sākoties ecstasy iedarbībai, lietotājs var just savilkumu mutē, nelabumu, svīšanu un sirdsdarbības paātrināšanos.
- Pēc reibuma beigšanās lietotājs var izjust nogurumu un depresiju, bieži vien dienām ilgi.
- Ecstasy lietošana ir saistīta ar nieru un aknu problēmām.
- Ecstasy iedarbības izpēte vēl ir agrīnā stadijā, taču pētījumi rāda, ka MDMA spēcīgi ietekmē dzīvnieku smadzeņu ķīmiskos procesus.
- Latvijā ir bijuši vairāki nāves gadījumi, kas saistīti ar ecstasy lietošanu.
- Ecstasy ietekmē ķermeņa temperatūras kontroli. Ilga dejošana karstās telpās palielina lietotāja pārkaršanas un dehidratācijas (zaudē pārmērīgi daudz ķermeņa šķidruma) iespēju. Risku var samazināt, ja lietotājs regulāri atvēsinās un ik stundu izdzer apmēram puslitru bezalkoholiska šķidruma.
- Uzskata, ka ecstasy nerada fizisku atkarību, bet ilgstošas lietošanas sekas vēl nav izpētītas.

Tabaka

(Tabaka satur nikotīnu, kura lietošana ātri rada spēcīgu atkarību)

Reibuma efekts

- Nikotīns ir spēcīga un ātras iedarbības narkotika.
- Apmēram 8 sekundes pēc dūmu ieelpošanas nikotīna radītais efekts sasniedz smadzenes.
- Nikotīns paātrina sirdsdarbību un paaugstina asinsspiedienu.
- Lietojot pirmo reizi, var būt nelabuma sajūta.
- Nomāc apetīti.

Risks

- Ir ļoti viegli kļūt atkarīgam. Daudzi smēķētāji vēlas, kaut nekad nebūtu sākuši smēķēšanu.
- Tabakas dūmi satur vairāk nekā 4000 ķīmisku vielu, no kurām daudzas ir kaitīgas veselībai.
- Smēķētāji biežāk cieš no klepus un elpošanas ceļu slimībām. Ilgstoša tabakas lietošana var izraisīt vēzi, emfizēmu un sirds slimības, kuras ir nāvējošas.
- Cītu cilvēku smēķēto cigarešu dūmu ieelpošana (pasīvā smēķēšana) var izraisīt elpošanas traucējumus, astmu un pat vēzi.
- Tabakas lietošanas dēļ Latvijā katru gadu ir aptuveni 5000 pāragras nāves gadījumu.

LSD

(Ķīmiskais nosaukums: *lizergīnskābes dietilamīds. Skābe, dzēšlapa, acid, markas*)

- LSD parasti sastopams kā nelieli papīra kvadrātiņi (markas), bieži vien ar kādu attēlu vienā pusē, var būt arī tabletes vai kapsulas.
- Attēlam nav nekāda sakara ar narkotikas radīto efektu vai tās stiprumu.
- Markas sūkā vai norij.

Reibuma efekts

- LSD ir halucinogēns, kas ļoti spēcīgi iedarbojas uz prātu.
- LSD radītais efekts, ko sauc par «ceļojumu», sākas pēc 30–60 minūtēm un var ilgt pat 8 līdz 12 stundas. «Ceļojuma» laikā lietotājs var sajūst apkārtni ļoti dīvainā veidā.
- Efekts ir atkarīgs no lietotāja garastāvokļa un no tā, kur un ar ko kopā lietotājs atrodas.
- Kustību un laika sajūta var paātrināties vai palēnināties. Priekšmeti, skaņas un krāsas var tikt uztverti izkropļotā veidā.
- Katru reizi «ceļojums» tiek izjūsts atšķirīgi.

