

# Vesels jaunietis



**Informatīvs materiāls izglītības  
iestāžu pedagogiem par veselības  
izglītības jautājumiem**

**No 10. līdz 12. klasei**



Veselības ministrija

**LABU VESELĪBU!  
JŪSU VESELĪBAS MINISTRIJA**

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020







**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Apmācību programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.



# SATURS

<b>Ievads</b>	4		
 <b>Veselīgs uzturs</b>	7	 <b>Atkarību izraisošās vielas un procesi</b>	66
<b>VESELĪGS UN NEVESELĪGS UZTURS</b>	9	<b>ATKARĪBU RISKA FAKTORI UN PROFILAKSE, VIELU ATKARĪBAS</b>	68
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	12	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	84
<b>AR UZTURU SAISTĪTIE PSIHISKĀS UN FIZISKĀS VESELĪBAS TRAUČĒJUMI. DIĒTU IETEKME UZ VESELĪBU</b>	14	<b>PROCESU ATKARĪBAS</b>	88
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	19	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	90
<b>VESELĪGA UZTURA PARADUMI IKDIENĀ</b>	21	<b>PIELIKUMI</b>	92
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	24		
 <b>Fiziskās aktivitātes</b>	27	 <b>Seksuālā un reproduktīvā veselība</b>	97
<b>FIZISKĀS AKTIVITĀTES KĀ IERADUMS</b>	29	<b>SEKSUALITĀTE UN SEKSUĀLĀS ATTIECĪBAS, LĒMUMA PIENĒMŠANA PAR DZIMUMDZĪVES UZSĀKŠANU</b>	98
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	33	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	103
<b>MAZKUSTĪGUMA IEMESLI UN IESPĒJAS TOS PĀRVARĒT. KAVĒJOŠIE FAKTORI, KAS TRAUČĒ UZSĀKT REGULĀRAS FIZISKĀS AKTIVITĀTES</b>	35	<b>KONTRACEPCIJA, SEKSUĀLI TRANSMISĪVO INFEKCIJU PROFILAKSE</b>	108
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	39	<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	114
<b>PIELIKUMS</b>	41	<b>RĪCĪBA KRĪZES SITUĀCIJĀS</b>	117
		<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	121
		<b>PIELIKUMI</b>	123
 <b>Psihiskā veselība</b>	42		
<b>EMOCIONĀLĀ PAŠKONTROLE. EMOCIJAS</b>	44		
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	46		
<b>NEGATĪVAIS STRESS UN PĀRSLODZE MĀCĪBĀS</b>	48		
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	53		
<b>CIEŅPILNU, EMPĀTISKU UN IZPRATNĒ BALSTĪTU ATTIECĪBU VEIDOŠANA</b>	54		
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	57		
<b>DEPRESIJA, TRAUKSME, VEGETATĪVĀ DISTONIJA</b>	58		
<i>Praktisko aktivitāšu piemēri</i>	63		
<b>PIELIKUMS</b>	65		



*Cilvēkam ir jāatbild ne vien par to,  
ko viņš ir darījis,  
bet arī par to, ko viņš nav darījis.*

(Reinis Kaudzīte)

Mūsdienu dinamiskajā informācijas, pārmaiņu un globālo izaicinājumu pārpilnajā laikmetā pedagogs neizbēgami nonāk sarežģītas izvēles priekšā dažādās dzīves sfērās: sociālajā, ekonomikas, kultūras jomā, izglītības sistēmā, sabiedrības pārvaldē, sabiedrības apziņā. Pedagoģa kompetence (lietpratība) rīkoties pašam un aizraut, iedvesmot skolēnus un viņu ģimenes kļūst arvien nozīmīgāka.

Ilgspējīgas attīstības ietvaros sabiedrībā kopumā esam nonākuši pie nepieciešamības aktualizēt un izprast veselības jēdzienu, kā arī rīkoties, lai veidotu tādus ikdienas dzīves paradumus, kas saistāmi ar veselību kā vērtību.

Lai pilnveidotu pedagoģu profesionālo kompetenci un nodrošinātu pēctecīgu veselības jautājumu apguvi vispārējā un profesionālajā izglītībā, Veselības ministrija (VM) Eiropas Sociālā fonda (ESF) projekta ietvaros ir organizējusi šī materiāla veidošanu un tam piesaistītu apmācību organizēšanu.

Šajā materiālā un pedagoģu izglītošanas programmā ir apskatītas piecas tēmas, kam nepieciešams pievērst uzmanību mājās, skolā, vietējā sabiedrībā: veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes, seksuālā un reproduktīvā veselība, psihiskā (garīgā) veselība, kā arī atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu izplatības mazināšana.

Materiālu veido piecas nodaļas, kur katra no tām veltīta vienai no iepriekš minētajām tēmām. Pēc katras apakštēmas teorētiskā izklāsta seko vairāku aktivitāšu piemēri 10. – 12. klases skolēniem. Atsevišķu tēmu beigās sniegti arī papildu ieteikumi pedagoģiem. Tā kā situācijas dažādās izglītības iestādēs un klasēs var būt atšķirīgas, pedagoģa atbildība ir izvērtēt un izvēlēties, kā materiālā minēto informāciju pasniegt skolēniem un kuras no minētajām aktivitātēm ir piemērojamas vai pielāgojamas konkrētajā klasē.

## Veselības jēdziens




Veselības definīcija pēc tipoloģijas ir iedalāma četrās grupās: negatīvā, fizioloģiskā, adaptīvā un sociālā. Šī materiāla kontekstā uz veselību raugāties no sociālās jeb pozitīvās definīcijas viedokļa, proti, izprotot veselību kā “pilnīgu fizisku, garīgu un sociālu labklājību, nevis tikai stāvokli bez slimības vai fiziskiem trūkumiem” (Pasaules Veselības organizācija, 1948).

Latvijā dažādos normatīvajos aktos gan kā neatkarīgai valstij, gan ES direktīvu ietekmē ir ienākuši uzstādījumi, kas saistīti ar pārmaiņām gan veselības, gan izglītības jomās. Iekļautie jēdzieni, formulējumi, iniciatīvas, vadlīnijas norāda, ka veselība tiek atzīta, norādīta un saskatīta kā nozīmīgs cilvēka resurss, no kā atkarīga cilvēka dzīves kvalitāte; ka tā ir dinamiska un mainīga, ka to ietekmē dažādi faktori: vide, dzīvesveids, ģenētika, organisma individuālās īpatnības, zināšanas un izpratne, prasmju kopums, veselības pratība, tādējādi veidojot kopējo labklājības līmeni un cilvēku apmierinātību ar dzīvi un profesionālo darbību. Līdz ar to ir svarīgi ne tikai zināt un izprast, bet arī būt spējīgam iekļaut savā dzīvē jēgpilnus un veselīgus ikdienas paradumus.

Tomēr paradumu pētījumi un veselības statistikas rādītāji veido citu, ne tik aizraujošu ainu. Proti, zinām daudz, bet rīkoties atbilstoši zināšanām dažādu iemeslu dēļ neizdodas.

## Veselības izglītības nozīme un pedagoga loma veselības jautājumu apgūvē

Kopš neatkarības atgūšanas veselības izglītība ir neatņemama Latvijas vispārējās, kā arī profesionālās izglītības satura sastāvdaļa. Tās ietvaros skolēnam ir iespēja īstenot šādus uzdevumus:

-  apgūt zināšanas un izpratni par veselību un to ietekmējošiem faktoriem;
-  sekmēt pozitīvas attieksmes veidošanos saistībā ar savu un līdzcilvēku veselību un tās veicinošajiem faktoriem;
-  attīstīt prasmes, kas nepieciešamas, lai pozitīvi ietekmētu savu un līdzcilvēku veselību.

Atbilstoši projekta *Skola2030* kompetenču pieejai mācību saturā tiek izdalīta veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma, kuras ietvaros skolēniem būtu iespēja gūt zināšanas un prasmes veselības izglītības un veselības pratības apgūvei.<sup>1</sup> Tāpat šis projekts paredz pievērst uzmanību tādām skolēna prasmēm, kas caurvītu visu mācību satura apgūvi un tiktu pilnveidotas ikvienā mācību jomā: pašizziņa un pašvadība, domāšana un radošums, sadarbība un līdzdalība, kā arī digitālās prasmes, kas nenovērtējami svarīgas arī veselības pratības aspektā.

No pedagoga šobrīd sagaida ne tikai izglītojošu un audzinošu darbību, bet arī neskaitāmu citu funkciju īstenošanu, turklāt pedagogam ir nozīmīga loma un iespējas īstenot veselību veicinošas aktivitātes.

***Pedagogs kā sociāli atbildīgs, inteligents (zinošs) un aktīvs sabiedrības loceklis ir spējīgs īstenot, atbalstīt, virzīt skolēnus veselīgākas nākotnes, aktīvākas un piepildītākas dzīves un karjeras virzienā.***

<sup>1</sup> <https://www.skola2030.lv/par-projektu>

## Veselības pratības nozīme un starpsektoru sadarbības nozīme veselības veicināšanā un slimību profilaksē

Šobrīd veselības pratību saprotam ar "līmeni, kurā cilvēks spēj piekļūt, saprast, novērtēt un piemērot veselības informāciju, lai ikdienas dzīvē izdarītu secinājumus un pieņemtu lēmumus, kas saistīti ar veselības aprūpi, slimību profilaksi un veselības veicināšanu, tādējādi saglabājot un uzlabojot dzīves kvalitāti visa mūža garumā" (Sorensen et al., 2012).

Veselības pratības (angļu val. – *health literacy*) jēdziens ilustrē veselības un izglītības savstarpējo, abpusēji vērsto sadarbību.

Starpsektoru sadarbības princips paredz, ka ir jānodrošina dažādu nozaru sadarbība, lai saglabātu un uzlabotu iedzīvotāju veselību. Vietējā pašvaldība, nevalstiskās organizācijas iesaistās dažādu veselību veicinošu programmu izstrādē un īstenošanā jauniešiem; kā sadarbības partnerus piesaista arī izglītības iestādes. Pašvaldība var īstenot lēmumu pieņemšanas funkcijas, savukārt skolas darbinieki un pedagogi var būt kā speciālisti, kas sniedz saturisko un idejisko programmas īstenošanas bāzi.

Skolotājam skolēnu veselības pratības pilnveides ietvaros paveras iespējas:

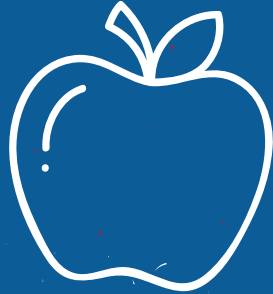
- sadarbībai ārpus izglītības iestādes ar valsts/pašvaldības institūcijām, nevalstiskām organizācijām, kas specializējas izglītojošu programmu un aktivitāšu izstrādē;
- sadarbībai ārpus izglītības iestādes ar vecākiem un to darbavietām, īstenojot ekskursijas, izglītojošus seminārus – piesaistot ekspertus, iepazīt profesijas, kas saistītas ar sabiedrības veselības nodrošināšanu;
- iesaistīties dažādos izsludinātos konkursos un aktivitātēs, kas saistītas gan ar sabiedrības veselības veicināšanu, gan ar slimību profilaksi.

Veselības veicināšana un slimību profilakse ir daudzdimensionāls process, kurā ir iesaistīts ikviens sabiedrības loceklis dažādos sabiedrības veselības nodrošināšanas līmeņos. Materiālā sniegti ieteikumi veselīgu ikdienas paradumu veidošanai saskaņā ar VM un Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) ierosinātajām aktualitātēm, idejām, kas sasaucas arī ar Eiropas un pasaules prioritātēm.



### IZMANOTĀ LITERATŪRA:

- Veselība 21 – veselība visiem. 21. gs., PVO, 1992.
- Golubeva A., Puškarevs I., Veselības veicināšana skolā, mācību līdzeklis, LU Akadēmiskais apgāds, 2008
- Stars I., Veselības pratība kā daudzdimensionāls jēdziens. RSU Zinātniskā konference, 2015
- Sorensen et al., 2012, Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models, atrodams, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3292515/>



# Veselīgs uzturs



Runājot par sabiedrības veselību, sabiedrības locekļu iespējām dzīvot veselīgu dzīvi, kā arī veselīga un aktīva dzīvesveida īstenošanu, tiek pamatoti norādīts uz veselīga uztura izvēles nepieciešamību. Uztura speciālisti norāda, ka veselīgs uzturs ir daudzveidīgs uzturs. Tas iekļauj pārtikas produktus no visām uztura grupām, kas savukārt ļauj organismam uzņemt nepieciešamos vitamīnus, minerālvielas un citas bioloģiski aktīvas vielas. Turklāt uztura speciālisti iesaka objektīvi izvērtēt ēdienkartes atbilstību īstenojamam dzīvesveidam, kā arī pārmaiņas iesaka ieviest harmoniski, nesasteigti un pārdomāti.

Latvijas iedzīvotājiem veikalos ir pieejama liela pārtikas produktu izvēle: gan pašmāju un importētie produkti, gan tradicionāli, gan ražotāju izstrādāti jauni un interesanti produkti. Pieejama plaša informācija par ikdienā lietojamā uztura kvalitāti, pārtikas produkta sastāvu un uzturvērtību. Tā rezultātā kļūst grūtāk pieņemt lēmumus gan pārtikas produktu izvēlē, gan ēdienu pagatavošanā, lai tas viss galarezultātā būtu veselīgi.

Veselīgs uzturs palīdz samazināt daudzu slimību attīstīšanās risku: sirds un asinsvadu slimības, audzējus, gremošanas sistēmas traucējumus, aptaukošanos, mutes dobuma saslimšanas u. c. Neinfekcijas slimības (t. sk. sirds un asinsvadu slimības, onkoloģiskās slimības) ir galvenie nāves cēloņi, un to profilaksē ļoti nozīmīgu vietu ieņem pareiza uztura izvēle un pietiekamas fiziskās aktivitātes.

Daudzas pasaules valstis atbilstoši jaunākajām uzturzinātnes atziņām un pētījumiem, kā arī ņemot vērā iedzīvotāju uztura paradumus un veselības rādītājus, pieņem veselīga uztura ieteikumus un vadlīnijas. Latvijā attiecībā uz bērniem tādi ir pieņemti 2003. gadā. Tos būtu nepieciešams regulāri ikdienā atgādināt gan pašiem skolēniem, gan viņu vecākiem.<sup>2</sup>

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma dati 2013./2014. mācību gadā<sup>3</sup> saistībā ar piecpadsmit gadus vecu skolēnu uztura paradumiem rāda, ka regulāri darba dienās brokasto 64, 3 % zēnu un 54, 7 % meiteņu, turklāt laika posmā no 2002. gada līdz 2014. gadam brokastojošo bērnu skaits ir samazinājies – īpaši šajā vecuma grupā. Joprojām dārzeņu un augļu patēriņš ir saglabājies nepietiekami zems – tikai 18, 8 % zēnu un 27 % meiteņu uzturā katru dienu lieto augļus, kā arī 20, 3 % zēnu un 30 % meiteņu katru dienu ēd dārzeņus. Savukārt saldumu ēšanas paradumi liecina, ka tos katru dienu uzturā lieto 24, 2 % zēnu un 36, 5 % meiteņu, bet gāzētos dzērienus ikdienā patērē 8 % zēnu un 4, 7 % meiteņu. Šajos uztura paradumos ir novērojamas pozitīvas tendences.



<sup>2</sup> Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem: [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura\\_ieteikumi\\_berniem\\_2\\_lidz\\_18\\_gadi.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_berniem_2_lidz_18_gadi.pdf)

<sup>3</sup> Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences: [https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbsc\\_2013\\_2014\\_aptaujas\\_rez.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbsc_2013_2014_aptaujas_rez.pdf)





## VESELĪGS UN NEVESELĪGS UZTURS

Jauniešiem izvēlēties un sekot veselīga uztura pamatprincipiem ir arī personīgas līdzatbildības jautājums. Izvēlēties daudzveidīgu, dzīvesveida paradumiem, fiziskām aktivitātēm atbilstošu uzturu un būt godīgiem pret sevi, izprotot ar neveselīga uztura uzņemšanu saistītos riskus.

Viena no atbildībām ir izvairīšanās no neveselīgu uzskodu un ātro ēdināšanas uzņēmumu piedāvāto ēdienu lietošanas uzturā.

Lai jauniešiem būtu iespēja izvēlēties, jāanalizē arī vide – cik pieejams ir ātrās ēdināšanas uzņēmumu pakalpojumu klāsts, vecāku dzīves un ēšanas paradumi un viņu piemērs. Anglijā palielinās to pieaugušo un jauniešu skaits, kas vismaz vienreiz nedēļā mājās ēd līdzīgi paņemamos vai pasūtītos ēdienus.<sup>4</sup> Amerikas Savienotajās Valstīs jaunieši, kas pieder “millenium” paaudzei, 45 % no uzturam atvēlētajā budžeta tērē ēšanai ārpus mājas.<sup>5</sup>

Ar ātrās ēdināšanas uzņēmumu piedāvātiem ēdieniem (*fast food*) tiek saprasts tāds ēdiens, kurš pieejams ātrās ēdināšanas uzņēmumos, bet ne tikai. Ātrās uzskodas varētu iedalīt divās daļās: saldētie produkti (ēdiens, kas ir iepriekš sagatavots, apstrādāts, sasaldēts, sapakots un paredzēts lietošanai pēc ātras, termiskas apstrādes) un uzreiz uzturā lietojamie produkti. Kopumā tas ir ēdiens, kas ir bagāts ar kalorijām, bet ar zemu uzturvērtību, kurā ir pievienots liels sāls, cukura, tauku daudzums, trūkst šķiedrvielu, vitamīnu un minerālvielu.

Kā ātrās ēdināšanas uzskodu/ēdienu paraugus var minēt frī kartupeļus, ar cukuru bagātus šokolādes batoniņus, saldētas sagataves (mīklas) un gaļas produktus, produktus, kurā piensastāvdaļa ir aizvietota ar citu sastāvdaļu (piemēram, tā saucamie siera izstrādājumi), saldumus, produktus, kas gatavoti no baltajiem miltiem, iepriekš sagatavotas un uzglabātas uzskodas. Kombinācijā ar saldinātiem bezalkoholiskajiem dzērieniem šīs uzskodas ilgtermiņā nodara būtisku kaitējumu jauniešu veselībai.

Ir plaši pētīts un apstiprināts tas, ka ātrās ēdināšanas uzņēmumu piedāvātais ēdiens ietekmē fizisko veselību, norādot uz risku saslimt ar 2. tipa cukura diabētu, aptaukošanos, kā arī agrīnām sirds-asinsvadu sistēmas saslimšanām, vēzi, infarktu, insultu u. c.<sup>6</sup>

Ātrās ēdināšanas uzņēmumu piedāvāto pārtikas produktu negatīvā ietekme uz cilvēku veselību:<sup>7</sup>

- **Akne.** Vienkāršiem ogļhidrātiem bagāts ēdiens rada labvēlīgu vidi baktēriju attīstībai, kas var būt riska faktors aknes attīstībai.
- **Kariesa attīstība.** Cukuri, kas atrodami ātrajās uzskodās un dzērienos, bojā zobu emalju un veicina kariesa attīstību.
- **Insulīna rezistences veicināšana.** Vienkāršo ogļhidrātu (cukurs, saldumi, ātrās uzskodas, medus) lietošana strauji ceļ glikozes līmeni asinīs. Lai to normalizētu, nepieciešams hormons insulīns. Ar laiku, lietojot šos produktus (vienkāršos ogļhidrātus) vairāk nekā nepieciešams, ķermeņa šūnas kļūst mazāk jutīgas pret insulīnu un ķermenis cukura līmeni normalizēt vairs nespēj. Tas var novest pie insulīna rezistences un 2. tipa diabēta rašanās.<sup>8</sup>
- **Ūdens aizture organismā.** Palielināts sāls daudzums uzturā noved pie ūdens uzkrāšanās organismā, kas liek justies uztūkušam, uzpūstam, smagam.
- **Sirds un asinsvadu saslimšanas (SAS) un infarkts.** Paaugstināts asinsspiediens un holesterīna līmenis rada risku saslimt ar SAS. Ēdieni, kas satur piesātinātos taukus, rada risku uzkrāties holesterīnam, izmainot asinsvadu caurlaidību, veicinot paaugstināta asinsspiediena rašanos. Sāls paaugstina arteriālo spiedienu, palielinot infarkta risku.
- **Liekais svars un aptaukošanās.** Cilvēki, kas regulāri ēd ātrās ēdināšanas uzņēmumos, dienā uzņem liekas kalorijas, kas ilgtermiņā rada lieko svaru un aptaukošanos.

4 Obesity and the environment – the impact of fast food, atrodams, <https://publichealthmatters.blog.gov.uk/2016/10/21/obesity-and-the-environment-the-impact-of-fast-food/>

5 The effects of fast food on the body, atrodams, <https://www.healthline.com/health/fast-food-effects-on-body>

6 Fast food health risks that will shock you, atrodams, <https://foodrevolution.org/blog/food-and-health/fast-food-health-risks/>

7 The effects of fast food on the body, atrodams, <https://www.healthline.com/health/fast-food-effects-on-body>

8 Ulmanova, L. Insulīna rezistence – veselības problēma, ko nedrīkst ignorēt. Atrodams: <http://diabetsunveseliba.lv/lv/insulina-rezistence-veselibas-problema-ko-nedrist-ignoret/>

Mīti un patiesība par dažādu pārtikas produktu ietekmi uz vesela cilvēka organismu:

**Mīts: Jo mazāk ogļhidrātu uzturā, jo labāk.**

**Patiesība:** Ogļhidrātus iedala vienkāršajos un saliktajos. 45 – 60 % enerģijas ir nepieciešams uzņemt ar saliktajiem ogļhidrātiem.<sup>9</sup> Tie nodrošina organismu ar enerģiju, kas ir īpaši svarīgi jaunieša veselīgai attīstībai.

**Mīts: No olām ieteicams izvairīties to augstā holesterīna satura dēļ.**

**Patiesība:** Olās esošais holesterīns gandrīz nemaz neietekmē holesterīna līmeni asinīs. To galvenokārt paaugstina piesātināto taukskābju un transtaukskābju lietošana uzturā.<sup>10</sup> Olas ir veselīgs olbaltumvielu un vitamīnu avots.

**Mīts: C vitamīns pasargā no saaukstēšanās.**

**Patiesība:** C vitamīna lietošanai nav ietekmes uz saaukstēšanos, tās ilgumu un norisi, izņemot cilvēkiem, kuri īslaicīgi ir pakļauti liелam fiziskam stresam (piemēram, sportisti).<sup>11</sup>

**Mīts: Asi ēdieni var izraisīt čūlas gremošanas traktā.**

**Patiesība:** No asiem ēdieniem ir jāizvairās cilvēkiem ar atsevišķām gremošanas trakta slimībām, piemēram, ar kuņģa čūlu, ja to ir norādījis ārsts. Cilvēkiem ar veselu gremošanas traktu ass ēdiens nevar kaitēt.

**Mīts: Riekstus var pielīdzināt neveselīgajām uzkodām.**

**Patiesība:** Rieksti, kas nav sālīti vai cukuroti, ir veselīgi. Tajos ir daudz kaloriju, jo satur daudz "labo" tauku, tajā skaitā omega-3 taukskābes, kas uzlabo smadzeņu darbību.

**Mīts: Gāzētie dzērieni nav labi organismam.**

**Patiesība:** Gāzētie saldinātie bezalkoholiskie dzērieni ir neveselīgi nevis tādēļ, ka ir gāzēti, bet gan lielā cukura daudzuma dēļ. Ja ir vēlme lietot gāzētu dzērienu, gāzēts ūdens ir laba un veselīga alternatīva.

**Mīts: Beztauku produkti un produkti ar zemu tauku saturu vienmēr ir labāki nekā šo produktu treknākas versijas.**

**Patiesība:** Ne vienmēr, jo ražotājs mēdz produktiem ar zemu tauku saturu pievienot vairāk cukura, lai uzlabotu to garšu. Rezultātā šie produkti var būt bagātāki ar ogļhidrātiem nekā tie, kuros atrodams vairāk tauku.

## Uzkodas

Uzkodas ir neliels ēdiena daudzums starp pamatēdienreizēm. Atbilstoša uzkoда, našķu izvēle uzlabo pašsajūtu, sāta sajūtu un enerģijas līmeni. Jaunieši ikdienā ir fiziski un garīgi aktīvi – viņiem ir liela mācību slodze skolā, kā arī jaunieši bieži apmeklē dažādus interešu izglītības pulciņus un iesaistās sportiskās aktivitātēs ārpus skolas, tāpēc veselīgas uzkodas ir īpaši nozīmīgas. Lai nodrošinātu nepieciešamo enerģijas daudzumu, uzkoда daudzumu vajag izvēlēties atbilstoši veiktajām fiziskajām un garīgajām aktivitātēm.

Visbiežāk jauniešu ikdienas ritmā uzkodas tiek iekļautas divu ēdienreīžu – otro brokastu un/vai launaga ietvaros – lai jaunietim būtu nepieciešamā enerģija ikdienas aktivitāšu veikšanai. Enerģijas papildināšanai dienas laikā uzturā var iekļaut šādus produktus – augļus, dārzeņus, žāvētus augļus, riekstus, pilngraudu cepumus, sausmaizītes u. tml. – veselīgus ēdienus, kam ir augsta uzturvērtība ar pēc iespējas mazāku piesātināto tauku saturu, pievienotā cukura un sāls daudzumu.

<sup>9</sup> [http://www.vm.gov.lv/tava\\_veseliba/veseligs\\_dzivesveids/veselibas\\_ministrijas\\_izstradatie\\_veseliga\\_uztura\\_ieteikumi/](http://www.vm.gov.lv/tava_veseliba/veseligs_dzivesveids/veselibas_ministrijas_izstradatie_veseliga_uztura_ieteikumi/)

<sup>10</sup> <https://www.heartfoundation.org.au/healthy-eating/food-and-nutrition/protein-foods/eggs>

<sup>11</sup> Hemilā H, Chalke E. Vitamin C for preventing and treating the common cold. Cochrane Database Syst Rev. 2013 Jan 31;(1)



Neveselīgām uzkodām savukārt ir raksturīga zema uzturvērtība. Tās satur daudz enerģijas, piesātināto tauku, pārlietu lielu cukura un sāls daudzumu. Par uzskodu nevajadzētu izvēlēties saldumus (konfektes, šokolādes, saldinātos jogurtus, biezpiena sierīņus, krēmus, saldējumus, pudiņus, saldās mērces, ievārijumus), jo tie tikai uz īsu brīdi palielina cukura līmeni asinīs, taču nerada ilgstošu sāta sajūtu. Šīs uzskodas nav ieteicamas arī tādēļ, ka mazs daudzums produkta satur daudz kaloriju. Ar šādām uzkodām var uzņemt par daudz enerģijas, to gluži nemanot. Ja tiek uzņemts pārlietu daudz kaloriju, kuras netiek izmantotas, tās veido lieku enerģijas rezervi. To organisms glabā, pārvēršot par taukiem un radot lieko svaru un aptaukošanos. Lieka enerģija organismā var radīt arī vielmaiņas traucējumus, kas var izraisīt otrā tipa cukura diabētu, paaugstinātu holesterīna līmeni asinīs u. c. hroniskas saslimšanas.

Nepiemērotas uzskodas ir arī miltu konditorejas izstrādājumi (bulciņas, kūkas, cepumi), kas satur daudz vienkāršo ogļhidrātu, t. sk. cukuru un piesātināto tauku. Tajos ir ļoti maz cilvēka organismam svarīgu vielu, tostarp vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu. Liela taukvielu un sāls daudzuma dēļ nav ieteicams par uzskodu izvēlēties arī dažāda veida čipsus, dažādus pusfabrikātus, sāļos grauzdētos riekstiņus, burgerus u. c. ātrās uzskodas. Nav vēlams uzturā lietot arī saldinātos dzērienus, kuru saturā ir ne vien daudz cukura, bet arī krāsvielas un konservanti.

Pārmērīga sāls lietošana uzturā nav veselīga, jo sāls aiztur organismā ūdeni un paaugstina asinsspiedienu, kas ilgtermiņā var izraisīt sirds un asinsvadu saslimšanas. Ieteicamais nātrijs daudzums bērniem un pieaugušajiem ir 2000 mg jeb ne vairāk kā 5 g sāls dienā, kas vidēji atbilst vienai tējkarotei dienā. Šis daudzums ietver gan sāli, kas tiek pievienots ēdienam gatavošanas laikā, gan arī sāli, kas atrodas rūpnieciski ražotajos pārtikas produktos. Lai varētu noteikt, vai pārtikas produkts satur daudz sāls, jāapskata uz iepakojuma norādītais sāls vai nātrijs daudzums uz 100 g produkta.

- **Daudz sāls:** 1, 25 g vai vairāk sāls uz 100 g produkta (vai 0, 5 g vai vairāk nātrijs uz 100 g produkta);
- **Vidēji daudz sāls:** 0, 25 g līdz 1, 25 g sāls uz 100 g produkta (vai 0, 1 g līdz 0, 5 g nātrijs uz 100 g produkta);
- **Maz sāls:** 0, 25 g vai mazāk sāls uz 100 g produkta (vai 0, 1 g vai mazāk nātrijs uz 100 g produkta).<sup>12</sup>

Zēniem vecumā no 15 līdz 18 gadiem dienā ir jāuzņem 2630 – 3230 kilokaloriju atkarībā no aktivitātes līmeņa. Meitenēm tajā pašā vecumā ir jāuzņem 2240 – 2560 kilokaloriju. No uzņemtās enerģijas 45 % – 60 % sastāda ogļhidrāti. Atbilstoši Pasaules Veselības organizācijas (PVO) ieteikumiem dienā ar cukuriem (glikoze, fruktoze, galda cukurs, kā arī medus, sīrupi, augļu sula un sulu koncentrāti) ir ieteicams uzņemt ne vairāk kā 10 % no kopējās dienas enerģijas, savukārt veselības veicināšanai ir ieteicams samazināt cukuru daudzumu uzturā līdz 5 % no kopējās dienā uzņemtās enerģijas.<sup>13</sup> Lietojot saldinātos bezalkoholiskos dzērienus, ir iespējams nemanot uzņemt ļoti lielu cukura devu, kas ievērojami pārsniedz dienā ieteicamo.

## Kā saldinātie bezalkoholiskie dzērieni ietekmē organismu?

Saldinātie bezalkoholiskie dzērieni neremdē slāpes. To sastāvā bez ūdens ir cukurs: apmēram 10 grami uz 100 mililitriem dzēriena; tie var saturēt oglekļa dioksīdu (ogļskābe gāzi), kofeīnu, aromatizētājus un pārtikas piedevas: saldinātājus, krāsvielas, skābes un konservantus.

Regulāri uzturā lietojot saldinātus gāzētus vai negāzētus dzērienus, palielinās dažādu neinfekcijas slimību risks, tostarp:

- var palielināties ķermeņa svars;
- var veidoties zobu kariess;
- palielinās osteoporozes risks;
- palielinās nierakmeņu veidošanās risks un citu nieru saslimšanu risks.<sup>14</sup>

<sup>12</sup> <https://www.spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/veseligs-uzturs/sals-lietosana-uztura>

<sup>13</sup> [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/VM\\_ieteicamas\\_enerqijas\\_un\\_uzturvielu\\_devas\\_g.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/VM_ieteicamas_enerqijas_un_uzturvielu_devas_g.pdf)

<sup>14</sup> 21 ways drinking soda is bad for your health, atrodams, <https://foodrevolution.org/blog/food-and-health/soda-health-risks/>

## Vispiemērotākais dzēriens slāpju remdēšanai ir ūdens

Vairāk par 50 % cilvēka ķermeņa veido ūdens. Ūdens regulē ķermeņa temperatūru, mitrina ādu un uztur tās elastību, uzlabo asinscirkulāciju, transportē uzturvielas uz šūnām, aizsargā jutīgos audus, izvada no organisma nevajadzīgo, kā arī "ieeļļo" un aizsargā locītavas.

Ūdens no organisma izdalās ar sviedriem, izelpoto gaisu, urīnu un izkārnījumiem, tāpēc tas uzturā jāuzņem regulāri.

Lai uzņemtu nepieciešamo ūdens daudzumu uzturā, veselam jaunietim vecumā no 15 līdz 18 gadiem būtu jāizdzer aptuveni 35 ml ūdens uz 1 kg ķermeņa svara. Šķidrumu var uzņemt ar augļiem un dārzeņiem, pienu, nesaldinātām tējām un zupām, bet nozīmīgākais ūdens uzņemšanas veids ir tieši ūdens dzeršana.<sup>15</sup>

Slāpes liecina par to, ka organismā šķidruma daudzums ir samazināts un organisms ir viegli atūdeņojies. Organisma nepieciešamību pēc ūdens palielina fiziskās aktivitātes, ķermeņa pakļaušana karstuma vai aukstuma ietekmei, uzturēšanās vidē ar augstu temperatūru un zemu gaisa mitrumu, liels šķiedrvielu uzņemtais daudzums, kā arī saslimšanas (caureja, vemšana, paaugstināta temperatūra).

Lai dienā uzņemtu nepieciešamo ūdens daudzumu, ieteicams:

- dzert regulāri visas dienas garumā, negaidot slāpju sajūtu;
- padzerties no rīta pēc pamošanās;
- padarīt ūdeni vienmēr pieejamu, piemēram, ņemt līdzi ūdens pudeli vai arī lūgt skolā nodrošināt iespēju katram bērnam iespēju brīvi piekļūt dzeramajam ūdenim ar savu krūzi vai pudeli;
- visas dienas garumā padzerties ik pēc 30 minūtēm;
- ēst ar ūdeni bagātus augļus un dārzeņus;
- dzert nesaldinātas zāļu tējas;
- ūdenim garšas uzlabošanai var pievienot citrona, gurķa šķēles vai piparmētras lapas.

Par organisma atūdeņošanos liecina slāpes, vājums, nogurums, sausas vai sasprēgājušas lūpas, sauss deguna dobums, galvassāpes, garastāvokļa maiņas un lēna reakcija, kā arī tumšas krāsas urīns.



### PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Augļi un dārzeņi uzturā: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_augli\\_darzeni\\_uztura.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_augli_darzeni_uztura.pdf)
- Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem: [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/leteicam%C4%81s\\_ener%C4%A3ijas\\_un\\_uzturvielu\\_devas.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/leteicam%C4%81s_ener%C4%A3ijas_un_uzturvielu_devas.pdf)
- Balastvielas uzturā: <https://spkc.gov.lv/upload/Infografikas/09.2018./uzturvielas.pdf>
- Cukurs: [https://spkc.gov.lv/upload/Infografikas/infografika\\_cukurs.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Infografikas/infografika_cukurs.pdf)
- Dārzs vitamīnu pilns: [https://spkc.gov.lv/upload/Infografikas/infografika\\_darzs\\_vitaminu\\_pilns.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Infografikas/infografika_darzs_vitaminu_pilns.pdf)
- Izvēlies veselīgo: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_izvelies\\_veseligo.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_izvelies_veseligo.pdf)
- Ko ēdīsim? [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_ko\\_edisim.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_ko_edisim.pdf)
- Saldinātie dzērieni: [https://spkc.gov.lv/upload/Infografikas/infografika\\_saldinatie\\_dzerieni.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Infografikas/infografika_saldinatie_dzerieni.pdf)
- Sāls: [https://spkc.gov.lv/upload/Infografikas/Informativi%20materiali/infografika\\_sals.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Infografikas/Informativi%20materiali/infografika_sals.pdf)
- Uztura ieteikumi pieaugušajiem: [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura\\_ieteikumi\\_pieaugusajiem.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_pieaugusajiem.pdf)
- Tauki: [https://spkc.gov.lv/upload/Infografikas/Informativi%20materiali/infografika\\_tauki.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Infografikas/Informativi%20materiali/infografika_tauki.pdf)
- Ūdens – neaizmirsti padzerties!: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_udens\\_neaizmirsti\\_padzerties.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_udens_neaizmirsti_padzerties.pdf)
- Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā. Metodiskais materiāls pedagogiem, Valsts izglītības satura centrs, 2013.: [http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas\\_izglitiba\\_vispvad\\_un\\_profizgl.pdf](http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispvad_un_profizgl.pdf)
- Veselīgs un sabalansēts uzturs: [https://www.spkc.gov.lv/upload/Projekti/ESF/Vizu%C4%81lie%20materi%C4%81li/macibu\\_materials\\_on\\_plate.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Projekti/ESF/Vizu%C4%81lie%20materi%C4%81li/macibu_materials_on_plate.pdf)



# Praktisko aktivitāšu piemēri



## 1. aktivitāte: "Mīti un patiesība"

<b>Tēma</b>	Veselīgs un neveselīgs uzturs.																												
<b>Mērķis</b>	Iegūt zinātniski pamatotas zināšanas par uzturu.																												
<b>Uzdevumi</b>	Iepazīstināt skolēnus ar jaunu informāciju saistībā ar uzturu. Nostiprināt esošās zināšanas. Klaidēt mītus.																												
<b>Metode</b>	Zināšanu pārbaude, diskusija.																												
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Darba lapas ar apgalvojumiem, rakstāmie.																												
<b>Apraksts</b>	<p>Pedagogs sagatavo un izdala skolēniem lapas ar testu, kas sastāv no apgalvojumiem par uzturu. Skolēniem katram individuāli, balstoties uz savām zināšanām, ir jāatzīmē, vai apgalvojums ir patiess. Apgalvojumu piemēri:</p> <table border="1"> <tr> <td>Diēta ir nepieciešama visiem.</td> <td>Nē. Tā ir nepieciešama dažādu veselības indikāciju, piemēram, celiakija, cukura diabēts, liekais svars u. c. vai alerģiju dēļ.</td> </tr> <tr> <td>Ja uzturā lieto vairāk olbaltumvielu, veidojas lielāka muskuļu masa.</td> <td>Nē. Muskuļu masas pieaugums rodas spēka vingrinājumu rezultātā. Olbaltumvielu uzņemšana veicina muskuļu veidošanos, atjaunojot tos pēc spēka treniņiem.</td> </tr> <tr> <td>Jo fiziski aktīvāks ir cilvēks, jo vairāk enerģijas viņam ir nepieciešams uzņemt.</td> <td>Jā.</td> </tr> <tr> <td>Lai zaudētu svaru, ir jāievēro stingra diēta.</td> <td>Nē. Arī neliels kaloriju deficīts (patērēts vairāk kaloriju, nekā uzņemts) rada svara zudumu.</td> </tr> <tr> <td>Sportistu uzturs atšķiras no mazkustīga cilvēka uztura.</td> <td>Jā.</td> </tr> <tr> <td>Ogļhidrāti ir galvenais enerģijas avots uzturā.</td> <td>Jā.</td> </tr> <tr> <td>Taukvielu uzņemšana cilvēkam NAV nepieciešama.</td> <td>Nē. Cilvēka organismam ir nepieciešams uzņemt veselīgos taukus (nepiesātinātās taukskābes), jo tie nepieciešami šūnu augšanai un organisma funkciju nodrošināšanai, piemēram, hormonu sintēzē.</td> </tr> <tr> <td>Dienā ir nepieciešamas trīs pamatēdienreizes un divas uzkodas.</td> <td>Jā.</td> </tr> <tr> <td>Dienā jāuzņem 20 g sāls.</td> <td>Nē. Dienā jāuzņem ne vairāk kā 5 g sāls.</td> </tr> <tr> <td>Augļu cukurs un medus cukurs ir vienādi.</td> <td>Nē. Augļu cukurs ir fruktoze, medus cukurs – aptuveni puse fruktoze un puse saharoze.</td> </tr> <tr> <td>Cilvēkam jāuzņem vidēji 1 g olbaltumu uz 1 kg ķermeņa svara.</td> <td>Jā.</td> </tr> <tr> <td>Avokado, eļļas un sēklas ir labs nepiesātināto taukskābju avots.</td> <td>Jā.</td> </tr> <tr> <td>Pirms un pēc fiziskas aktivitātes nedrīkst neko ēst.</td> <td>Nē. Atkarībā no izvēlētās fiziskās aktivitātes var pirms tam apēst vieglu uzkodu, piemēram, augli, ja tas nerada smaguma sajūtu sportošanas brīdī. Nav ieteicams ēst lielas porcijas. Pēc fiziskās aktivitātes nav ēšanas ierobežojumu.</td> </tr> <tr> <td>Dienā jāuzņem ~1, 5 – 2 l ūdens.</td> <td>Jā.</td> </tr> </table> <p>Pēc testa aizpildīšanas skolēns savu darba lapu padod uz priekšu. Otrs to izlabo, kā viņš domā, kā ir pareizi. Tad klasē kopā izrunā pareizās atbildes. Pedagoģs beigās nolasa pareizās atbildes un izskaidro tās.</p>	Diēta ir nepieciešama visiem.	Nē. Tā ir nepieciešama dažādu veselības indikāciju, piemēram, celiakija, cukura diabēts, liekais svars u. c. vai alerģiju dēļ.	Ja uzturā lieto vairāk olbaltumvielu, veidojas lielāka muskuļu masa.	Nē. Muskuļu masas pieaugums rodas spēka vingrinājumu rezultātā. Olbaltumvielu uzņemšana veicina muskuļu veidošanos, atjaunojot tos pēc spēka treniņiem.	Jo fiziski aktīvāks ir cilvēks, jo vairāk enerģijas viņam ir nepieciešams uzņemt.	Jā.	Lai zaudētu svaru, ir jāievēro stingra diēta.	Nē. Arī neliels kaloriju deficīts (patērēts vairāk kaloriju, nekā uzņemts) rada svara zudumu.	Sportistu uzturs atšķiras no mazkustīga cilvēka uztura.	Jā.	Ogļhidrāti ir galvenais enerģijas avots uzturā.	Jā.	Taukvielu uzņemšana cilvēkam NAV nepieciešama.	Nē. Cilvēka organismam ir nepieciešams uzņemt veselīgos taukus (nepiesātinātās taukskābes), jo tie nepieciešami šūnu augšanai un organisma funkciju nodrošināšanai, piemēram, hormonu sintēzē.	Dienā ir nepieciešamas trīs pamatēdienreizes un divas uzkodas.	Jā.	Dienā jāuzņem 20 g sāls.	Nē. Dienā jāuzņem ne vairāk kā 5 g sāls.	Augļu cukurs un medus cukurs ir vienādi.	Nē. Augļu cukurs ir fruktoze, medus cukurs – aptuveni puse fruktoze un puse saharoze.	Cilvēkam jāuzņem vidēji 1 g olbaltumu uz 1 kg ķermeņa svara.	Jā.	Avokado, eļļas un sēklas ir labs nepiesātināto taukskābju avots.	Jā.	Pirms un pēc fiziskas aktivitātes nedrīkst neko ēst.	Nē. Atkarībā no izvēlētās fiziskās aktivitātes var pirms tam apēst vieglu uzkodu, piemēram, augli, ja tas nerada smaguma sajūtu sportošanas brīdī. Nav ieteicams ēst lielas porcijas. Pēc fiziskās aktivitātes nav ēšanas ierobežojumu.	Dienā jāuzņem ~1, 5 – 2 l ūdens.	Jā.
Diēta ir nepieciešama visiem.	Nē. Tā ir nepieciešama dažādu veselības indikāciju, piemēram, celiakija, cukura diabēts, liekais svars u. c. vai alerģiju dēļ.																												
Ja uzturā lieto vairāk olbaltumvielu, veidojas lielāka muskuļu masa.	Nē. Muskuļu masas pieaugums rodas spēka vingrinājumu rezultātā. Olbaltumvielu uzņemšana veicina muskuļu veidošanos, atjaunojot tos pēc spēka treniņiem.																												
Jo fiziski aktīvāks ir cilvēks, jo vairāk enerģijas viņam ir nepieciešams uzņemt.	Jā.																												
Lai zaudētu svaru, ir jāievēro stingra diēta.	Nē. Arī neliels kaloriju deficīts (patērēts vairāk kaloriju, nekā uzņemts) rada svara zudumu.																												
Sportistu uzturs atšķiras no mazkustīga cilvēka uztura.	Jā.																												
Ogļhidrāti ir galvenais enerģijas avots uzturā.	Jā.																												
Taukvielu uzņemšana cilvēkam NAV nepieciešama.	Nē. Cilvēka organismam ir nepieciešams uzņemt veselīgos taukus (nepiesātinātās taukskābes), jo tie nepieciešami šūnu augšanai un organisma funkciju nodrošināšanai, piemēram, hormonu sintēzē.																												
Dienā ir nepieciešamas trīs pamatēdienreizes un divas uzkodas.	Jā.																												
Dienā jāuzņem 20 g sāls.	Nē. Dienā jāuzņem ne vairāk kā 5 g sāls.																												
Augļu cukurs un medus cukurs ir vienādi.	Nē. Augļu cukurs ir fruktoze, medus cukurs – aptuveni puse fruktoze un puse saharoze.																												
Cilvēkam jāuzņem vidēji 1 g olbaltumu uz 1 kg ķermeņa svara.	Jā.																												
Avokado, eļļas un sēklas ir labs nepiesātināto taukskābju avots.	Jā.																												
Pirms un pēc fiziskas aktivitātes nedrīkst neko ēst.	Nē. Atkarībā no izvēlētās fiziskās aktivitātes var pirms tam apēst vieglu uzkodu, piemēram, augli, ja tas nerada smaguma sajūtu sportošanas brīdī. Nav ieteicams ēst lielas porcijas. Pēc fiziskās aktivitātes nav ēšanas ierobežojumu.																												
Dienā jāuzņem ~1, 5 – 2 l ūdens.	Jā.																												
<b>Rezultāts</b>	Uzlabotas skolēnu zināšanas par jautājumiem saistībā ar uzturu.																												



## 2. aktivitāte: "Uztura piramīda"

<b>Tēma</b>	Sabalansēts uzturs.
<b>Mērķis</b>	Iemācīties analizēt ēdiena atbilstību veselīga uztura parametriem.
<b>Uzdevumi</b>	Analizēt skolas pusdienu piedāvājuma atbilstību veselīga uztura parametriem. Argumentēt, kādēļ katra produktu grupa ir nepieciešama uzturā. Izdomāt ierosinājumus, kas padarītu veselīgāku jau esošo skolas pusdienu piedāvājumu.
<b>Metode</b>	Zināšanu pārbaude, diskusija, radošs darbs.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Papīrs, rakstāmpiederumi.
<b>Apraksts</b>	Skolēni dodas uz skolas ēdnīcu un uzzina, kādi ēdieni ir dienas piedāvājumā un kas ir to sastāvā. Pēc tam pa pāriem vai grupās skolēni uzzīmē uztura piramīdu, iezīmējot tajā pārtikas produktus, kuri ir skolas pusdienu piedāvājumā. Skolēni salīdzina uzzīmētās uztura piramīdas savā starpā un diskutē par to, vai piedāvātais ēdiens atbilst veselīga uztura pamatprincipiem un kā to iespējams uzlabot vai papildināt. Kā atskaites punktu var izmantot pedagoga iepriekš sagatavotu uztura piramīdas paraugu.
<b>Rezultāts</b>	Skolēni izprot uztura piramīdas principu un māk to pielietot ikdienā.

## AR UZTURU SAISTĪTIE PSIHISKĀS UN FIZISKĀS VESELĪBAS TRAUCĒJUMI. DIĒTU IETEKME UZ VESELĪBU

Diēta ir ēšanas režīms un ēšanas paradumi, kuri piemīt konkrētam indivīdam.<sup>16</sup> Mūsdienās jēdzienu "diēta" bieži vien saista ar badošanos, tomēr diētas mēdz būt ļoti dažādas un to ievērošanas iemesli arī ir daudzveidīgi. Galvenokārt diētas izvēlas, lai samazinātu, palielinātu vai uzturētu ķermeņa svaru, tomēr tās var ievērot arī citos nolūkos, piemēram, dažādu slimību ārstēšanā.

### Kāpēc ierobežojošas diētas ievērošana var nodarīt pāri psihiskajai veselībai?

Strikti ēšanas ierobežojumi, atteikšanās no noteiktu pārtikas produktu grupām, kaloriju skaitīšana vai jebkura cita nepamatota un nesabalansēta diēta var atstāt negatīvas sekas uz cilvēka veselību. Ēdiens, piemēram, var kļūt par apmātību, jo nemitīgi jācīnās ar kāri pēc pārtikas, liedzot sev dabisku izsalkuma un sāta sajūtu un atstājot organismu bez svarīgām uzturvielām un enerģijas. Ēdiena pārvēršana "aizliegtajā auglī" var radīt nopietnus un ilglaicīgus veselības traucējumus.



Ēšanas traucējumi ir nopietni psihiskās veselības traucējumi, kas izraisa arī fiziskās veselības traucējumus. Tos raksturo pārspīlēta uzmanības pievēršana savam svaram un ēdienam, atstājot novārtā citas intereses un aktivitātes. Ēšanas traucējumi pārsvarā skar meitenes pusaudžu vecumā vai jaunas sievietes. Retos gadījumos ēšanas traucējumus novēro arī zēniem vai jauniem vīriešiem.<sup>17</sup>

## Kāpēc ierobežojošas diētas ievērošana nodara pāri psihiskajai veselībai?

Ierobežojoša diēta rada neveselīgu un nepareizu attieksmi pret ēdienu, tas nozīmē, ka zaudēto svaru atkal atgūst ar uzviju. Ierobežotais kaloriju skaits pazemina enerģijas līmeni, kas samazina kognitīvās jeb izziņas spējas. Ir veikta virkne pētījumu, kuros pierādīta saistība starp veselīgu un pilnvērtīgu uzturu un zemāku depresijas risku.<sup>18</sup>

Diēta ne vienmēr atrisina pašvērtējuma un emocionālās problēmas. Nepiemēroti stingra diēta vai badošanās var palielināt gremošanas traucējumu risku, kā arī veicināt neveselīgu attieksmi pret ēdienu, kas var izraisīt tādas psihiskus traucējumus kā anoreksija un bulīmija.

**Anoreksija** (*Anorexia nervosa*) ir psihisks traucējums, kam raksturīga ilgstoša un neveselīga novājēšana, apzināti ierobežojot ikdienā organismam nepieciešamo uzturvielu uzņemšanu. Tā parasti sākas pusaudzēm vai jaunām sievietēm, kuras uzskata, ka viņām ir paaugstināts svars, resns ķermenis vai atsevišķa tā daļa. Jaunietes sāk apzināti un pārspīlēti samazināt savu svaru, badojoties, ierobežojot uzņemtā ēdiena daudzumu, nododoties pārlieku intensīvām fiziskajām aktivitātēm, lietojot apetīti nomācošos vai caureju izraisošus medikamentus, urīndzenošus līdzekļus, nereti izraisot vemšanu pēc ēdienreizēm.<sup>19</sup>

Raksturīgākās anoreksijas pazīmes:

- spēcīgas bailes pieņemt svarā pat tad, ja svars ir nepietiekams;
- ilgstoša diētas ievērošana;
- straujš un ievērojams svara zudums;
- biežas garastāvokļa maiņas, trauksmais vai depresīvs garastāvoklis;
- pārspīlēta sportošana līdz spēku izsīkumam;
- menstruālā cikla traucējumi vai iztrūkums;
- īpaša intereses izrādīšana par ēdiena gatavošanu un izvairīšanās ēst kopā ar citiem cilvēkiem.<sup>20</sup>

**Bulīmija** (*Bulimia nervosa*). Bulīmija ir nopietns, dzīvībai bīstams ēšanas traucējums, kas iezīmīgs ar pārmērīgu ēšanu, kam seko paša izraisīta vemšana, lai atbrīvotos no apēstās pārtikas.<sup>21</sup>

Bulīmijas pazīmes:

- liels pārtikas daudzums tiek apēsts īsā laika posmā;
- diurētisku un laksatīvu medikamentu lietošana;
- vemšana pēc maltītes;
- zobu emaljas bojājums;
- atteikšanās no laika pavadīšanas ar draugiem;
- pietūkums vaigu un žokļa apvidū;
- biežas fiziskās aktivitātes;
- pārlieku liela uzmanība tiek veltīta savam svaram, diētām un visam, kas ar to saistīts;
- depresijas izpausmes;
- parasti ķermeņa svars normas robežās.<sup>22</sup>

17 [http://nenoversies.lv/n15/pub/psihiskas\\_saslimsanas\\_to\\_pazimes\\_diaagnostika\\_un\\_arstesanas\\_metodes.php](http://nenoversies.lv/n15/pub/psihiskas_saslimsanas_to_pazimes_diaagnostika_un_arstesanas_metodes.php)

18 <https://www.health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626>

19 [http://nenoversies.lv/n15/pub/psihiskas\\_saslimsanas\\_to\\_pazimes\\_diaagnostika\\_un\\_arstesanas\\_metodes.php](http://nenoversies.lv/n15/pub/psihiskas_saslimsanas_to_pazimes_diaagnostika_un_arstesanas_metodes.php)

20 <https://vivendicentrs.lv/lv/anoreksija>

21 <http://www.ldusa.lv/lv/content/bulimija>

22 <http://www.ldusa.lv/lv/content/bulimija>

**Kompulsīvā pārēšanās** tiek dēvēta arī par atkarību no ēdiena. Tai raksturīga liela ēdiena daudzuma uzņemšana, bet atšķirībā no neirotikās bulīmijas neseko sistemātiska vemšanas izraisīšana vai citas darbības ar mērķi izvadīt no organisma uzņemto barību. Biežas epizodes ar nekontrolētu ēšanu, kad cilvēks nespēj sevi kontrolēt un ir izmisis, kā rezultātā apēd vairāk nekā nepieciešams, 2 stundu laikā uzņemot vairākus tūkstošus kaloriju. Šīm epizodēm seko liela vainas apziņa, depresīvas domas. Ēd, kad nav izsalkuši, un ļoti daudz laika un domu velta fantāzijām par ēšanu vienatnē. Šis traucējums bieži noved pie liekā svara un aptaukošanās. Ja neārstē šo ēšanas traucējumu, tas var novest pie augsta holesterīna līmeņa, 2. tipa cukura diabēta, kardiovaskulārajām slimībām, hipertensijas, miega traucējumiem, lielas depresijas u. c. slimībām. Cilvēki, kas slimo ar kompulsīvo pārēšanos, ir vecāki nekā anoreksijas slimnieki, kā arī puse no slimniekiem ir vīrieši.

Kompulsīvās ēšanas pazīmes:

- ēd, kad nav izsalcis;
- ēd ātrāk, kā vajadzētu;
- ēd vienatnē, jo izjūt kaunu sabiedrībā;
- vainas apziņa pārēšanās dēļ;
- pārāk liela uzmanība tiek pievērsta savam sveram;
- depresija un garastāvokļa svārstības;
- apziņa, ka šāds ēšanas modelis nav normāls;
- straujš svara pieaugums;
- ik palaikam bijušas svara svārstības;
- atturēšanās no ārpus mājas veida aktivitātēm, jo ir kauns par savu ķermeni;
- nesekmīgi ir izmēģinātas neskaitāmas diētas;
- maz ēd sabiedrībā;
- ļoti zema pašcieņa un vēlme ēst arvien lielākus ēdiena apjomus.<sup>23</sup>

Kompulsīva pārēšanās vienādi bieži raksturīga gan vīriešiem, gan sievietēm. Nopietnākos gadījumos šiem traucējumiem var pievienoties depresija.<sup>24</sup> Tāpat kā anoreksija un bulīmija, arī kompulsīvā pārēšanās var skart ikvienu, un bieži tuvajiem cilvēkiem par šo slimību esamību nav pat nojausmas.

Par anoreksiju un bulīmiju, kā arī kompulsīvo ēšanu dzirdējis gandrīz katrs, taču bez šīm slimībām ir sastopama arī ortoreksija (*ortorexia nervosa*) jeb apsēstība ar veselīgu uzturu. Tai ir raksturīgas neracionālas bailes no neveselīgas pārtikas un pārspīlēti veselīga uztura ievērošana. Tā sākas kā nevainīgi centieni ēst veselīgāk, kas pamazām pāriet apsēstībā uzzināt, cik tīri ir patērētie produkti, kā izvairīties no nevēlamiem produktiem uzturā utt.

Ortoreksijas pazīmes:

- kompulsīva produktu sastāvdaļu un uzturvērtības pārbaudīšana;
- pieaugošs satraukums par sastāvdaļu ietekmi uz veselību;
- kategoriska atteikšanās no vairākām ēdiena grupām (kategorijām), piemēram, cukura, ogļhidrātiem, piena produktiem, gaļas u. c.;
- spēcīga nevēlēšanās vai nespēja ēst jebko citu kā dažus produktus (ēdienus), kuri tiek uzskatīti par "veselīgiem" vai "drošiem";
- nervozitāte, ja "veselīgie" vai "drošie" produkti nav pieejami;
- īpaša intereses izrādīšana par citu cilvēku ēšanas paradumiem un to veselīgumu;
- pārspīlēta sekošana līdzī veseliem dzīvesveidu sludinošiem blogiem un/vai sociālo tīklu profiliem.<sup>25</sup>

<sup>23</sup> <http://www.ldusa.lv/lv/content/kompulsiva-paresanas>

<sup>24</sup> [http://nenoversies.lv/n15/pub/psihiskas\\_saslimsanas\\_to\\_pazimes\\_diagnostika\\_un\\_arstesanas\\_metodes.php](http://nenoversies.lv/n15/pub/psihiskas_saslimsanas_to_pazimes_diagnostika_un_arstesanas_metodes.php)

<sup>25</sup> <https://www.nationaleatingdisorders.org/learn/by-eating-disorder/other/orthorexia>





Ortoreksijai šobrīd nav konkrētu diagnostikas kritēriju, tādēļ ir grūti precīzi noteikt atšķirību starp vēlmi ievērot veselīgu uzturu un apsēstību ar to. Ortoreksijai raksturīgi aplami priekšstati par uzturu. Viena vai divu apgalvojumu izpildīšanās nenorāda, ka cilvēkam ir ortoreksija. Taču gadījumā, ja cilvēkam ir virkne aplamu priekšstatu par uzturu, kas kļūst par iemeslu apsēstībai ar veselīgu ēdienu, ir nepieciešams vērsties pie speciālista.

## Pārtikas alerģijas

Ja jauniešiem ir kāda pārtikas alerģija, nepanesība vai ierobežojumi uzturā, viņam pašam ir jābūt informētam par to, kā arī ir jāinformē pedagogi. Ir nozīmīgi klasē veidot tolerantu attieksmi pret cilvēkiem ar uztura ierobežojumiem.

Dažiem bērniem un pieaugušajiem var izpausties organisma reakcija uz kādu pārtikas produktu vai tās sastāvdaļu, ko sauc par alerģiju vai pārtikas nepanesību. Atšķirība starp alerģiju un pārtikas nepanesamību ir saistīta ar reakcijas mehānismu, kas notiek cilvēka organismā. Alerģijas gadījumā specifiska olbaltumviela, kas ir ēdienā, izraisa strauju organisma imūnās atbildes reakciju, kas var izraisīt hroniskas iesnas, smakšanu, atsevišķos gadījumos pat anafilaktisko šoku. Šādu reakciju var izraisīt arī pavisam niecīgs apēstā alergēna daudzums<sup>26</sup>, tādēļ jauniešiem ir svarīgi zināt, vai viņam ir alerģijas. Nepanesamība savukārt ir organisma reakcija uz kādu pārtikas produktu, kas var izpausties dažādi, piemēram, izsitumi, sāpes vēderā.

Alerģijas izcelsme nav precīzi noskaidrota, toties ir zināms, ka tās attīstību var ietekmēt dažādi faktori: ģenētika, pārciestās slimības, vides faktori un citi. Ir nozīmīgi veidot izpratni un tolerantu attieksmi pret cilvēkiem ar dažādiem uztura ierobežojumiem.

Pārtikas alerģiju var provocēt gan noteiktas uzturvielas un garšvielas<sup>27</sup>, gan pārtikas piedevas, tostarp krāsvielas, aromatizētāji, emulgatori un citi produkti.<sup>28</sup> Biežākie alerģiju izraisītāji: zivis, vēžveidīgie, soja, olas, kvieši, piens un pienu saturoši produkti, rieksti u. c.<sup>29</sup>

Celiakija ir glutēna nepanesamības izraisīta autoimūna slimība. Glutēns jeb lipekļis ir olbaltumviela, kas sastopama kviešos, auzās, rudzos un miežos. Personai, kurai ir glutēna nepanesība, pat niecīgs glutēna daudzums izraisa imunoloģisku reakciju. Tās rezultātā veidojas iekaisums tievajās zarnās – gļotādas bārkstiņas tiek bojātas un tādējādi tiek traucēta uzturvielu uzsūkšanās organismā. Vienīgais ārstēšanas veids ir stingras bezglutēna diētas ievērošana mūža garumā.<sup>30</sup> Lielā daļā rūpnieciski ražotajos produktos ir glutēns vai tā niecīgas daļiņas, tādēļ cilvēkiem ar celiakiju ir ieteicams uzturā neiekļaut arī dažādas mērces, piena šokolādi ar piedevām u. c. produktus.

Laktozes nepanesamība ir izplatīta gremošanas problēma, kas saistīta ar organisma nespēju pārstrādāt pienā un piena produktos sastopamu ogļhidrātu – laktozi. Laktozes nepanesības simptomi izpaužas dažu stundu laikā (vai ātrāk) pēc piena lietošanas uzturā. Biežākie simptomi ir vēdera piepūšanās, vēdergrauzes, nelabums, gāzes vēderā, šķidra vēdera izeja.<sup>31</sup> Subjektīvās sūdzības var mazināt vai novērst pilnīgi, ja no uztura izslēdz pienu un piena produktus, to vietā lietojot produktus, kas nesatur laktozi vai kuros tās daudzums ir ļoti mazs. Lai izvairītos no nejaušas laktozes uzņemšanas, ir svarīgi iepazīties ar informāciju uz pārtikas produktu iepakojumiem. Mūsdienās veikalā ir iespējams iegādāties, piemēram, govju piena sieru un jogurtu, kas nesatur laktozi.

***Uztura ierobežojumus var noteikt ne tikai organisma īpatnības, bet arī cilvēka izvēle vai reliģiskie apsvērumi.***

26 <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/allergies/food-allergies>

27 <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/library/allergy-library/spice-allergy>

28 <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/library/allergy-library/additives>

29 <https://www.webmd.com/allergies/food-triggers#1>

30 <http://www.dzivebezglutena.lv/lv/kas-ir-celiakija-101105>

31 <https://www.nhs.uk/conditions/lactose-intolerance/>

## Veģetārisms

Veģetārisms ir ļoti plašs jēdziens. Tas var nozīmēt daudz ko: paradumu neēst tikai gaļu līdz pat filozofijai dzīvojot tā, lai nekaitētu un nenodarītu ciešanas ne dzīvniekiem, ne augiem.

Izplatītākie veģetārisma veidi ir: *ovolaktoveģetārisms* – atteikšanās uzturā lietot gaļu un zivis un ēdienus, kuru sastāvā tie ietilpst, taču uzturā iekļauj olas un piena produktus; *laktoveģetārisms* – nepieļauj olu, gaļas un zivju lietošanu, taču uzturā iekļauj pienu un piena produktus; *ovoveģetārisms* – uzturā tiek lietotas olas, bet netiek iekļauts piens, piena produkti un pārtikas produkti, kurus iegūst no gaļas; *vegānisms* – atteikšanās no jebkādiem dzīvnieku izcelsmes produktiem; *frutārisms* – uzturā tiek lietoti tikai tie augu izcelsmes pārtikas produkti, kurus var iegūt, nekaitējot augam un lietojot tos tikai svaigā veidā.<sup>32</sup>

Pilnvērtīgs un pārdomāts veģetārisms uzturs sniedz organismam nepieciešamo enerģiju un uzturvielas, tomēr pastāv arī dažādi riski, piemēram, nepietiekama olbaltumvielu, dzelzs, omega-3 taukskābju, B12 vitamīna uzņemšana.<sup>33</sup>

Arī izvēloties uzturā nelietot gaļu, ir iespējams uzņemt visas nepieciešamās uzturvielas. Lietojot pārdomātu uzturu, ir iespējams uzņemt visas aminoskābes, tajā skaitā arī neaizvietojamās, ko cilvēka organisms pats neražo un var uzņemt tikai ar dzīvnieku valsts produktiem.

Iespējams, ir jālieto uztura bagātinātāji, bet pirms to lietošanas ir nepieciešams konsultēties ar speciālistu, piemēram, ģimenes ārstu.

Kam jāseko līdzi, ja jauniešis uzturā nelieto gaļu un zivis:

- lai jauniešis augtu un attīstītos, ir nepieciešams nodrošināt, ka olbaltumvielas sastāda 10 – 20 % no dienā uzņemtā kaloriju daudzuma.<sup>34</sup> Lai to ievērotu, vecākiem rūpīgi jāseko viņa ēdienkartei;
- nepieciešamās olbaltumvielas var uzņemt ar pienu un piena produktiem, olām, jo tās satur visas aminoskābes;
- ēdienkartē kā olbaltumvielu avots jāiekļauj pākšaugi (aunazirņi, pupas, pupiņas, lēcas), rieksti, sēklas;
- vismaz reizi gadā ieteicams veikt analīzes, lai pārlicinātos par pietiekošu B<sup>12</sup> vitamīna un dzelzs daudzumu asinīs;
- rūpīgi jāseko jaunieša veselības stāvoklim, ja viņš bieži slimo, ir ar paaugstinātu ķermeņa svaru vai ar nepietiekamu svaru;
- vismaz vienu reizi apmeklēt dietologu vai uztura speciālistu un izvērtēt jaunieša ēdienkarti – ko viņš ēd, vai ēdienkartē tiek iekļautas visas nepieciešamās uzturvielas.



### PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Anoreksija, bulīmija, ēšanas traucējumi: <http://www.anoreksija.lv/>
- Augļi un dārzeņi uzturā: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_augli\\_darzeni\\_uztura.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_augli_darzeni_uztura.pdf)
- Cukura diabēts: [https://www.spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_cukura\\_diabets.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_cukura_diabets.pdf)
- Dzīve bez glutēna: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_dzive\\_bez\\_glutena.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_dzive_bez_glutena.pdf)
- Izvēlies veselīgo: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_izvelies\\_veseligo.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_izvelies_veseligo.pdf)
- Kas ir veģetārisms?: <http://www.vegetarisms.lv/kas-ir-vegetarisms/>
- Ko ēdīsim?: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_ko\\_edisim.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_ko_edisim.pdf)
- Ūdens – neaizmirsti padzerties!: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_udens\\_neaizmirsti\\_padzerties.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_udens_neaizmirsti_padzerties.pdf)
- Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā. Metodiskais materiāls pedagogiem, Valsts izglītības satura centrs, 2013.: [http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas\\_izglitiba\\_vispvid\\_un\\_profizgl.pdf](http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispvid_un_profizgl.pdf)
- Veselīga uztura ieteikumi veģetāriešiem: [https://spkc.gov.lv/upload/Infografikas/07.2018./veseliga\\_uztura\\_ieteikumi\\_vegetariesiem\\_spkc\\_infografika\\_a4.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Infografikas/07.2018./veseliga_uztura_ieteikumi_vegetariesiem_spkc_infografika_a4.pdf)

32 [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/ves\\_uztura\\_ieteik\\_vegetariesi.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/ves_uztura_ieteik_vegetariesi.pdf)

33 [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/ves\\_uztura\\_ieteik\\_vegetariesi.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/ves_uztura_ieteik_vegetariesi.pdf)

34 [https://www.spkc.gov.lv/upload/Vaicin%C4%81%C5%A1ana/ieteicams\\_enerijas\\_un\\_uzturvielu\\_devas.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Vaicin%C4%81%C5%A1ana/ieteicams_enerijas_un_uzturvielu_devas.pdf)



# Praktisko aktivitāšu piemēri



## 1. aktivitāte: “Analizējam diētas”

<b>Tēma</b>	Ar uzturu saistītās slimības un diētas.
<b>Mērķis</b>	Motivēt skolēnus kritiski izvērtēt informāciju par dažādām diētām, to ietekmi uz veselību.
<b>Uzdevumi</b>	Izprast dažādo diētu ietekmi, tai skaitā negatīvu, uz veselību. Veicināt skolēnos kritiskās domāšanas prasmes, analizējot pieejamo informāciju par diētām.
<b>Metode</b>	Projekta darbs, darbs ar tekstu, statistikas datiem, prezentācija, grupu darbs.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Viedokļu raksti no žurnāliem, interneta, statistika no datu bāzēm vai pieejamiem pētījumiem.
<b>Apraksts</b>	Skolēniem vai skolēnu grupām tiek dots uzdevums sagatavot prezentāciju par kādu no diētām, ko izvēlas sabiedrībā populāri cilvēki, slavenības – piemēram, neēst pēc 18.00, ēst tikai svaigus augļus un dārzeņus, Atkinsona diēta, 2000 kaloriju diēta vai jebkura cita, kuru vēlas analizēt. Prezentācijā ietilpst diētas apraksts, viedokļi no diētas īstenotājiem, ārstiem, dietologiem. Salīdzina diētu ar veselīga uztura piramīdas vai šķīvja principiem. Vai ieturētā diēta sniedz nepieciešamās uzturvielas, kā tā balansējas ar fiziskās aktivitātes daudzumu vai tās trūkumu? Kādi ir diētas trūkumi? Kādiem veselības riskiem tā pakļauj cilvēku?
<b>Rezultāts</b>	Argumentē diētu izvēles attiecības ar veselības saglabāšanu un/vai uzlabošanu, tiek kļiedēti mīti saistībā ar diētu izvēli un ietekmi uz veselību.



## 2. aktivitāte: “Ēdienkartes veidošanas izaicinājumi celiakijas gadījumā”

<b>Tēma</b>	Ar uzturu saistītas saslimšanas un diētas.
<b>Mērķis</b>	Uzzināt vairāk par celiakijas uztura īpatnībām.
<b>Uzdevumi</b>	Noskaidrot un veicināt izpratni par celiakijas ietekmi uz jauniešu veselību. Mudināt pamatot savu viedokli ar argumentētiem un pārdomātiem faktiem. Prast viedokļu sadursmes laikā īstenot korektas un pieklājīgas izteiksmes formas, prast uzklaut un formulēt viedokli.
<b>Metode</b>	Paneldiskusija ar iepriekš sagatavotām lomām.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Lomu kartītes.
<b>Apraksts</b>	Skolēni iepriekš izlozē lomas: skolēns, kuram ir diagnosticēta celiakija, mamma vai tētis, pediatrs, gastroenterologs, pārtikas ražotājs, veikala īpašnieks, Veselības ministrijas ierēdnis, bioloģiskās pārtikas audzētājs, skolas pavārs u. c. pēc izvēles vai nepieciešamības. Katras lomas pārstāvis sagatavo informācijas kartītes ar argumentiem, kas aizstāv pārstāvēto viedokli. Piemēram, veikala īpašniekam – kāpēc veikalā iepirkt pārtikas produktus celiakijas pacientu vajadzībām; kā un kāpēc jāveic tirgus sektora izpēte, lai saprastu patērētāja vajadzības; kādus ražotāju izvēlēties; kur šos pārtikas produktus veikalā izvietot, u. c. argumentus par vai pret. Sagatavo paneldiskusijas vietu. Pedagogs vai kāds no skolēniem ieņem diskusijas moderatora lomu, pārējie ir diskusijas dalībnieki. Arī moderatoram iepriekš ir jāgatavojas, modelējot iespējamus jautājumus, kā arī plānu, kādā secībā diskusijas dalībniekus iesaistīt sarunā. Katram no skolēniem, kuri ir diskusijas vērotāji, ir jāizdomā vismaz 3 jautājumi, ko uzdot citiem diskusijas laikā. Diskusijas nobeigumā kopsavilkumā jāizsprīž, kāda šobrīd ir situācija celiakijas pacientiem un kādas izmaiņas nepieciešamas īstenot, lai atvieglotu ikdienu skolēnam ar celiakiju.
<b>Rezultāts</b>	Aktīvā un argumentētā diskusijā diskutēts par uzturu celiakijas gadījumā.



## VESELĪGI UZTURA PARADUMI IKDIENĀ

Lai veicinātu veselīgu uztura paradumu veidošanos jauniešu vidū, ir nepieciešams gan radīt izpratni par uzturu, gan veicināt kritiskās domāšanas spējas. Tās nepieciešamas, lai jaunieši varētu izvērtēt savus uztura paradumus un iespējamo nepieciešamību tos mainīt. Kritiskā domāšana ir nozīmīgs aspekts pamatotu un izsvērtu lēmuma pieņemšanā.

Masu medijos un citos informācijas kanālos ir plaši pieejama informācija par uzturu un uztura paradumiem. Pieejamā informācija ne vienmēr ir zinātniski pamatota un patiesa. Jauniešiem nepieciešams sniegt prasmes un zināšanas, lai viņi varētu kritiski izvērtēt sabiedriskajā telpā pieejamo informāciju un veidotu sev veselīgus uztura paradumus. Lai jaunieši varētu izdarīt atbilstīgas izvēles, ikdienā jāpievērš uzmanība šādiem aspektiem:

- informācijai, kas atrodama uz pārtikas produktu etiķetēm, iepakojuma, marķējuma;
- vietējo, sezonālo pārtikas produktu, kā arī bioloģiskās pārtikas izvēles iespējas;
- uztura bagātinātāju nepieciešamība un to ietekmes uz veselību izvērtējums;
- mītiem, kas saistīti ar dažādu pārtikas produktu ietekmi uz vesela cilvēka organismu.

Ja ir iespējams, ir ieteicams izvēlēties bioloģisku pārtiku. Bioloģiskajās saimniecībās zemnieki rūpējas par produktu kvalitāti un pārtikas produktu šķirnes izvēlas pēc to garšas un kvalitātes, nevis pēc iespējas produkciju transportēt un ilgi uzglabāt. Bioloģiskie produkti tiek audzēti ar organiskām vielām bagātā augsnē, ievērojot augsnes apstrādes prasības. Produkti parasti ir svaigi, lai tajos būtu maksimāli daudz uzturvielu, vitamīnu, minerālvielu, garšas un smaržas, tāpēc bioloģiskā produkcija tiek pirktā no zemnieka, tiešās pirkšanas pulciņā vai zemnieku tirdziņos. Mūsdienās iespējams iegādāties arī bioloģisku sauso pārtiku (makaronus, auzu pārslas, riekstus u. c.), pārstrādātu produkciju (ievārijumus, sīrupus u. c.). Bioloģiskā lauksaimniecība ir arī videi draudzīgāka par konvencionālo lauksaimniecību, bioloģiskajā lauksaimniecībā netiek izmantotas ķīmikālijas un ģenētiski modificēti organismi (ĢMO).

Pārtikas produkts ir bioloģisks, ja:

- Uz produkta iepakojuma ir Eiropas Savienības bioloģiskais marķējums – zaļā ekolapiņa.<sup>35</sup>
- Ja nevar ieraudzīt ekolapiņu, tirgotājam var prasīt uzrādīt sertifikātu, kuru izsniegušas kontrolējošās iestādes – sertifikācijas institūcija “Vides Kvalitāte” vai VSIA “Sertifikācijas un testēšanas centrs”. Sertifikātā jāpievērš uzmanība tam, kuras produktu grupas ir sertificētas – zemnieku saimniecība var audzēt daudz, bet bioloģiski sertificēta var būt tikai daļa produkcijas.
- Ja ir šaubas par tirgotāja vai saimniecības sertifikāta uzticamību, to var pārbaudīt Pārtikas un veterinārā dienesta reģistrā.



Tādus terminus kā “bioloģisks” un “ekoloģisks”, arī to atvasinājumus vai deminutīvus un vārdu daļas “bio” un “eko” var izmantot Eiropas Savienībā (ES) un jebkurā ES valodā tādu produktu marķējumā, reklāmā un tirdzniecības dokumentos, kuri atbilst bioloģiskās ražošanas prasībām.<sup>36</sup>

Bioloģiskās pārtikas ražošanas izmaksas ir augstākas nekā konvencionāli audzētas pārtikas izmaksas, līdz ar to arī bioloģiskie produkti ir dārgāki. Kā lētāka veselīga alternatīva ir sezonālā un vietēji audzētā pārtika. Tajā skaitā pašu audzēta. Vietējā pārtika tiek novākta gatava un salīdzinoši neilgi pirms pārdošanas un lietošanas uzturā, tā garšo labāk un ir uzturvielām bagātāka. Ēdot sezonai atbilstošus un vietējas izcelsmes produktus, var uzņemt vairāk vitamīnu. Izvēloties vietējas izcelsmes pārtikas produktus, atbalstām vietējo ekonomiku, samazinām ar transportu saistīto slodzi uz vidi. Tā radām mazāku piesārņojumu, jo vietējas un sezonālas pārtikas ieguvē būs jātērē mazāk enerģijas un lauksaimniecības ķīmikāliju. Sezonāla pārtika tiek uzskatīta par garšīgāku un daudzveidīgāku, jo ir pieejama tikai noteiktu laiku, ievērojot augšanas, ražošanas un uzglabāšanas iespējas. Latvijā dārzeniem un augļiem Pārtikas un veterinārā dienesta mājas lapā atrodams vietējo augļu un ogu pieejamības kalendārs<sup>37</sup> un vietējo dārzenju pieejamības kalendārs.<sup>38</sup> Arī sezonā ievākta un sasaldēta pārtika ir bagātāka ar vitamīniem un citām uzturvielām.