Risks

- Kad «ceļojums» sākas, to nav iespējams apturēt (var ārstēt ar sedatīviem līdzekļiem).
- Slikts «ceļojums» var būt šausminošs. Lietotājs var justies ļoti apdraudēts un pat aizmirst, ka tas ir narkotikas iespaidā.
- Ir neiespējami paredzēt sliktu «ceļojumu», bet tā iespējamība palielinās, ja lietotājs ir noraizējies, nervozs vai jūtas neērti.
- Paranoidālas sajūtas vai sajūta, ka ir zaudēta kontrole, var turpināties vēl ilgi pēc lietošanas.
- Halucināciju laikā ir iespējami nelaimes gadījumi.
- Lietotāji var piedzīvot atkārtotus uzplaisnījumus, kad atsevišķas daļas no «ceļojuma» tiek atkārtoti izdzīvotas kādu laiku pēc lietošanas.
- LSD nerada atkarību, bet var izraisīt garīgus traucējumus – depresiju, nemieru un šizofrēniju.

Kanabiss (kaņepju preparāti)

(*Marihuāna, hašišs, zālīte, kāsis*)

- Kanabiss ir dabiska viela, ko iegūst no Indijas kaņepes (*Cannabis Sativa*).
- Blīva, tumša viela, ko sauc par sveķiem, vai arī kā lipīga eļļa. Lapas, stublājus un sēklas sauc par zāli.
- Smēķē sajauktu kopā ar tabaku (sauc par «kāsi») vai vienu pašu ar speciālu pīpi, vai arī ēd.
- Ir dažāda stipruma kanabiss; daži preparāti, piemēram, sveķi, ir ļoti stipri.

Reibuma efekts

- Smēķējot vairākums lietotāju jūt atslābumu un kļūst pļāpīgi un jautri.
- Pastiprina sajūtas, it īpaši krāsas, garšas un mūzikas uztveri.
- Smēķējot iedarbība sākas pēc dažām minūtēm un turpinās 2–3 stundas.
- Hašiša ēšana efektu padara intensīvāku un grūtāk kontrolējamu.
- Pēc lietošanas var rasties noguruma sajūta un enerģijas trūkums.
- Hašišs var palielināt ēstgribu.

Risks

- Pat neregulāra lietošana ietekmē īslaicīgi atmiņu un koncentrēšanās spēju.
- Reibuma laikā ir ietekmēta koordinācija, palielinās negadījumu risks.
- Ietekmē auto vadīšanas spēju, tādēļ nekad nesēdieties mašīnā, kuru vada iereibis vadītājs.
- Var izraisīt pārmērīgu trauksmi vai paranoīdālas idejas atkarībā no lietotāja garastāvokļa un situācijas.
- Smēķējot kopā ar tabaku, var rasties pieradums pie cigaretēm.
- Ilgstoša kanabisa smēķēšana var palielināt risku saslimt ar elpošanas ceļu slimībām, ieskaitot plaušu vēzi.
- Daudziem ir grūtības pārtraukt kanabisa lietošanu, jo var rasties psiholoģiska atkarība.

Maģiskās (halucinogēnās) sēnes

(Sēnes, kātiņi)

- Dažas halucinogēnās sēņu sugas Latvijā aug savvaļā. Visizplatītākā ir brīvības cepures sēne (*Psilocybe semilanceata*).
- Dažas sugas, kas izskatās līdzīgas maģiskajām sēnēm, satur dažādas indes.
- Maģiskās sēnes ēd svaigas, kaltētas, ceptas vai lieto kā tēju.

Reibuma efekts

- Maģisko sēņu iedarbība ir līdzīga LSD, bet „ceļojums” parasti ir mierīgāks un īsāks.
- Lietotājs var izjust atslābumu un it kā atrašanos ārpus telpas. Efekts ir atkarīgs no lietotāja garastāvokļa un no tā, kur un ar ko kopā viņš atrodas.
- Maģiskās sēnes var izraisīt halucinācijas – priekšmetu, krāsu un skaņu izkropļojumu.
- Iedarbība sākas aptuveni pēc 30 minūtēm un ilgst aptuveni 4–8 stundas.