35 Attēls, Zaļā ekolapiņa: [http://www.biologiski.lv/sites/default/files/styles/galerija\\_790\\_560/public/1000000000001900000010c8b6efa71.jpg?tok=YkGxwCS](http://www.biologiski.lv/sites/default/files/styles/galerija_790_560/public/1000000000001900000010c8b6efa71.jpg?tok=YkGxwCS)

36 [http://www.pvd.gov.lv/public/ck/files/PVD/Partikas\\_uzraudziba/vadlinijas\\_bio\\_eko\\_UB\\_18\\_01\\_2018\\_.pdf](http://www.pvd.gov.lv/public/ck/files/PVD/Partikas_uzraudziba/vadlinijas_bio_eko_UB_18_01_2018_.pdf)

37 [https://www.zm.gov.lv/public/ck/files/ZM/partika/zalais%20iepirkums/Auglu\\_pieejamibas\\_kalendars.pdf](https://www.zm.gov.lv/public/ck/files/ZM/partika/zalais%20iepirkums/Auglu_pieejamibas_kalendars.pdf)

38 [https://www.zm.gov.lv/public/ck/files/ZM/partika/zalais%20iepirkums/darzenu\\_pieejamibas\\_kalendars.pdf](https://www.zm.gov.lv/public/ck/files/ZM/partika/zalais%20iepirkums/darzenu_pieejamibas_kalendars.pdf)

Ieteikumi sezonālas pārtikas izvēlei:

- Veiciet izpēti par tuvumā esošajiem veikaljiem, tirdziņiem, bioloģiski audzētas pārtikas veikaliniem un citām tirdzniecības iespējām, t. sk. internetā, kur iespējams iegādāties sezonālu, bioloģiski audzētu pārtiku.
- Veiciet izpēti par zemnieku saimniecībām, kurās tiek audzēta un pēc tam tirgota sezonālā, t. sk. arī bioloģiski audzēta pārtika, kuru būtu iespējams apmeklēt un ar kuru varētu sadarboties, uzglabājot un/vai iegādājoties sezonālos pārtikas produktus.
- Veiciet izpēti par iespējām dažādus augus, garšvielas, dārzeņus, augļus u. c. produktus pašiem salasīt un iegādāties zemnieku saimniecībās to augšanas un nogatavošanās laikā.
- Dodieties izbraukumos pie dabas, ogojiet, sēņojiet valsts mežos, ievērojot atbilstošus normatīvos un drošības noteikumus, un gādājiet meža veltes savai veselībai.

## Uztura bagātinātāji

Uztura bagātinātāji ir pārtikas produkti parastā uztura papildināšanai. Tie ir koncentrētas uzturvielas (vitamīni un minerālvielas) vai citas vielas, kurām ir noteikta uzturvērtība vai fizioloģiska ietekme (atsevišķi vai kombinācijās), un tos izplata kapsulās, pastilās, tabletēs, dražējās un citos līdzīgos veidos, kā arī pulvera maisiņos, ampulās, pilināmās pudelītēs un citā iesaiņojumā, kas paredzēts lietošanai mazā un nomērītā daudzumā.<sup>39</sup>

Latvijā drīkst izplatīt tikai PVD reģistrētus uztura bagātinātājus, un, pirms iegādājas uztura bagātinātāju, nepieciešams pārlicināties, ka tas ir drošs un ir reģistrēts uztura bagātinātāju reģistrā: <https://registri.pvd.gov.lv/ub>.

Izvēloties uztura bagātinātāju, uzmanīgi jāiepazīstas ar produkta marķējumā sniegto informāciju par tā sastāvu, ieteicamo diennakts devu un lietošanas noteikumiem. Pirms uzsākt uztura bagātinātāju lietošanu, jākonsultējas ar ārstu vai farmaceitu. Jāiepazīstas ar informāciju, kas norādīta par produkta ražotāju vai importētāju, un jāsiglabā produkta iepakojums visu tā lietošanas laiku. Nav ieteicams lietot uztura bagātinātājus, ja uztura bagātinātāju marķējums satur norādes par ārstniecisku un/vai profilaktisku iedarbību.<sup>40</sup>

Uztura bagātinātājus ēdienkartē var iekļaut, tikai konsultējoties ar ārstu vai farmaceitu šādos gadījumos:

- ja ikdienā tiek lietots vienvēidīgs un nesabalansēts uzturs;
- ja ikdienā ir paaugstināta fiziska un/vai garīgā slodze, ja to nav iespējams kompensēt ar uzturvielām, kas uzņemtas ar ikdienas diētu;
- bērniem, grūtniecēm, sievietēm laktācijas periodā, senioriem, cilvēkiem ar hroniskām saslimšanām vienmēr jākonsultējas ar ārstu, lai neriskētu ar savu veselību un pasargātu sevi no nelietderīgiem tēriņiem.

Uztura bagātinātāji nav zāles, tie nav paredzēti slimību ārstēšanai un profilaksei. Uztura bagātinātāji, kas paredzēti svara samazināšanai vai muskuļu masas palielināšanai, vai enerģijas vairošanai, nav nepieciešami. Tie nav "brīnumlīdzekļi" un nespēj aizvietot veselīgu, sabalansētu uzturu, fiziskās aktivitātes un pozitīvu attieksmi pret dzīvi.

Uztura bagātinātāji satur dažādas aktīvas vielas, kas uz katra cilvēka organismu iedarbojas dažādi, un līdzīgi kā ar bezrecepšu zāļu lietošanu vienmēr ir būtiski un nozīmīgi konsultēties ar ārstu vai farmaceitu. Norāde "dabisks" vai "iegūts no dabiskām izejvielām" negarantē attiecīgā uztura bagātinātāja drošumu un efektivitāti.



Uztura bagātinātāji var saturēt:

- vitamīnus un minerālvielas;
- augus un to daļas, piemēram, ievu lapas, bērzu pumpurus, diļļu lakstus, aveņu ogas, mārrutku saknes, ķimeņu sēklas u. c.;
- aminoskābes;
- fermentus, metabolītus;
- baktērijas un to kultūras, piemēram, *Lactobacillus acidophilus*, *Streptococcus thermophilus*.



PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Augļu pieejamības kalendārs: [https://www.zm.gov.lv/public/ck/files/ZM/partika/zalais%20iepirkums/Auglu\\_pieejamibas\\_kalendars.pdf](https://www.zm.gov.lv/public/ck/files/ZM/partika/zalais%20iepirkums/Auglu_pieejamibas_kalendars.pdf)
- Bioloģiska pārtika: <http://www.biologiski.lv/ka-pazit>
- Dārzeņu pieejamības kalendārs: [https://www.zm.gov.lv/public/ck/files/ZM/partika/zalais%20iepirkums/darzenu\\_pieejamibas\\_kalendars.pdf](https://www.zm.gov.lv/public/ck/files/ZM/partika/zalais%20iepirkums/darzenu_pieejamibas_kalendars.pdf)
- Godīgā tirdzniecība - banāna stāsts: <http://www.storyofbanana.com/lv>
- Nacionālā pārtikas kvalitātes shēma: <http://karotite.lv/sakums>
- Pārtikas produktu marķējums: [https://www.spkc.gov.lv/upload/Infografikas/marjums\\_22.08.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Infografikas/marjums_22.08.pdf)
- Skaties, ko pērc: [https://www.zm.gov.lv/public/ck/files/PVD/Skaties\\_ko\\_perc\\_prezentacija.pdf](https://www.zm.gov.lv/public/ck/files/PVD/Skaties_ko_perc_prezentacija.pdf)
- Uztura bagātinātāji: [http://www.vm.gov.lv/lv/tava-veseliba/veseligs\\_un\\_aktivs\\_dzivesveids/uztura\\_bagatinataji/](http://www.vm.gov.lv/lv/tava-veseliba/veseligs_un_aktivs_dzivesveids/uztura_bagatinataji/)
- Uztura bagātinātāji, vadlīnijas: [http://www.pvd.gov.lv/public/ck/files/PVD/UB%20Vadlinijas\\_11022016\\_AKT\\_1.pdf](http://www.pvd.gov.lv/public/ck/files/PVD/UB%20Vadlinijas_11022016_AKT_1.pdf)



## Praktisko aktivitāšu piemēri



### 1. aktivitāte: “Paradumu maiņa: vai tas ir viegli?”

<b>Tēma</b>	Veselīga uztura un fizisko aktivitāšu paradumi ikdienā.
<b>Mērķis</b>	Motivēt jauniešus kritiski vērtēt ikdienas uztura paradumus, ātro uzskodu un mazkustīguma nevēlamās sekas.
<b>Uzdevumi</b>	Veidot pozitīvas asociācijas saistībā ar veselīga uztura izvēli un fizisko aktivitāšu īstenošanu ikdienā. Radīt iespējas kritiski izvērtēt ēšanas paradumu un fiziskās aktivitātes paradumu maiņas izaicinājumus, formējot piesardzīgu jauniešu attieksmi par šādu eksperimentu ietekmi uz cilvēka veselību.
<b>Metode</b>	Ilustratīvi skaidrojoša: video demonstrējums, stāstījums, jautājumi un atbildes. Darbs grupās.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Video materiāls (fitnesa treneris apzināti pieņemas svarā par 30 kg un atkal atgūst formu 1 gada šķērsgrīzumā, atrodams: <a href="http://edition.cnn.com/2012/06/05/health/drew-manning-fit2fat2fit-lessons/index.html">http://edition.cnn.com/2012/06/05/health/drew-manning-fit2fat2fit-lessons/index.html</a> ).
<b>Apraksts</b>	Skolēniem tiek piedāvāts noskatīties īsu video un pēc tam vēl papildus, ja nepieciešams, izstāsta stāstu par fitnesa treneri (stāsts skat. tālāk), kurš, lai labāk izprastu sajūtas un emocionālos pārdzīvojumus, grūtības, ar ko saskaras cilvēki, mainot uztura un fiziskās aktivitātes paradumus, apzināti piedzīvoja pats. Pēc tam grupās diskutē par redzēto, un kopā katra grupiņa sagatavo 3 jautājumus, ko viņi vēlētos pajautāt šim fitnesa trenerim. Katra grupa arī noformulē viedokli, kāds radies, noskatoties video un aprakstītās pārmaiņas, kas notiek ar cilvēku paradumu maiņas rezultātā. Pēc tam kopīgi klasē pārrunā izdomātos jautājumus, vai uz šiem jautājumiem ir rodamas atbildes arī kā citādi, kā šis stāsts ir mainījis viedokli par paradumu maiņu, ietekmi uz veselību.
<b>Rezultāts</b>	Skolēni izprot paradumu maiņas ieguvumus, iespējamos riskus un šķēršļus to īstenošanā.





### **Fitnessa trenera stāsts:**

2012. gadā amerikāņu fitnessa treneris Drjū Menings apzināti veica eksperimentālu praktisku pētījumu ar savu ķermeni, lai saprastu, ar kādām grūtībām saskaras viņa klienti sporta zālē, cenšoties zaudēt svaru, dzīvot fiziski aktīvāk.

Pusgada laikā viņš pieņēma svarā par apmēram 32 kg, lai pēc tam pusgada laikā to atkal zaudētu.

Gan pats fitnessa treneris, gan viņa sieva apliecināja, ka šī gada laikā ļoti daudz kas mainījās.

Lai arī viņš atgriezās pie atlētiska auguma, kāds viņam bija pirms tam, garīgi viņš mainījās un vairs nav tas pats cilvēks, kas iepriekš. Protams, ka, uz viņu skatoties, mēs redzam cilvēku, kuram patīk trenēties un dzert veselīgus spinātu kokteiļus, nevis zvilnēt ar TV pulti rokā un ēdot cepumus.

Savus klientus viņš vērtēja aizspriedumaini, sakot, ka cilvēki ar lieko svaru ir slinki un tikai aizbildinās ar sliktu ģenētiku. Tas liedza viņam saprast un palīdzēt cilvēkiem sasniegt pozitīvus rezultātus, jo emocionālais spiediens nelīdzēja.

Tāpēc, lai saprastu, kas notiek ar viņa klientiem, viņš pats atmeta fiziskās aktivitātes, sāka ēst ātrās uzkodas, pusfabrikātus, našķus un dzēra saldinātos, gāzētos dzērienus.

Sešu mēnešu laikā viņš no 87 kg svara un 84 cm vidukļa apkārtmēra nonāca pie 120 kg un 120 cm vidukļa apkārtmēra.

Pirmā pārmaiņas pamanīja viņa sieva. Viņš kļuva letarģisks, pārtrauca palīdzēt mājas darbos un bija mazāk aizrautīgs, spēlējoties ar savu 2 gadus veco meitiņu.

Viņš kļuva nedrošs, bieži sakot, cik viņš ir resns, izskatās briesmīgi, pastāvīgi sūdzējās par to, kā izskatās.

Menings nebija domājis, ka svara pieaugums būs kas vairāk kā tikai fiziska svara pieaugums. Tas ietekmēja viņa attiecības un pašapziņu. Atgriešanās pie sporta zāles apmeklēšanas pēc pusgada ceļojuma svara iegūšanā darīja viņu nervozu. Fakts, ka viņam roku saliekšanas vingrinājumi jāpilda, balstoties uz ceļiem, lika justies pazemotam. Galvenais, ko viņš šī pētījuma laikā saprata, bija tas, ka aptaukošanās nav tikai fiziska problēma vai ēšanas režīma un fizisko vingrinājumu plānošana. Atslēgvārdi slēpjas garīgajā un emocionālajā pasaulē un jautājumos. Viņš atklāja, ka šie jautājumi ir reāli.

Protams, Menings piedzīvoja savus kritiskos brīžus. Eksperti norādīja, ka viņa stāvoklis bija bīstams, viņa asinsspiediens un holesterīna līmenis asinīs apjomīgā svara pieauguma dēļ strauji pieauga. Taču viņš neko nenožēlo. Viņa atbalstītāji un sekotāji mājaslapā viņu uzmundrināja ar saviem stāstiem par svara zaudēšanu.

Mūsdienās daudz biežāk mēs dzirdam stāstus par veiksmīgu atbrīvošanos no liekā svara, bet tai pat laikā ir cilvēki, kas speciāli svarā pieņemas, – norādot, ka tas ir prātu spridzinošs stāvoklis, kas balansē uz iedvesmas un neprāta robežas.

Viņš cieta no gāzēto dzērienu izraisītām pieraduma (atkarības) galvassāpēm un tieksmes pēc ēdiena ceļā uz būšanu veselīgam un formā. Viņš atzīst, ka ceļojums bija vieglāks nekā vairumam citu cilvēku, bet viņš ir vēlmes pilns izstrādāt padomus citiem, kas sekotu viņa pēdās.

Viņa sieva ir priecīga, ka viņš ir atgriezies pie iepriekšējā stāvokļa un kļuvis pat labāks. Pirms šī pētījuma viņš uz sievas gatavotajiem našķiem pat neskatījās, bet tagad viņš tos iekāro. Viņa sieva smejas, ka tas ir nežēlīgi, bet ka viņai tas patīk. Viņai patīk, ka vīrs ir kļuvis daudz cilvēcīgāks.



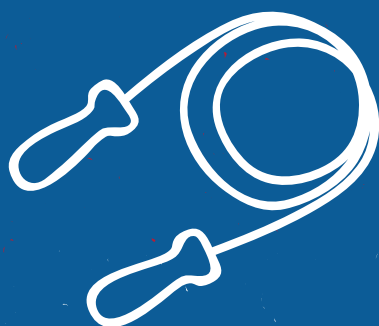
## 2. aktivitāte: “Vai Tu proti pagatavot šo ēdienu?”

<b>Tēma</b>	Veselīga uztura paradumi ikdienā.
<b>Mērķis</b>	Izpratne par ēdienu sastāvdaļām, to pagatavošanas aspektiem, saistību ar veselīgu izvēli.
<b>Uzdevumi</b>	Pēc vizuāliem attēliem spēt noteikt ēdiena recepti un nepieciešamās sastāvdaļas. Izvērtēt šo ēdienu pagatavošanas aspektus, ietekmi uz veselību.
<b>Metode</b>	Darbs pāros/grupās, pārrunas.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Attēli ar dažādiem ēdieniem, papīra lapas, rakstāmpiederumi.
<b>Apraksts</b>	<p>Skolēni tiek sadalīti pāros/grupās pa 3 – 4 cilvēkiem. Grupa saņem gabalos sagrieztu attēlu ar kādu veselīgu ēdienu, kas jāsaliek kā puzzle. Pēc attēla salikšanas grupai jānodedinē, kādu ēdienu viņi redz, kāpēc tas ir veselīga izvēle, kāda ir šī ēdiena recepte, kā to pagatavot, lai tas atbilstu veselīga un sabalansēta uztura noteikumiem. Uz baltas lapas uzlīmē salikto attēlu, saraksta ēdiena sastāvdaļas un uzraksta recepti, kā to pagatavot, pēc tam klasē prezentē un pārrunā:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurš no skolēniem šādu ēdienu ir gatavojis patstāvīgi?</li> <li>• Kā šāds ēdiens garšo?</li> <li>• Kādas receptes nianšes tajā iespējamās – vai var aizstāt kādu no izejvielām ar kādu citu, kādas garšvielas izvēlēties u. c.</li> <li>• Vai un kādi ir izaicinājumi šī ēdiena pagatavošanā (pārtikas produktu izvēle, iegāde, īpaši un sarežģīti pagatavošanas apstākļi)?</li> <li>• Kā šī recepte iekļaujas veselīga un sabalansēta uztura paradumu veidošanas ietvaros? Kāds ir laika un izmaksu aspekts?</li> </ul>
<b>Rezultāts</b>	Izvērtē ēdiena daudzveidību, novērtē pagatavošanas izaicinājumus ikdienā.



### IZMANOTĀ LITERATŪRA:

- Bērnu antropometriskais paradumu un skolas vides pētījums Latvijā 2015./2016. mācību gadā: [https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/B%C4%93rnu%20antropometrisko%20parametru%20p%C4%93t%C4%ABjums/bernu\\_antropom\\_parametru\\_petijums\\_2015\\_2016.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/B%C4%93rnu%20antropometrisko%20parametru%20p%C4%93t%C4%ABjums/bernu_antropom_parametru_petijums_2015_2016.pdf)
- Buklets “Ūdens – neaizmirsti padzerties!”:
- [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_udens\\_neaizmirsti\\_padzerties.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_udens_neaizmirsti_padzerties.pdf)
- Fast food health risks that will shock you: <https://foodrevolution.org/blog/food-and-health/fast-food-health-risks/>
- Krauksts V., Fiziskā sagatavotība. Kā to iegūt?, Rīga, Drukātava, 2006.
- Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2013./ 2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences: [https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbcs\\_2013\\_2014\\_aptaujas\\_rez.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbcs_2013_2014_aptaujas_rez.pdf)
- Obesityandoverweightfactsheet: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- Pamatnostādņu “Veselīgs uzturs (2003. – 2013.)” ieteikumi: [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura\\_ieteikumi\\_berniem\\_2\\_lidz\\_18\\_gadi.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_berniem_2_lidz_18_gadi.pdf)
- Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014. – 2020. gadam: [www.vm.gov.lv/images/userfiles/vm\\_svpamn\\_300914\\_.doc](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/vm_svpamn_300914_.doc)
- The effects of fast food on the body: <https://www.healthline.com/health/fast-food-effects-on-body>
- Uztura bagātinātāji, vadlīnijas: [http://www.pvd.gov.lv/public/ck/files/PVD/UB%20Vadlinijas\\_11022016\\_AKT\\_1.pdf](http://www.pvd.gov.lv/public/ck/files/PVD/UB%20Vadlinijas_11022016_AKT_1.pdf)
- Zariņš Z., Neimane L., Uztura mācība, Apgāds “Rasa ABC”, 1999.
- 21 ways drinking soda is bad for your health: <https://foodrevolution.org/blog/food-and-health/soda-health-risks/>



# Fiziskās aktivitātes



Fiziskā aktivitāte ir cilvēka organisma iedzimta nepieciešamība, kas nodrošina organisma attīstību, pasargā no slimībām un paaugstina darbaspējas. Mūsdienā dzīvesveids ir kļuvis mazkustīgāks, tai skaitā bērniem un jauniešiem, līdz ar to īpaša uzmanība ir jāpievērš bērnu un jauniešu fiziskās aktivitātes veicināšanai.

Sports un fiziskās aktivitātes veicina jaunieša normālu augšanu, psiholoģisko attīstību un labsajūtu, muskulo-skeletālās sistēmas veselību, nodrošina enerģijas līdzsvaru starp uzņemto un patērēto enerģiju. Fiziskā aktivitāte nosaka enerģijas patēriņu, tādējādi tā ir svarīga, lai kontrolētu enerģijas līdzsvaru un ķermeņa svaru. Ilgstoša nepietiekama fiziskā aktivitāte skolas vecumā ir iemesls dažādām hroniskām saslimšanām (tādām kā sirds un asinsvadu slimības, audzēji, cukura diabēts u. c.) gan pieaugušo vecumā, gan arī jau jauniešu vecumā.

Regulāras fiziskās aktivitātes spēj:

- mazināt aptaukošanās risku;
- mazināt risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām;
- samazināt risku saslimt ar cukura diabētu;
- samazināt risku saslimt ar audzēju;
- kavēt hronisku slimību tālāku attīstību;
- nostiprināt visas muskuļu grupas, locītavas, saites;
- palielināt spēku un lokanību;
- veidot pareizu stāju;
- pilnveidot ritma izjūtu, kustību precizitāti, saskaņotību un mazināt traumatisma risku;
- veicināt psiholoģisko un fizisko labsajūtu;
- mazināt stresa līmeni.<sup>41</sup>

Dzīvesveida paradumi veidojas ģimenē. Ģimenes locekļu demonstrētā parauga ietekmē jauniešis veidojas kā fiziski aktīvs vai mazkustīgs cilvēks.

Ja bērni un jaunieši ir fiziski mazaktīvi skolā un mājās, tiek provocēti nopietni riski veselībai visa mūža garumā. Bieži jau skolas laikā sāk veidoties nepareiza stāja, redzes traucējumi.

Kustībām ir būtiska nozīme visos cilvēka organisma augšanas un attīstības posmos, tai skaitā fiziskajā un garīgajā attīstībā, fiziskās un garīgās veselības un noturīgu darbaspēju attīstīšanā.

Regulāra fiziskā aktivitāte labvēlīgi ietekmē veselību visiem indivīdiem neatkarīgi no vecuma un fiziskās sagatavotības līmeņa – tās laikā aug muskuļu masa, kauli, veidojas galvas smadzeņu funkcionālā asimetrija, attīstās un pilnveidojas orgānu funkcijas, palielinās fiziskās un garīgās darbaspējas u. c.<sup>42</sup>

Jauniešiem vecumā no 15 līdz 17 gadiem ieteicamas kombinētas mērenas un augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes vidēji 60 minūtes dienā. Fiziskās aktivitātes var ilgt arī vairākas stundas dienā. Ar augstas intensitātes fiziskajām aktivitātēm vēlams nodarboties vismaz 3 dienas nedēļā, tāpat 3 reizes nedēļā vēlams aktivitātes, kas stiprina muskuļus un kaulus.<sup>43</sup>

Jāatceras, ka lielākajai daļai izvēlēto aktivitāšu jābūt aerobā režīmā. Augstas intensitātes aktivitātes brīvi variējamas ar dažādiem spēka uzdevumiem muskulo-skeletālās sistēmas trenēšanai. Svarīgs ir kopējais aktivitātes pavadītais laiks dienā. Šīs aktivitātes noteikti drīkst dalīt un veikt, piemēram, divas reizes dienā pa 30 minūtēm.

41 Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem: [https://spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko\\_aktivitu\\_ieteikumi\\_latvijas\\_iedzivotjiem.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzivotjiem.pdf)

42 Krauksts V., Fiziskā sagatavotība. Kā to iegūt?, Rīga, Drukātava, 2006.

43 Recommended levels of physical activity for children aged 5–17: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/fact-sheet\\_young\\_people/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/fact-sheet_young_people/en/)



Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma dati 2013./2014. mācību gadā<sup>44</sup> saistībā ar 15 gadu vecu skolēnu liekā ķermeņa svara un aptaukošanās izplatību norāda, ka gan 2010., gan 2014. gada aptaujā aptaukošanās izplatība ir augstāka visās zēnu vecuma grupās. 2014. gadā 15 gadu veciem zēniem tā ir 19 %, savukārt 15 gadu vecām meitenēm aptaukošanās izplatība ir viszemākā – 10 %. Satraucoši, ka 2014. gadā 24,9 % meiteņu aptaujas laikā atzina, ka ievēro diētu vai izmanto citus līdzekļus ķermeņa masas samazināšanai, turklāt, salīdzinot ar 2010. gadu, šī tendence ir palielinājusies. 2014. gadā vērojama tendence samazināties to skolēnu īpatsvaram, kuri ir bijuši fiziski aktīvi vismaz 60 minūtes katru dienu, kā arī, aptaujājot skolēnus par fiziskām aktivitātēm, atklājās, ka pietiekama fiziskā aktivitāte (katru dienu vismaz 60 minūtes dienā) ir 21 % zēnu un 13,6 % meiteņu. Meklējot iemeslus mazkustīgumam, jānorāda, ka 15 gadīgie skolēni pie TV ekrāniem pavada arvien mazāk laika, taču daudz būtiskāk ir analizēt viņu paradumu lietot datoru, planšetdatoru un viedtālruni. Pētījumā norādīts, ka darba dienās pie tiem trīs un vairāk stundas pavada 49,3 % 15 gadīgo meiteņu un 36,4 % 15 gadīgo zēnu, kas ir visaugstākais rādītājs starp visām pētījumā iesaistītajām grupām, kā arī kopš 2006. gada šie rādītāji 15 gadīgo meiteņu grupā ir palielinājušies par 35,7 %.

## FIZISKĀS AKTIVITĀTES KĀ IERADUMS

### Kā motivēt jauniešus būt fiziski aktīviem?

Fizisko aktivitāšu jomā, līdzīgi kā veselīga uztura jomā, ir izveidota piramīda, lai palīdzētu cilvēkiem, t. sk. jauniešiem, plānot un dzīvot fiziski aktīvu dzīvesveidu, iegūstot gan labākas darbības, gan augstāku fiziskās sagatavotības līmeni.

Fizisko aktivitāšu piramīda ir balstīta FITT principā, kur F – frekvence (*frequency*), treniņu nodarbības biežums, treniņu slodžu apjoms; I – intensitāte (*intensity*), fiziskās un garīgās piepūles līmenis, realizējot treniņu slodzi; T – laiks (*time*), kas nepieciešams, lai iegūtu labu fizisko sagatavotību un faktiski ir kopējais treniņdarba apjoms, kā arī T – fizisko aktivitāšu veids (*type*).

Fizisko aktivitāšu piramīda sastāv no četriem līmeņiem<sup>45</sup>:

**1. līmenis** – ikdienas fiziskās aktivitātes – uz skolu, darbu iet kājām, kāpt pa kāpnēm, veikt dārza un lauku darbus, rudens lapu grābšanu, sniega tīrīšanu u. tml. Katru dienu pēc iespējas biežāk mērenā intensitātē. Tāpat ikdienas aktivitātes paredz maksimāli (iespēju robežās) atteikties no jebkādiem motorizētiem līdzekļiem.

**2. līmenis** – aerobās aktivitātes (aerobika, skriešana, intensīva soļošana, nūjošana) – sporta aktivitātes un rekreācija (teniss, basketbols, riteņbraukšana, peldēšana, slēpošana, slidošana, pārgājieni, skrituļošana, dejošana, bouldings, badmintons u. c.). 60 minūtes katru dienu vidējas līdz augstas intensitātes aktivitātes. Fiziskās aktivitātes ir saistītas ar jebkura veida aerobām slodzēm, kuru intensitāte tiek mērīta pēc katra cilvēka individuālās fiziskās sagatavotības, ko nosaka ar sirdsdarbības frekvenci. Aerobajām aktivitātēm tā ir vidēji 130 – 140 sit./min.

**3. līmenis** – spēks un lokanība (spēka treniņi, kalanētika, stiepšanās). 3 reizes nedēļā, izpildot vingrojumus vai vingrinājumus 10 līdz 40 sekundes ar 1 – 3 piegājieniem, vai spēka treniņš 3 reizes nedēļā, noslogojot muskuļus ar 8 – 12 atkārtojumiem 1 – 3 piegājienu laikā. Šiem vingrojumiem ir vēlams atvēlēt 20 minūtes laika 3 reizes nedēļā. Pie aktivitātēm, kas stiprina muskulatūru, var minēt dažādas aktivitātes, kuras tiek īstenotas, izmantojot rotaļlaukuma aprīkojumu, rāpšanos kokā, svaru celšanu, spēka vingrinājumus, pretestības vingrinājumus u. c. aktivitātes.<sup>46</sup> Kaulus stiprina fiziskās aktivitātes, kas liek pārvarēt Zemes gravitāciju, piemēram, rāpšanās sienās vai torņos, svaru celšana, spēka vingrinājumi, pretestības vingrinājumi, skriešana, tenisa vai basketbola spēlēšana, lēkšana ar lecamauklu. Fiziskās aktivitātes paredzētas muskuļu spēka un izturības veidošanai, kā arī kustību amplitūdas palielināšanai ar stiepšanās, jogas palīdzību.

**4. līmenis** – pasīvas darbības – jāierobežo (retāk un īsāku laiku) TV skatīšanās, darbs pie datora un viedtālrunu izmantošana izklaidei u. tml.

44 Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences: [https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbsc\\_2013\\_2014\\_aptaujas\\_rez.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbsc_2013_2014_aptaujas_rez.pdf)

45 Fizisko aktivitāšu piramīda, atrodams, [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_fizisko\\_aktivitasu\\_piramida.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_fizisko_aktivitasu_piramida.pdf)

46 [https://www.spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko\\_aktivitu\\_ieteikumi\\_latvijas\\_iedzotjiem.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzotjiem.pdf)

## Iespējamie fizisko aktivitāšu ierobežojumi saistībā ar drošību, pārslodzi, traumu profilaksi un ekstrēmo sporta veidu izvēli

### Vides drošība, drošs inventārs un drošība, īstenojot aktivitātes

Lai motivētu jauniešus būt fiziski aktīvākiem, skolā var īstenot vides izmaiņas un sarunās paust argumentus par fizisko aktivitāšu nepieciešamību. Veicot nelielus ieguldījumus vides iekārtošanā, kas atbilst vispārpieņemtiem drošības standartiem (novietojuma augstumam, attālumam starp ierīcēm, ierīču materiālam, svara ierobežojumiem) iespējams panākt labu efektu – gaitenšos, kur ir brīvas sienas, ierīkot zemas zviedru sienas, lai skolēniem būtu iespējams veikt stiepšanās un spēka vingrinājumus starpbrīžos. Var uzstādīt dažādas līdzsvara platformas, lai jauniešiem būtu iespēja trenēt savu dziļo muskulatūru un attīstīt līdzsvara izjūtu. Tāpat varētu organizēt "sporta starpbrīžus" vairākas reizes nedēļā, kur sporta pedagogs vada īsas nodarbības starp mācību stundām. Aicināt jauniešus izmantot pašvaldībā jau izveidotus fizisko aktivitāšu trenāžierus, fizisko aktivitāšu takas, ievērojot lietošanas un izmantošanas noteikumus, lai fiziskās aktivitātes būtu drošas (tiek lietoti aizsarglīdzekļi – ķiveres, ceļi, roku sargi, sejas sargi u. c. atbilstoši sporta veidam vai fiziskajai aktivitātei) un atbilstu jaunieša fiziskajām spējām.

Aktivizējot vietējo pašvaldību un kopienas līderus, iespējams izveidot fiziskām aktivitātēm draudzīgu infrastruktūru, piemēram, drošas velosipēdu novietnes, kā arī ceļu uz un no skolas padarot piemērotāku iespējām droši pārvietoties ar velosipēdiem, skūteriem, skrituļslidām.

Jauniešus var aicināt iesaistīties ESF projektu ietvaros piedāvātajās aktivitātēs, nodarbībās un semināros, kā arī rosināt viņus iepazīties ar PVO izstrādātajām Fiziskās veselības vadlīnijām un ar tām saistītajām aktivitātēm.

### Ekstrēmo sporta veidu izvēle un drošība, tos īstenojot

Mūsdienās, iesaistot jauniešus fiziskajās aktivitātēs, būtu jāpārrunā arī ekstrēmo sporta veidu izvēles nosacījumi:

- kāds/-i aizsardzības līdzeklis/-ļi jālieto, lai pasargātu sevi no traumām;<sup>47 48</sup>
- vai aktivitātes intensitāte piemērota veselības stāvoklim;<sup>49</sup>
- kā arī, vai ir zināšanas un prasmes tūlītēji rīkoties, kad nepieciešama medicīniska palīdzība.<sup>50</sup>

Svarīgi būtu pārrunāt izvēlētajās fiziskās aktivitātes arī ar ģimenes ārstu, lai sekmētu izpratni par traumu profilaksi un atbilstošas fiziskas slodzes izvēli.

### Traumu profilakse

Lai uzlabotu darbības un samazinātu risku iegūt traumu, veicot fiziskās aktivitātes, nepieciešams izveidot fizisko aktivitāšu plānu. Protī, vienmēr paredzēt laiku iesildīšanās uzdevumiem, treniņā izvīrīto uzdevumu realizēšanai un atsildīšanās uzdevumu īstenošanai. Ļoti nozīmīgi plānot arī atpūtas pauzes starp aktivitātēm, lai nodrošinātu darbības atjaunošanos.

Pieņemot lēmumu uzsākt fiziski aktīvu dzīvesveidu, ir svarīgi to darīt pakāpeniski, lai nepārslogotu organismu. Konsultējieties ar ģimenes ārstu vai fizioterapeitu, noskaidrojiet, vai ir kādas kontrindikācijas veselības stāvokļa dēļ, lai sekmīgāk izvēlētos fiziskās aktivitātes. Taču tāpat ir nozīmīgi neapstāties pie pirmajām grūtībām, kā arī strauji nepārtraukt fiziskās aktivitātes, tādējādi atkal zaudējot fizisko sagatavotību.<sup>51</sup>

47 <https://activekidmd.com/extremesportinjuries/>

48 <http://meatourism.gov.in/pdf/GUIDELINES%20FOR%20SAFETY%20AND%20RESCUE%20IN%20ADVENTURE%20SPORTS.pdf>

49 Krauksts V., Fiziskā sagatavotība. Kā to iegūt?, Rīga, Drukātava, 2006.

50 <https://likumi.lv/ta/id/303768>

51 Krauksts V., Fiziskā sagatavotība. Kā to iegūt?, Rīga, Drukātava, 2006.



Lai izvēlētos plānu atbilstoši vajadzībām, ņemot vērā personīgos mērķus un laika iespējas, nepieciešams orientēties uz šādiem jautājumiem:<sup>52</sup>

- ja ir sēdošs dzīvesveids, ikdienas fizisko aktivitāšu palielināšanu vēlams iesākt atbilstoši fizisko aktivitāšu piramīdas 1. līmenim;
- ja ikdienā veiksmīgi iekļautas ikdienas aktivitātes, 2 – 4 reizes nedēļā var pievienot 5 – 10 minūtes no 2. līmeņa aktivitātēm;
- vēlāk ieteicams pakāpeniski palielināt 2. līmeņa aktivitāšu slodzes ilgumu par 10 % katrā nedēļā, līdz ir iespējams tās realizēt 20 – 60 minūtes nepārtraukti. Slodzes intensitātei ir jābūt 60 – 75 % robežās no maksimālās sirdsdarbības frekvences. Maksimālo sirdsdarbības frekvenci var aprēķināt pēc formulas “220 – vecums pilnos gados”;
- vingrinājumi ar 80 – 90 % intensitāti ieteicami tikai tiem, kam ir teicama fiziskā sagatavotība.

### Slodzes palielināšanas “zelta likumi”:

- Vienā reizē pakāpeniski palielināt tikai vienu no FITT komponentiem: treniņu biežumu, intensitāti, treniņu ilgumu vai vingrinājuma veidu laikā.
- Nedēļas laikā slodzi drīkst palielināt ne vairāk par 10 %. Nepieciešams pielāgoties palielinātai slodzei, pirms to paaugstina uz nākamo slodzi. Pārāk ātra slodžu palielināšana un nepareiza vingrojumu izpilde var būt cēlonis traumai.
- Pārtrenēšanās simptomi: sāpes krūtīs, elpas deficīts vai problēmas ar ieelpu u. c. Tiklīdz ir novērojami šāda veida simptomi, jāpārtrauc fiziskās aktivitātes. Ilgtermiņā pārtrenēšanās var izraisīt arī hronisku nogurumu, depresiju, miega traucējumus, sirdsdarbības traucējumus, trauksmi u. c.

## Ieteikumi, lai veicinātu jauniešu vēlmi būt fiziski aktīviem

Lai motivētu jauniešus uzsākt fiziskās aktivitātes un turpināt būt fiziski aktīviem, jāpievērš jauniešu uzmanība šādiem aspektiem:

- jaunieša interesēm – pārliecināties, ka izvēlēta fiziskā aktivitāte ir saskaņā ar dzīves filozofiju, pārliecību, vērtībām un komunikācijas vajadzībām (sākot ar pastaigām, meditāciju, jogu un beidzot ar ielu vingrošanu, BMX riteņbraukšanu un citiem ekstrēmiem sporta veidiem), kā arī īstenojama, ievērojot drošības aspektus;
- fizisko aktivitāšu/nodarbību pieejamībai – izpētīt, kāds ir fizisko aktivitāšu piedāvājums dzīvesvietas un izglītības iestādes tuvumā;
- pārliecināties par fiziskām aktivitātēm nepieciešamajām kustību prasmēm, piemēram, vai ir iesācēju grupas un/vai grupas ar priekšzināšanām;
- kādus finansiālus ieguldījumus izvēlēta fiziskā aktivitāte varētu prasīt (tūlītējus un ilgtermiņa);
- kāda ir valsts/vietējās pašvaldības sporta infrastruktūra un tās pieejamība fizisko aktivitāšu veikšanai;
- vai ir pieejamas atbalsta grupas, sporta entuziasti, speciālisti, kas palīdzētu uzsākt un turpināt fiziskās aktivitātes;
- norādīt uz nepieciešamību un iespējām izvēlēties savam veselības stāvoklim piemērotu un atbilstošu fizisko aktivitāti, konsultējoties ar ģimenes ārstu un citiem ārstiem, atbilstoši veselības traucējumiem, kā arī analizēt pieejamo literatūru par ieteicamām fiziskām aktivitātēm jauniešiem ar dažādiem veselības traucējumiem;
- būt gatavam vienmēr atbildēt uz jauniešu jautājumiem par fiziskās aktivitātes īstenošanu, būt pašam par paraugu fizisko aktivitāšu paradumos.

## Galvenie ieguvumi no regulāras fiziskās slodzes

Jauniešiem ilgstoši sēžot mācību stundās, bieži arī sēžot nepareizi, tiek noslogotas vienas un tās pašas muskuļu grupas. Ilgstošas statiskās pozas skolēniem veicina funkcionālo traucējumu veidošanos, sekmē negatīvo emociju uzkrāšanos. Pārslēgšanās no garīgās slodzes uz fizisko slodzi sniedz iespēju mazināt nogurumu, nervozitāti, apnikumu, tāpēc skolās vajadzētu īstenot dinamiskās jeb kustību pauzes, jo pēc tām skolēniem vieglāk noturēt uzmanību un koncentrēties, apgūstot jauno mācību saturu.