Risks

- Dažreiz rada vēdergrauzes un caureju atkarībā no sugas.
- Citas sugas sēņu ēšana var izraisīt smagu saindēšanos un pat nāvi.
- Ja lietotājs jūtas slikti, nekavējoties jādodas uz slimnīcu, līdzīgi ņemot sēnes paraugu, un jāpaskaidro, kas noticis.
- Var būt slikti un ļoti biedējoši „ceļojumi”. Kad „ceļojums” ir sācies, to vairs nevar apturēt (var ārstēt ar sedatīviem līdzekļiem).
- Tāpat kā jebkurš halucinogēns, maģiskās sēnes var radīt ilgstošu apmulsumu un psihiskās krīzes.

Tarēns

(FOV, fofčiks)

- Tarēns ir pirmās palīdzības līdzeklis pret saindēšanos ar fosfora organiskajām vielām, pretinde.
- Tiek atrasts padomju armijas atstātajās pirmās medicīniskās palīdzības aptieciņās.
- Ir sastopams tablešu veidā.
- Tarēnā ir liels ciklodola daudzums.

Reibuma efekts

- Tarēns izraisa halucinācijas, kas var ilgt līdz pat 10 stundām.
- Ietekmē lietotāja garastāvoklis un apkārtējā vide.
- Nemotivēta jautrība, paātrināta runa, orientācijas traucējumi, psihozes (delīrijs).

Risks

- Līdzīgi kā lietojot LSD, ne visi „ceļojumi” ir labi un tos nevar apturēt.
- Tarēnu var viegli pārdozēt, un tas var izraisīt smagu saindēšanos un nāvi.
- Tarēns ir ļoti bīstams kopā ar alkoholu un citām narkotikām.
- Ilglaicīgas lietošanas sekas vēl nav izpētītas.

Heroīns

(*Herņa, geričs, gavno; citi dabiski vai sintētiski opioīdi (opiju saturošas vai tam līdzīgas vielas): kodeīns, morfīns, metadons, magoņu salmu ekstrakts*)

- Heroīns ir sāpes remdējoša viela, ko izgatavo no morfīna, kuru savukārt iegūst no opija magonēm.
- Tīrā veidā balts pulveris. Uz ielas tirgotais heroīns parasti ir brūngani balts.
- Tiek iešņaukts, smēķēts vai injicēts.
- Metadons ir sintētisks opioīds, ko lieto kā aizvītotājnarkotiku, ārstējot no opioīdiem atkarīgas personas. Kodeīns sastopams dažu klepus sīrupu sastāvā.

Reibuma efekts

- Mazās devās heroīns rada siltuma sajūtu un eiforiju.
- Lielākas devas var izraisīt miegainību un atslābumu.
- Pārāk liela deva var izraisīt pārdozēšanu, komu un dažkārt nāvi.
- Lietojot pirmo reizi, bieži rodas tādi blakusefekti kā apdullums un vemšana.
- Reibums iestājas pēc dažām minūtēm un turpinās vairākas stundas.

Risks

- Heroīns ļoti ātri rada psihisku un fizisku atkarību. Veidojas tolerance, kas nozīmē, ka lietotājam ir nepieciešams arvien vairāk heroīna, lai iegūtu to pašu efektu. Lietošanai kļūstot par paradumu, narkotika ir nepieciešama, lai vienkārši varētu normāli justies.
- Tie, kas sākumā heroīnu ir šņaukuši vai smēķējuši, dažkārt pārslēdzas uz injicēšanu, lai palielinātu «kaifu». Injicēšana var bojāt vēnas un izraisīt gangrēnu.
- Lietojot kopīgas adatas un šļirciņas, lietotāji riskē iegūt bīstamas infekcijas, piemēram, hepatītu un HIV.
- Heroīna radītās paģiras (abstinence) var būt ļoti smagas, sajūtas atgādina gripas simptomus – sāpes muskuļos, drudzis, krampji, iesnas utt.
- Daudziem cilvēkiem izdodas pārtraukt narkotikas lietošanu, bet atbrīvoties no psihiskās atkarības ir neiespējami.