Fiziskajai aktivitātei, dalībai sporta stundās skolā un ārpus mācību stundām ir liela nozīme jauniešu psihiskās veselības saglabāšanā. Tās rezultātā:

- uzlabojas koncentrēšanās spējas un potenciāli arī sekmes mācībās;
- pieaug motivācija un entuziasms mācīties;
- paaugstinās skolēnu pašapziņa un savstarpējās attiecības;
- vērojama lielāka atbildība par savu uzvedību;
- tiek nodrošināta psihomotoro un motoro (ieskaitot prasmes īstenot fiziskās un sporta aktivitātes) iemaņu pilnveidošanās, kognitīvā attīstība (zināšanas un izpratne), pozitīvas attieksmes veidošanās pret fiziskām aktivitātēm.

Pētījumi Somijā ir pierādījuši, ka skolēniem, kam ikdienā mācību stundās ir iekļautas kustību aktivitātes, uzlabojas zināšanas matemātikā un lasītprasmē, salīdzinot ar pārējiem skolēniem, kas apguva to pašu ierastā mācību procesā.<sup>53</sup>

Tāpat līdzīgi pētījumi parāda, ka fiziski sagatavotāki skolēni spēj labāk realizēt ikdienas uzdevumus, labāk atcerēties, ātrāk uztvert, viņi spēj labāk iekļauties sabiedriskajā dzīvē, kā arī mērķus dzīvei viņi izvirza un sasniedz mērķtiecīgāk un ar lielāku atbildību.<sup>54</sup>



### PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Esi aktīvs visu gadu: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_esi\\_aktivs\\_visu\\_gadu.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_esi_aktivs_visu_gadu.pdf)
- Fizisko aktivitāšu nozīme skolēnu veselības veicināšanā. Metodiskais materiāls sporta pedagogiem: [http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/fizisko\\_aktivitasu\\_nozime\\_veselibas\\_veicinasanai.pdf](http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/fizisko_aktivitasu_nozime_veselibas_veicinasanai.pdf)
- Fizisko aktivitāšu piramīda: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_fizisko\\_aktivitasu\\_piramida.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_fizisko_aktivitasu_piramida.pdf)
- Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem: [https://spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko\\_aktivitu\\_ieteikumi\\_latvijas\\_iedzivotjiem.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzivotjiem.pdf)
- Kā patīkami likt lietā uzņemtās kalorijas?: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_ka\\_likt\\_lieta\\_kalorijas.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_ka_likt_lieta_kalorijas.pdf)
- Noderīga informācija aktīva dzīvesveida īstenošanai: <http://www.aktivadiena.lv>
- Par maz kustamies! Ko darīt lietas labā?: [https://spkc.gov.lv/upload/Infografikas/infografika\\_par\\_maz\\_kustamies.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Infografikas/infografika_par_maz_kustamies.pdf)
- Pastaiga – ieguldījums Tavā veselībā visos gadalaikos: [https://spkc.gov.lv/upload/Infografikas/infografika\\_pastaigas.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Infografikas/infografika_pastaigas.pdf)
- Sporta skolotāju profesionālo un pedagoģisko kompetenču pilnveide, izdales materiāls, VISC, 2012.







# Praktisko aktivitāšu piemēri



## 1. aktivitāte: "Vielmaiņa"

<b>Tēma</b>	Mazkustīguma ietekme uz vielmaiņu.
<b>Mērķis</b>	Motivēt skolēnus būt fiziski aktīviem.
<b>Uzdevumi</b>	Patstāvīgi meklēt informāciju par to, kāda ir saistība fiziskajai aktivitātei un vielmaiņai cilvēka organismā. Strādāt grupās, veidojot priekšnesumu vai lomu spēles. Diskutēt par vielmaiņas un fiziskās aktivitātes nozīmi cilvēka veselībā un ietekmi uz veselību.
<b>Metode</b>	Pētnieciskais darbs, diskusija, lomu spēle.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Mācību grāmatas, telefons vai dators ar interneta pieslēgumu.
<b>Apraksts</b>	Skolēni sadalās divās grupās. Vienas grupas uzdevums ir ar lomu spēles vai priekšnesuma palīdzību atainot vielmaiņu kustīga cilvēka organismā. Otrās grupas – mazkustīga cilvēka organismā. Nepieciešamo informāciju par mazkustīguma ietekmi uz vielmaiņu patstāvīgi meklē mācību grāmatās vai interneta avotos. Pedagoģs var palīdzēt, atbildot uz skolēnu jautājumiem. Pēc priekšnesumu parādīšanas abas grupas diskutē par redzēto un par to, kāda ir atšķirība starp šīm abām situācijām. Pārrunā, kādēļ veselībai ir svarīgi, lai būtu laba vielmaiņa.
<b>Rezultāts</b>	Skolēni zina, kāda ir mazkustīga dzīvesveida ietekme uz veselību, ir motivēti nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.



## 2. aktivitāte: “Mazās skolas lielā sporta diena”

<b>Tēma</b>	Fiziskās aktivitātes veicināšana.
<b>Mērķis</b>	Izmantojot fiziskās aktivitātes, uzlabot skolēnu savstarpējās sadarbības un socializēšanās spējas.
<b>Uzdevumi</b>	Veidot fiziskai aktivitātei drošu vidi. Veicināt pozitīvu sadarbību starp dažāda vecuma skolēniem.
<b>Metode</b>	Projekta metode, praktiskā metode.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Skolas telpas un apkārtējā vide, kas iekārtota fizisko aktivitāti rosinošā veidā, skolas sporta inventārs, inventārs, kas izriet no skolēnu plānotajiem uzdevumiem, bet neietilpst skolas sporta inventārā.
<b>Apraksts</b>	Skolēni sadalās grupās, lai katra grupa izstrādātu savu sporta spēles vai fizisko aktivitāti rosinošu uzdevumu. Šī sporta diena atšķirtos ar to, ka pasākumu plānotu, organizētu un vadītu vidusskolas skolēni sākumskolas klašu skolēniem, kur izaicinājums slēptos komandu izveidē – katrā komandā jābūt diviem pārstāvjiem no katras klašu grupas (1.–6. klase jeb 12 cilvēki). Līdz ar to, sastādot šajā dienā veicamos uzdevumus, jāņem vērā šī dažādība. Katrai komandai dienas galvenais uzdevums ir iziet visas plānotās fiziskās aktivitātes “stacijas”, iegūstot piedalīšanās punktus. Kad pasākums noorganizēts, tad tiek veikta atgriezeniskās saites ieguve no dalībniekiem un pasākuma izvērtējums.
<b>Rezultāts</b>	Aktīvi iesaistās fiziskajās aktivitātēs, tiek mazināta mazkustība, veicināta dažāda vecuma skolēnu sadarbība fiziskās aktivitātes ietvaros.



# MAZKUSTĪGUMA IEMESLI UN IESPĒJAS TOS PĀRVARĒT. KAVĒJOŠIE FAKTORI, KAS TRAUCĒ UZSĀKT REGULĀRAS FIZISKĀS AKTIVITĀTES

Kā norāda PVO<sup>55</sup>, mazkustīgums ir globāla sabiedrības veselības problēma. Pasaulē 2008. gadā apmēram 31 % pieaugušo vecumā no 15 gadiem (28 % vīriešu un 34 % sieviešu) nav bijuši pietiekami aktīvi. Apmēram 3, 2 miljoni nāves gadījumu katru gadu ir saistāmi ar mazkustīgumu. PVO dalībvalstis ir vienojušās līdz 2025. gadam samazināt sabiedrības mazkustīgumu par 10 %.<sup>56</sup> Lai panāktu starptautiski būtiskus un ievērojamus uzlabojumus fiziskās aktivitātes līmenī, jāveido daudzsektorāla, starpnozaru un kultūras aspektos, kā arī cilvēku vajadzībās balstīta politika fiziskās aktivitātes veicināšanai.

Skolas vecuma bērnu vidū viens no būtiskākajiem mazkustīguma iemesliem mēdz būt pārmērīgs laika patēriņš pie ekrānierīcēm (vairāk skat. nodaļā "Atkarību izraisošās vielas un procesi"). Līdz ar to ir jāseko līdzi jauniešu pavadītajam laikam pie ekrānierīcēm gan mājās, gan skolā. Jauniešiem nav ieteicams pavadīt laiku pie televizora, DVD, datora vai spēlējot elektroniskās spēles ilgāk par divām stundām dienā, sevišķi diennakts gaišajā laikā, ja vien tas netiek darīts mācību vajadzībām.<sup>57</sup>




## Mazkustīguma ietekme uz fizisko veselību

Mazkustība jeb hipodinamija ir kustību trūkums, kas veicina visa organisma sistēmu funkcionālo nogurumu, jo tās pamatā ir muskuļu bezdarbība. Mazkustība ietekmē arī nervu sistēmas darbību – muskuļu bezdarbības dēļ netiek radīti kairinājumi nervu sistēmai, tādējādi netiek attīstīta arī citu organisma sistēmu funkciju atbilstoša regulācija.

Nesaņemot pietiekamas intensitātes stimulus no nervu sistēmas, galvas smadzenes nespēj darboties pilnvērtīgi un nespēj nodrošināt optimālu visu orgānu sistēmu funkcionālo koordināciju, kas noved pie novājinātas imunitātes un nespējas organismam aizsargāties pret dažādām slimībām. Mazkustīgums visgraujošāko iespaidu atstāj tieši uz asinsrites sistēmu. Mazkustībā asinsrites sistēmā rodas pārmaiņas, kas raksturīgas vecam cilvēkam. Artēriju sienīņu elastība strauji samazinās, attīstās sklerotiskas pārmaiņas artēriju sienās un pieaug arteriālās sistēmas perifērā pretestība. Šo pārmaiņu rezultātā paaugstinās arteriālais asinsspiediens un pasliktinās sirds apgāde ar skābekli.<sup>58</sup>

Amerikas vadošie pētnieki<sup>59</sup> norāda, ka mazkustīgums ir iemesls vairāk kā 35 hroniskām saslimšanām, kuru izplatība turpina pieaugt. Tiek norādīts, ka sēdošs un mazkustīgs dzīvesveids un neveselīgs uzturs ir otrs nozīmīgākais mirstības cēlonis Amerikā. 86 % Amerikas iedzīvotāju neizdodas īstenot ikdienas fizisko aktivitāšu rekomendācijas. Ilgstošs mazkustīgums rada izmaiņas sirds-asinsvadu sistēmā, kaulaudu blīvumā, nervu sistēmas darbībā, muskuļu spēkā, kā arī izziņas darbībā. Palielinot bērnu un pieaugušo cilvēku fiziskās aktivitātes līmeni un novēršot mazkustīgumu, tiek būtiski samazināts fiziskais, emocionālais un ekonomiskais slogs sabiedrībai, kurā dzīvojam.

PVO norāda<sup>60</sup>, ka mazkustīguma iemesli ir šādi:

-  nepietiekama iedzīvotāju iesaistīšanās fiziskajās aktivitātēs brīvajā laikā;
-  arvien pieaugoša sēdoša darba un mazkustīga brīvā laika pavadīšanas izvēle;
-  pieaugoša pasīva pārvietošanās – ar automašīnu un sabiedrisko transportu.

55 Physical Inactivity: A Global Public Health Problem: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/)

56 Turpat.

57 [https://www.spkc.gov.lv/upload/Vaicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fzisko\\_aktivitu\\_ietekumi\\_latvijas\\_iedzvotjiem.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Vaicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fzisko_aktivitu_ietekumi_latvijas_iedzvotjiem.pdf)

58 Krauksts V., Fiziskā sagatavotība. Kā to iegūt?, Rīga, Drukātava, 2006.

59 Review Study Explores Causes of Physical Inactivity, pieejams, <https://newswise.com/articles/review-study-explores-causes-of-physical-inactivity>

60 Physical Inactivity: A Global Public Health Problem: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/)

Tiek norādīts, ka pieaugošā apdzīvotība pilsētās ir izveidojusi vairākus vides un sociālos faktorus, kas veicinājušas mazkustību un nevēlēšanos iesaistīties fiziskās aktivitātēs:

- parku, celiņu un sporta/atpūtas būvju pieejamības trūkums;
- blīva satiksme;
- zema gaisa kvalitāte, piesārņojums;
- drošības trūkums.

2015./2016. gada atskaitē par mazkustīguma pandēmiju Amerikā<sup>61</sup>, kā arī meklējot skaidrojumu bērnu un jauniešu mazkustīguma cēloņiem, norādīts, ka:

- Tehnoloģiskie risinājumi ir attālinājuši cilvēkus no fiziskās aktivitātes – kāpņu vietā ir eskalatori un lifti. Pastaigas vietā ir iespēja pārvietoties ar žiroskuteriem utt.
- Tehnoloģijas un izklaides – dažāda veida elektroniskās ierīces nomainījušas jēgpilnu kopā pavadīšanas laiku. 24 % Amerikas jauniešu ir tiešsaistes režīmā visu laiku.
- Noniecinātas fiziskās izglītības un fizisko aktivitāšu iespējas skolās – samazināts sporta stundu skaits vai ir to neesamība skolās vispār.
- Fiziskā aktivitāte netiek pienācīgi novērtēta – ja cilvēkiem jautā, kas ir lielāka mūsdienu problēma – aptaukošanās vai mazkustīgums –, tad visbiežāk kā atbildi izvēlas aptaukošanos. To risina ar veselīga uztura palīdzību, bet to, ka fiziskā aktivitāte stiprina cilvēka ķermeni gan fiziski, gan garīgi, nesaskata.
- Piedalīšanās sporta aktivitātēs ir kļuvusi pārlietu nopietna – bieži vien vecāki un treneri aizmirst, ka fiziskām aktivitātēm jābūt izglītojošām, izklaidējošām un veselību stiprinošām, nevis pastāvīgai cīņai par sportiskiem sasniegumiem.
- Piedalīšanās izmaksas – bieži vien inventāra, dalības maksas, kā arī maksas par nometnēm, veselības pārbaudēm vecākiem ir pārāk augstas.
- Vecāku pašu mazkustīgums – tā vietā, lai kopīgi pagalmā spēlētu kustību spēles, tiek spēlētas videospēles, sēdēts pie TV un citām elektroniskajām ierīcēm.
- Nav droša vide – īpaši pilsētās, kur kopīgi fiziski aktīvi pavadīt laiku.

Kā arī nedrīkst aizmirst, ka nozīmīgu lomu mazkustīguma pandēmijā ieņem dažādi mīti, kuri jāklieidē, piemēram:

- Aizņemtība – fiziskās aktivitātes prasa laiku.
- Bērni tāpat ir enerģijas pilni un aktīvi, tie ne mirkli nestāv uz vietas. Nav vajadzības tērēt laiku un enerģiju, izglītojot, kāpēc ir jābūt fiziski aktīviem, u. c.

## Mazkustīguma ietekme uz psihisko veselību un mācību procesu

Ir daudz pētījumu un norāžu par to, kāpēc fiziskās aktivitātes nodrošina labu fizisko un psihisko veselību, bet neviens no tiem konkrēti nenorāda uz to, kā mazkustīgums var būt riska faktors psihiskās veselības traucējumiem. Mazkustīgi cilvēki biežāk saslimst ar depresiju un cieš no stresa radītajām sekām.<sup>62</sup> Iespējams, neveicinot nervu sistēmas darbību ar fizisko aktivitāšu palīdzību, tiek kavēti noteikti neirāli procesi, kas ir atbildīgi par dažādu psihisko veselības saslimšanu un traucējumu novēršanu, piemēram: jauniešiem nav iespējams iztērēt enerģiju, kas rodas stresa situācijās, nav iespējams ievērot atpūtas, tostarp miega, režīmu, rodas traucējumi emociju regulēšanā (nav iespējams saņemt endorfinu radīto enerģijas pieplūdumu), rodas trauksme, galvassāpes. Tiek traucēta imūnsistēmas darbība, kas noved pie biežas slimības.

Jauniešu vecumposmam raksturīgajām norisēm jaunieša organismā kombinējoties ar pieaugošo psiholoģisko spiedienu no vecāku un sabiedrības puses saistībā ar lielāku atbildību par mācību sasniegumiem un eksāmenu rezultātiem, mazkustīga dzīvesveida (mazkustīguma) īstenošana var radīt riskus psihiskai veselībai. Enerģijas trūkums un nervu sistēmas darbības traucējumi, ko var veicināt mazkustīgums, apgrūtina kognitīvos procesus – jauniešiem ir grūti koncentrēties mācību uzdevumiem, mājasdarbu izpildei, paturēt

61 "Roots" Of The Inactivity Pandemic – The Causes, atrodams: <http://www.phitamerica.org/Inactivity/Roots.htm>

62 The Relationship between physical inactivity and mental wellbeing: Findings from a gamification-based community-wide physical activity intervention, atrodams: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5774736/>



atmiņā svarīgas zināšanas utt., var tikt traucēta emociju regulācija, rodas trauksme, depresīvs noskaņojums, kas savukārt var radīt depresijas rašanās riskus. Jaunietis mazkustīguma dēļ, iespējams, nespēj sevi motivēt, regulēt savu garastāvokli, cieš no pazemināta pašvērtējuma, nespēj atpūsties un izgulēties, nespēj pretoties atkarību izraisošai uzvedībai un paradumiem.

Lai uzlabotu mācību procesus un veicinātu jaunieša psihisko veselību, ir nepieciešams regulāri nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. Vislabāk, ja tās ir svaigā gaisā, kā arī fiziskās aktivitātēs var iesaistīties visa ģimene. Regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo ne tikai jaunieša pašsajūtu, fizisko un psihisko veselību, bet arī atstāj pozitīvu iespaidu uz akadēmisko sniegumu un garastāvokli, veicina saliedēšanos.

Mūsdienām raksturīgais sēdošais dzīvesveids pakļauj jauniešus psihisko veselības traucējumu riskam, taču pozitīvi, ka moderno tehnoloģiju attīstība var arī veicināt fizisko aktivitāti un motivēt iesaistīties fiziskās aktivitātēs. Piemēram, tā vietā, lai stundām ilgi sēdētu pie datora ekrāna, jauniešiem var piedāvāt spēlēt videospēles, kurās ir jādejo kopā ar draugiem, lai sakrātu punktus, vai arī jāskaita noietais soļu daudzums dienā u. c. Šīs spēles ir labs brīvā laika pavadīšanas veids, jo apvieno lietderīgo ar patīkamo – jauniešiem jūtas atpūties un izklaidējies, taču ir arī bijis fiziski aktīvs.

## Regulāru fizisko aktivitāšu uzsākšanas kavējošie faktori un rīcība tās pārvarēšanai

Lai būtu iespējamas pārmaiņas regulāru fiziskās aktivitātes paradumu īstenošanā, atbildes meklējamas teorijās par uzvedības maiņu. Tiek izdalītas uz pārliecību un attieksmi balstītas teorijas, uz kompetenci balstītas teorijas, uz kontroli balstītas teorijas, pārmaiņu secīguma teorijas un jauktas teorijas. Rīcība paradumu maiņai balstāma kādā no iepriekšminētām uzvedības teorijām.<sup>63</sup>

Regulāru fizisko aktivitāšu uzsākšanas kavējošie faktori:

- Vides faktori: ģimenes paradumi, dzīvesveids, vides infrastruktūra, tehnoloģijas u. c.
- Personālie faktori: veselības stāvoklis, fiziskās sagatavotības stāvoklis, motivācijas trūkums, temperaments, rakstura īpašības, pašvērtējums u. c.

Lai spētu rīkoties un pārvarēt kavējošo faktoros, jāizvērtē, kurā kavējošo faktoru līmenī ir nepieciešams atbalsts, izmaiņas:

- Ja tas ir individuālās izpausmes līmenis, tad jāvērtē, vai un kā ir iespējams pārvarēt nedrošību, motivācijas trūkumu, izveidojušās barjeras (kognitīvas un emocionālas – enerģijas trūkumu, apātiju un slinkumu, dažādus attaisnojumus, pašizolēšanos, kautrēšanos par izskatu u. c.), veselības stāvokļa radītus ierobežojumus (palielināts svars, slimība, mobilitātes ierobežojumi).
- Ja tas ir sociālās vides līmenis, tad jāvērtē, vai un kā ir iespējams mainīt sabiedrības uzskatus (apkārtējo neizpratni, stereotipus par vecumu, depresīvu sabiedrības noskaņojumu), atbalsta trūkumu, sociālās iespējas.
- Ja tas ir fiziskās vides līmenis, tad jāvērtē, vai un kā ir iespējams mainīt apkārtējo vidi (novēršot nepiemērotību un bīstamību), analizēt vides pieejamību, pielāgoties laikapstākļiem.
- Ja tas ir politiskās vides līmenis, tad jāvērtē, vai un kā ir iegūstams pašvaldību un citu institūciju atbalsts.

Kā arī jāizvērtē resursu ierobežojumi – dalības maksa, laika trūkums, nav atbilstoša piedāvājuma, neziņa par rītdienu u. c.

Katra rīcību ietekmējošā faktora pārvarēšanai ieteicams izstrādāt plānu “soli pa solim” – izvēloties mainīt vienā reizē tikai vienu parametru.

Piemēram.

1. posms – izvērtēšana (anketēšana, testu izpildīšana, problēmas noteikšana).
2. posms – rīcības plāna sastādīšana un akceptēšana.
3. posms – paraduma maiņa patstāvīgi, saviem spēkiem, vai arī ar palīdzību no atbalsta grupas, profesionāļu puses.

Izstrādājot fizisko aktivitāšu veicināšanas programmu, kas palīdzētu jauniešiem pārvarēt mazkustīgumu un kļūt fiziski aktīvākam, ir svarīgi:

- iekļaut informatīvo un skaidrojošo sadaļu par veselības ieguvumiem, ko sniedz regulāras aktivitātes;
- svarīgi ir nodarbībās nodrošināt socializēšanās iespējas – paredzēt laiku pārrunām, nodrošināt vietu kontaktēšanās iespējai pirms un pēc nodarbībām;
- sniegt emocionālo atbalstu nodarbību laikā – svarīgi priekšnosacījumi ir arī iekšējās motivācijas un pozitīvā fona veicināšanai nodarbību laikā;
- radīt estētisku nodarbību vidi, izmantot fona mūziku;
- sasniegt iepļānotos mērķus, palielināt ticību saviem spēkiem;
- vairāk organizēt nodarbības grupās, nevis individuāli.

Lai palīdzētu jauniešiem pārvarēt mazkustīgumu un izvairīties no rīcību kavējošiem faktoriem, jāņem vērā arī nodaļā “Fiziskās aktivitāte kā ieradums. Kā motivēt jauniešus būt fiziski aktīviem?” atrodamie aprakstītie ieteikumi jauniešu fiziskās aktivitātes uzsākšanas motivācijai (31. lpp.).



#### PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Esi aktīvs visu gadu: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_esi\\_aktivs\\_visu\\_gadu.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_esi_aktivs_visu_gadu.pdf)
- Kā patīkami likt lietā uzņemtās kalorijas?: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_ka\\_likl\\_lieta\\_kalorijas.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_ka_likl_lieta_kalorijas.pdf)
- Fizisko aktivitāšu piramīda: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_fizisko\\_aktivitasu\\_piramida.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_fizisko_aktivitasu_piramida.pdf)
- Noderīga informācija aktīva dzīvesveida īstenošanai: <http://www.aktivadiena.lv>
- Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem: [https://spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko\\_aktivitu\\_ieteikumi\\_latvijas\\_iedzivotajiem.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzivotajiem.pdf)
- Vingro kopā ar mani!: [http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro\\_kopa\\_ar\\_mani.pdf](http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro_kopa_ar_mani.pdf)
- Sociālās kampaņas par viedierīču ietekmi uz bērnu veselību un attīstību: <http://homotabletis.org/lv/>



# Praktisko aktivitāšu piemēri



## 1. aktivitāte: “Kopā ar draugu esam fiziski aktīvi”

<b>Tēma</b>	Mazkustīguma pārvarēšanas iespējas.
<b>Mērķis</b>	Izmantojot fiziskās aktivitātes, uzlabot skolēnu savstarpējās sadarbības un socializēšanās prasmes, novēršot mazkustīgumu.
<b>Uzdevumi</b>	Izvēlēties piemērotas un pieejamas fiziskās aktivitātes. Veicināt pozitīvu sadarbību starp skolēniem.
<b>Metode</b>	Praktiskā metode, ilustratīvi skaidrojošā metode – prezentācija.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Dators un projektoris prezentāciju prezentēšanai, sporta inventārs atbilstoši izvēlētai aktivitātei.
<b>Apraksts</b>	Pedagogs sadala skolēnus pāros pēc kāju izmēra numuriem. Pāri izvēlas kādu no fiziskām aktivitātēm, ko īstenot 2 nedēļu garumā, paredzot ikdienas uzdevumus. Piemēram: nūjošana, zumbas nodarbības, lēkšana ar lecamauklu, pastaigas 5 km garumā, ritenbraukšana, ielu vingrošana, dažādi spēka vingrinājumi 5 – 10 min dienā u. c. Kopīgi izstrādā 2 nedēļu plānu aktivitātes īstenošanai. Izveidotie pāri 2 nedēļas patstāvīgi īsteno sastādīto fizisko aktivitāšu plānu. Apraksta, dokumentē, veido sajūtu pierakstus. Pēc tam klasē prezentē īstenoto, pauž secinājumus – kāpēc ar izvēlēto fizisko aktivitāti patika nodarboties, kāpēc nepatika nodarboties, kas sagādāja izaicinājumu kopīgajā darbībā, kādi ir ieguvumi, sajūtas, kas jauns par sevi un pārinieku ir atklāts.
<b>Rezultāts</b>	Skolēni iepazīstas ar dažādiem mazkustīguma samazināšanas paņēmieniem, prot izvērtēt savstarpējās sadarbības un atbalsta nozīmi fiziskās aktivitātes paradumu veidošanā.



## 2. aktivitāte: “Mūsu klases aktīvais pasākums”

<b>Tēma</b>	Mazkustīguma samazināšana un fiziskās aktivitātes.
<b>Mērķis</b>	Rosināt skolēnus izvēlēties un īstenot fiziskās aktivitātes, apgūstot pasākumu plānošanas aspektus.
<b>Uzdevumi</b>	Patstāvīgi izvēlēties un pārbaudīt fiziskās aktivitātes plānošanas un organizēšanas un norises aspektus, veicinot fiziskās aktivitātes. Prast izvēlēto ideju pārvērst īstenojamā pasākumā.
<b>Metode</b>	Projekta metode, darbs grupās, prezentācija.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Darba lapas ar plānu, projektors prezentāciju rādīšanai.
<b>Apraksts</b>	Skolēniem izstāsta veicamā projekta tēmu un paveicamā struktūru. Projekta nosaukums “Mūsu klases aktīvais pasākums”. Skolēni tiek sadalīti grupās pa 2 – 3 cilvēkiem. Tiek izdalītas darba lapas ar projekta īstenošanas uzdevuma plānu, nepieciešamajām darbībām (skatīt tālāk). Skolēni grupās kopīgi izvērtē piedāvātās idejas, izvēloties vienu. Piemēram, “Tuvējās purva laipas takas iepazīšana”. Izvēlēto ideju apraksta, pārbauda, apkopo nepieciešamo informāciju, apzina resursus, ja nepieciešams, iepazīstas ar norises vietu. Tad sagatavo idejas prezentāciju, kā arī to prezentē. Noslēgumā klase balso par “uzvarētāju ideju”, ko īstenot nākamajā klases pārgājiena dienā. <i>*Var izmantot materiālu I. Liepiņa, I. Smukā. “Metodiskie ieteikumi aktīvās atpūtas un fizisko aktivitāšu pasākumiem lokālās administratīvās teritorijās (pašvaldībās)”, Rīga, Sabiedrības veselības aģentūra, 2008.</i>
<b>Rezultāts</b>	Veidojas pozitīva fizisko aktivitāšu pieredze, kas veicina savstarpējo sadarbību.

### Darba lapa

#### “Mūsu klases aktīvais pasākums” projekta plāns iekļauj šādus punktus:

Izvēlēta ideja.

Izstrādes plāns.

1. Pasākuma nosaukums
2. Pasākuma mērķis un uzdevumi
3. Pasākuma laiks un vieta
4. Pasākuma organizatori vai vadība
5. Pasākuma dalībnieki
6. Pasākuma programma vai norise – ierašanās, veicamās aktivitātes, nepieciešamie resursi
7. Pasākuma izvērtēšana
  - a. Dalībnieku izvērtējums
  - b. Organizatoru izvērtējums

Pasākuma tāme.

Sagatavošanās.

Realizācija.

Pasākuma preses relīze skolas avīzei, portālam.





### IZMANOTĀ LITERATŪRA:

- Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences: [https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbhc\\_2013\\_2014\\_aptauja\\_rez.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbhc_2013_2014_aptauja_rez.pdf)
- Bērnu un pusaudžu trenera rokasgrāmata, Latvijas Treneru tālākizglītības centrs, 2008.
- Einsvorta L. un autori, Kā izaudzināt brīnišķīgu bērnu no 6 līdz 12 gadiem, rokasgrāmata vecākiem, Valters un Rapa, 2003.
- Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem: [https://spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko\\_aktivitu\\_ieteikumi\\_latvijas\\_iedzivotjiem.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzivotjiem.pdf)
- Jankovskis G. un autori, Skelets kustībā un veselībā, LU Akadēmiskais apgāds, 2009.
- Krauksts V., Bērnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports, SIA Drukātava, 2006.
- Krauksts V., Fiziskā sagatavotība. Kā to iegūt?, Rīga, Drukātava, 2006.
- Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences: [https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbhc\\_2013\\_2014\\_aptauja\\_rez.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbhc_2013_2014_aptauja_rez.pdf)
- Physical Inactivity: A Global Public Health Problem: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/)
- Physical activity and learning: [http://www.oph.fi/download/145366\\_Physical\\_activity\\_and\\_learning.pdf](http://www.oph.fi/download/145366_Physical_activity_and_learning.pdf)
- Recommended level of physical activity for children aged 5–17: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/)
- Review Study Explores Causes of Physical Inactivity: <https://newswise.com/articles/review-study-explores-causes-of-physical-inactivity>
- Roots' Of The Inactivity Pandemic - The Causes: <http://www.phitamerica.org/Inactivity/Roots.htm>
- Sports teorijā un praksē, 3. speciālizlaidums, Sporta apgāda fonds, 2015.
- Šmite Z., Spēles brīviem brīžiem, starpbrīžos, stundās: <http://www.jas.lv/metodiskie-materiali/>
- Upeniece I., Veselību veicinošas fiziskās aktivitātes, Informatīvais materiāls Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla koordinātoriem par veselības veicināšanas un sabiedrības veselības jautājumiem, 2017.

## PIELIKUMS

Metodes, kā iekļaut fiziskās aktivitātes ikdienas mācību procesā, uzturot jauniešos pozitīvu attieksmi pret fiziskajām aktivitātēm kā neatņemamu mācību procesa un ikdienas paradumu sastāvdaļu:

- Veicināt dinamisko paužu īstenošanu mācību stundās arī 10. – 12. klašu grupā, veidojot video par dinamiskajām pauzēm, publicējot tos, daloties ar idejām.
- Skolas mājaslapā dažādās vietās izvietot sporta pedagogu un sporta entuziastu sagatavotu informāciju par fizisko aktivitāšu daudzveidību, pieejamību, nepieciešamību veselības veicināšanā.
- Veikt zinātniski pētnieciskos darbus, darbības projektus par fiziskām aktivitātēm, motivāciju u. c.
- Skolā veidot un izstādīt skolēnu veidotos darbus: plakātus, reklāmkarogus, video rullīšus utt. par fizisko aktivitāšu veicināšanu.
- Organizēt sporta dienas, skolēniem sadarbojoties ar vecākiem un pedagogiem.
- Piedalīties ikgadējā Olimpiskajā dienā.
- Rīkot dažādas soļošanas, sporta spēļu, vingrošanas, deju dienas, rīkot fizisko īpašību – izturības, spēka, veiklības, lokanības, ātruma utt. – dienas.
- Organizēt tikšanās ar sportistiem, treneriem, sporta speciālistiem, sporta entuziastiem, kurus uzrunā un iesaista paši skolēni.
- Veidot fotoizstādes.
- Organizēt dažādu veidu nodarbības skolēniem ārpus telpām – “dabas sporta zālē”.
- Rīkot fiziskās nodarbības skolas personālam.
- Organizēt pārgājienus, ekskursijas, iekļaujot dažādas fiziskās aktivitātes.
- Rīkot sporta vakarus, viktorīnas, konkursus (iesaistot pedagogus un vecākus).



# Psihiskā veselība





PVO norāda, ka psihiskā veselība ir kas vairāk nekā psihisko saslimšanu neesamība. Psihiskā veselība ir labklājības stāvoklis, kurā cilvēks realizē savas spējas, tiek galā ar ikdienas spriedzi, spēj produktīvi strādāt un sniegt ieguldījumu savas kopienas dzīvē.<sup>64</sup>

Psihiskā veselība un labklājība ir sabiedrības un indivīda spēja domāt, paust emocijas, sazināties savā starpā, strādāt un baudīt dzīvi, tādējādi ir nepieciešams veicināt, aizsargāt un atjaunot psihisko veselību. Dzīves laikā cilvēks sastopas ar daudzveidīgiem sociāliem, psiholoģiskiem un bioloģiskiem faktoriem, kas ietekmē psihisko veselību. Psihisko veselību būtiski ietekmē straujas pārmaiņas sabiedrībā, stress darba vietā, diskriminācija, neveselīgs dzīvesveids, vardarbība, izstumšana, sociālekonomisko apstākļu spiediens, saslimšanas un cilvēktiesību pārkāpumi. Arī dažādi psiholoģiski un ģenētiski faktori norāda uz psihiskās veselības ievainojamību.

2014. gadā Latvijas skolēnu paradumu pētījumā pirmo reizi aptaujā tika iekļauti jautājumi, kas ļauj noskaidrot iesaistīšanās izplatību, izmantojot informāciju tehnoloģijas un internetu, jeb kibernetiķi. 2014. gadā tika konstatēts, ka iesaistīšanās ir izplatīta problēma, turklāt kopumā 6,5 % Latvijas skolēnu atzīst, ka regulāri cieš no kibernetiķi – iesaistīšanās interneta vidē (e-pasts, sociālie tīkli, publicētas fotogrāfijas utt.). Salīdzinot ar iepriekšējiem pētījumiem, skolēnu īpatsvars, kuri sevišķi izjūt apgrūtinājumu un spriedzi mācībās, kopumā ir nedaudz mazinājies, bet, palielinoties skolēnu vecumam, diezgan būtiski pieaug to skolēnu īpatsvars, kuri pētījumā atzīmējuši, ka apgrūtinājumu un spriedzi mācībās izjūt “diezgan daudz” vai pat “ļoti daudz”. Nozīmīgs psiholoģiskās labsajūtas rādītājs ir skolēnu savstarpējās attiecības. Kopumā 2014. gadā tikai 54,9 % skolēnu ir pārliecināti, ka vairums klasesbiedru ir izpalīdzīgi un laipni. Zēnu īpatsvars, kuri uzskata, ka vairums klasesbiedru ir izpalīdzīgi un laipni, kopš 2002. gada nedaudz palielinās, savukārt meitenēm šis īpatsvars samazinās.<sup>65</sup>

Psihiskās veselības psihoemocionālās veselības aspekti ir saistīti ar mācību saturā apgūstamo un izglītības standartā noteikto, kā arī sociālo un dzīves prasmju apguvi ārpus mācību vielas. Psihoemocionālās veselības būtiskākie aspekti ir:

- spēja veidot dziļas, emocionāli piesātinātas, empātiskas attiecības;
- spēja pārdzīvot relatīvi pilnu jūtu apjomu, izprast tās, rīkoties saskaņā ar jūtām un kontrolēt tās, kā arī spēja uztvert citu cilvēku emocijas;
- laba afektu (intensīvu jūtu) regulācija adaptīvā veidā;
- spēja paskatīties uz situāciju no dažādām pusēm;
- spēja adekvāti reaģēt uz stresu un bez grūtībām no tā atgūties (ego spēks un dzīvesprieks, elastīgums);
- spēja pielāgoties (adaptēties) apstākļiem, nepiedzīvojot distresu un neradot to citiem;
- spēja realizēt savus talantus, prasmes (pašrealizācija);
- spēja iesaistīties sabiedriskajās aktivitātēs;
- spēja sasniegt gandarījuma izjūtu, kas padara vērtīgus ikdienas centienus;
- spēja būt autonomam – pašnoteikšanās un lēmumu pieņemšanas neatkarība;
- spēja būt veiksmīgam dažādās sociālajās lomās.

Jaunietis ar labu psihisko veselību ir aktīvs, enerģisks, ar pozitīvu paštēlu, ēstgribu un miegu, ieinteresēts sevī, apkārtējos cilvēkos un notikumos. Jaunietim, kuram psihoemocionālajā veselībā ir negatīvas izmaiņas, novērojami emocionāli, fiziski un/vai uzvedības traucējumi.

Jaunieša psihoemocionālo veselību var negatīvi ietekmēt emocionālā vardarbība no pieaugušo vai vienaudžu puses. Emocionālā vardarbība ir tāda rīcība, kas liek jaunietim izjust emocionālu spriedzi, apdraudot vai ietekmējot vecumam atbilstošu emocionālo attīstību.<sup>66</sup> Vienlaikus var tikt izmantoti vairāki emocionālās vardarbības veidi, piemēram, ignorēšana, apvainošana, iesaistīšanās, terorizēšana. Ja bērns cieš no fiziskas un/vai seksuālās vardarbības, tad parasti vienlaikus arī piedzīvo emocionālu vardarbību, kas spēj radīt nozīmīgas ilgtermiņa emocionālās sekas.

64 Mentalhealth: strengtheningourresponse: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

65 Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences: [https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbhc\\_2013\\_2014\\_aptaujas\\_rez.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbhc_2013_2014_aptaujas_rez.pdf)

66 [http://www.bernskacietusais.lv/lv/vardarbiba\\_pret\\_bernu\\_teorija/definesana/emocionala-vardarbiba-84/](http://www.bernskacietusais.lv/lv/vardarbiba_pret_bernu_teorija/definesana/emocionala-vardarbiba-84/)

Skolēnu psihoemocionālā veselība ir tieši atkarīga no pieaugušo psihoemocionālās veselības. Lai jaunieši būtu psihoemocionālā labsajūtā, viņiem jābūt veiksmīgi izgājušiem pirmsskolai, sākumskolai un pamatskolai atbilstošās personības attīstības stadijas. Šī procesa rezultāts ir drošības izjūtas esamība, spēja uzticēties, būt autonomam, iniciatīvas bagātam, mērķtiecīgam un radošam.