Gāzes, līmes, aerosoli, šķīdinātāji (inhalanti)

Šīs vielas atrodas

- Degvielas tvertnēs.
- Aerosolos (matu laka, dezodoranti un gaisa atsvaidzinātāji).
- Līmes kārbās vai tūbiņās (sevišķi populāra S-super 88).
- Dažās krāsās, šķīdinātājos un korekcijas šķidrums.

Tie tiek ošņāti vai ieelpoti plaušās.

Reibuma efekts

- Lietotāji jūtas apreibuši, sapņaini un ķiķina.
- Var rasties halucinācijas (redz vai dzird nereālas lietas).
- Reibums iestājas gandrīz momentāni un turpinās 15 līdz 45 minūtes.
- Pēc reibuma izzušanas var justies miegains un ciest galvassāpes.

Risks

- Gāzes, līmes vai aerosolu lietošana var izraisīt momentānu nāvi, pat pirmajā reizē.
- Gāzes, līmes vai aerosolu lietošana var izraisīt nelabumu, vemšanu, prāta aptumšošanu un nāvējošus sirdsdarbības traucējumus.
- Gāzes vai aerosolu iekļūšana kaklā ir ļoti bīstama un var izraisīt nāvi.
- Lietotājam, atrodoties reibuma stāvoklī, var notikt nelaimes gadījumi, jo ir ietekmēta sajūtu uztvere.
- Pastāv nosmakšanas risks, ja viela tiek ieelpota no galvā uzmaukta plastmasas maisiņa.
- Atkārtota lietošana var bojāt smadzenes, aknas un nieres.

Trankvilizatori

(*Tramadols, klonazepams, fenazepams, leksotanils, ksanakss, eleniums, relaniums, tazepams, seduksens u. c.*)

- Trankvilizatorus ārsti paraksta īslaicīgai nemiera, depresijas un miega traucējumu ārstēšanai.
- Daži cilvēki šos preparātus ļaunprātīgi lieto, lai līdzsvarotu stimulantu radīto efektu, vai arī lieto kopā ar citiem preparātiem, kad nevar iegūt alkoholu vai heroīnu.
- Trankvilizatorus drīkst izsniegt tikai farmaceits personām, kurām ir ārsta izrakstīta recepte.
- Daži trankvilizatori ļoti ātri rada atkarību.

Reibuma efekts

- Nomierina un samazina garīgo aktivitāti.
- Samazina spriedzi un nemieru.
- Lielākas devas var izraisīt miegainību un aizmāršību.

Risks

- Trankvilizatori palēnina reakciju un līdz ar to nelaiemes gadījumu iespējamību.
- Tie ir ļoti bīstami, ja tiek lietoti kopā ar alkoholu.
- Var veidoties tolerance. Lietotāji var kļūt atkarīgi, ja viņi tic, ka zāles nomierinās un palīdzēs iemigt.
- Mēģinot pārtraukt lietošanu, var būt panikas uzliesmojumi.
- Sasmalcinātu tablešu vai kapsulu satura injicēšana ir ļoti bīstama un var būt nāvējoša.

Alkohols

- Alkoholiskie dzērieni ir dažāda stipruma. Stiprumu mēra procentos no tilpuma. Jo lielāks ir skaitlis uz pudeles etiķetes, kas apzīmē procentus, jo stiprāks ir dzēriens.
- Kokteiļi bieži satur vairāk alkohola nekā alus.
- Aizliegts pārdot alkoholu personām, kas ir jaunākas par 18 gadiem. (Tirgošanas noteikumi.)

Reibuma efekts

- Daudziem cilvēkiem patīk iedzert alkoholu. Nelielos daudzumos tas var palīdzēt atbrīvoties un būt sabiedriskākam.
- Efekts ir atkarīgs no dzēriena stipruma un patērēšanas ātruma.
- Reibuma pazīmes iestājas pēc 5–10 minūtēm.
- Reibumu ietekmē arī lietotāja svars, garastāvoklis, vide, kā arī tas, vai viņš ir paēdis.
- Runa var kļūt neskaidra, koordinācija traucēta un emocijas sakāpinātas.
- Pēc lietošanas nākamās dienas pagīras var likt justies slimam.

Risks

- Alkohols ir depresants. Lietotāji var justies ļoti nomākti.
- No vienāda alkohola daudzuma sievietes piedzēras vairāk nekā vīrieši. Sievietēm arī ātrāk attīstās ar dzeršanu saistītas veselības problēmas.
- Pārdozēšana (iedzerot pārāk daudz) var izraisīt samaņas zudumu. Lietotājs riskē aizrīties ar saviem vākiem un nomirt.
- Pārdozēšana var izraisīt arī saindēšanos ar alkoholu, kas var būt nāvējoša.
- Ilglaicīga lietošana var izraisīt aknu, sirds un vēdera darbības traucējumus.
- Latvijā katru gadu tiek reģistrēti vairāki tūkstoši nāves gadījumu, kas saistīti ar alkohola lietošanu.
- Alkohola lietošana kopā ar citām narkotikām ir ļoti bīstama.
- Ilgstoša alkohola lietošana var izraisīt fizisku atkarību.

Anaboliskie steroīdi

(Tirdzniecības nosaukumi: Sustanon 250, Deca-Durabolin, Dianabol, Anavar and Stanozolol. Daži lietotāji sauc par «roidiem».)

- Anaboliskos steroīdus drīkst pārdot tikai farmaceits personām, kurām ir ārsta recepte. Medicīnā tos lieto anēmijas un muskuļu vājuma ārstēšanai pēc ķirurģiskām operācijām.
- Anaboliskie steroīdi ir līdzīgi, un to sastāvā ietilpst vīrišķais hormons testosterons.
- Nedrīkst sajaukt ar cita tipa steroīdiem, kurus lieto ekzēmu un astmas ārstēšanai.
- Anaboliskos steroīdus lieto daži kultūristi, kā arī cilvēki, kuri domā, ka tie uzlabos viņu ķermeņa izskatu.
- Dažus var norīt, bet vairākumā gadījumu anaboliskie steroīdi injicējami.
- Lietošana sportā ir aizliegta. Pozitīvs anabolisko steroīdu testa rezultāts var izpostīt sportista karjeru.

Reibuma efekts

- Lietotāji apgalvo, ka steroīdi liek justies agresīvākiem un palīdz intensīvāk trenēties.
- Kopā ar vingrošanu anaboliskie steroīdi var palīdzēt palielināt muskuļus. Tomēr nav skaidrs, vai tas palīdz arī uzlabot muskuļu spēku un atlētisko sniegumu.
- Anaboliskie steroīdi palīdz atgūties pēc ļoti smagiem treniņiem.

Risks

- Anabolisko steroīdu lietošana ir veselībai bīstama un var apturēt jauniešu normālu augšanu.
- Vīriešiem pastāv šādi riski: erekcijas problēmas, krūšu augšana, sēklinieku samazināšanās, spermas samazināšanās un pat sterilitāte, akne, palielināta sirds infarkta iespēja un aknu bojājumi.
- Sievietēm pastāv šādi riski: sejas apmatojuma augšana, balss tembra pazemināšanās, krūšu samazināšanās, menstruālā cikla traucējumi, spontānais aborts, nedzīva bērna dzemdēšana.
- Daži no efektiem, piemēram, izmaiņas krūšu lielumā, var būt neatgriezeniski, kas prasa ķirurģisku iejaukšanos.
- Injicēšana var bojāt vēnas. Lietojot kopīgas adatas un šļirces, lietotāji riskē iegūt bīstamas infekcijas – hepatītu un HIV.