Vecumposmā no divpadsmit līdz astoņpadsmit gadiem sākas intensīva integrētas un stabilas identitātes veidošanās. Šis vecumposms cilvēkam ir emocionālas krīzes laiks. Pusaudzis/jaunietis ir pārpludināts ar savas identitātes meklējumiem, ar savām domām un jūtām. Bieži vien vērojams maksimālisms – visu vajag šeit, tagad un tūlīt, kā arī norobežošanās no apkārtējiem, ideālu meklēšana, neapzināta vēlēšanās nešķirties no bērnības, apzināta vēlēšanās kļūt pieaugušam, dzīves skolotāju meklēšana, nihilisms (iepriekšējo vērtību noliegšana), saskarsmes īpatnības. Ja jaunietis līdz šim savā attīstībā ir bijis psihoemocionālā labsajūtā, t. i., izjutis emocionālu atbalstu, izpratni, ieinteresētību, kā arī viņam ir tikusi dota telpa sevis izziņai un attīstībai, tad arī adaptēšanās videi viņam nerada grūtības.<sup>67</sup>

## EMOCIONĀLĀ PAŠKONTROLE. EMOCIJAS

Emocijas ir instinktīva, bioloģiska reakcija uz notikumiem un/vai attiecībām. Emocijas ir saistītas ar ķermeniskām sajūtām, ieradumiem un uzvedību. Pastāv simtiem dažādu emociju un to kombināciju.

Noskaņojumu var radīt dažādas emocijas, kas parādās noteiktos brīžos, vai arī to var izraisīt fiziskas vai sociālas pārmaiņas. Noskaņojums parāda to, kas notiek mūsu dzīvē, un ļauj tikt galā ar grūtībām un nepatīkamām situācijām.

Lai mēs justos labi, ir svarīgi apzināties savu noskaņojumu, emocijas un sajūtas, kā arī prast tās adekvāti izpaust. Jo vairāk izprotam savas emocijas, jo apzinātāki kļūstam.

Emocijas nodrošina cilvēka iespēju rīkoties mērķtiecīgi un norāda uz notikušā subjektīvo nozīmīgumu, saistot izziņu procesus ar personības struktūru. Emocijas akcentē mūsu uzvedībā un redzeslaukā visu to, kas var būt nozīmīgs tieši šajā brīdī.

Emocijām ir bioloģiska nozīme, kas izpaužas signalizējošās un regulējošās funkcijās.

Ja organisma vajadzības netiek apmierinātas, tad rodas negatīvas emocijas, piemēram, bailes u. tml., bet, ja vajadzības tiek apmierinātas, tad rodas pozitīvas emocijas, kas izpaužas kā patīkams emocionāls pārdzīvojums.

Emociju subjektīvais un objektīvais komponents:

- emocijas ir dzīves atspoguļojums, turklāt subjektīvs; subjektīvais komponents izpaužas kā emocionālais pārdzīvojums, kura intensitāti nevar izmērīt, jo tas var būt arī slēpts;
- emociju objektīvais komponents ir dažādas kustības (skriešana, lēkšana u. tml.) un veģetatīvās reakcijas (sirdsdarbības izmaiņas, kuņģa sekrēcijas izmaiņas u. tml.), kuras iespējams izmērīt.

Lai sekmīgi atpazītu un pārvaldītu emocionālo pasauli, cilvēkam jāizkopj **emocionālā inteliģence**. Tā ir cilvēka spēja:

- izprast un apzināties savas izjūtas;
- pārvaldīt savas izjūtas, balstoties uz to apzināšanos;
- izprast citu cilvēku izjūtas (empātija);
- pieņemt un atzīt citu cilvēku atšķirības.

Pētījumi rāda, ka emocionālā inteliģence ir saistīta ar atsevišķiem sociālās adaptācijas faktoriem: starppersonu attiecību kvalitāti, atbalstošām bērnu un vecāku attiecībām, adekvātu pašvērtējumu, apmierinātību ar dzīvi, subjektīvās labklājības izjūtu, agresiju, stresu, depresiju, sociāli nevēlamu uzvedību un citiem faktoriem.<sup>68</sup>

67 Ieteikumi izglītības iestāžu psihologiem un pedagogiem darbam ar skolēniem, kuriem ir uzvedības un emocionāli traucējumi skolas vidē: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_psihologiem\\_skolotajiem\\_uzved\\_trauc.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_psihologiem_skolotajiem_uzved_trauc.pdf)

68 Jetten, J., Haslam, S.A., Iyer, A. & Haslam, C. Turning to Others in Times of Change: Social Identity and Coping with Stress. The Social Neuroscience of Empathy. Eds. by Decety J. & WJckes. Blackwell Publishing Ltd, 2010



Emocionālo inteligenci ietekmējošie faktori: raksturs un temperaments, kognitīvās attīstības procesi, vecāku izvēlētais bērnu audzināšanas stils un metodes, sociālie modeļi (viensaudži, skolotāji utt.), sociālemocionālās attīstības procesi, skola un apkārtējā vide, emocionālā izglītošana skolā, sociālkulturālās normas un vērtības un ārstniecībā iesaistītās programmas.<sup>69</sup>

Galvenie racionālie emociju un izjūtu pārvaldīšanas veidi:

- problēmas atzīšana un identificēšana, kam seko problēmas risināšana soli pa solim;
- vēršanās pēc palīdzības;
- aizvietošana ar dažādām aktivitātēm;
- pozitīvā domāšana;
- izvairīšanās no situācijas vai problēmas, kura liek slikti justies.<sup>70</sup>

Gadījumos, kad indivīds nespēj tikt galā ar emociju kontroli, palīdzību var meklēt pie speciālistiem. Emocionālās kontroles veidi tiek atklāti dažādās psihoterapijas pieejās: psihoanalīzē, psihodramā, humānismā, kognitīvi biheiviorālajā un citās. Turklāt īsā laika periodā tieši kognitīvi biheiviorālā psihoterapija tiek uzskatīta par visefektīvāko.

Saprotot sevi un emociju cēloņus, ir iespējams mainīt situācijas uztveri un līdz ar to mainīt savas emocijas, kuras šīs situācijas izraisa.

Ikdienā, analizējot emocionālās reakcijas, varam izmantot **emocionālās reakcijas formulu**:

$S \rightarrow K \rightarrow R = C$ , kur S ir aktivizējošā situācija, K ir kognitīvs stāvokļa novērtējums, R ir reakcija, C ir situācijas sekas.<sup>71</sup> Ar aktivizējošo situāciju tiek saprasta spēcīgās emocijas izraisošā mācību vai dzīves situācija. Ar kognitīvo stāvokļa novērtējumu tiek saprasta analītiska, kritiski izvērtēta iepriekšminētā situācija, kas emocijas izraisījusi, – kad tiek meklētas atbildes, kāpēc tā noticis. Ar reakciju tiek saprasta emocionālā reakcija, kas notiek neatkarīgi no domas par to, kāpēc minētā situācija rada spēcīgās emocijas, bet ar situācijas sekām tiek saprastas sekas, kas iestājas gan negatīva, gan pozitīva emocionālās atbildes reakcijas scenārija rezultātā.

Lai mainītu emocionālās reakcijas, ir nepieciešams precīzi kontrolēt mūsu kognitīvo novērtējumu par notiekošo – domu, kas nāk pirms emocijas ar zibenīgu ātrumu, bet izraisa emocionālu reakciju.

Dziļi iesakņojušos uzskatus papildina pastāvīgi reaģēšanas veidi – uzvedības stratēģijas. Lai tos mainītu, ir nepieciešams analizēt situāciju pēc situācijas un veikt atkārtotu novērtējumu un interpretāciju, lai rezultātā rastos atšķirīgas emocijas un līdz ar to atšķirīgs iznākums. Tātad, apzinoties cēloņus, ir iespējams izprast, kāpēc veidojas tieši tāda reakcija, rīcība, emociju izpausmes un sekas.

Praktiski visās psiholoģiskajās pieejās liela uzmanība tiek pievērsta domu un attieksmju kontrolei, taču tikpat liela nozīme ir emociju kontrolei caur ķermeniskām sajūtām, piemēram, dziļai elpošanai, muskuļu relaksācijai, kā arī emociju pārvaldīšanai caur iztēli, uzzīmētu attēlu vai uzrakstītām emocijām uz papīra, ko pēc tam, piemēram, iznīcina saplēšot vai sadedzinot.



### PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Izproti savu bērnu un uzlabo attiecības. Padomi pozitīvai audzināšanai: [http://www.centrsdardedze.lv/data/kampanas/bukl\\_vecakiem.pdf](http://www.centrsdardedze.lv/data/kampanas/bukl_vecakiem.pdf)
- Ieteikumi izglītības iestāžu psihologiem un pedagogiem darbam ar skolēniem, kuriem ir uzvedības un emocionāli traucējumi skolas vidē: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_psihologiem\\_skolotajiem\\_uzved\\_trauc.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_psihologiem_skolotajiem_uzved_trauc.pdf)
- Ieteikumi izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar mācību filmām “Katrīna” un “Roberts” emocionālās labklājības veicināšanai un ģirgāšanās mazināšanai skolā un interneta vidē: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/ieteikumi\\_katrinaroberts.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/ieteikumi_katrinaroberts.pdf)
- Mobinga profilakses idejas: [www.drosmedraudzeties.lv](http://www.drosmedraudzeties.lv)
- Padomi par bērnu un pusaudžu psihisko veselību: <http://www.nenoversies.lv/>

69 Zeidner, M., Matthews, G., Robert, R.D. Wat we know about Emotional Intelligence. – London: A Bradford Book, 2009.

70 Puškarevs I., Garīgā veselība. Skolotāja grāmata sociālajās zinībās, Zvaigzne ABC, 2006.

71 Classical Conditioning, atrodams, <https://www.simplypsychology.org/classical-conditioning.html>

## Praktisko aktivitāšu piemēri



### 1. aktivitāte: “Emociju kartītes – pretrunīgās emocijas”

<b>Tēma</b>	Emociju izpausme mīmikā un ķermeņa valodā.
<b>Mērķis</b>	Nostiprināt izpratni par divu emociju vienlaicīguma un pretrunīguma iespējamību.
<b>Uzdevumi</b>	Izrādīt emocijas ar ķermeņa valodu un mīmiku. Izprast, kā un kāpēc reizē var just pretrunīgas emocijas. Mācīties ievērot un atpazīt netieši izrādītas emocijas.
<b>Metode</b>	Darbs pāri un grupā – situācijas analīze, pārrunas.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Sešas kartītes ar situācijām, kurās ir divas dažādas emocijas. Pedagoģs var izdomāt citas situācijas vai kā piemēru var izmantot šīs: 1) bailes un drosme uzstāties uz skatuves, 2) dusmas un aizvainojums par vienaudžu nepieņemšanu kādā slēgtā grupā, 3) bailes un kauns par paveiktu nedarbu, 4) skumjas un pateicības jūtas par kopā piedzīvotiem brīžiem, 5) interese un bažas par došanos ceļojumā, 6) satraukums un vilšanās par neizdošanos paveikt iecerēto.
<b>Apraksts</b>	Pedagoģs aicina skolēnus sadalīties pa pāriem. Katram skolēnu pārim iedod vienu situāciju kartiņu komplektu, kas sastāv no sešām kartītēm. Viens pāri ieņem lomu A, otrs – lomu B. Sākumā A jāiztēlojas situācija un jāizstāsta to B. Piemēram, A stāsta, ka viņam rīt vajag uzstāties, – B ir jāuzmin, kā viņš par to jūtas. Tad B stāsta, ka viņš ir norakstījis kontroldarba atbildes no klasesbiedra, – un A ir jāuzmin, kā B par to jūtas, utt. Pēc darba pāros visi kopā analizē, kā var nolasīt un paust emocijas pēc mīmikas un ķermeņa valodas. Ir emocijas, kuras uztveram skaidri un nepārprotami. Citas var būt strīdīgas. Pārrunājot var izrādīties, ka vienā situācijā cilvēki izjūt atšķirīgas jūtas, reizēm tās var būt pretrunīgas, un tas ir pilnībā pieņemami.
<b>Rezultāts</b>	Skolēni atpazīst, izprot un spēj parādīt un atpazīt pretrunīgas emocijas.



## 2. aktivitāte: “Aizskarošas rīcības ietekme uz cilvēka emocijām un pašsajūtu”

<b>Tēma</b>	Aizskaroši vārdi un piezīmes, kas ietekmē drauga, ģimenes locekļa, klasesbiedra u. c. emocionālo stāvokli.
<b>Mērķis</b>	Veicināt izpratni par aizskarošas rīcības ietekmi uz līdzcilvēku emocijām.
<b>Uzdevumi</b>	Atpazīt emocijas un nosaukt tās. Radīt iespējas pamatot empātijas un savstarpējas cieņas nozīmi komunikācijā. Veicināt izpratni par aizskarošas rīcības ietekmi, meklēt risinājumus komunikācijas uzlabošanai.
<b>Metode</b>	Darbs pāros un četriniekos, situāciju analīze, ideju ģenerēšana.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Grozs vai trauks. Katram A5 vai mazākas lapiņas un rakstāmais. Emocijas atspoguļojoši zīmējumi vai fotogrāfijas (var būt un var arī nebūt).
<b>Apraksts</b>	<p>Pedagogs atgādina, ka katram noteikti ir bijusi pieredze, kad viņš ir ticis apsmiets, kaitināts, ignorēts u. c. klātienē vai sociālajos tīklos. Pedagogs piedāvā pārrunāt nepatīkamo cietušā pieredzi, lai atpazītu viņa jūtas šādos brīžos. Katrs uzraksta uz lapiņas reālu vai izdomātu aizskarošas rīcības aprakstu, piemēram, apvainojumus klātienē vai sociālajos tīklos, un visas lapiņas iemet vienā traukā.</p> <p>Skolēni sadalās pa pāriem un izlozē divas lapiņas uz pāri. Pāri skolēni eksperimentē un mēģina iejusties aizskartā cilvēka lomā, kas aprakstīta uz lapiņas, cenšas atpazīt un nosaukt emocijas, kuras viņu pārņem. Izstāsta, kādas jūtas varēja izjust apmelotais vai citādi pazemotais skolēns vai draugs. Piemēram – bezpalīdzīgs, bēdīgs, sāpināts, nelaimīgs, sarūgtināts, aizkaitināts, dusmīgs, nikns, atriebīgs, ievainots, nobijies, satraukts. Svarīgi komentēt, ka emocionālas vardarbības gadījumā cilvēki vai nu sajūt daudz dažādu jūtu, tad šīs emociju “maisījums” norāda uz apjukumu vai apmulsumu, bet reizēm cilvēks nejūt neko, emocionāli “sasalis”.</p> <p>Tad pedagogs aicina iziet no lomas. Tad pāri apvienojas četriniekos un pārrunā situācijas vēlreiz, meklējot tām izejas un risinājumus, arī neparastus, pierakstot tos uz papīra lapas. Nobeiguma diskusijā skolēnus aicina dalīties, kā viņi jutās sākumā pāros, runājot un piedzīvot negatīvi iekrāsotās emocijas, un beigās četriniekos – daloties ar idejām un risinājumiem par emocionālās vardarbības pārtraukšanas veidiem.</p> <p>Nodarbības noslēgumā svarīgi pārrunāt šo pieredzi. Pedagogs var norādīt, ka emocionālā, tāpat kā citu veidu vardarbība un noraidījums atstāj sekas – spriedzi, nomāktību, reizēm depresiju un pazeminātu pašvērtējumu, mazākiem bērniem galvas un vēdera sāpes –, tāpēc to jācenšas pārtraukt un iejaukties.</p>
<b>Rezultāts</b>	Skolēni mierīgi pārrunā sasāpējušās situācijas un dalās ar jūtām emocionālās vardarbības gadījumā, māc nosaukt un izprast emocijas.

## NEGATĪVAIS STRESS UN PĀRSLODZE MĀCĪBĀS

Pastāv vairākas stresa teorijas un definīcijas, piemēram, stress ir:

- organisma nespecifiska atbilde uz kaitīgu aģentu iedarbību, kas izpaužas vispārējā adaptācijas sindromā;
- nespecifiska organisma atbildes reakcija uz jebkuru tam izvirzītu prasību, kas palīdz organismam pielāgoties un tikt pāri radušām grūtībām;
- morāla vai fiziska pārslodze, kurā indivīds nonāk, ja no viņa prasītais draud pārsniegt viņa spēju un spēka robežas;
- spēcīga, organismu nelabvēlīgi ietekmējoša iedarbība;
- kā pozitīvs adaptīvs faktors, kas ļauj piemēroties mainīgiem apstākļiem, bet – no otras puses – organisma dažādo sistēmu rezerves spēju izsīkuma momentā tieši stress var radīt dažāda veida patoloģiskas parādības;
- gan prāta, gan ķermeņa resursu mobilizēšana, lai organisms spētu veikt nepieciešamās emocionālās un fizioloģiskās pārmaiņas.

Stress ne vienmēr uzskatāms par kaut ko sliktu. Izjutot stresu, organismā tiek radīts adrenalīns jeb hormons, kas atbrīvo organisma enerģijas rezerves. Adrenalīns dod papildu spēku un motivē organismu rīcībai. Mūsu senčiem stress bija būtiski nepieciešams izdzīvošanai, jo palīdzēja izbēgt no dzīvībai bīstamām situācijām. Savukārt mūsdienās, kad šāda nepieciešamība ir samazinājusies, biežs stress var kļūt par traucēkli un iemeslu emocionālam diskomfortam, kā arī kaitēt organisma veselībai kopumā.

Ja stress ir ieildzis ilgāku laiku, sāk parādīties dažādi psihosomatiski (somatiski – ķermeniski) simptomi:

- nemiers,
- uzbudinājums, miega traucējumi,
- ēstgribas trūkums,
- sirdsklauves,
- caureja,
- sāpes vēderā.

Savukārt ilgstošs stress, kas var izpausties ar iepriekšminētiem psihosomatiskiem simptomiem, nereti tiek ierosināts ar šādiem psiholoģiskiem faktoriem, kas secīgi var izraisīt psihosomatiskus traucējumus:

- Agresivitāte un frustrācija (neveiksmes pārdzīvojums), kad organismā izraisās cīņas un bēgšanas reakcijas.
- Bezcerības un bezpalīdzības izjūtas, kas izraisa depresijas un padošanās reakciju.

Cīņas un bēgšanas reakcijas var izsaukt slimīgas pārmaiņas orgānos, ja negatīvās emocijas pastāv ilgi un negūst izlādēšanās iespējas, tādējādi jaunieši ilgstoši ir pakļauti distresa ietekmei. Aizturētas un apspiestas dusmas skolā un mājās ir ļoti bieži sastopama parādība.<sup>72</sup>

Positīvais stress jeb **eustress** ir pozitīvu notikumu un ceļoņu ierosināts. Tas sagatavo nervu sistēmu iespējamai pastiprinātai garīgai un fiziskai slodzei, lai atrisinātu problēmas un konfliktu, sasniegtu izvirzītos mērķus. Tas ievērojami palielina organisma aizsargspējas, tā izturību pret stresoru iedarbībām. Tas ir satraukums, kas padara dzīvi interesantāku un noder eksāmenos, svarīgās pārrunās, ceļu satiksmē, glābjot cilvēkus, mobilizējot spēkus, sporta pasākumos.

Negatīvais stress jeb **distress** saistās ar sliktu pašsajūtu, nepatīkamām emocijām vai psihiskā diskomforta izjūtu. Tas traucē problēmu atrisināšanu un izsmeļ organisma rezerves. Negatīvo stresu var izraisīt neveiklas, satraukuma pilnas situācijas, kritizēšana, nereāli termiņi, pazemošana, ņirgāšanās, iebiedēšana, situācijas un apstākļi, ko cilvēks uztver kā draudus. Tādās situācijās aktivizējas aizsargmehānismi un mainās cilvēka izturēšanās, kā arī sāk dominēt izdzīvošanas instinkti, mazinās problēmu risināšanas spējas un spējas saskatīt sakarības. Draudu situācijās skolēns mēģina bēgt un pretoties jaunai informācijai.





Stresa izraisīšanā liela nozīme ir stresoriem jeb stresa izraisītājiem. Tos iedala:

- ārējos stresoros,
- iekšējos stresoros.

Pie ārējiem stresoriem pieder ārējie (vides) kairinātāji. Tie varētu būt negaidīti vai pārāk spēcīgi skaņu signāli, krasas temperatūras svārstības, sastrēgumi, psiholoģiskais klimats skolā, savstarpējās attiecības, kāda cilvēka attieksme u. c.

Pie iekšējiem stresoriem pieder iekšējie kairinātāji. Tie varētu būt iedomāti negatīvi notikumi, pārslodze, dažādas pārdomas, emocijas, attieksme, aizspriedumi u. c. Stresa izraisīšanā dominējošie ir iekšējie stresori.

Stresa cēloņus vēl iedala:

- vides radītie stresori: slikts klimats, neērta darba vide, katastrofas, terorisma draudi;
- psihofizioloģiskie stresori: sliktas attiecības, sociālā atbalsta trūkums;
- materiālie stresori: finansiālas grūtības.

Visiem stresoriem kopīgs ir tas, ka tie mobilizē un pārbauda psiholoģisko rezerves spēku krājumu.

Stresa cēloņi var būt:

- informācijas trūkums;
- laika trūkums;
- slikta priekšnojautas;
- pārāk liela atbildība;
- uzmanības un atzinības trūkums;
- zināšanu trūkums;
- dusmas;
- savstarpējo attiecību problēmas;
- pārmērīgs, ilgstošs troksnis;
- veselības traucējumi;
- cenšanās paveikt vairākus darbus vienlaikus;
- nospiedoša finansiālā situācija;
- bailes no neveiksmes vai zaudējuma;
- sāncensība u. c.

Iespējamie pusaudžu un jauniešu distresa avoti ir problēmas skolā un sociālajā dzīvē, tostarp arī:

- šķiršanās no tuviem draugiem;
- nesaskaņas ģimenē;
- ģimenes pārcelšanās uz citu dzīvesvietu;
- jauna ģimenes locekļa ienākšana ģimenē;
- spiediens no vienaudžu puses;
- pārmērīgi lielas vecāku vēlmēs, kas saistītas ar mācību un interešu izglītības sasniegumiem;
- krasas dienaskārtības pārmaiņas;
- pārmērīga aizņemtība (mācības, skolas pašpārvaldes vadīšana, interešu pulciņš/-i u. c.);
- mācību gada sākums un beigas;
- gatavošanās eksāmeniem un to kārtošana, dažādas pārrunas;
- pārmērīga aizraušanās ar datorspēlēm, it īpaši agresīvajām u. c.

Stresa regulēšanas pamatpaņēmieni:

- ☛ optimāla fiziskā slodze;
- ☛ dziļā elpošana;
- ☛ neiromuskulārā atslābināšanās;
- ☛ pozitīva pašiedvesma;
- ☛ laika izmantošana un mērķa izvēle;
- ☛ mērķtiecīga iztēle;
- ☛ maņu orgānu aktivizēšana;
- ☛ abu smadzeņu pusložu izmantošana;
- ☛ labs miegs.

Lai palielinātu jauniešu stresa noturību, liela nozīme ir arī fiziskajām aktivitātēm, pietiekamai atpūtai un veselīgam uzturam. Jaunietim ir ļoti svarīgi ievērot arī noteiktu dienas režīmu. Šo dienas režīmu gan vajadzētu sākt kādu laiku pirms spēcīgo stresoru – piemēram, eksāmenu, pārbaudes darbu – ietekmes.

Ja ikdienā ir pārslodze, ilgstošs stress, tad spriedzi ķermenī var mazināt, pielietojot muskuļu sasprindzināšanas - atslābināšanas tehnikas. Rokas var savilkt dūrēs vai pieķerties pie krēsla, un spiest no visa spēka. Pēc mirkļa atlaižas un nofiksē atšķirību. Var savilkt uz augšu plecus un sasprindzināt kaklu, sasprindzināt pēc kārtas arī kakla un sejas muskuļus, tad atlaist un vērot atšķirību. Var sasprindzināt vēdera muskuļus, muguras, dibena un kāju muskuļus, tad atslābināties. Šādi vingrinājumi mazina kopējo sasprindzinājumu. Dažādu ķermeņa daļu sasprindzināšana pēc kārtas un visu ķermeņa muskuļu sasprindzinājums sniedz vispārēju atslābumu.

## Informācija

Stresa noturība ir spēja tikt galā ar stresa izraisītajām negatīvajām emocionālajām un fizioloģiskajām reakcijām, lai varētu dzīvot saskaņā ar sevi, saglabājot labu veselību un harmoniskas attiecības mājās un darbā. Tā ir sevis pazīšana, savu spēju, spēka limitu un vājību apzināšanās, kas ļauj vieglāk pārvarēt smagas dzīves un darba situācijas un veicina konstruktīvu stresa uzveikšanas metožu izvēli.<sup>73</sup>

## Pārslodze mācībās, sekas un novēršanas iespējas

Pārslodze kā termins skaidri definēts un izvērsti tieši saistībā ar fiziskā noguruma ignorēšanu un nonākšanu situācijā, kad akūtos gadījumos novērojamas sekojošas pazīmes: nespēks, reibonis, bālums, slikta dūša, vemšana, sāpes pakrūtē, kustību koordinācijas traucējumi, reizēm arī ģībonis<sup>74</sup>, taču slodze mācībās vairāk saistīta arī ar emocionālo nogurumu un disbalansu starp fizisku un garīgu slodzi. Intensīvs mācību un interešu izglītības darbs, mājas darbu daudzums un laiks, ko tam velta skolēns, būtiski ietekmē pārslodzes rašanos.

Pazīmes, kas liecina, ka radusies pārslodze:

- ☛ pastāvīgs nogurums,
- ☛ izmaiņas un traucējumi miega režīmā,
- ☛ izmaiņas un traucējumi ēšanas režīmā,
- ☛ imunitātes pazemināšanās un biežāka slimošana,
- ☛ koncentrēšanās spēju samazināšanās, aizmāršība,
- ☛ raudulība, agresijas uzplaisnījumi un pārmērīga aizvainojamības sajūta.

<sup>73</sup> Ešenalde I. Pārmaiņu vadība, Rīga, Zvaigzne ABC, 2007.

<sup>74</sup> [https://medicine.lv/raksti/parslodze\\_pme](https://medicine.lv/raksti/parslodze_pme)



**Izdegšanas sindroms** jeb *burnout* (angl. val.) ir psiholoģisks jēdziens, ar ko tiek apzīmēts akūts distresa stāvoklis, cilvēka emocionāls izsīkums, nespēks. Tas ir stāvoklis, kas novērojams kā sekas ilgstošai nelabsajūtai, kas saistīta ar darba apstākļiem un cilvēka paštēlu. Šī stāvokļa izveidošanās priekšnosacījumi ir atbildīgs darbs, lielas prasības, pārāk liela slodze, mazs sociālais atbalsts un neatbilstīgs materiālais un garīgais atalgojums. Šis sindroms pirmo reizi tika pētīts 20. gadsimta 70. gados Eiropā un Amerikā un tika definēts kā profesionālās izdegšanas pamats, kas izpaužas kā emocionālā tonusa pazemināšanās, intereses pret apkārtējo vidi zudums vai tieši otrādi – emocionālā pārsātinājumā, kā arī agresīvās reakcijās, dusmu uzplaisnījumos un depresijas simptomu izpausmēs, kā arī parādās paaugstināta atkarība no citiem vai otrādi (negatīvisms, cinisms attieksmē un jūtās pret citiem).

Ieteicamie paņēmieni, ko izmantot stresa pārvarēšanai, pārslodzes novēršanai:

- Runāt par savām emocijām un pārdzīvojumiem ar uzticamiem cilvēkiem.
- “Izlādēt” negatīvās emocijas sportojot, fiziski strādājot, peldoties, zīmējot utt.
- Vairāk jokot un smieties, pēc iespējas vairāk izvēloties jautru un optimistisku cilvēku sabiedrību.
- Veidot pozitīvu attieksmi pret sevi, pārliecību par savām personīgajām īpašībām un kompetenci, atceroties sasniegumus un analizējot savus veiksmes stāstus.
- Ievērot m ācīšanās, strādāšanas un atpūtas robežas. Veselīga atpūta ir nepieciešama, lai pēc iespējas labāk veiktu savus pienākumus.
- Veidot pozitīvu attieksmi pret apkārtējo vidi un cilvēkiem. Mēģināt vairāk saskatīt pozitīvo cilvēkus, bet dabā un mākslā – skaisto. Runāt par savām pozitīvajām izjūtām un labo citos cilvēkos. Attīstīt kreativitāti jeb radošumu, pārvarot aizspriedumus un stereotipus. Mēģināt kaut ko jaunu ieviest mācīšanās metodēs, istabas iekārtojumā, savā izskatā un attieksmē. Atrodiet sev jaunu hobiju vai nodarbošanos, padomājiet, kā iepriecināt draugus.
- Domāt par savas karjeras attīstību un to, kā tajā noderēs šobrīd iegūtās prasmes.
- Interesēties ne tikai par skolu un mājām, bet arī par citām lietām, jo apkārt ir daudz interesanta.
- Mēģināt neieslīgt neauglīgās diskusijās, kuras ne pie kā nenoved, bet atrast sarunas partnerus patīkamām, iedvesmojošām sarunām.<sup>75</sup>

Īpaši nozīmīgs aspekts pārslodzes novēršanā ir **laika menedžments**.

Jaunieša dzīvē sava laika plānošana un vadīšana ir ļoti svarīga, tā palīdz mazināt stresu un paveikt nepieciešamos uzdevumus. Svarīgi saprast, ka katrs cilvēks ir pats sava laika noteicējs un laika plānošanas, piepildīšanas un pavadīšanas filozofija ir saistīta ar sava dzīves mērķa un uzdevumu izpratni, vērtībām, darbības motivāciju, laimes izjūtu un daudzām citām lietām.

Laika menedžmenta mehānismi:

- efektivitāte – maksimāla uzmanības koncentrēšana uz veicamo uzdevumu vai lietu;
- darbības lietderīgums, izvairoties no pārlietu lielas organizēšanas un plānošanas, nevajadzīga sasprindzinājuma, drudžainuma, nolaidības un pārlietu stingrības pret sevi;
- prioritāšu formulēšana – darīt nozīmīgāko, neieslīgstot sīkumos (izņemot atsevišķus gadījumus, kad tas ir nepieciešams);
- dzīves vērtību formulēšana;
- sava iekšējā līdzsvara veidošanas iespēju atklāšana.

Svarīgi arī norādīt uz laika izniekotājiem:

- nevajadzīgas vai pārāk ilgstošas telefona sarunas;
- nejaušas sarunas un nelūgti viesi, īpaši izvairoties no “ilgrunātājiem”;
- “papīri” vai pārlietu liela dokumentācijas kārtošana un visa pierakstīšana (izņemot situācijas, kad tas patiesi ir vajadzīgs);
- pārlietu liels saviesīgums un sabiedriskums;
- neizlēmība, kur lēmumu pieņemšanai tiek tērēts pārāk daudz laika;
- perfekcionisms;
- steiga, kad dažas lietas tiek aizmirstas vai veiktas pavirši, tāpēc nākas tās veikt no jauna.



#### PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Depresija: [https://www.spkc.gov.lv/upload/Infografikas/infografika\\_depresija.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Infografikas/infografika_depresija.pdf)
- Izdegšana darbā: [https://www.spkc.gov.lv/upload/Infografikas/Informativi%20materiali/infografika\\_izdegsana\\_darba.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Infografikas/Informativi%20materiali/infografika_izdegsana_darba.pdf)
- Izproti savu bērnu un uzlabo attiecības. Padomi pozitīvai audzināšanai: [http://www.centrsdardedze.lv/data/kampanas/bukl\\_vecakiem.pdf](http://www.centrsdardedze.lv/data/kampanas/bukl_vecakiem.pdf)
- Kā tikt galā ar stresu?: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_ka\\_tikt\\_gala\\_ar\\_stresu.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_ka_tikt_gala_ar_stresu.pdf)
- Mobinga profilakses idejas: [www.drosmedraudzeties.lv](http://www.drosmedraudzeties.lv)
- Par stresu bērniem un pusaudžiem: <http://stress.lv/par-stresu-berniem-un-pusaudziem>
- Padomi par bērnu un pusaudžu psihisko veselību: <http://www.nenovarsies.lv/>
- Psihiskās saslimšanas, to pazīmes, diagnostika un ārstēšanas metodes: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_psihiskas\\_saslims.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_psihiskas_saslims.pdf)
- Vai Tu pazīsti depresiju?: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_vai\\_tu\\_pazisti\\_depresiju.jpg](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_vai_tu_pazisti_depresiju.jpg)





## Praktisko aktivitāšu piemēri



### 1. aktivitāte:

#### “Dažādu muskuļu grupu sasprindzināšana un atslābināšana”

<b>Tēma</b>	Negatīvā stresa mazināšana, izmantojot muskuļu relaksācijas vingrinājumus.
<b>Mērķis</b>	Apgūt relaksācijas paņēmienus, sasprindzinot un atslābinot ķermeni kopumā vai atsevišķas muskuļu grupas.
<b>Uzdevumi</b>	Pievērst uzmanību sava ķermeņa reakcijai uz sasprindzinājumu. Vērot pārmaiņas savā ķermenī. Koncentrēties uz elpošanu un iemācīties mazināt negatīvo stresu.
<b>Metode</b>	Progresīvā relaksācija.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Iespējams izvēlēties un veikt vingrojumus, stāvot kājās, sēžot uz krēsliem vai guļus stāvoklī uz paklājiņiem.
<b>Apraksts</b>	Skolēni apsēžas klasē tā, lai visiem būtu ērti. Ja vēlas, var arī apgulties, apsēsties uz zemes vai palikt, stāvot kājās. Mēģina nedomāt par neko un koncentrēties uz elpošanu un muskuļu grupu, ko sasprindzina. Vispirms sasprindzina rokas dūrēs un atslābina vairākas reizes. Pēc tam sasprindzina un atslābina pēc kārtas sejas, kakla un plecu daļu. Atkārtoti vairākas reizes. Tad sasprindzina pa vienam krūšu kurvī, vēderu, muguras muskuļus un sēžas muskuļus. Visbeidzot vairākas reizes sasprindzina un atslābina kājas un pēdas. Pēc tam kopā pārrunā, kā katram ir mainījies stresa līmenis un sasprindzinājums ķermenī. Apspriež visi kopā vai grupās, kāda loma ir ķermeņa muskuļu relaksācijai stresa mazināšanā.
<b>Rezultāts</b>	Ķermeņa vai atsevišķu muskuļu grupu atslābināšana (jo šo uzdevumu var veikt pa daļām), samazināts stresa līmenis.



## 2. aktivitāte: "Svarīgās lietas pirmajā vietā"

<b>Tēma</b>	Mērķu izvirzīšana.
<b>Mērķis</b>	Iemācīties izvirzīt prioritātes un plānot savu laiku atbilstoši tām.
<b>Uzdevumi</b>	Izveidot rīcības plānu savu mērķu sasniegšanai. Mācīties formulēt savus mērķus. Mācīties izvirzīt prioritātes. Plānot savu laiku vēlamo mērķu sasniegšanai.
<b>Metode</b>	Kolāžas veidošana, darbs pāri.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Katram A4 formāta lapa un pildspalva, žurnāli, līme.
<b>Apraksts</b>	Skolēni katrs uztaisa savu kolāžu par nākotnes mērķiem – salīmē uz lapas 6 attēlus par iespējamo nākotnes profesiju, ikdienas fiziskajām aktivitātēm, par vaļasprieku, kas liek labi justies, par ģimeni, draugiem. Katrs pie sevis padomā un izrēķina, cik minūtes vai stundas dienā vai nedēļā šobrīd velta savai nākotnes profesijai vai prasmēm, ko vēlas iemācīties. Padomā un pieraksta, ko varētu ikdienā darīt vairāk, lai sasniegtu šos savus mērķus. Ar sola biedru pārrunā savas kolāžas un pastāsta viens otram, kas būs nākamais solis, ko katrs veiks, lai iemācītos to, ko grib apgūt.
<b>Rezultāts</b>	Mazāks stress, pateicoties svarīgāko mērķu un dienas darbu sarakstam. Skaidrāks rīcības plāns mērķu sasniegšanai.

## CIENPILNU, EMPĀTISKU UN IZPRATNĒ BALSTĪTU ATTIECĪBU VEIDOŠANA

Saskarsme ir kontaktēšanās process, kura mērķis ir ietekmēt partnera attieksmi, uzvedību, rīcību un emocijas. Labas saskarsmes un saziņas prasmes pasargā no konfliktiem. Savstarpējo attiecību veidošana un uzturēšana ir svarīgākā saskarsmes funkcija. Pozitīvas savstarpējās attiecības veidojas, ja skolotājs, objektīvi novērtējot situāciju, skolēnus uzslavē, ievēro viņos labo un pozitīvo, ar pateicību un cieņu izturas.

Lai būtu iespēja veidot pozitīvas, veselīgas un personību attīstošas savstarpējās attiecības, ir svarīgi noskaidrot, kas tās ietekmē un ļauj tādās veidot. Labas attiecības veicinošie faktori ir mīlestība, cieņa, savstarpējs atbalsts, uzklauššana, emocionālā inteliģence, tradīcijas, dzimumu līdztiesība, saturīga kopīgā laika pavadīšana u. c.

Katrs no mums veido pats savu vajadzību kopumu, un neizbēgami laiku pa laikam rodas konflikti, jo viena cilvēka vēlmēs nesaskan ar otra cilvēka vēlmēm. Piemēram, vēlme, lai viss notiktu pēc mūsu prāta, ir pretrunā ar jaunieša centieniem pēc patstāvības. Taču mēs dzīvojam kopā ar citiem, mums savas vajadzības jāaskaņo ar citiem, lai katrs gūtu vismaz daļu no tā, kas viņam ir nepieciešams. Svarīga veselīgu attiecību veidošanā ir komunikācija.

Komunikācijā cilvēki nodod un uztver ziņas, tomēr ir svarīgi ne tikai noklausīties, bet arī sadzirdēt. Bieži precīzi informāciju uztvert traucē dažādas komunikācijas barjeras. Reizēm ir psiholoģiskas dabas barjeras, piemēram, cilvēks visu laiku domā, ko grib pats pateikt, tā vietā, lai ieklausītos otrā. Reizēm cilvēks jau pirms sarunas sākumā pauž noraidošu attieksmi, ka nevēlas ieklausīties. Arī ķermeņa valoda var radīt barjeras komunikācijā, piemēram, noslēgtas ķermeņa pozas un noraidoši žesti traucē paust domas un rada priekšstatu, ka partneris jūs neklausās. Tāpēc svarīgi sarunas laikā skatīties otram acīs un ieņemt līdzīgu kā spoguļi ķermeņa pozu. Neveiksmīga komunikācija cilvēku starpā nereti ir konfliktu pamatā.

Pētot un atklājot konfliktu cēloņus, ir iespējams izveidot modeli, kas palīdzētu risināt konfliktu. Ja konflikta pamatā esošie cēloņi ir noskaidroti, tad var censties attiecīgajā situācijā no tiem izvairīties, bet, ja konflikta pamatā ir dažādas intereses, tad arī abām konfliktējošajām pusēm būtu jācenšas kopīgi meklēt risinājumu, sākot ar vienkāršu sarunu.



Noderīga var būt iepazīstināšana ar dusmu kontroles matricu. Relaksācijas stratēģijas, domāšanas stratēģijas, sociālo prasmju un problēmu risināšanas stratēģijas, kā arī problēmsituāciju izspēles ar jauniešiem sniedz iespēju viņiem gan atgādināt, gan no jauna atklāt konfliktu risināšanas prasmes.<sup>76</sup>

Konfliktu veidošanās iemesli skolā atrodami:

1) Mācību procesā:

- stundu kavēšanas dēļ;
- savstarpējas nesaprašanās (pedagogu-skolēnu starpā) dēļ;
- vērtējuma rezultātā;
- mācību stundas formāts bērnam nešķiet aizraujošs;
- stundas norises traucēšanas dēļ.

2) Audzināšanas procesā:

- savstarpējās cieņas trūkuma dēļ;
- uzskatu un domu atšķirību rezultātā u. c.<sup>77</sup>

Vissvarīgākais jauniešiem viņa emocionālai drošībai un labklājībai ir kvalitatīvi pavadīts laiks kopā ar vecākiem un aprūpētājiem, kas turpina sniegt viņam pozitīvas izjūtas, pieredzi un veido pozitīvu paštēlu un pašapziņu, kā arī iespēja pavadīt laiku kopā ar draugiem, interešu grupās.

Katram jauniešim, lai izaugtu par emocionāli drošu un pārliecinātu pieaugušo, nepieciešama:

- saskarsme;
- labvēlīgi pieskārieni;
- stabilas attiecības;
- droša vide;
- veselību veicinoša vide;
- pašapziņa;
- kvalitatīva aprūpe;
- saziņa;
- kvalitatīva un attīstoša brīvā laika pavadīšana: fiziskās aktivitātes, mūzika un lasīšana.

## Kā pasargāt jauniešus no vardarbības?

Visiem cilvēkiem piemīt dabiskas spējas pārvarēt grūtības, taču katram šīs spējas ir atšķirīgas. Šīs prasmes nepārtraukti attīstās saskarsmē ar apkārtējo pasauli un dod spēku krīzes vai citās smagās dzīves situācijās. Kamēr šīs prasmes vēl nav pietiekami dzīves pieredzes nostiprinātas, nepieciešams vecāku tuvums un atbalsts.

Izdala sekojošus vardarbības veidus, kas var skart jauniešus:

- fiziska vardarbība;
- emocionāla vardarbība;
- seksuālā vardarbība;
- novārtā pamešana jeb vecāku nolaidība.

Lai atpazītu un palīdzētu jauniešiem vardarbības gadījumos, ir jāatpazīst pazīmes, kas varētu liecināt par vardarbību pret viņu, kā arī svarīgi skaidrot vardarbības daudzveidīgās sekas, kas ietekmē jaunieša uzvedību, sociālo, emocionālo un kognitīvo sfēru, kā arī fizisko veselību.

<sup>76</sup> Dusmu kontroles spēle, atrodams, [www.uzvediba.lv](http://www.uzvediba.lv).  
<sup>77</sup> Aleksejeva G., Konfliktsituācijas izglītības procesā/izglītības vadība, Raka, 2010.

Visstiprākais ierocis sevis pasargāšanai no vardarbības ir informācijas pieejamība un iespēja uzticēties savai ģimenei, draugiem un pedagogiem. Uzticēties ir svarīgi – pašpārliecināti jaunieši uzticas savām spējām un novērojumiem.

Lai pasargātu skolēnus no vardarbības, saskarsmē ar skolēniem pedagogam iesaka ievērot sekojošo:

- veicināt skolēnos pašapziņu, slavējot par panākumiem, bet neveiksmēm meklējot iemeslus;
- lai skolēns prastu lūgt palīdzību, pret skolēnu vienmēr izturēties ar cieņu, mudināt viņu runāt par savām vajadzībām;
- ļoti svarīgi skolēniem pēc iespējas saudzīgi izskaidrot, kādi draudi un bīstamas situācijas dzīvē ir iespējamas;
- mācīt skolēniem pieņemt lēmumu patstāvīgi, nosakot skolēnu rīcības ārējās robežas (ievērot skolas iekšējās kārtības noteikumus). Vēlāk savas robežas skolēns būs spējīgs noteikt un nosargāt pats;
- pārrunāt ar skolēnu vecākiem, kādus noteikumus un ierobežojumus skolēniem ievērot – drošības noteikumus mājās, uz ielas, datora, viedierīču un telefonu lietošanā, personiskajā drošībā;
- iesakot skolēnu vecākiem iedrošināt bērnus kontaktēties ar draugiem, lai viņš varētu atrast uzticības personas;
- iesakot vecākiem vienmēr pārliecināties, kādi ir noteikumi, kādi preventīvie pasākumi tiek īstenoti iestādēs, kuras bērns apmeklē – skolas, interešu centri, pulciņi, izklaides un atpūtas parki utt. –, kā tiek izglītoti pieaugušie, kas ikdienā strādā ar bērniem, kādi ir darbinieku atlases kritēriji un procedūra.

Nepieciešamības gadījumā jaunieši jāinformē par palīdzības meklēšanas iespējām – uzticības/krīzes tālruni, skolas psihologs, psihologu prakses, kurās specializējas pusaudžu un jauniešu psihiskās veselības problēmu risināšanā, nevalstiskas organizācijas, kas sniedz konsultācijas un atbalstu krīzes situācijās, ģimenes ārsti, policijas darbinieki.

Kad nepieciešams atbalsts un padoms:

- Krīžu un konsultāciju centra “Skalbes” diennakts krīzes tālruni: **67222922 (TET); 27722292 (Bite)**
- VBTAI Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis (visu diennakti): **116111**
- Nacionālā veselības dienesta ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis (darba dienās no plkst. 17.00 līdz 8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti): **66016001**
- Nacionālā veselības dienesta bezmaksas informatīvais tālrunis konsultācijām par valsts apmaksātiem veselības aprūpes pakalpojumiem (darba dienās no plkst. 8.30 līdz 17.00): **80001234**
- Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta ārkārtas tālrunis (visu diennakti): **113**
- Papildu informācijai noderīgas mājas lapas:

- <http://paligsvecakiem.lv/resursi/kur-meklet-palidzibu/>
- <https://drossinternets.lv/lv/info/uzticibas-talrunis>



#### PAPILDU INFORMATĪVIE MATERIĀLI:

- Izproti savu bērnu un uzlabo attiecības. Padomi pozitīvai audzināšanai: [http://www.centrsdardedze.lv/data/kampanas/bukl\\_vecakiem.pdf](http://www.centrsdardedze.lv/data/kampanas/bukl_vecakiem.pdf)
- Ieteikumi izglītības iestāžu psihologiem un pedagogiem darbam ar skolēniem, kuriem ir uzvedības un emocionāli traucējumi skolas vidē: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_psihologiem\\_skolotajiem\\_uzved\\_trauc.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_psihologiem_skolotajiem_uzved_trauc.pdf)
- Ieteikumi izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar mācību filmām “Katrīna” un “Roberts” emocionālās labklājības veicināšanai un ģirgāšanās mazināšanai skolā un interneta vidē: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/ieteikumi\\_katrinaroberts.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/ieteikumi_katrinaroberts.pdf)
- Maziem mirkļiem ir liela nozīme: <https://drive.google.com/file/d/0B2XULsKgs93nejhoZGpDTnhTdVE/view>
- Metodiski un teorētiski padomi pedagogam saskarsmes situācijās: [www.uzvediba.lv](http://www.uzvediba.lv)
- Mobinga profilakses idejas: [www.drossmedraudzeties.lv](http://www.drossmedraudzeties.lv)
- 100 iedvesmojoši stāsti par personībām, sarunai par visdažādākām ar saskarsmi un sadarbību saistītām tēmām: [www.tuesi.lv](http://www.tuesi.lv)





## Praktisko aktivitāšu piemēri



### 1. aktivitāte: “Es pozīcija, paužot savas jūtas un vēlmes”

<b>Tēma</b>	Cieņpilna un viegli uztverama komunikācija.
<b>Mērķis</b>	Mācīties veidot sarunu tā, lai partneris skaidri un bez aizvainojuma uztver mūsu jūtas, vēlmes un vajadzības.
<b>Uzdevumi</b>	Mācīties komunicēt cieņpilni un bez aizvainojuma. Atpazīt, kā dažādu varas pozīciju ieņemšana ietekmē sarunas gaitu.
<b>Metode</b>	Darbs pāros un “Es” formas lietošana vienlīdzīgas komunikācijas nodrošināšanā.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Viens krēsls uz katru pāri.
<b>Apraksts</b>	<p>Skolēni sadalās pa pāriem un izspēlē lomu spēli. Viens ieņem lomu A, otrs B. A iztēlojas, ka B ir paņēmis viņa telefonu bez atļaujas un to saplēsis. Izmēģina lomu spēli, kur A ieņem 3 dažādas pozīcijas:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) No “augšas” (var pakāpties uz krēsla): “Tu esi nejēga, atkal paņēmi telefonu bez atļaujas un saplēsi to!”</li><li>2) No “apakšas”: “Tu jau labāk zini, ko tagad darīt, nejauši saplīsa mans telefons!”</li><li>3) Trešajā no “Es” pozīcijas atklāj, kā jūtas nepatīkamās situācijas sakarā, un atklāj diskusiju ar partneri par to, kā rīkoties turpmāk. “Es jūtos slikti, ka mans telefons ir saplēsis. Kā mēs varam vērst situāciju uz labu?”</li></ol> <p>B pa to laiku uzklausa un atspoguļo, kā jutās. Tad mainās lomām. Pēc spēles pārrunā, kādi plusi un mīnusi ir katram problēmas risināšanas paņēmienam, un kopīgi vienojas par efektīvāko.</p>
<b>Rezultāts</b>	Jaunieši apgūst mērķtiecīgas un atklātas komunikāciju prasmes, izmēģinot un salīdzinot agresīvu, pasīvu agresīvu un cieņpilnu komunikācijas veidu.



## 2. aktivitāte: “Uzmanīga klausīšanās”

<b>Tēma</b>	Barjeras komunikācijā, kas neļauj nodot un sadzirdēt ziņu.
<b>Mērķis</b>	Izprast nedalītas uzmanības un klausīšanās nozīmi sarunā.
<b>Uzdevumi</b>	Izprast neverbālās komunikācijas nozīmi. Atpazīt emocijas, ko otrā cilvēkā rada apzināta ignorēšana. Novērot un identificēt ķermeņa valodas izpausmes.
<b>Metode</b>	Darbs pāros, pašnovērošana un dalīšanās.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Nav.
<b>Apraksts</b>	Skolēni sadalās pāros. Viens no pāra stāsta, ko viņam patīk darīt brīvajā laikā, bet otrs sakrusto rokas un kājas vai neskatās sarunas biedram acīs, griežas prom. Stāstītājam jāvēro savas sajūtas, kamēr klausītājs klusē. Tad pēc 2 minūtēm mainās lomām. Pēc vingrinājuma pāros pārrunā, kā jutās stāstītājs un kādus paņēmienus izmantoja otrs, kurš apzināti izvairījās klausīties.
<b>Rezultāts</b>	Jaunieši izprot un izmēģina, kādas barjeras traucē uztvert un klausīties sarunas partneri.

## DEPRESIJA, TRAUKSME, VEĢETATĪVĀ DISTONIJA

**Depresija** ir saslimšana, kas ietekmē emocijas, domas, uzvedību un fiziskās ķermeņa reakcijas. Ikviens kādā dzīves brīdī var justies noskumis vai nelaimīgs, taču tas ne vienmēr nozīmē, ka sākusies depresija. Depresija traucē pilnvērtīgi veikt ikdienas aktivitātes; var pat parādīties domas, ka dzīvot nav vērts. Svarīgi laikus vērsties pie speciālista, lai noteiktu depresijas veidu un saņemtu atbilstošu palīdzību. Mūsdienās depresija ir ārstējama slimība.<sup>78</sup>

Daži no depresijas veidiem:

- Trauksmaina depresija – depresīvu noskaņojumu pavada izteikta trauksme, nemiers un sasprindzinājums.
- Atipiska depresija – raksturojas ar mainīgu garastāvokli, pastiprinātu miegainību un apetīti.
- Maskēta depresija – var izpausties ar fiziskām sūdzībām un izmainītu uzvedību, piemēram, vielu lietošanu, aizraušanos ar azartspēlēm, pārstrādāšanos.
- Sezonāli garastāvokļa traucējumi – atipiskas depresijas simptomi rudenī un ziemā, kad ir saīsināts diennakts gaišais periods. Traucējumi biežāk novērojami ziemeļu puslodes valstīs.
- Pēcdzemdību depresija – sākas grūtniecības periodā vai gada laikā pēc dzemdībām. Sākotnēji tā var izpausties kā pēcdzemdību skumjas ar emocionalitāti, raudulību, aizkaitināmību, traucētu miegu. Pārsvārā pēcdzemdību skumjas izzūd dažu nedēļu laikā, taču daļai sieviešu šie simptomi ar laiku kļūst intensīvāki un pārvēršas depresijā, kas apgrūtina rūpes gan par bērnu, gan sevi pašu.



- Rekurenti depresīvi traucējumi – depresijas epizodes dzīves laikā atkārtojas vairākkārt.<sup>79</sup> Tie raksturojas ar atkārtotām depresijas epizodēm bez neatkarīgām pacilāta garastāvokļa vai palielinātas enerģijas (mānijas) epizodēm anamnēzē. Var tomēr būt īslaicīgas epizodes ar viegli pacilātu garastāvokli un pastiprinātu aktivitāti (hipomānija) tūlīt pēc depresijas epizodes; dažreiz tās izraisijsi ārstēšana ar antidepresantiem.<sup>80</sup>

Depresijas biežākie simptomi ir pastāvīgi nomākts garastāvoklis, interešu trūkums, vienaldzības sajūta, nespēks, enerģijas izsīkums. Cilvēks jūtas noguris, apātisks, nav spēka, negrib daudz kustēties un viņš vairās satikties ar citiem. Cilvēks, kurš cieš no depresijas, nespēj priecāties par lietām un notikumiem, kas agrāk sagādāja labsajūtu. Parādās nepamatota vainas sajūta. Nākotnes redzējums kļūst drūms un pesimistisks. Depresijas gadījumā ir grūtības koncentrēties un pieņemt lēmumus.

Depresijas simptomi ir arī traucēts miegs, izmainīta apetīte, lēnīgums kustībās un domāšanā, sasprindzinājums, neizskaidrojamas fiziskas sūdzības – galvas vai muguras sāpes. Nopietnākos gadījumos var parādīties domas par pašnāvību. Smagas depresijas gadījumā iespējamās pat halucinācijas un īstenībai neatbilstošas, biedējošas domas.

Bērniem un jauniešiem depresija var izpausties citādi – bērns var būt raudulīgs, uzbudināts, nomākts un nelaimīgs. Gan lieliem, gan maziem var mainīties ēšanas un gulēšanas ieradumi – cilvēks sāk ēst mazāk vai vairāk un viņam izmainās svars. Viņš neredz nākotnes perspektīvu. Par sevi un citiem izsakās negatīvi ar bezcerību.

Skumjas un bēdas ir dabiska reakcija uz zaudējumu, piemēram, zaudējot mīļus cilvēkus, mājdzīvniekus vai draugus, arī pārvācoties uz jaunu dzīves vietu vai skolu, arī pazaudējot darbu vai pārtraucot patīkamu nodarbošanos. Depresijas kā saslimšanas cēloņi ir citi. Lielāks risks saslimt ar depresiju ir cilvēkiem, kuriem tuvi radnieki cietuši no atkārtotām depresijas epizodēm, tiem, kuri paši dzīves laikā (īpaši bērnībā) piedzīvojuši kādu nopietnu psiholoģisku traumu, kuriem ir noteiktas personības iezīmes: paškritiskums, perfekcionisms, trauksmainība, pazemināts pašvērtējums. Ilgstošs stress un bezdarbs, zemi ienākumi un alkohola un narkotisko vielu lietošana arī ir saistīta ar augstāku depresijas attīstības risku. Simptomus var izraisīt arī fiziska slimība un dažu medikamentu lietošana.<sup>81</sup> Vēl viens depresijas cēlonis var būt izdegšanas sindroms. To var piedzīvot cilvēks, kas ilgāku laika periodu vienā vai vairākās dzīves jomās piedzīvojis pārslodzi. Hroniskas vai bīstamas slimības gadījumā depresija var rasties kā blakus diagnoze. Depresija nozīmē, ka cilvēka smadzenēs ir traucēta noradrenālīna un citu labsajūtu radošu hormonu veidošanās. Tā rezultātā rodas intensīvas, nomācošas jūtas (reizēm vaina un kauns, ka nespēj atrisināt problēmas), kas var likt cilvēkam domāt nomācošas domas, pat saistītas ar pašnāvību.

Depresija ir nozīmīgs pašnāvības riska faktors. Tāpēc ļoti svarīga ir depresijas savlaicīga atpazīšana un tūlītējas terapijas uzsākšana.

Ir svarīgi pamanīt saslimšanas pirmās pazīmes. Reizēm apkārtējie var pamanīt depresijas pazīmes pat ātrāk, nekā tās pamana pats ar depresiju sirgstošais cilvēks. Pazīmes, kurām pievērst uzmanību, ir:

- Cilvēks kļūst vienaldzīgāks pret ikdienas aktivitātēm, kuras iepriekš interesēja un aizrāva: hobijiem, saskarsmi ar cilvēkiem, darbu, ģimeni.
- Cilvēks kļūst viegli aizkaitināms vai satraucams, viņa rīcību pavada trauksme un nemiers.
- Garastāvoklis kļūst mainīgs. Biežāk un ilgāk nekā parasti cilvēks ir bēdīgs, noskumis, nomākts, citreiz ir pilnīgs emociju trūkums.
- Cilvēks sūdzas par nemitīgu nogurumu un enerģijas trūkumu. Atpūšas vai dodas pārtraukumā, "paņem pauzi" biežāk nekā parasti.
- Cilvēks kļūst izklaidīgāks, aizmāršīgāks, neizlēmīgāks, jo ir apgrūtināts domāšanas process, pasliktināta uztvere un atmiņa.
- Cilvēks sāk lietot alkoholu, smēķēt, lietot pretsāpju līdzekļus.
- Cilvēks pats, nekonsultējoties ar ārstu, sāk lietot kādus citus medikamentus vai augu valsts līdzekļus (piemēram, nomierinošas tējas).

<sup>79</sup> <https://www.nenoversies.lv/#atpazisti&depresija>

<sup>80</sup> <https://www.spkc.gov.lv/ssk10/index8981.html?p=%23118#F33>

<sup>81</sup> <https://www.nenoversies.lv/#atpazisti&depresija>

- ☛ Cilvēks runā par bezcerību, bezjēdzību, viņam rodas domas par pašnāvību. Runā ar apkārtējiem tā, "it kā atvadītos".
- ☛ Cilvēkam var novērot miega un apetītes traucējumus.
- ☛ Var būt dažādas sūdzības par fizisko veselību, jo depresija mēdz maskēties zem fiziskas slimības simptomiem.
- ☛ Cilvēks bieži apšaubā savu vērtību, varēšanu.

## Depresiju veicinošie faktori:

- ☛ hroniska slimība;
- ☛ traumatisms;
- ☛ galvas smadzeņu slimības;
- ☛ psihiskās traumas;
- ☛ emocionālie pārdzīvojumi, tuva cilvēka zaudējums;
- ☛ nomāktas, apspiestas dusmas;
- ☛ atsevišķu medikamentu lietošana;
- ☛ alkoholisms;
- ☛ atraidījums;
- ☛ pārslodze;
- ☛ neveiksmes u. c.

**Trauksme** (*anxiety*) būtībā ir normāla reakcija uz stresu un var būt noderīga dažādās situācijās – brīdināt par draudošām briesmām, sagatavoties tām un nezaudēt modrību. Ja trauksme kļūst pārmērīga, nepamatota un izraisa funkcionēšanas traucējumus ikdienā, tā uzskatāma par patoloģisku. Ilgstošs stress veicina bioķīmiskas un strukturālas izmaiņas centrālajā nervu sistēmā (CNS), līdz ar to pasliktinās darbaspējas un sociālā funkcionēšana, tātad ir būtiski trauksmi diagnosticēt laikus un ārstēt.

Trauksme, nemiers un bailes ir dabiskas reakcijas reālu briesmu brīdī, bet reizēm arī psiholoģiskas un fiziskas pārslodzes gadījumā. Cilvēkiem trauksme un nemiers var parādīties atšķirīgās situācijās – piemēram, no bailēm no augstuma, no uzstāšanās un no nesamērīgi augstām prasībām paveikt darbu nereāli mazā laika posmā. Citi cilvēki izjūt trauksmi pēc traumatiska pārdzīvojuma, kad notikusi nelaime un viņš bijis aculiecinieks, jo piedzīvotais un redzētais ir atstājis pēdas cilvēka atmiņā, prātā un izjūtās. Tad cilvēks visbiežāk izjūt nemieru, grūtības koncentrēties, domāt un pieņemt lēmumus. Cilvēks kļūst neuzmanīgs, bailīgs un viegli satraucams vai aizkautināms. Viņš svīst, sirds sitas straujāk nekā parasti, ir saspringti visi vai atsevišķi muskuļi, elpa ir sekla, un cilvēku var viegli aizvainot un sāpināt. Tāpēc, kad cilvēks izjūt trauksmi vai uzbudinājumu, ir noderīgi nodarboties ar fiziskām aktivitātēm un sportu, lai atbrīvotos no fizioloģiskā uzbudinājuma un nemiera, kā arī apmeklēt speciālistus, kuri var palīdzēt izmainīt domas par nepatīkamo pieredzi un palīdzēt atgūt dzīvē līdzsvaru. Svarīgi paturēt prātā, ka reizēm mierinoša ir laba saruna, silta tēja, patīkamas nodarbības: zīmēšana, dejošana, dziedāšana utt.

Izdala dažādus trauksmes veidus:<sup>82</sup>

- ☛ **Panika** – neprognozējama lēkmjveidīga trauksme, kas sākas pēkšņi, bez provocējoša faktora un ilgst no vairākām minūtēm līdz pusstundai. Lēkme var sākties arī saistībā ar kādu konkrētu situāciju. Dažreiz panikas lēkmes novēro naktīs, miegā. Trauksmi pavada sirdsklauves, sāpes krūtīs, smakšanas sajūta, smaguma sajūta kuņģī, reibonis, realitātes izjūtas zudums vai bailes no personiskas katastrofas (kontroles zuduma, sajukšanas prātā, sirdslēkmes, pēkšņas nāves). Panikas lēkme bieži saistīta ar bailēm no nākamās lēkmes, tādēļ pacientiem ir raksturīgi izvairīties no vietām, kur šī lēkme notikusi, kā arī no uzdevumiem vai aktivitātēm, kuru dēļ varētu novērot panikas lēkmei līdzīgas sūdzības.



- **Generalizēta trauksme** – ilgstoša (vismaz 6 mēnešus ilga), traucējoša, vieglas vai mērenas trauksmes sajūta ikdienišķās situācijās, ko pavada saspringums, nemiers un nespēja atslābināties, nervozitāte, nelaiemes priekšnojauta. Bieži ir arī sirdsklauves, pastiprināta svīšana, muskuļu saspringums, tirpšanas sajūta ķermenī, reibonis, smakšanas sajūta. Pacientam ir grūti kontrolēt un apturēt trauksmi un satraucošās domas. Ģeneralizētai trauksmei līdzīgas izpausmes var novērot pie dažām fiziskām saslimšanām, piemēram, vairogdziedzera pastiprinātas darbības, paaugstināta asinsspiediena, kā arī dažu medikamentu lietošanas laikā.
- **Fobijas** – trauksmi ierosina skaidri noteiktas situācijas, kas parasti nerada nozīmīgu apdraudējumu. Cilvēks no šīm situācijām izvairās vai pārdzīvo tās ar spēcīgām, iracionālām bailēm – fobiju. Fobija izraisa spēcīgu fizioloģisku un psiholoģisku reakciju: sirdsklauves, ģībšanas sajūtu, bailes nomirt vai zaudēt samaņu. Fobiju veidi ir sociāla fobija (bailes nokļūt uzmanības centrā vai tikt pazemotam), agorafobija (bailes atrasties vietās, no kurām nav iespējams viegli un ātri izkļūt), izolētas fobijas (cilvēks ierobežo aktivitātes, jo ir izteiktas bailes no kāda priekšmeta, dzīvnieka, parādības, saslimšanas vai situācijas, piemēram, bailes no suņiem, lidošanas, slēgtām telpām).

**Somatoforma veģetatīva disfunkcija**<sup>83</sup> (SVD) jeb **veģetatīvā distonija** ir ķermeņa funkciju un sajūtu traucējumi, kaut arī objektīvs un medicīniski izskaidrojams šo traucējumu iemesls netiek atrasts.

Cilvēkam ir fiziskām saslimšanām līdzīgi simptomi (piemēram, smakšanas sajūta, sāpes krūtīs, svīšana, galvas reiboni), taču, veicot klīniskos izmeklējumus, noteiktu fizisku cēloni simptomiem nav iespējams atrast. Traucējumi parasti saistīti ar dažādas intensitātes stresu.

Izpausmes ir atkarīgas no orgānu sistēmas, kuru pārsvarā ietekmē veģetatīvās nervu sistēmas regulācijas traucējumi. Biežākie simptomi ir sirdsklauves, svīšana, elpas trūkums, smakšanas sajūta, trīce, žagošanās, klepus, vēdera pūšanās, urkšķēšana, bieža caureja vai urinēšana. Dažos gadījumos var būt arī dažādu ķermeņa daļu un orgānu sāpes un smaguma vai saspringuma sajūta ķermenī. SVD simptomus pavada izteikta trauksme, nemiers, bezpalīdzības sajūta, bailes, bieži pat panikas lēkmes. Cilvēkam ir bažas par savu veselību, aizdomas, ka varētu būt saslimis ar kādu fizisku saslimšanu. Parasti cilvēki paši aktīvi un atkārtoti meklē ārstu palīdzību, veic dažādus izmeklējumus. Taču izmeklējumu rezultāti neapstiprina aizdomas par fizisku saslimšanu.

Nepatīkamas emocijas, ilgstoša emociju apspiešana, stress, ilgstošs saspringums, fiziska un psihiska pārslodze, izdegšana darbā var izraisīt veģetatīvās nervu sistēmas svārstības. Tiek izjaukts simpātiskās un parasimpātiskās nervu sistēmas līdzsvars.

Pašnovērtēšanas testi:

- Depresijas pašdiagnostikas tests: [http://www.nenoversies.lv/#parbaudi\\_sevi&depresijas\\_tests](http://www.nenoversies.lv/#parbaudi_sevi&depresijas_tests)
- Trauksmes pašdiagnostikas tests: [http://www.nenoversies.lv/#parbaudi\\_sevi&trauksmes\\_tests](http://www.nenoversies.lv/#parbaudi_sevi&trauksmes_tests)



Mīti un patiesība par psihisko veselību:

<b>Mīti</b>	<b>Patiesība</b>
Psihiski slim cilvēks ir bīstams, tāpēc labāk no viņas/-a izvairīties.	Psihiskās slimības ir ļoti dažādas, un lielākajā daļā gadījumu tās nav bīstamas apkārtējiem.
Ja kādam ģimenē (vecākiem vai radniekiem) ir bijusi psihiska saslimšana, tad tāda neizbēgami būs arī man.	Var būt lielāks risks, ja kādam no radniekiem ir diagnosticēta psihiska saslimšana, taču tas nenozīmē, ka cilvēks noteikti saslims.
Pats cilvēks nevar pamanīt, ka viņu ir piemeklējusi psihiska saslimšana, to var pamanīt tikai apkārtējie.	Arī pats cilvēks var pamanīt izmaiņas savās emocijās un sajūtās, iespējams, pat ātrāk nekā izmaiņas pamana apkārtējie.
Ja cilvēkam ir psihiskās saslimšanas diagnoze, tad viņam ir daudz ierobežojumu.	Cilvēkiem ar psihiskajām saslimšanām parasti nav nekādu ierobežojumu. Atsevišķos gadījumos ārsts var noteikt specifiskus ierobežojumus, ņemot vērā konkrētā cilvēka veselības stāvokli.
Psihiska saslimšana ir diagnoze uz mūžu.	Psihiskās saslimšanas ir ārstējamas un var būt arī izārstējamas.
Psihisko saslimšanu var veiksmīgi ārstēt ar psihologa vai psihoterapeita palīdzību, un nav nepieciešams lietot medikamentus.	Katrs saslimšanas gadījums ir unikāls, ir reizes, kad var iztikt bez medikamentiem, taču ir reizes, kad ārsts iesaka tos lietot. Iespējams, ka medikamentus ir jālieto tikai daļu ārstēšanas laika, piemēram, tikai sākumā.
Psihiskas saslimšanas rodas no smagiem pārdzīvojumiem.	Smagi pārdzīvojumi var izraisīt psihiskas saslimšanas, taču tas ir tikai viens no to iespējamajiem cēloņiem.
Cilvēki ar psihiskām saslimšanām nav spējīgi dzīvot normāla cilvēka dzīvi un pieņemt lēmumus.	Cilvēki ar psihiskām saslimšanām parasti ir spējīgi dzīvot pilnvērtīgu dzīvi un pieņemt patstāvīgus lēmumus.
Cilvēkus ar psihiskās veselības traucējumiem var atpazīt pēc ārējā izskata.	Cilvēki ar psihiskās veselības traucējumiem vizuāli nekā neatšķiras no cilvēkiem bez šiem traucējumiem.



#### PAPILDU INFORMATĪVIE MATERIĀLI:

- Cilvēks, nevis diagnoze: <http://cilveksnevisdiagnoze.lv/>
- Kas ir garīga rakstura traucējumi: [http://www.lm.gov.lv/upload/LM\\_infogr\\_18.10.2018.-\\_FINAL.jpg](http://www.lm.gov.lv/upload/LM_infogr_18.10.2018.-_FINAL.jpg)
- Kā tikt galā ar stresu?: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_ka\\_tikt\\_gala\\_ar\\_stresu.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_ka_tikt_gala_ar_stresu.pdf)
- Mīti par depresiju: <http://www.lm.gov.lv/upload/infografikas/Depresija.jpg>
- Mīti par veģetatīvo distoniju: [http://www.lm.gov.lv/upload/Veetatv-distonija-\\_02.11.2018.-FINAL.jpg](http://www.lm.gov.lv/upload/Veetatv-distonija-_02.11.2018.-FINAL.jpg)
- Par stresu bērniem un pusaudžiem: <http://stress.lv/par-stresu-berniem-un-pusaudziem>
- Padomi par bērnu un pusaudžu psihisko veselību: <http://www.nenoversies.lv/>
- Padomi saskarsmē, komunikācijā un sadzīvē ar cilvēkiem ar dažādām psihiskām saslimšanām, atrodams, [https://www.spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_padomi\\_psihiskas\\_saslimsanas.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_padomi_psihiskas_saslimsanas.pdf)
- Par depresiju: <http://www.depresija.lv>
- Psihiskās saslimšanas, to pazīmes, diagnostika un ārstēšanas metodes: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_psihiskas\\_saslims.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_psihiskas_saslims.pdf)
- 11 lietas, ko mācīties no cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem: [http://www.lm.gov.lv/upload/infografikas/25.10.2018.-\\_Infografika.jpg](http://www.lm.gov.lv/upload/infografikas/25.10.2018.-_Infografika.jpg)
- Tālruna numuri, kas jāzina katram ģimenes loceklim: [http://www.lm.gov.lv/upload/infografikas/kam\\_zvanit.jpg](http://www.lm.gov.lv/upload/infografikas/kam_zvanit.jpg)
- Vai Tu pazīsti depresiju?: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_vai\\_tu\\_pazisti\\_depresiju.jpg](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_vai_tu_pazisti_depresiju.jpg)
- M. Brummers, H. Enckells. "Bērnu un jauniešu psihoterapija". Jumava, 2011.



## Praktisko aktivitāšu piemēri



### 1. aktivitāte: “Nomāktības un depresijas mazināšanas iespējas”

<b>Tēma</b>	Nomākts garstāvoklis un depresija.
<b>Mērķis</b>	Izprast depresijas cēloņus un iespējas, kā palīdzēt sev pašam.
<b>Uzdevumi</b>	Grupās dalīties savās zināšanās par depresiju. Meklēt risinājumus depresijas un nomāktības mazināšanai.
<b>Metode</b>	Darbs grupās, “prāta vētra” un grupas darba prezentācija.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Četras A3 vai A2 lapas un flomāsteri.
<b>Apraksts</b>	<p>Pēc neliela ievada par depresiju, pedagogs aicina sadalīties skolēnus 4 grupās pa tēmām:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) kā var atpazīt nomāktu un depresīvu cilvēku;</li><li>2) ko cilvēkam dod skumjas, bēdas un nomāktība;</li><li>3) kādi ir depresīvā stāvokļa iespējamie cēloņi vai izraisītāji;</li><li>4) kādos veidos iespējams mazināt nomāktību un depresiju.</li></ol> <p>Vispirms katrā grupā piesakās vai tiek izvēlēts vadītājs un ideju fiksētājs. 10 – 15 minūšu garas “prāta vētras” laikā katrā grupā dalībnieki piedāvā savas idejas atbilstoši tēmai. Vadītāja uzdevums ir iedrošināt un veicināt katra dalībnieka piedalīšanos ar visām, pat neparastām idejām un neļaut nevienam kritizēt piedāvātās idejas. Procesa nobeigumā grupas izveido katra savu sarakstu, ko prezentēt citām grupām. Kad ir izveidoti visi četri saraksti, tos kopīgi pārrunā. Pedagogs izdara kopsavilkumu un akcentē būtisko, kā arī papildina ar zināšanām no sevis.</p>
<b>Rezultāts</b>	Jaunieši gūst priekšstatu par nomāktības un depresijas mazināšanas iespējām.



## 2. aktivitāte: “Nemiera mazināšanas veidi”

<b>Tēma</b>	Nemiers un trauksme.
<b>Mērķis</b>	Iemācīties atpazīt un mazināt nemiera izraisīto sasprindzinājumu ķermeņī.
<b>Uzdevumi</b>	Atpazīt nemiera izraisīto sasprindzinājumu ķermeņī. Samazināt satraukumu ar elpošanas vingrinājumu palīdzību.
<b>Metode</b>	Darbs pāros, muskuļu relaksācijas un vizualizācijas vingrinājumi spriedzes mazināšanai.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Nav.
<b>Apraksts</b>	Skolēni sadalās pāros un viens otram izstāsta situācijas, no kurām viņiem ir bail un kuras uztrauc visbiežāk. Runājot par savām bailēm, skolēni tiek aicināti ieklausīties, kurās ķermeņa daļās viņi sajūt spriedzi vai sasprindzinājumu: sejā, rokās, vēderā? Kur vēl? Pēc tam visi kopā izmēģina vingrinājumu – ieelpo tā, lai gaiss aizplūst līdz vēderam, skaitot līdz 5, pēc tam izelpā, skaitot līdz 10, mēģina atslābināties. Atkārti 3 – 5 reizes visi kopā. Alternatīva elpošanas vingrinājumam ir iztēloties mierīgu ainavu jūras krastā vai kādā jaukā, skaistā vietā, ieklausoties skaņās un smaržās un vērojot, kas redzams visapkārt. Šim vizualizācijas vingrinājumam ir ieteicams veltīt 10 – 15 minūtes, pēc tam pārrunājot, vai skolēni jūt ir izmaiņas emocionālajā noskaņojumā un vai ir samazinājies ķermeņa sasprindzinājums.
<b>Rezultāts</b>	Zināšanas un iemaņas iekšējā satraukuma mazināšanā.



### IZMANOTĀ LITERATŪRA:

- Aleksejeva G. Konfliktsituācijas izglītības procesā/izglītības vadība, Raka, 2010.
- Ešenvalde I. Pārmaiņu vadība, SIA Jāņa Rozes apgāds, 2007.
- Forands I. Personāla vadība, Latvijas izglītības fonds, 2002.
- Golemans D. Tava emocionālā inteliģence, Rīga, Jumava, 2001.
- Krug E. G., Dahlberg L. L., Mercy J. A., Zwi A. B., Lozano R., World report on violence and health. Geneva, World Health Organization, 2002.
- Konflikts un saskarsme. Ceļvedis konfliktu risināšanas labirintā, Sorosa fonds Latvija, 1995.
- Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences: [https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbcs\\_2013\\_2014\\_aptaujas\\_rez.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbcs_2013_2014_aptaujas_rez.pdf)
- Mentalhealth: strengtheningourresponse: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>
- McLeod S., Classical Conditioning, atodams, <https://www.simplypsychology.org/classical-conditioning.html>
- Ozoliņa Nucho A., Vidnere M. Stress: tā pārvarēšana un profilakses, Apgāds Biznesa Partneri, 2004.
- Ozoliņa Nucho A., Vidnere M., Garīgās veselības veicināšana, RaKa, 2002.
- Pētījums par Latvijas jauniešu bērniem gūto nelabvēlīgo pieredzi: [https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/Jauniesu%20vardarbibas%20pieredze/jauniesu\\_berniba\\_guta\\_vardarbibas\\_pieredze\\_2011\\_zinojums\\_kopsavilkums.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/Jauniesu%20vardarbibas%20pieredze/jauniesu_berniba_guta_vardarbibas_pieredze_2011_zinojums_kopsavilkums.pdf)
- Padomi saskarsmē, komunikācijā un sadzīvē ar cilvēkiem ar dažādām psihiskām saslimšanām, atrodams, [https://www.spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_padomi\\_psihiskas\\_saslimsanas.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_padomi_psihiskas_saslimsanas.pdf)
- Pīrsijs R. Laika menedžments, Rīga, 2005.
- Psihiskās saslimšanas, to pazīmes, diagnostika un ārstēšanas metodes: [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_psihiskas\\_saslims.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_psihiskas_saslims.pdf)
- Psihiskā veselība Latvijā 2016. gadā, tematiskais pētījums: [https://spkc.gov.lv/upload/Psihiska\\_veseliba\\_faili/tz\\_pvl\\_2016\\_final.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Psihiska_veseliba_faili/tz_pvl_2016_final.pdf)
- Puškarevs I., Garīgā veselība. Skolotāja grāmata sociālajās zinībās, Zvaigzne ABC, 2006.
- Reņģe V. Mūsdienu organizāciju psiholoģija, Rīga, Zvaigzne ABC, 2007.
- Saskarsme. Rīga, Jumava, 2002.