Cēloņi psihoaktīvo vielu lietošanai pirmo reizi

- Ziņkārība – ir interese uzzināt, kas tas ir. Dzird par efektu no citiem.
- Vēlme izklaidēties. Izklaides industrijas piedāvājumu vilinājums, tiekšanās pēc jaunām izjūtām, jauniem piedzīvojumiem.
- Vēlme neatpalikt no draugiem. Īpaši svarīgs faktors, ja vēlas kļūt vai palikt par locekli kādā grupā, kur jau lieto psihoaktīvās vielas.
- Vēlme atbrīvoties no iekšēja sasprindzinājuma vai nemiera. Tiek meklēts veids, kā aizbēgt no problēmām, aizbēgt no realitātes, kompensēt mazvērtības sajūtu, “ārstēt” savu slikto garastāvokli.
- Vēlme iekarot apkārtējo uzmanību un atzīšanu. Parādīt, ka esmu spējīgs uz ko tādu, uz ko citi nav spējīgi.
- Vēlme būt pieaugušākam. Raksturīgi bērniem un pusaudžiem.
- Lai justos komfortablāk. Raksturīgi kautrīgiem un nepārliecinātiem cilvēkiem.
- Vēlme dziļāk iepazīt sevi un apkārtējos. Veids, kā atklāt cilvēkos kaut ko jaunu, neparastu, augstākas radošās spējas.
- Protests. Veids, kā protestēt pret tradicionālajām normām un vērtību sistēmu.
- Naudas ieguves veids. Vispirms uzsāk tirgošanos ar psihoaktīvajām vielām, pēc tam sāk lietot arī paši.

Atkarība un to ietekmējošie faktori

Atkarība ir piespiedu vēlēšanās pēc noteiktām vielām un/vai uzvedības veidiem, kas uz laiku samazina negatīvās izjūtas vai izraisa vēlamās sajūtas un tiek lietoti vai piekopti, neskatoties uz to, kādas negatīvas sekas var skart pašu lietotāju vai citas personas. Atkarības jēdziens ir plašāks nekā tikai atkarība no kādām apreibinošām vielām. Izšķir vieliskās un nevieliskās jeb uzvedības atkarības. Vieliskās atkarības ir slimīga tieksme pēc legālām (tabaka, alkohols u.c.) vai nelegālām (marihuāna, heroīns u.c.) vielām. Nevieliskās atkarības ir slimīga tieksme uz konkrētu darbību, piemēram, datorspēlēm, azartspēlēm, pārēšanos, diētu. Pie nevieliskām atkarībām pieder arī emocionāla atkarība no otra cilvēka.

Atkarības veidošanos ietekmē daudzi apstākļi. Ir izveidotas dažādas teorijas, lai izskaidrotu atkarības veidošanos. Viens no uzskatāmākajiem ir biopsihosociālais modelis. Tas aplūko trīs galvenos faktoros, kas ietekmē atkarības veidošanos.

Bioloģiskie faktori:

- iedzimtība,
- vielas panesamība.

Psiholoģiskie faktori:

- neadekvāts pašvērtējums,
- nepietiekama paškontrolē,
- saskarsmes grūtības,
- mērķtiecības trūkums,
- nespēja pretoties vides spiedienam.

Sociālie faktori:

- vielas pieejamība (tai skaitā cena),
- tradīcijas,
- sabiedrībā valdošā attieksme pret apreibinošo vielu lietošanu.

Kāpēc lieto narkotikas?

Pēdējo 20 gadu laikā ir veikti pētījumi, lai noskaidrotu, kas veicina narkotiku lietošanu, kā šī problēma sākas un kā attīstās. Pētījumu rezultātā ir izdalīti riska faktori, kas palielina psihoaktīvo vielu lietošanas varbūtību, un aizsargfaktori, kas šo vielu lietošanas iespējamību samazina.

Riska faktori

Nevar apgalvot, ka šie faktori noteikti izraisīs apreibinošo vielu lietošanu, jo šeit nepastāv vienkārša cēloniska saikne. Riska faktori bieži vien ir savstarpēji saistīti un, savstarpēji kombinējoties, var kļūt nozīmīgāki. Visbiežāk tiek izdalīti šādi riska faktori.

Individuālā līmenī:

- psiholoģiski faktori, kas nosaka tieksmi uz asu izjūtu meklēšanu,
- vāja prasme tikt galā ar problēmām,
- uzvedības traucējumi, nepiedienīga un/vai agresīva uzvedība,
- sliktas sekmes, nespēja izpildīt skolas prasības (skolas vecumā),
- eksperimentēšana ar apreibinošām vielām agrīnā vecumā,
- dzimums – kaut arī meitenes eksperimentē ar narkotikām gandrīz tikpat bieži kā zēni, pēdējiem ir lielāks risks kļūt par problemātiskiem lietotājiem.

Ģimenē:

- vecāki, kas lieto apreibinošās vielas vai cieš no garīgās slimības,
- bieži konflikti, vāja komunikācija ģimenes locekļu starpā,
- vecāku uzmanības un mīlestības trūkums,
- nepietiekama audzināšana un uzraudzība,
- nekonsekvenca vai pārmērīga bardzība disciplīnas nodrošināšanā,
- zems sociāli ekonomiskais statuss.

Skolā:

- intereses trūkums/ zema iesaistīšanās skolas aktivitātēs,
- kopības, skolas piederības izjūtas trūkums,
- disciplīnas nodrošināšanā dominē sodīšana, nevis centieni mainīt uzvedību,
- iecietība pret skolas kavējumiem,
- pārsteidzīga izslēgšana no skolas.

Sabiedrībā/ mikrorajonā:

- kontakti, draudzība ar cilvēkiem, kas jau lieto narkotikas,
- psihoaktīvo vielu viegla pieejamība,
- sabiedrības iecietīga attieksme pret psihoaktīvo vielu lietošanu,
- nabadzīga sociāli ekonomiskā vide (veselības un sociālās palīdzības, izglītības un brīvā laika pavadīšanas iespēju trūkums).

Iepriekšminēto faktoru kombinācija ir sarežģīta, tādēļ iejaukšanās, kas vērsta pret viena veida riska faktoru, diez vai būs efektīva.

Aizsargfaktori

Apreibinošo vielu lietošanu var aizkavēt šādi aizsargfaktori:

- ciešas ģimenes saites,
- darbojas skaidri noteikti ģimenes likumi,
- ģimenes iesaistīšanās visu ģimenes locekļu dzīvē,
- veiksmīga pieredze skolā, darbā,
- labi attīstītas dzīves prasmes,