## PIELIKUMS



### ***Pārbaudi, kāds ir Tavs fiziskā un emocionālā noguruma līmenis***

Šī vizuālās ilūzijas testa autors ir japāņu psihiatrs Akioši Kitaoka. Ārsta izveidotais zīmējums parāda, cik fiziski un emocionāli noguris ir cilvēks, kas uzlūko šos apļus. Tests uzrāda tieši šī brīža stāvokli, tāpēc no rīta un vakarā rezultāti var būtiski atšķirties. Psihiatrijas profesors Akioši Kitaoka strādā Kioto Universitātē, Japānā, un specializējas redzes ilūziju un smadzeņu darbības pētīšanā.<sup>84</sup>

#### **Ja zīmējums izskatās statisks un nekustīgs**

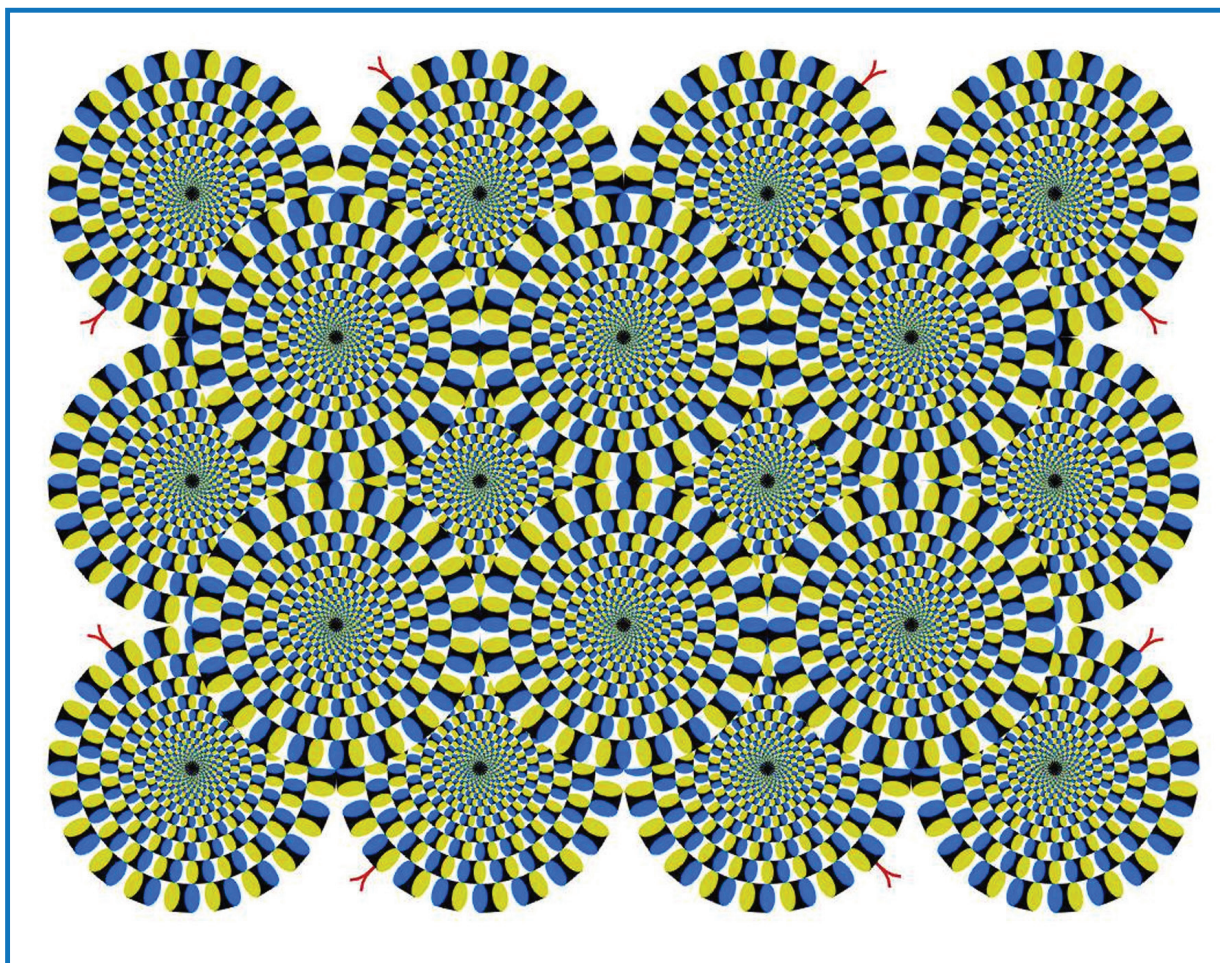
Ar jums viss kārtībā. Jūs neesat pārāk noguris, jūsu psihiskais un emocionālais stāvoklis ir stabils.

#### **Apļi nedaudz kustas**

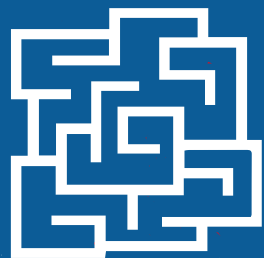
Ja, uzlūkojot zīmējumu, šķiet, ka apļi nedaudz griežas un ņirb, tad jums ir nepieciešama fiziska un emocionāla atpūta un palutināšana. Kārtīgi izgulieties.

#### **Apļi griežas visos virzienos, šķiet, ka zīmējums kustas nepārtraukti**

Jums ir augsts stresa līmenis, ilgstošs fizisks un morāls nogurums, iespējams pat, ka sāk pasliktināties fiziskā veselība. Jums nepieciešams kārtīgs atvaļinājums un ilgāka atpūta. Iespējams, jāpārskata savs dzīvesveids un domāšanas modeļi.



84 <https://www.illusionsindex.org/i/rotating-snakes>.



# Atkarību izraisošās vielas un procesi



Atkarības vielu lietošana un procesu praktizēšana 16 – 18 gadus vecu jeb vidusskolas vecuma jauniešu vidū ir bieži izplatīta. Lai gan atkarību jautājumi tiek aplūkoti gan sākumskolas, gan pamatskolas mācību programmu ietvaros, vidusskolā ir lietderīgi zināšanas par šiem jautājumiem atjaunināt. Atšķirībā no pamatskolas vecuma skolēniem ar vidusskolēniem jau var detalizētāk pārrunāt jautājumus par nelegālajām atkarību izraisošajām vielām, jo, pusaudzīm nobriestot par jaunieci, pieaug viņa spriestspēja un kritiskās domāšanas spējas.

Tālāk minētos statistikas datus vajadzības gadījumā pedagogs var ērti izmantot mācību stundās, sarunās ar vecākiem u. tml.

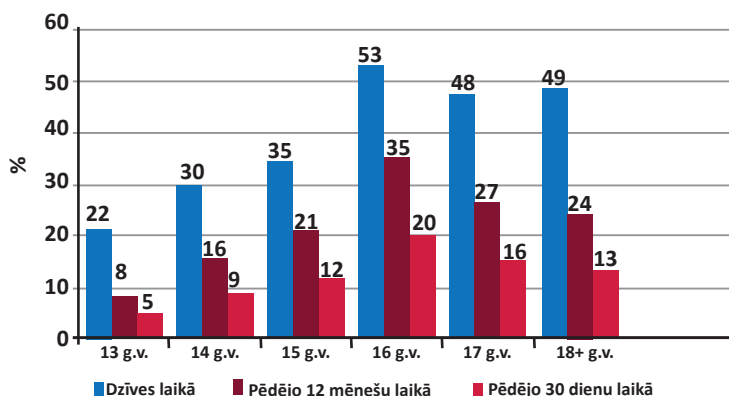
Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma jaunākie (2016. gada) dati liecina, ka valstī ik dienas smēķē aptuveni trešā daļa 15 – 24 gadus vecu vīriešu un piektā daļa sieviešu (skat. 1. tabulu).<sup>85</sup>

	Vīrieši	Sievietes	Kopā
Smēķē ik dienas	33,7	21,5	33,0
Smēķē ik pa laikam	2,7	1,7	1,1
Atmetuši pirms 1 – 12 mēnešiem	2,6	2,3	1,3
Atmetuši pirms gada un agrāk	3,5	5,2	12,3
Nesmēķētāji	57,4	69,3	52,3

1. tabula

Smēķēšanas izplatība (%) 15 – 24 gadus vecu Latvijas iedzīvotāju vidū, 2016.<sup>85</sup>

16 – 18 gadu vecumā smēķēt elektroniskās cigaretes pamēģinājusi aptuveni puse jauniešu. Pēdējā gada laikā e-cigaretes smēķējuši 24 – 35 % vidusskolēnu un pēdējā mēneša laikā – 13 – 20 % jauniešu (skat. 1. attēlu).<sup>86</sup>



1. attēls.

E-cigarešu smēķēšanas izplatība Latvijā dažāda vecuma skolēnu vidū, 2015.<sup>86</sup>

Pēdējā gada laikā alkoholu lietojuši 82 % 15 – 24 gadus vecu vīriešu un 65 % sieviešu. Šis rādītājs kopš 2011. gada ir samazinājies par 2 % vīriešiem un par 12 % jaunām sievietēm. 58 % 15 – 24 gadus vecu vīriešu un 34 % sieviešu alkoholu lietojuši pēdējā mēneša laikā.<sup>87</sup>

85 Grīnberga D. un autori. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016: [https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/FINBALT/finbalt\\_2016\\_2.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/FINBALT/finbalt_2016_2.pdf)

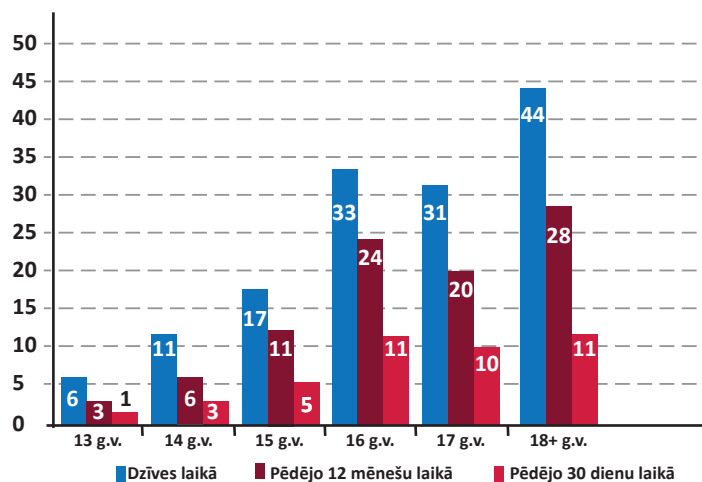
86 Snikere S. un autori, ESPAD 2015. Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016: [https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/Atkaribu%20slimibu%20petijumi/espac2015\\_ziojums.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/Atkaribu%20slimibu%20petijumi/espac2015_ziojums.pdf)

87 Grīnberga D. un autori. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016: [https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/FINBALT/finbalt\\_2016\\_2.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/FINBALT/finbalt_2016_2.pdf)

Gandrīz puse (41 %) 15 – 24 gadus vecu iedzīvotāju alkoholu lieto vismaz 2 reizes mēnesī. Reizi nedēļā vai biežāk alkoholu lieto 26 % jaunu vīriešu un 9 % sievietes. Populārākais dzēriens jaunu vīriešu vidū ir vīns, vīriešu vidū – alus.<sup>88</sup>

Viena alkohola deva ir 12 gramu absolūtā alkohola. Par riskantu alkohola lietošanu tiek uzskatīta 60 un vairāk gramu absolūtā alkohola lietošana.<sup>89</sup> Vecuma grupā no 15 līdz 24 gadiem 10, 5 % vismaz reizi mēnesī lieto sešas devas alkohola uzreiz. 4, 3 procenti – reizi nedēļā.<sup>90</sup>

Marihuānu, kas ir biežāk lietotā nelegālā viela jauniešu vidū Latvijā, dzīves laikā kaut reizi pamēģinājuši 33 % 16 gadus vecu jauniešu un jau 44 % 18 gadus vecu skolēnu. Pēdējā mēneša laikā marihuānu lietojuši desmitā daļa jauniešu (skat. 2. attēlu).<sup>91</sup>



2. attēls.

*Marihuānas lietošanas izplatība Latvijā dažāda vecuma skolēnu vidū, 2015.*<sup>91</sup>

Par procesu atkarību izplatību 16 – 18 gadus vecu jauniešu vidū Latvijā pētījumu nav. Pirmais šāds nacionāla mēroga pētījums 15 – 64 gadus vecu iedzīvotāju populācijā norisinājās 2018. gadā pēc Veselības ministrijas pasūtījuma. Rezultāti būs pieejami 2019. gadā (sekojiet informācijas Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapās).

## ATKARĪBU RISKĀ FAKTORI UN PROFILAKSE. VIELU ATKARĪBAS

### Kas ir atkarība?

Atkarība ir nespēja pretoties impulsam, tieksmei vai kārdinājumam veikt noteiktas darbības (piemēram, lietot kādas vielas vai spēlēt azartspēles), kas ir kaitīgas personai vai apkārtējiem. Atkarība ir hroniska slimība, kas skar cilvēka centrālās nervu sistēmas darbību (galvas smadzeņu atalgojuma, motivācijas, atmiņas u. c. mehānismus). Atkarīgs cilvēks patoloģiski veic darbības (lieto vielas vai spēlē azartspēles), izjutot atalgojumu un atvieglojumu. Darbības tiek veiktas, neraugoties uz to, ka jau iestājas turpmāk minētās nelabvēlīgās sekas uz veselību. Atkarības slimību parasti saista ar tās raksturīgāko pazīmi – tieksmi.

88 Grinberga D. un autori. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016: [https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/FINBALT/finbalt\\_2016\\_2.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/FINBALT/finbalt_2016_2.pdf)

89 Sņikere S. un autori, ESPAD 2015. Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016: [https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/Atkaribu%20slimibu%20petijumi/espac2015\\_ziojums.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/Atkaribu%20slimibu%20petijumi/espac2015_ziojums.pdf)

90 Grinberga D. un autori. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016: [https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/FINBALT/finbalt\\_2016\\_2.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/FINBALT/finbalt_2016_2.pdf)

91 Sņikere S. un autori, ESPAD 2015. Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016: [https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/Atkaribu%20slimibu%20petijumi/espac2015\\_ziojums.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/Atkaribu%20slimibu%20petijumi/espac2015_ziojums.pdf)



Atkarībai raksturīgas šādas sešas galvenās pazīmes:

<b>Pārņemtība</b>	Konkrētais paradums (datora lietošana, azartspēļu spēlēšana) vai viela kļūst par nozīmīgāko aktivitāti cilvēka dzīvē un dominē gan domās, gan jūtās, gan uzvedībā. Cilvēks sajūt atvieglojumu, atslābumu vai reibinoša prieka sajūtu, veicot konkrēto paradumu vai lietojot vielu.
<b>Kontroles zudums</b>	Nespēja atturēties no turpmākas vielas lietošanas vai konkrētā paraduma.
<b>Tolerance</b>	Nepieciešamas arvien lielākas devas un uzvedību praktizēt arvien lielākos apjomos, lai gūtu iepriekšējo apmierinājumu un labsajūtu.
<b>Atņemšanas (abstīnences) simptomi</b>	Nepatīkamas sajūtas (aizkaitinājums, uzbudinājums u. c.) vai fiziski simptomi (drebuļi, bezmiegs, svīšana, galvassāpes u. c.) situācijā, kad konkrētais paradums netiek veikts vai konkrētās vielas lietošana tiek pārtraukta.
<b>Konflikts</b>	Konflikti starp atkarīgo un apkārtējiem cilvēkiem, kā arī atkarīgā cilvēka iekšējs konflikts – starp psiholoģisku nepieciešamību veikt konkrēto darbību un vēlmi nepadoties tieksmei.
<b>Recidīvs</b>	To raksturo kontroles zaudēšana pār paradumu vai vielas lietošanu; tendence atgriezties pie veselībai kaitīgās uzvedības pēc atturības periodiem.

Diagnozi “atkarība” ārsts narkologs nosaka tikai tad, ja cilvēkam pēdējo 12 mēnešu laikā novēroti trīs vai vairāk no iepriekš minētiem kritērijiem.

## Atkarības veidošanās mehānismi

Atkarības attīstībā izšķir četras fāzes. Lai gan atsevišķas atkarības pazīmes, sevišķi pēdējās divās atkarības fāzēs, var pamanīt arī skolotājs, skolas personāls vai citi apkārtējie, atšķirību starp tām, it īpaši starp divām pēdējām, spēs noteikt tikai ārsts narkologs, veicot īpašas sarunas ar pacientu:

<b>I</b>	<b>Eksperimentēšana</b>	Vielu vai darbību tiek pamēģināta, cilvēks apgūst sajūtas, ko tā rada, pozitīvos efektus. Jāatceras, ka nelabvēlīgas sekas var iestāties arī tikai pēc vienas lietošanas reizes. Tas atkarīgs no dažādiem faktoriem – piemēram, runājot par vielu lietošanu – no lietotās vielas kvalitātes (iegādājoties nelegālās vielas, nekad nevari būt drošs par tās sastāvu, pirkumam var būt dažādi piemaisījumi, piemēram, lai palielinātu vielas svaru), lietošanas apstākļiem (piemēram, pirms transportlīdzekļu vadīšanas), lietotās devas (it īpaši pirmajā lietošanas reizē cilvēks nevar būt drošs, cik liela deva neradīs kaitējumu veselībai; iespējama pārdozēšana), tāpat iespējamas problēmas ar tiesībsargājošām iestādēm, ja vielas lietošanu atklāj policija.
<b>II</b>	<b>Apzināta efektu meklēšanas fāze jeb riskanta gadījuma rakstura lietošana</b>	Vielas lietošana vai atkarību izraisošas uzvedības praktizēšana (piemēram, videospēļu spēlēšana) ir neregulāra, taču apzināta – cilvēks apzinās šādas rīcības riskus un uzņemas atbildību par sekām. Lai arī šķietami nekaitīga, šāda rīcība var būt solis uz nākamo atkarības attīstības fāzi, kā arī iespējamas problēmas ar likumu.
<b>III</b>	<b>Pārmērīga kaitējoša lietošana jeb “Medusmēneša” fāze</b>	Strauji pieaug vielas lietošanas vai atkarību izraisošas uzvedības praktizēšanas (piemēram, videospēļu spēlēšanas) biežums un apjoms. Šajā fāzē jau var sākt parādīties personības izmaiņas, veselības traucējumi un sociālās dzīves problēmas (jau iepriekšējā tabulā aprakstītās izmaiņas sociālajā veselības dimensijā – mācību pamešana novārtā, sekmju pasliktināšanās, kustību koordinācijas zudums, skolas apmeklējuma kavējumi, izmaiņas, var tikt novēroti likumpārkāpumi – tādi kā zādzības; pasliktinās attiecības ar skolasbiedriem, draugiem, skolēna rīcība var kļūt agresīva, norisināties kautiņi u. tml.).
<b>IV</b>	<b>Atkarība</b>	Vielas lietošana vai darbības/procesa praktizēšana ir pastāvīga, ļoti bieža; ir izveidojusies gan psihiskā, gan fiziskā atkarība; šāda rīcība tiek turpināta, neskatoties uz nelabvēlīgām sekām visās trīs veselības jomās.

## Atkarības risku veicinošie un mazinošie faktori

Ir sastopamas dažādas teorijas par atkarību veidošanās cēloņiem. Šobrīd zinātniski pierādītākais ir tā saucamais biopsihosociālais slimības attīstības modelis, kas nozīmē, ka atkarības veidošanā piedalās 3 faktoru grupas:

<b>Bioloģiskie faktori</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gēni/iedzimtība (ir pierādīts, ka nosliece uz atkarībām pārmantojas).</li><li>• Vielmaiņas procesi.</li><li>• Temperaments u. c.</li></ul>
<b>Psiholoģiskie faktori</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zems pašvērtējums.</li><li>• Vāja spēja veidot attiecības un sazināties ar apkārtējiem.</li><li>• Uzskati un attieksme.</li><li>• Zemas stresa pārvarēšanas prasmes.</li><li>• Tieksme izmēģināt jaunas lietas, riskēt, saņemt asas izjūtas u. tml.</li></ul>
<b>Sociālie faktori</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vielu lietošanas tradīcijas un attieksme pret vielu lietošanu sabiedrībā.</li><li>• Viegla vielu vai datorspēļu, azartspēļu pieejamība.</li><li>• Ciešu attiecību trūkums ģimenē, skolā, klasē, ar vienaudžiem.</li><li>• Vielu lietošana vai procesu praktizēšana ģimenē un draugu vidū.</li><li>• Mazas iespējas saturīgi pavadīt brīvo laiku (tuvumā nav telpas sportam, nav zaļās zonas pastaigām un rotaļām u. tml.).</li><li>• Naudas līdzekļu pieejamība.</li><li>• Vielu un azartspēļu, datorspēļu reklāmas masu medijos u. c.</li></ul>





Faktori, kuri mazina risku, ka jaunieši lieto atkarību izraisošās vielas vai veiks darbības, no kurām var attīstīties atkarība:

<b>Individuālie faktori</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Labas zināšanas un attieksme saistībā ar atkarību izraisošajām vielām un procesiem.</li><li>• Veselīgs pašvērtējums.</li><li>• Spēja pretoties vienaudžu spiedienam.</li><li>• Labi attīstītas dzīves prasmes (piemēram, konfliktu un citu problēmu risināšanas, stresa pārvarēšanas, lēmumu pieņemšanas prasmes).</li><li>• Labi attīstīts interešu loks u. c.</li></ul>
<b>Ģimenes faktori</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ciešas ģimenes saites, ģimenes iesaistīšanās jaunieša dzīvē.</li><li>• Vecāku vai konkrēta pieaugušā uzraudzība, skaidri noteikumi un robežas ģimenē u. tml.</li></ul>
<b>Skolas faktori</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Veiksmīga pieredze skolā – jaunieši skolā jūtas labi, jūtas tajā pieņemti un novērtēti, skolā ir draugi, ir iespējas īstenot savas intereses u. tml.</li><li>• Pozitīvas attiecības ar pedagogiem un vienaudžiem.</li><li>• Piederības sajūta skolai.</li><li>• Intereses radīšana par mācību procesu.</li><li>• Skolas piedāvātās aktivitātes ārpus mācību darba – saturīga brīvā laika pavadīšanai.</li><li>• Skaidri definēti noteikumi skolā / skolas politika – piemēram, vai skolā ir skaidri formulēti rakstiski noteikumi par vielu lietošanu, viedierīču izmantošanu u. tml., ar kuriem tiek iepazīstināti skolēni un viņu vecāki, un vai šo noteikumu ievērošana tiek ikdienā uzraudzīta.</li><li>• Pozitīvi disciplinēšanas paņēmieni skolā (vērsti nevis uz sodīšanu, bet uz attieksmes un uzvedības maiņu).</li><li>• Skolas personāla attieksme pret atkarību jautājumiem un personīgais piemērs – pedagogi/personāls ar savu rīcību rāda piemēru jauniešiem – pedagogi ir nesmēķējoši, skolas teritorijā, tostarp personāla telpās, netiek lietots alkohols u. tml.</li><li>• Vielu vai atkarību izraisošo paradumu (piemēram, azartspēļu, loteriju) praktizēšanas nepieejamība skolā vai tās tuvējā apkārtnē.</li></ul>
<b>Kopienas un sabiedrības faktori</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saturīga brīvā laika pavadīšanas iespēju pieejamība (fiziski, finansiāli).</li><li>• Sociāli labvēlīga apkārtnējā vide.</li><li>• Vielu nepieejamība (paaugstinot cenas tabakai, alkoholam, ierobežojot iespējas iegādāties – alkohola tirgošana noteiktās stundās, tikai specializētos veikalos, vecuma ierobežojumi u. tml.).</li><li>• Ierobežojumi atkarību izraisošo procesu praktizēšanai (regulāras/sistemātiskas informēšanas un izglītības kampaņas par konkrētajiem veselības jautājumiem, adekvātas informācijas pieejamība (caur ģimenes ārstu, citiem veselības aprūpes profesionāļiem, sabiedrības veselības institūcijām valstī un pašvaldībā, nevalstiskām organizācijām).</li></ul>

Jaunieši ar traucējumiem (piemēram, iedzimtiem traucējumiem) ir riska grupa narkotisko vielu lietošanas uzsākšanai. Narkotiskās vielas jaunieši var sākt lietot dažādu simptomu mazināšanai, piemēram, trauksmes mazināšanai. Šādos gadījumos jauniešiem ir nepieciešama medicīniska palīdzība, lai novērstu slimības simptomus, un ir nepieciešams doties pie psihologa, tālāk arī pie psihiatra, lai ārstētu pamatslimību un tādējādi mazinātu vielu lietošanas vajadzību.

## Vielu atkarības, to klasifikācija

Ķīmiskas vielas, kas maina cilvēka smadzeņu darbību un izraisa pārmaiņas uztverē, garastāvoklī, apziņā vai uzvedībā, sauc par psihoaktīvām vielām. Liela daļa šādu vielu izraisa atkarību. Daudzas psihoaktīvās vielas ir atļautas jeb legālas, piemēram, dažādi medikamenti: pretsāpju zāles, medikamenti depresijas ārstēšanai u. c., kā arī kafija, tēja, alkohols, cigaretes un citi smēķēšanai paredzēti izstrādājumi. Taču daudzas psihoaktīvās vielas ir nelegālas – saskaņā ar Latvijas Republikas un Eiropas Savienības normatīvajiem aktiem tās nedrīkst iegādāties, glabāt, pārvadāt, pārdot un lietot. Sarunvalodā tās sauc par narkotikām.

Atkarībā no psihoaktīvās vielas ietekmes uz centrālo nervu sistēmu atkarību izraisošās vielas iedala trīs grupās:

<b>Stimulanti</b> (uzbudina nervu sistēmu)	<b>Depresanti</b> (nomācoša ietekme uz nervu sistēmu)	<b>Halucinogēni</b> (izraisa redzes un dzirdes halucinācijas)
Kofeīns, nikotīns, amfetamīni, ekstazī, kokaīns	Alkohols, heroīns, fentanils, metadons, nomierinošie un miega līdzekļi/medikamenti	LSD, hašišs*, marihuāna*, sēņu preparāti

\* Hašiša un marihuānas (kanabinoīdu) kā halucinogēnu iedarbība uz centrālo nervu sistēmu ir raksturīga tikai pie lielām devām.

Atkarību izraisošo vielu kontekstā darbā ar 10. – 12. klašu skolēniem pastiprināta uzmanība būtu pievēršama nelegālo vielu lietošanas jautājumiem saistībā ar to, ka legālās vielas pastiprināti aplūkotas jau sākumskolas mācību programmā un atkārtoti – pamatskolas vecāko klašu programmā. Tālāk redzamajā tabulā aprakstītas biežāk sastopamās nelegālās atkarību izraisošās vielas:

<b>Vielā</b>	<b>Fakti</b>
<b>Kanabinoīdi (marihuāna, hašišs)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Dabīgie (augu valsts) un sintētiskie, kas ir ievērojami spēcīgāki.</li> <li>☛ Tetrahidrokanabinols (THC jeb delta-9-tetrahidrokanabinols) ir galvenā augu psihoaktīvā viela.</li> <li>☛ Uzņem, smēķējot kopā ar tabaku vai vienu pašu ar speciālu pīpi, inhalējot ar bongu, ēdot.</li> <li>☛ Lietotāji jūt atslābumu, jautrību, pastiprinātas sajūtas – krāsas kļūst spilgtākas, garšas spēcīgākas.</li> <li>☛ Halucinācijas, akūts uzbudinājums, panika, impulsivitāte (lielu devu gadījumā).</li> <li>☛ Smēķējot iedarbība sākas pēc dažām minūtēm, turpinās 2 – 3 stundas; hašiša iedarbība ir spēcīgāka un ilgāka.</li> <li>☛ Kanabinoīdi izdalās no organisma vislēnāk; pat pēc vairākām nedēļām urīna paraugā var atrast vielas klātbūtni.</li> <li>☛ Var izsaukt šizofrēnijai līdzīgus traucējumus.</li> <li>☛ Lietošana var izraisīt gribas un vēlmes defektu, izmainītu loģisko domāšanu, problēmas ar atmiņu un domāšanu.</li> </ul>
<b>LSD (lizergīnskābes dietilamīds)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Halucinogēns.</li> <li>☛ Var būt tablešu, kapsulu, marku (nelieli papīra kvadrātiņi) formā, lieto norijot.</li> <li>☛ Efekts iestājas 30 – 60 minūšu laikā, var turpināties līdz pat 8 – 12 stundām.</li> <li>☛ Neskaidras apziņas stāvoklis ar halucinācijām, murgainu apkārtnes interpretāciju.</li> <li>☛ Var veikt apkārtējiem bīstamas darbības.</li> <li>☛ Reibuma perioda notikumus var pilnībā neatcerēties.</li> <li>☛ Priekšmeti, skaņas, krāsas, attālums var tikt uztverti izkropļoti (kas ir bīstami – lietotājs var gūt traumas, piemēram, adekvāti nenovērtējot attālumu).</li> <li>☛ Lietošana var provocēt psihisku slimību attīstību.</li> </ul>





<b>Halucinogēnās sēnes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Halucinogēni.</li><li>☞ Satur psihotropās vielas: psilocibīnu un psilocīnu.</li><li>☞ Lieto, norijot svaigas vai kaltētas.</li><li>☞ Iedarbība sākas pēc 30 minūtēm, var ilgt līdz 4 stundām.</li><li>☞ Iedarbība līdzīga kā pie nelielām LSD devām.</li><li>☞ Var izraisīt panikas lēkmes, biedējošas vīzijas, trauksmes sajūtu, apjukumu, izmainītu apkārtnes uztveri, laika un telpas izjūtas zudumu, pastiprinātu emocionalitāti.</li><li>☞ Var izsaukt saindēšanos, ja tiek sajauktas ar indīgām sēnēm.</li></ul>
<b>Kokaīns, kreks</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Stimulants.</li><li>☞ Iegūst no kokas koka auga lapām, kas sastopams Dienvidamerikā.</li><li>☞ Balta pulverveida viela.</li><li>☞ Parasti lieto šņaucot, injicējot, kreku – smēķējot.</li><li>☞ Ļauj just enerģijas pieplūdumu, justies pašapzinīgam.</li><li>☞ Pie augstām devām psihozes ar halucinācijām, vajāšanas murgiem.</li><li>☞ Var izraisīt sirdsdarbības traucējumus, infarktu, insultu.</li><li>☞ Spēcīga psihiska atkarība.</li><li>☞ Visdārgākā narkotiskā viela.</li></ul>
<b>Amfetamīns, metamfetamīns</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Stimulants.</li><li>☞ Balta pulvera veidā, tablešu veidā.</li><li>☞ Lieto šņaucot, norijot, injicējot.</li><li>☞ Ļauj just enerģijas pieplūdumu, justies pašapzinīgam.</li><li>☞ Lietotājs var izturēt lielas fiziskas un emocionālas slodzes, negulēt un nejusties noguris.</li><li>☞ Iedarbībai beidzoties, iestājas apātisks, depresīvs, noguruma stāvoklis, miegainība.</li><li>☞ Reibums ilgst 3 – 4 stundas.</li><li>☞ Pie augstām devām izraisa psihozes ar halucinācijām, vajāšanas murgiem, bezmiegu.</li><li>☞ Var izraisīt sirdsdarbības traucējumus.</li><li>☞ Var izsaukt pēkšņu nāvi, izraisot sirds mazspēju, asinsizplūdumus smadzenēs un organisma atūdeņošanos.</li><li>☞ Nomāc apetīti.</li><li>☞ Lietošana noved pie fiziska un garīga izsīkuma.</li><li>☞ Rada psiholoģisku atkarību no vielas lietošanas laikā iegūtajiem efektiem.</li></ul>
<b>Ekstazī (MDMA, 3,4-metilēndioksimetamfetamīns)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Stimulants.</li><li>☞ Baltu vai krāsainu tablešu veidā.</li><li>☞ Bieži tiek izplatītas naktsklubos, izklaides vietās.</li><li>☞ Iedarbība sākas pēc 20 minūtēm, ilgst 3 – 6 stundas.</li><li>☞ Palielinās izturība, fiziskā spēka pieplūdums, spilgtākas sajūtas.</li><li>☞ Lielās devās halucinogēna iedarbība ar izmainītu redzes un dzirdes uztveri.</li><li>☞ Var izsaukt pēkšņu nāvi, izraisot sirds mazspēju, asinsizplūdumus smadzenēs un organisma atūdeņošanos.</li></ul>

<p><b>Heroīns</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Depresants.</li> <li>☞ Iegūst no opija magonēm, pussintētisks opioīds.</li> <li>☞ Balts vai brūngans pulveris.</li> <li>☞ Lieto šņaucot, smēķējot, injicējot.</li> <li>☞ Rada nomierinošu, atslābinošu, eiforisku sajūtu.</li> <li>☞ Pārdozēšana izraisa elpošanas apstāšanos.</li> <li>☞ Reibums iestājas pēc dažām sekundēm, minūtēm un ilgst 3 – 5 stundas.</li> <li>☞ Spēcīgas psihiskas atkarības veidošanās jau pēc pirmām lietošanas reizēm.</li> <li>☞ Fiziskas atkarības veidošanās jau pēc divu nedēļu regulāras lietošanas.</li> <li>☞ Lietošanas pārtraukšana izsauc smagus atcelšanas simptomus (abstinences sindroms) – lauzošas sāpes, bezmiegs, svīšana, spēcīga tieksme pēc vielas.</li> </ul>
<p><b>Fentanila atvasinājumi (karfentanils)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Depresants.</li> <li>☞ Sintētisks opioīds.</li> <li>☞ Balta pulvera formā.</li> <li>☞ Spēcīgas iedarbības viela.</li> <li>☞ Liels pārdozēšanas risks (elpošanas apstāšanās), pat minimāla deva ir veselībai bīstama.</li> <li>☞ Rada nomierinošu, atslābinošu, eiforisku sajūtu.</li> <li>☞ Ir pretsāpju efekts.</li> <li>☞ Spēcīgas psihiskas atkarības veidošanās jau pēc pirmām lietošanas reizēm.</li> <li>☞ Ātra fiziskas atkarības veidošanās.</li> <li>☞ Lietošanas pārtraukšana izsauc smagus atcelšanas simptomus (abstinences sindroms) – lauzošas sāpes, bezmiegs, svīšana, spēcīga vēlme (tieksme) pēc vielas.</li> </ul>
<p><b>Metadons</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Depresants.</li> <li>☞ Sintētisks, ilgas darbības (24 stundas) opioīds.</li> <li>☞ Šķidrums formā.</li> <li>☞ Tiek nozīmēts narkologu uzraudzībā opioīdu atkarīgajiem pacientiem kā aizvietojošā terapija (ilgtermiņa farmakoterapija ar metadonu).</li> <li>☞ Rada nomierinošu, atslābinošu, pretsāpju efektu.</li> <li>☞ Ārsta nozīmētas devas nerada eiforisku sajūtu.</li> <li>☞ Pārdozēšana izraisa elpošanas apstāšanos.</li> <li>☞ Var tikt izplatīts un lietots nelegāli.</li> </ul>
<p><b>Nomierinošie un miega līdzekļi/medikamenti (klonazepāms, leksotānīls, ksanakss, diazepāms u. c.)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Depresanti.</li> <li>☞ Medikamenti, kurus medicīniskiem nolūkiem izraksta ārsts.</li> <li>☞ Samazina spriedzi, nemieru.</li> <li>☞ Lieto miega traucējumu ārstēšanai.</li> <li>☞ Lielas devas izsauc alkohola reibumam līdzīgu stāvokli ar miegainību, apjukumu, koordinācijas traucējumiem, siekalošanos.</li> <li>☞ Nomāc elpošanas centru.</li> <li>☞ Palēnina centrālās nervu sistēmas darbību, kā rezultātā pasliktinās koncentrēšanās spējas, palēninās domāšana un pasliktinās atmiņa.</li> <li>☞ Var radīt psihisku un fizisku atkarību.</li> <li>☞ Lietošanas pārtraukšana var izsaukt atņemšanas simptomus (abstinences sindroms): trauksmi, bezmiegu, epilepsijai līdzīgas lēkmes, psihozes.</li> </ul>



<b>Inhalanti (līmes, gāzes, šķīdinātāji, aerosoli)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Halucinogēni.</li><li>Parasti lieto, oston vai ieelpojot.</li><li>Reibums rodas sekunžu laikā.</li><li>Nosmakšanas risks.</li><li>Viegli uzliesmojošas vielas.</li><li>Rada neatgriezeniskas izmaiņas smadzenēs skābekļa bada (hipoksijas) dēļ.</li><li>Veidojas hroniski elpceļu iekaisumi.</li></ul>
--	--

Jāuzsver, ka tabulā uzskaitītās vielas iegādāties tīrā veidā var reti. Piemēram, marihuāna bieži tiek apsmidzināta ar ķīmiskām vielām, lai vielai būtu lielāks svars un spēcīgāks efekts, un to varētu pārdot dārgāk un lielākos apjomos. Tādēļ jāatceras, ka iegādātās vielas efekts var būt neparedzams.