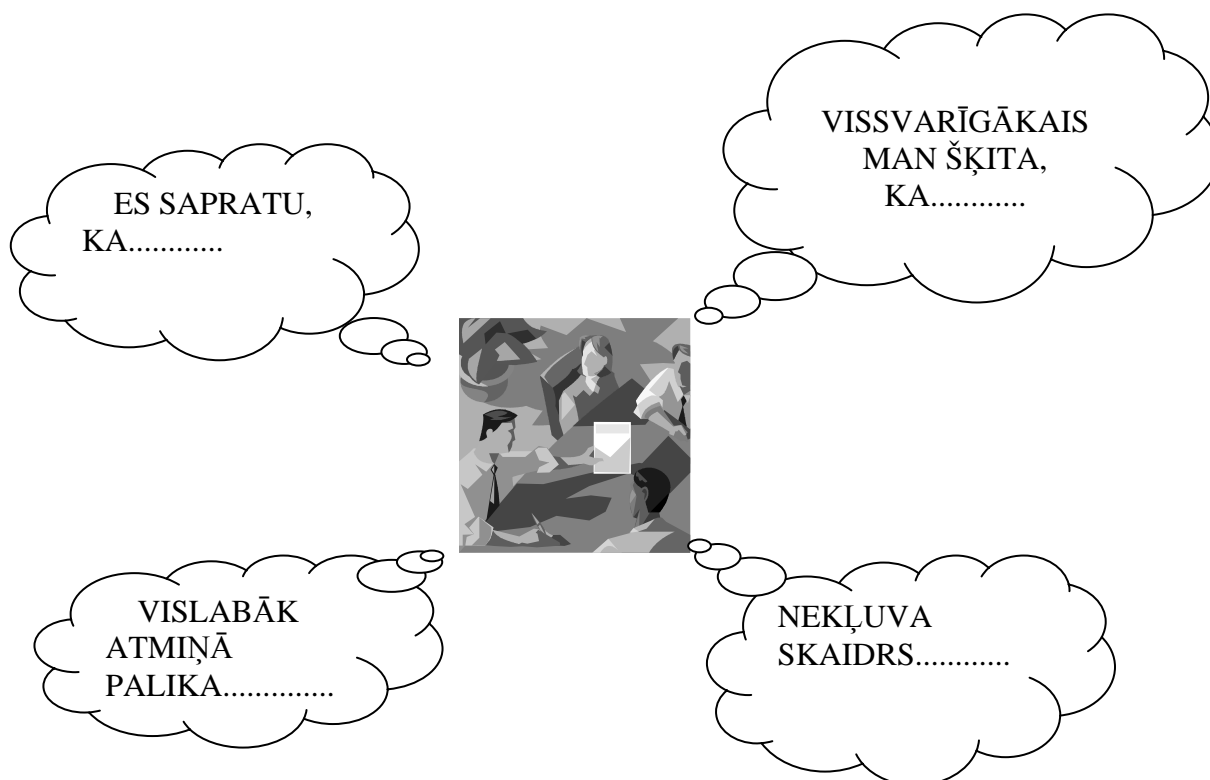
- iesaistīšanās vietējās sabiedrības aktivitātēs,
- vismaz viena pieauguša cilvēka pārraudzība un rūpes par bērnu.

Jāatzīmē, ka minētie aizsargfaktori samazina ne vien psihoaktīvo vielu lietošanas varbūtību, bet arī citu problēmu, piemēram, antisociālas uzvedības, iespējamību. Riska un aizsargfaktori nav vienkārši viens otra pretstati. Piemēram, zems sociāli ekonomiskais statuss ir riska faktors, bet pārticība ģimenē nebūt nav aizsargfaktors.

Tev ir tiesības izvēlēties!

<i>Apgalvojums</i>	<i>Alternatīvas</i>
Ziņkāre pamēģināt psihoaktīvās vielas	
Protests pret pastāvošajām tradīcijām un normām	
Ātrs naudas ieguves veids	
Labs izklaides veids	
Veids, kā neatpalikt no draugiem, būt piederīgam	
Veids, kā dziļāk iepazīt sevi un apkārtējos	
Veids, kā justies komfortablāk, kļūt drošākam	
Vēlme būt pieaugušākam	
Veids, kā iekarot apkārtējo uzmanību un tikt atzītam	
Veids kā atbrīvoties no iekšējā sasprindzinājuma un nemiera	

Nodarbību izvērtējums



Solījums sev

Es,....., sev apsolu, ka

- *dzīvē sasniegšu*
- *iemācīšos.....*
- *nodarbošos.....*
- *izlabošu.....*
- *sakārtošu.....*
- *brīvajā laikā.....*
- *apmeklēšu.....*
- *nedarīšu.....*
- *nelietošu.....*

Paraksts