### Atkarību izraisošo vielu ietekme uz veselību

Atkarība izraisa nelabvēlīgas sekas gan indivīda, gan ģimenes, gan sabiedrības līmenī. Runājot par paša cilvēka veselību – tā tiek ietekmēta visās trīs PVO noteiktajās veselības dimensijās. Atkarību izraisošo vielu lietošana nelabvēlīgi ietekmē:

<b>Fizisko veselību</b>	<p>Vielu lietošanas gadījumā:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>paaugstināts sirds un asinsvadu slimību risks (paaugstināts asinsspiediens, infarkts u. c.);</li><li>paaugstināts gremošanas sistēmas slimību risks (gastrīts – kuņģa gļotādas iekaisums u. c.);</li><li>aknu problēmas (hepatīts – aknu iekaisums u. c.);</li><li>nervu sistēmas traucējumi (iet bojā smadzeņu šūnas, kas rada atmiņas un koncentrēšanās grūtības, u. c.);</li><li>traumu un negadījumu risks (lietojot vielas, pasliktinās kustību koordinācija u. tml.);</li><li>ādas problēmas – tā kļūst pelēka, rodas grumbas, priekšlaicīgi noveco, tiek bojāti mati, nagi;</li><li>organisma atūdeņošanās un pārkaršana;</li><li>seksuālās veselības problēmas – dzimumnespēja (impotence), neauglība u. c.;</li><li>plaušu vēzis vai citas elpceļu slimības (ja vielas tiek smēķētas);</li><li>urīnceļu problēmas (urīnpūšļa un nieru audzējs u. c.);</li><li>risks iesaistīties nepārdomātos un nedrošos dzimumkontaktoos, inficēties ar HIV vai citām seksuālās pārnese infekcijām, nevēlamas grūtniecības risks, risks piedzīvot vardarbību u. tml.;</li><li>var notikt pārdozēšana un iestāties nāve.</li></ul>
<b>Psihisko veselību</b>	<p>Vielu lietošana ir saistīta ar paaugstinātu risku saslimt ar depresiju, trauksmi, personības traucējumiem (emocionāla nestabilitāte, histēriskums, agresivitāte u. c.); tā ievērojami paaugstina pašnāvības risku.</p>
<b>Sociālo labklājību</b>	<p>Pasliktinās vai tiek zaudētas attiecības ar draugiem un ģimeni, tiek pamestas mācības vai darbs, zaudēti finanšu resursi, līdz ar to pieaug nabadzības risks, var rasties problēmas “ar likumu” (tādēļ, ka tiek pirktas un lietotas nelegālas vielas vai vielu reibumā izdarīta nepārdomāta rīcība vai pat noziegumi (zādzības, kautiņi, citu cilvēku mantas bojāšana u. tml.). Detalizētāku informāciju skat. tālāk – apakšnodalā “Likumiskā atbildība atkarības vielu jomā”.</p>

## Vielu lietošanas un atkarības pazīmes

Attiecībā uz jautājumu, kā atpazīt to, ka jaunietis lieto atkarību izraisošās vielas, jāsaprot, ka pazīmes ir atkarīgas no konkrētās lietotās vielas. Tomēr kopumā par to varētu liecināt šādas pazīmes:

Ārējais izskats	Uzvedība
<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Neparasti paplašinātas vai sašaurinātas acu zīlītes, kas nemainās atkarībā no gaismas.</li><li>☞ Apsārtuši acu baltumi, "miglainas/duļķainas" acis.</li><li>☞ Apsārtusi, pietūkusi seja.</li><li>☞ Neskaidra runa.</li><li>☞ Bāla, pelēcīga sejas āda.</li><li>☞ Traucēta kustību koordinācija, līdzsvara traucējumi.</li><li>☞ Alkohola lietošanas vai smēķēšanas gadījumā – specifiska smaka no mutes.</li><li>☞ Smēķēšanas gadījumā – dzeltenīgi pirkstu gali, zobi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Kavējumi skolā, aiziešana no mājām.</li><li>☞ Bezmiegs, kas mijas ar miegainību.</li><li>☞ Nepamatotas smieklu lēkmes.</li><li>☞ Agresivitāte, pārspīlēta reakcija uz kritiku, impulsivitāte.</li><li>☞ Atmiņas traucējumi, nespēja loģiski domāt, nespēja pamatot savu uzvedību, nespēja koncentrēties.</li><li>☞ Kavēta uzvedība, "ieiešana sevī", hiperaktivitāte.</li></ul>

Atkarību vai problemātisku vielu lietošanu var adekvāti noteikt tikai ārsts narkologs (simptomi jeb pazīmes, kas liecina par atkarību, aprakstītas augstāk). Tomēr literatūrā ir pieejami dažādi vienkārši testi, kas var palīdzēt skolēnam aizdomāties par to, ka viņa "attiecības ar vielām" ir problemātiskas. Attiecībā uz nelegālo vielu lietošanu par problēmu tiek uzskatīta, protams, jebkuras šādas vielas lietošana jebkādā devā. Taču, ja mērķis ir noskaidrot, vai, piemēram, marihuānas (kanabisa) lietošana (kas ir biežāk lietotā nelegālā viela jauniešu vidū) ir tikai gadījuma rakstura vai jau robežojas ar atkarību, var jaunietim lūgt sev uzdot šādus jautājumus (t. s. starptautiskais CAST tests):

### Marihuānas lietošana

- ☞ Vai jebkad esi smēķējis marihuānu priekšpusdienā/pirms pusdienām?
- ☞ Vai jebkad esi smēķējis marihuānu vienatnē?
- ☞ Vai tev jebkad ir bijuši atmiņas traucējumi, smēķējot marihuānu?
- ☞ Vai esi jebkad mēģinājis samazināt vai pārtraukt marihuānas lietošanu, bet tev tas nav izdevies?
- ☞ Vai tev jebkad ir bijušas problēmas saistībā ar marihuānas lietošanu (strīds, kautiņš, trauma, negadījums, sliktas sekmes skolā u. tml.)?



### **Likumiskā atbildība atkarības vielu jomā**

Valsts mērogā jautājumus atkarības vielu un procesu jomā regulē likumi, kurus pieņem Saeima, un noteikumi, kurus pieņem Ministru kabinets. Papildus tam Latvija ievēro arī Eiropas Savienības direktīvas un Apvienoto Nāciju Organizācijas konvencijas atkarību jomā. Slimību profilakses un kontroles centrs ik gadu veic likumdošanas analīzi atkarību izraisīto vielu jomā un atspoguļo to tematiskajos ziņojumos savā mājas lapā: <https://www.spkc.gov.lv/lv/statistika-un-petijumi/petijumi-un-zinojumi/atkaribu-slimibas/zinojumi2>, turklāt šajos ziņojumos pieejama arī aktuālākā statistiskā informācija par tendencēm saistībā ar atkarību izraisītajām vielām un to lietošanas paradumiem, ko var izmantot mācību darbā).

Kopumā sodus, kas tiek piemēroti, veicot nelikumīgas aktivitātes ar narkotiskām un psihotropām vielām, Latvijā regulē šādi normatīvie akti:

- ☛ Krimināllikums (skatīt 249. – 253. pantus);
- ☛ Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodekss (46. pants nosaka administratīvo atbildību par nelikumīgām darbībām ar narkotiskām vai psihotropām vielām nelielos apmēros, kā arī par minēto vielu lietošanu bez ārsta nozīmējuma);
- ☛ Tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko smēķēšanas ierīču un to šķidrumu aprites likums;
- ☛ Farmācijas likums;
- ☛ Likums “Par narkotisko un psihotropo vielu un zāļu likumīgās aprites kārtību”;
- ☛ Alkoholisko dzērienu aprites likums;
- ☛ Bērnu tiesību aizsardzības likums.

Kopumā jāatceras, ka kriminālatbildība un administratīvā atbildība iestājas ne tikai pilngadīgiem iedzīvotājiem, bet jau 14 gadu vecumu sasniegušiem pusaudžiem.

Administratīvo pārkāpumu kodekss par nelegālu vielu iegādāšanos paredz brīdinājuma izteikšanu vai naudas sodu līdz 280 eiro. Sods par atrašanos sabiedriskā vietā alkoholisko dzērienu ietekmē nepilngadīgai personai paredz izteikt brīdinājumu vai uzlikt naudas sodu līdz 35 eiro. Par tādām pašām darbībām, ja tās izdarītas atkārtoti gada laikā pēc administratīvā soda uzlikšanas, uzliek naudas sodu no 35 līdz 70 eiro. (Uz izdevuma iznākšanas brīdi notiek kodeksa grozījumu izstrāde, tie pēc laika var būt mainīti.)

Būtiski ir atcerēties, ka Latvijā ar brīvības atņemšanu soda ne tikai nelegālo vielu tirgotājus, bet var sodīt arī personas, kuras tās iegādājas un lieto. Sods ir īslaicīga brīvības atņemšana vai brīvības atņemšana līdz trim gadiem. Citi (alternatīvi) soda veidi par šādiem pārkāpumiem ir piespiedu darbs un naudas sods.

Arī atbildība un pienākumi par savu veselību, kā arī vecāku loma ir noteikta Latvijas normatīvajos aktos. Piemēram, Bērnu tiesību aizsardzības likums paredz (likums nosaka, ka bērns ir persona, kas nav sasniegusi 18 gadu vecumu):

- ☛ Bērnam atkarībā no viņa vecuma un brieduma pakāpes ir pienākums sargāt savu veselību (23. pants);
- ☛ Bērna tiesības uz privāto dzīvi, biedrošanās un vārda brīvību vecāki var ierobežot atkarībā no viņa brieduma pakāpes, lai: nodrošinātu bērna attīstību un aizsargātu viņa veselību un dzīvību; aizsargātu sabiedrisko kārtību, iedzīvotāju tikumību un veselību (25. pants);
- ☛ Bērnu var šķirt no ģimenes, ja: bērns nopietni apdraud savu veselību vai attīstību, lietojot alkoholu, narkotiskās vai toksiskās vielas (27. pants);
- ☛ Bērnam uz noteiktu laiku var aizliegt atstāt māju vai arī ierobežot viņa pārvietošanās brīvību, ja tas nepieciešams bērna aprūpei vai atbilst viņa labklājības interesēm gadījumos, kad: bērnu var izolēt no citiem bērniem mājā, ja viņš apdraud savu vai citu cilvēku dzīvību vai veselību vai arī šāda izolēšana ir nepieciešama saistībā ar viņa aprūpi (41. pants);
- ☛ Bērns nedrīkst smēķēt, lietot bezdūmu tabakas izstrādājumus, alkoholiskos un enerģijas dzērienus. Bērns ir aizsargājams no smēķēšanas un alkoholisko dzērienu ietekmes. Bērns nedrīkst atrasties smēķēšanai paredzētu izstrādājumu vai ierīču dūmu un tvaika ietekmē. Bērna klātbūtnē nedrīkst smēķēt, lai nodrošinātu viņam no smēķēšanai paredzētu izstrādājumu vai ierīču dūmiem un tvaika brīvu vidi (48. pants);
- ☛ Policijas iestādē nogādā bērnu, kurš: atrodas sabiedriskā vietā reibuma stāvoklī (59. pants).

Ārstniecības likums arī paredz:

- Ikvienam ir pienākums rūpēties un katrs ir atbildīgs par savu, tautas, savu tuvinieku un apgādībā esošu personu veselību (5. pants).

Alkohola, narkotisko, psihotropo, toksisko vielu, azartspēļu vai datorspēļu atkarības slimnieku ārstēšana notiek labprātīgi pēc viņu vēlēšanās narkoloģiskās ārstniecības iestādēs kārtībā, kas noteikta Ministru kabineta noteikumos Nr. 70 "Alkohola, narkotisko, psihotropo, toksisko vielu, azartspēļu vai datorspēļu atkarības slimnieku ārstēšanas kārtība" (61. pants).

Gadījumos, kad sakarā ar alkohola, narkotisko, psihotropo, toksisko vielu lietošanu, piedalīšanos azartspēlēs vai datorspēlēs slimnieks izdara sabiedriski bīstamas darbības, sistemātiski izdara administratīvos pārkāpumus vai ar savu rīcību apdraud sevi, savus tuvākos radniekus vai sabiedrību, tiek piemēroti likumā noteiktie sociālās un psihosociālās rehabilitācijas piespiedu līdzekļi, bet nepilngadīgajiem – audzinoša rakstura piespiedu līdzekļi (62. pants).

Alkohola, narkotisko, psihotropo, toksisko vielu, azartspēļu vai datorspēļu atkarības slimnieka sociālās un psihosociālās rehabilitācijas piespiedu līdzekļi ir:

- ņemšana policijas profilaktiskajā uzskaitē un policijas rakstveida brīdinājums, ka slimniekam jāizbeidz alkohola, narkotisko, psihotropo vai toksisko vielu lietošana, piedalīšanās azartspēlēs vai datorspēlēs un ar to saistītu administratīvo pārkāpumu izdarīšana, kā arī obligāti jāsaņem ārstēšanās;
- ņemšana narkoloģiskajā uzskaitē un motivācijas veidošana, lai ieinteresētu slimnieku sākt labprātīgu ārstēšanos no alkohola, narkotisko, psihotropo, toksisko vielu, azartspēļu vai datorspēļu atkarības;
- tiesas nolēmums par notiesātā pienākumu ārstēties (63. pants).

Saskaņā ar Ministru kabineta noteikumiem Nr. 726 "Kārtība, kādā veicama obligātā ārstēšana bērniem, kuriem radušies psihiski vai uzvedības traucējumi alkoholisko dzērienu, narkotisko, psihotropo vai citu apreibinošu vielu lietošanas dēļ, un kārtība, kādā sociālās korekcijas izglītības iestādēs bērniem nodrošināma obligātā ārstēšana no alkohola, narkotisko un psihotropo vielu atkarības" 5. pantu narkoloģisko palīdzību sniedz tikai ar bērna un vismaz viena no viņa vecākiem, aizbildņa vai bērna dzīvesvietas bāriņtiesas piekrišanu. Savukārt 5. pants nosaka, ka narkoloģisko palīdzību bez bērna un vismaz viena no viņa vecākiem, aizbildņa vai bērna dzīvesvietas bāriņtiesas piekrišanas var sniegt tikai gadījumos, ja bērnam ir smaga alkohola, narkotisko vai psihotropo vielu intoksikācija un ir apdraudēta viņa dzīvība, vai viņam ir sākušies psihiski traucējumi, kuru dēļ viņš ar savu rīcību apdraud sevi, tuviniekus vai citas personas.

## Alternatīvas atkarībām

Ir dažādi iemesli, kāpēc cilvēki lieto vielas. Bet gandrīz visas šīs sajūtas var sasniegt vai problēmas atrisināt ar citu, alternatīvu darbību palīdzību, kas nenodarītu nekādu kaitējumu veselībai un labklājībai, gluži pretēji – to uzlabotu. Jāatceras, ka vielu lietošana nekad nav laba doma – pat tie cilvēki, kuri to dara, bet izskatās un jūtas labi, bojā savu veselību. Ne visas sekas var pamanīt uzreiz, atkarībai ir tā saucamie ilgtermiņa efekti, kas var izpausties tikai pēc daudziem gadiem.

Zemāk tabulā aprakstītas biežākās sajūtas, ko rada, vai problēmas, ko šķietami atrisina vielu lietošana. Par spilgtu piemēru tam, ka šīs alternatīvas realitātē darbojas, var kalpot Latvijā tapusī dokumentālā filma "Caur adatu": <https://www.youtube.com/watch?v=ne7iKThzEGO>. Filmā jauns, no narkotikām atkarīgs vīrietis atbrīvojas no atkarības, sākot nodarboties ar sportu. Filmas noslēgumā (no 1:09 minūtes) viņš stāsta par labajām sajūtām, ko rada sports ("nekad neesmu juties labāk"). Ja salīdzina ar filmas sākumu, kurā atspoguļots laiks, kad vīrietis ir aktīvs vielu lietotājs, noslēgumā spilgti redzams, kā mainījies vīrieša izskats pēc narkotiku lietošanas atmešanas un veselīga dzīvesveida uzsākšanas.

Vēl viena spilgta filma par jauniešu – narkomānu ir 2018. gada filma "Ben is back", ko pedagogs var noskatīties kopā ar klasi un pēc tam pārrunāt tur redzēto.



<b>Sajūta, ko rada, vai problēma, ko atrisina vielu lietošana vai procesu praktizēšana</b>	<b>Alternatīva</b>
<b>Aizrautība, patīkams satraukums, adrenalīns</b>	Regulāri izmēģināt kaut ko jaunu un interesantu – pārgājiens ar draugiem vai klasesbiedriem ar nakšņošanu zem klajas debess vai teltī, ekstrēmi (aizraujoši) sporta veidi un fiziskās aktivitātes (piemēram, speciāli ierīkotas, drošas šķēršļu takas, kas izvietotas kokos noteiktā augstumā virs zemes); uzstādīt mērķi, piemēram, sasniegt savu personīgo rekordu un šo mērķi realizēt; piedalīties kādā konkursā vai sacensībās un izcīnīt godalgotu vietu u. tml.
<b>Garlaicība</b>	Atrast nodarbi, kas interesē un aizrauj (piemēram, sadarbībā ar skolotāju aizpildīt kādu interešu testu), mērķtiecīgi nodarbināt sevi, uzstādīt sev mērķus – apmeklēt nodarbības, kursus, plānojot savu brīvo laiku ārpus skolas – iemācīties jaunu valodu, apgūt jaunu sporta veidu, spēlēt mūzikas instrumentu; nopelnīt naudu lietai, par ko sen sapņo; uzsākt rakstīt blogu par kādu tēmu, kas interesē, arī ievietojot tur paša fotografētus attēlus; plānot pasākumus draugiem, regulāri pavadīt laiku ar viņiem; uzņemties skolā vai sporta skolā papildu pienākumus – iesaistīties skolēnu pašpārvaldē; izplānot, ko darīt vasarā ar ģimeni vai draugiem, palīdzēt līdzcilvēkiem u. tml.
<b>Vēlme iederēties grupā</b>	Nav vērts lietot vielas tikai tāpēc, ka to dara citi. Var atrast draugus, kuriem ir līdzīgas intereses. Izvairīties no situācijām, kurās tiek lietotas vielas. Veselība un labklājība vienmēr ir svarīgāka par to, ko par tevi domā citi cilvēki.
<b>Iespēja aizbēgt</b>	Ne vienmēr dzīvē viss iet gludi. Reizēm dzīvot ir grūti un sāpīgi. Vienas var šķīst laba iespēja aizbēgt no realitātes vai no grūtas situācijas. Taču vielu lietošana neatrisinās problēmu, tā būs atkal turpat, kad vielas efekts būs beidzies. Labāk ķerties pie problēmu risināšanas, pat ja tas nozīmē, ka jāiet lūgt palīdzību skolas psihologam vai citam speciālistam.
<b>Iespēja mainīt savu uzvedību, personiskās īpašības</b>	Reizēm jaunieši lieto vielas, lai kļūtu drosmīgāki un spēcīgāki, lai nekautrētos (piemēram, uzaicināt dejot puisi/meiteni, kurš/kura patīk, uzstāties sarīkojumā publikas priekšā u. tml.). Taču der atcerēties, ka šī sajūta ir īslaicīga. Pēc vielas iedarbības beigām drosme atkal zudīs. Šīs īpašības var paliekoši un veiksmīgi attīstīt bez vielu palīdzības – pašpārliecību dos savu mērķu izvirzīšana un sasniegšana, panākumi vaļasprieka īstenošanā u. tml. Nepieciešamības gadījumā droši var griezties, piemēram, pie skolas psihologa, kurš noteikti var palīdzēt un sniegt padomu savu personības īpašību attīstīšanai.
<b>Ziņkārība</b>	Ir normāli izjust ziņkāri par vielu lietošanu. Taču ziņkāri var novirzīt uz kādu citu interesantu lietu, piemēram, kādu no tām, kas minētas pirmajā punktā. Var iepazīties ar informāciju, piemēram, par atkarību izraisošajām vielām un to radītajām sekām internetā. Taču svarīgi ir izmantot drošus un uzticamus ziņu avotus, piemēram, Latvijas centrālās valsts iestādes, kura strādā sabiedrības veselības jomā, interneta vietnes – <a href="http://www.skaidrs.lv">www.skaidrs.lv</a> ; <a href="http://www.spkc.gov.lv">www.spkc.gov.lv</a> (sadaļas “Tavai veselībai”, “Informatīvie materiāli”).
<b>Savu mērķu un sapņu īstenošana</b>	No vielu lietotājiem var dažreiz dzirdēt, ka vielu iespaidā viņi ir īstenojuši savas ieceres – piemēram, sarakstījuši dzeju vai dziesmu, pārvarējuši bailes un paveikuši kādu grūtu sportisku aktivitāti u. tml. Tomēr der atcerēties, ka šis iespaids ir mānīgs. Īsti sasniegumi ir tie, kurus cilvēks sasniedz pats saviem spēkiem: ieguldot darbu, vairākkārtīgi trenējoties un atkārtoti mēģinot paveikt, pārvarot sevi, ticot sev (pārvarot domu “es nevaru / man nesanāks”). Sapņu īstenošanai un mērķu sasniegšanai noteikti nav nepieciešamas atkarību izraisošas vielas.

## Spēja pretoties vienaudžu spiedienam

Jaunieša vecumam ir tipiski, ka jaunais cilvēks gatavojas patstāvīgai pieaugušā dzīvei, līdz ar to ievērojami mazinās vecāku un skolotāju autoritāte, savukārt pieaug vienaudžu, draugu loma tajā. Cilvēkiem ir tipiski ieklausīties citos un mācīties no citiem cilvēkiem. Tāpat normāla ir vēlme būt pieņemtam, iederēties kādā grupā. Tādēļ vienaudžu loma šajā vecuma posmā ir ļoti nozīmīga. Vienaudži var gan veicināt veselīgu un drošu lēmumu pieņemšanu, gan arī veicināt neveselīgu izvēļu izdarīšanu. Tādēļ svarīgi ir jaunajam cilvēkam palīdzēt attīstīt veselīgu pašapziņu un pašauzvarības sajūtu uz saviem spriedumiem, kā arī spēju kritiski izvērtēt situācijas. Skola jaunieša dzīvē ieņem nozīmīgu lomu, jo lielu savu dzīves daļu viņi pavada skolā. Līdz ar to skola var sniegt ievērojamu ieguldījumu šo spēju attīstīšanā un stiprināšanā.

Speciālisti uzskata, ka pozitīvu pašvērtējumu rada pieredze, kas palīdz skolēnam justies spējīgam (angļu val. – *capable*), efektīvam (angļu val. – *effective*) un pieņemtam (angļu val. – *accepted*):

- ✓ Skolēni jūtas spējīgi, lepni par savām spējām, kad izdodas veiksmīgi paveikt dažādus uzdevumus.
- ✓ Skolēni jūtas efektīvi, kad redz, ka labas lietas notiek tad, ja to sasniegšanai tiek pieliktas pūles, ja tiecas uz mērķi un tuvojas tā sasniegšanai, proti, ja redz, ka viņu veiktajām darbībām ir jēga, tās dod efektu.
- ✓ Ja skolēni jūt, ka vecāki, pedagogi vai citi tuvi cilvēki viņus pieņem, viņi ir gatavi pieņemt paši sevi; pārliecinātība par sevi tiek veicināta, kad skolēns redz, ka vecāki un pedagogi novērtē viņa pozitīvo rīcību, palīdz, kad viņiem tas ir nepieciešams, iedvesmo un atbalsta.

Speciālistu ieteikumi pedagogiem skolēna veselīga pašvērtējuma veicināšanai:

- ✓ Palīdziet skolēnam iemācīties patstāvīgi paveikt dažādus uzdevumus, darbus; uzticiet pienākumus.
- ✓ Mācot darīt jaunas lietas, radiet apstākļus, lai mērķis nebūtu pārāk viegli vai pārāk grūti sasniedzams.
- ✓ Slavējiet skolēnu, bet dariet to gudri – neslavējiet skolēnu, ja konkrētajā situācijā tiešām uzslava nav pelnīta (labāk sacīt – es zinu, ka šī nebija tava labākā basketbola spēle, bet mums visiem gadās neveiksmes, bet lieliski, ka tu nepadevies; rīt tev noteikti veiksies labāk); slavējiet pieliktās pūles un attieksmi, nevis pašu sasniegumu vai fiksētas īpašības (nevis – malacis, ka ieguvi 10 balles; tu esi tik gudrs/sportisks; bet tā vietā – tava klavierspēle kļūst ar katru reizi labāka; tu daudz mācījies, lai gatavotos eksāmenam, un, redzi, cik labi tev izdevās nokārtot – tas motivēs skolēnu censties, ieguldīt darbu un sasniegt mērķus).
- ✓ Esiet labs paraugs – ieguldot spēku ikdienas pienākumu veikšanā, sasniedzot savus plānus, daloties tajā ar skolēnu; demonstrējot, ka darāt to ar pozitīvu attieksmi, iedvesmosiet viņu darīt tāpat.
- ✓ Izvairieties no smagas kritizēšanas (tu esi tik slinks u. tml.), jo ziņas, ko skolēni dzird par sevi no citiem, viegli transformējas tajā, ko viņi jūt un domā par sevi.
- ✓ Fokussējieties uz stiprajām pusēm – pievērsiet uzmanību, kas skolēnam patīk un padodas, radiet apstākļus, lai viņš varētu attīstīt šīs prasmes.
- ✓ Palīdziet skolēnam sajūst pieņemšanu – parādiet, ka pieņemat viņu ne tikai tad, kad viņam veicas, bet arī pretējās situācijās (atbalstoši vārdi, atbalstoši pieskārieni – uzlikt roku uz pleca).
- ✓ Palīdziet skolēnam justies piederīgam – veiciniet kopības sajūtu klases kolektīvā, iedrošiniet lepoties ar savu skolu, ģimeni – iesaistot skolas vides un pasākumu veidošanā u. tml.
- ✓ Palīdziet skolēnam justies droši – radot fiziski un emocionāli drošu skolas un klases vidi, definējot skaidras robežas, noteikumus, esot reāliem savās gaidās attiecībā uz skolēnu.
- ✓ Palīdziet skolēnam uzticēties – parādiet, ka skolēns var paļauties uz pedagogu, skolas atbalstu, mācot, ka katrai rīcībai ir noteiktas sekas, esot konsekventam savās prasībās, sekojot, lai jūsu teiktais sakrīt ar jūsu rīcību, esot godīgiem savās sajūtās pret sevi un skolēnu, esot godīgam attieksmē un izturēšanās veidā pret visiem skolēniem.
- ✓ Palīdziet skolēnam justies cienītam – nenoliedzot/nenoraidot skolēna domas un sajūtas, pārspīlēti nekritizējot, uzklusot skolēnu.
- ✓ Palīdziet skolēnam justies īpašam – palīdzot atklāt viņa spējas un talantus, palīdzot būt optimistiskam, iedrošinot sasniegt mērķus.
- ✓ Palīdziet skolēnam iegūt pašpārliecinātību – sniedzot atbalstu un uzmanību, palīdzot mācīties no paša kļūdām, lepoties ar saviem sasniegumiem, iedrošinot stāties pretī grūtībām, pieņemt lēmumus un izvirzīt mērķus, dodot iespēju uzņemties atbildību u. tml.





Tāpat skola var palīdzēt jauniešiem iemācīties vienkāršus, izpildāmus paņēmienus, kā atpazīt un pretoties nevēlamam vienaudžu spiedienam, piemēram, iemācīties pateikt konsekventu “nē” nevēlamām situācijām:

- pielietojot “saplēstās plates” principu – vienkārši uz katru pamudinājumu un atkārtotu mēģinājumu pierunāt sarunas laikā automātiski atkārtojot “nē”;
- ierosinot alternatīvu piedāvātajai neveselīgajai aktivitātei.

Atrodot atrunas, kādēļ neiesaistīties neveselīgajā rīcībā:

- es nevaru to darīt, jo es trenējos sporta veidā X, man drīz būs sacensības, un neveselīgi paradumi mazinās manu rezultātu tajās,
- man jābūt mājās, man sarunāta tikšanās, jāpieskata mazā māsa, man rīt matemātikas eksāmens, jāgatavojas u. tml.,
- mani vecāki ir ļoti stingri, viņi pārbaudīs mani, kad aiziešu pēc ballītes mājās,
- es šodien nejūtos labi, man ir slikta dūša, tāpēc es nevarēšu lietot...,
- ballītēs turot rokās un dzerot kādu limonādi vai citu dzērienu, tad mazāk piedāvās kaut ko iedzert, ja arī piedāvā – var teikt, redzi, man jau ir,
- pasākumā, ballītē “izskatoties aizņemtam” – dejojot, palīdzot dīdžejam u. c.,
- ja vada auto, piesakoties būt draugiem par šoferi, izvadāt visus uz mājām – kompānija priecāsies par tādu ierosinājumu,
- vienkārši pametot nevēlamo nodarbi; izteiktākā situācijā pametot nevēlamo kompāniju pavisam u. tml.).



## Vielu atkarības profilakse

Runājot par vielu lietošanas profilaksi, izšķir četrus tās līmeņus:

<b>Vispārīgā profilakse</b>	Būtībā tā nozīmē darbu ar visu sabiedrību vai lielām sabiedrības grupām (piemēram, skolēniem) kopumā – uzskatot, ka principā ikvienam cilvēkam ir risks kļūt par atkarību izraisošo vielu lietotāju. Mērķis ir pēc iespējas attālināt vielu pamēģināšanu un lietošanas uzsākšanu. Tas parasti nozīmē informēšanu, izglītošanu, dzīvesprasmju attīstīšanu, pašapziņas un spējas pretoties vienaudžu spiedienam veicināšanu.
<b>Selektīvā profilakse</b>	Tas nozīmē vielu lietošanas riska faktoru agrīnu atklāšanu, lai savlaicīgi novērstu problēmas. Parasti tas nozīmē darbu ar paaugstinātam atkarības riskam pakļautām iedzīvotāju grupām (jaunieši no sociālās atstumtības riskam pakļautām ģimenēm, jaunieši, kuri klaiņo/neapmeklē skolu u. c.). Šīs aktivitātes ietver ne tikai zināšanu sniegšanu, bet arī attieksmes maiņu. Parasti šīs aktivitātes ir ilgstošākas nekā vispārīgās profilakses gadījumā un vairāk vērstas uz darbu katra cilvēka (ne grupas kopumā) līmenī.
<b>Indicētā profilakse</b>	Tas nozīmē darbu ar konkrētiem cilvēkiem, kuriem ir augsts vielu atkarības rašanās risks vai arī atkarība ļoti agrīnā stadijā (piemēram, darbs ar jauniešiem, kuriem ir paaugstināts risks, ka viņi lietos vielas – jaunieši ar izteiktu agresivitāti vai uzmanības deficīta sindromu; darbs ar jauniešiem, kuri jau vairākkārt lietojuši atkarību izraisošas vielas, bet kuriem vēl nav noteikta diagnoze “atkarība”). Aktivitātes ietver gan zināšanu paaugstināšanu, gan attieksmes veidošanu, gan arī prasmju attīstīšanu.
<b>Vides profilakse</b>	Tas nozīmē drošas vides veidošanu attiecībā uz vielu lietošanu (proti, atkarību izraisošo vielu pieejamības samazināšanu, emocionāli atbalstošas vides mājās un skolā veicināšanu), kā arī dažādu alternatīvu vielu lietošanai piedāvāšanu (piemēram, brīvā laika pavadīšanas iespēju un interešu izglītības attīstīšana).

Novērst vielu lietošanu nav vienkārši. PVO savos dokumentos min, ka profilakse ir efektīva tikai tad, ja tajā iesaistās daudzi sektori (t. s. “*health in all policies*” jeb “veselību visās politikās” princips). Protī, ir gan jāsamazina vielu piedāvājums (alkohola un cigarešu iegādes ierobežojumi – tikai no 18 gadu vecuma, tikai noteiktās diennakts stundās, noteiktās tirdzniecības vietās; nelegālo vielu gadījumā – iekšlietu un tieslietu sektoru iesaiste), gan pieprasījums pēc vielām. Lai nodrošinātu pēdējo, nepietiek tikai ar Veselības ministrijas, pašvaldību un nevalstiskā sektora aktivitātēm. Ļoti nozīmīga loma pieprasījuma mazināšanā bērnu, pusaudžu un jauniešu vidū ir skolai – iekļaujot atkarības vielu jautājumus gan izglītības saturā, gan veidojot skolas vidi (iekšējās kārtības noteikumi, audzināšanas darbs un pedagogu atbalsts, sadarbība ar vecākiem, pašvaldību, policiju, sabiedrības veselības speciālistiem un mediķiem u. c.).

Slimību profilakses un kontroles centrs ir izstrādājis vienkāršus ieteikumus jauniešiem atkarības vielu lietošanas profilaksei, kas saskan jau ar iepriekš minētajiem atkarības risku mazinošajiem faktoriem un alternatīvām. Detalizēti ar tiem var iepazīties šeit: [www.skaidrs.lv](http://www.skaidrs.lv) (sadaļā “Informācijas materiāli”).





### Rīcība un palīdzības iespējas atkarības gadījumā

Pirmais un svarīgākais solis ir agrīna problēmas atklāšana, kur galvenā loma ir ģimenei un skolai, un savlaicīga vēršanās pēc profesionālas palīdzības. Svarīgs faktors atkarības veidošanās procesā ir noliegums. Tas ir psiholoģisks aizsardzības mehānisms, kas ļauj cilvēkam turpināt kādu uzvedības formu, neskatoties uz samērā redzamām negatīvām sekām, ko šī uzvedība rada viņa dzīvē. Nolieguma mazināšana ir pirmais solis uz atkarības atzīšanu un palīdzības meklēšanu.

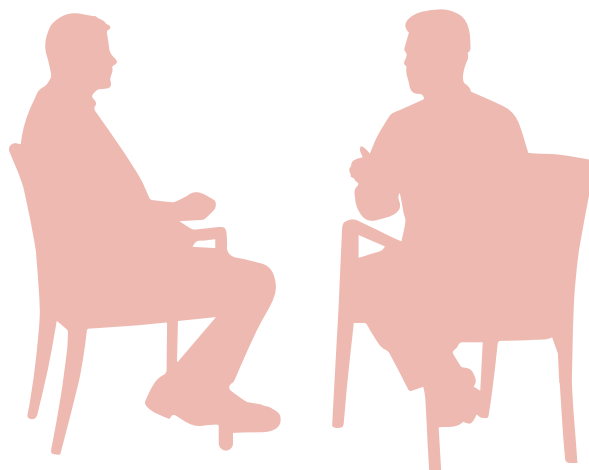
Adekvātu palīdzību atkarības slimniekam, tostarp nepilngadīgam, varēs nodrošināt tikai ārsti (narkologs, psihiatrs, psihoterapeits u. c.) un citi psihiskās veselības jomas profesionāļi (psihologi, mākslas terapeiti u. c.), tādēļ svarīgi ir vajadzības gadījumā iedrošināt skolēnu vai viņa vecākus nekautrēties un vērsties pēc palīdzības pēc iespējas agrāk. Līdzīgi kā ar citām saslimšanām arī atkarības gadījumā ir tā – jo ātrāk slimība tiek atklāta, jo veiksmīgāk un ātrāk to ir iespējams apturēt. Ja ir izveidojies atkarības sindroms, to izārstēt ir grūti. Nozīmīgu lomu ārstēšanas procesā un turpmākās dzīves kvalitātes nodrošināšanā un uzturēšanā ir pilnīgai atturībai no alkohola, tabakas vai citām vielām, kas izraisa atkarību.

Latvijā ir pieejamas dažādas īstermiņa un ilgtermiņa ārstēšanas iespējas, tostarp speciāli bērniem, pusaudžiem un jauniešiem. Par tām visā Latvijas teritorijā iespējams detalizētāk lasīt, kā arī vajadzības gadījumā atrast kontaktinformāciju un sazināties:

- SPKC mājaslapā: <https://spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/atkaribu-slimibas/narkologiska-palidziba>;
- Rīgas domes mājaslapā: <http://www.veseligrizdinieks.lv/category/atkaribas-profilakse/>;
- Bērnu slimnīcas fonda un Labklājības ministrijas pilotprojekts 12 – 18 gadus veciem pusaudžiem un jauniešiem ar atkarības problēmām – Pusaudžu resursu centrs: <https://www.facebook.com/pusaudzim>.

Vielu lietošanas gadījumā ir svarīgi atcerēties, ka ir risks tās pārdozēt. Tādēļ – ja skolēns ir miegains, pārmērīgi uzbudināts vai bezsamaņā un ir aizdomas, ka tas varētu būt saistīts ar narkotiku vai alkohola lietošanu, tas, ko var darīt pedagogs, citi skolas darbinieki, citi skolēni, ir:


- Nekrist panikā.
- Nodrošināt cietušajam pietiekami daudz svaiga gaisa.
- Noguldīt cietušo stabilajā sānu pozā (lai tas nevarētu apgriesties uz muguras vai vēdera).
- Uzmanīt, lai neaizrijas ar vēmekļiem (īpašs risks, ja guļ uz muguras, tāpēc svarīga ir stabilā sānu poza).
- Izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.
- Sagaidīt mediķu ierašanos. Ļoti palīdzēs, ja varēsiet parādīt mediķiem visu, kas varētu liecināt, ko tieši cietušais ir lietojis: pudeles, iepakojumi u. tml.



## Praktisko aktivitāšu piemēri



### 1. aktivitāte: "Vielu grupas"

<b>Tēma</b>	Vielu iedalījums pēc to efekta.
<b>Mērķis</b>	Veicināt izpratni par atkarību izraisošo vielu efektu un ietekmi uz cilvēka organismu.
<b>Uzdevumi</b>	Veidot izpratni par dažādu vielu radīto efektu. Veicināt zināšanas par vielu grupām ar līdzīgu efektu un kaitīgo ietekmi uz cilvēka organismu. Veicināt sadarbības prasmes.
<b>Metode</b>	Darbs mazajās grupās.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Lielās tāfeles lapas, marķieri, līmlapiņas ar vielu nosaukumiem.
<b>Apraksts</b>	<p>Sadala skolēnus grupās, katrai iedod lielo tāfeles lapu, lūdzot uz tās uzzīmēt lielu apli, kurš sadalīts 3 daļās:</p>  <p>Katrā sektorā jāieraksta viens atkarību izraisošo vielu efekts: stimulantī, depresanti, halucinogēni. Tad katrai grupai iedodiet iepriekš sagatavotu līmlapiņu komplektu ar dažādu atkarību izraisošu vielu nosaukumiem (skatīt tabulu ar dažādām vielām 1. nodaļā). 5 – 10 minūšu laikā komandām līmlapiņas jāpielīmē apļa sektoros atkarībā no narkotisko vielu grupas, kurai konkrētā viela pieder. Pēc tam diskutējiet par komandu darba rezultātiem, koriģējiet nepareizās atbildes. Varat pajautāt dalībniekiem, piemēram, kurai vielai bija visgrūtāk atrast vietu uz apļa, kurai visvieglāk. Pārrunājiet trīs minētos atkarības vielu ietekmes veidus uz organismu, kādas pazīmes katram veidam raksturīgas, kādu kaitējumu un draudus cilvēka organismam rada katra vielu grupa.</p>
<b>Rezultāts</b>	Veicināta izpratne par atkarību izraisošo vielu efektu un kaitīgo ietekmi uz cilvēka organismu.



## 2. aktivitāte: “Kurš vainīgs?”

<b>Tēma</b>	Atkarību izraisošo vielu lietošanas fenomena komplicētība, prevencija.
<b>Mērķis</b>	Veicināt izpratni par atkarību izraisošo vielu lietošanas problemātikas un līdz ar to prevencijas komplicētību.
<b>Uzdevumi</b>	Veidot izpratni par dažādiem sociāliem aspektiem, kas ietekmē (rada, veicina) vielu lietošanu. Veicināt izpratni par vielu lietošanas un atkarības profilaksi. Veicināt atbildības par savu un līdzcilvēku veselību apzināšanos. Veicināt sadarbības prasmes un prasmi diskutēt, paust argumentētu viedokli.
<b>Metode</b>	Darbs mazajās grupās, diskusija.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Lielās tāfeles lapas, marķieri, sagatavotas lapiņas ar lomām.
<b>Apraksts</b>	Skolēni tiek sadalīti 5 grupās. Katrai grupai tiek izdalīta lielā lapa. Tad katrai grupai dod izlozēt vienu no 5 iepriekš sagatavotām lapiņām ar uzrakstu: Vielu ražotāji, Vielu izplatītāji, Sabiedrība, Vielu lietotāji, Valdība. Izlozētais vārds ir konkrētās grupas loma šajā aktivitātē. Katrai grupai jāatbild un jāpiefiksē uz lielās lapas, kādēļ viņi ir vainīgi pie atkarības vielu radītajām problēmām pasaulē. Pēc tam katra grupa prezentē rezultātus pārējām grupām. Pēc tam aktivitātes otrajā daļā katra grupa izdomā, ko tā, izejot no sev piešķirtās lomas skatu punkta, varētu darīt, lai mazinātu atkarības problēmu pasaulē. Arī šie rezultāti pēc tam tiek prezentēti. Noslēgumā pedagogs katram skolēnam var uzdot divus jautājumus – ko es daru savas veselības labā, lai nelietotu vielas; ko es varu darīt skolā, ģimenē, sabiedrībā, lai citiem palīdzētu nelietot vielas.
<b>Rezultāts</b>	Veicināta izpratne par atkarību izraisošo vielu lietošanas problemātikas un prevencijas sarežģītību.



## 3. aktivitāte: “Vielu lietošana grūtniecības laikā”

<b>Tēma</b>	Atkarību izraisošo vielu sekas/ietekme uz cilvēka veselību.
<b>Mērķis</b>	Veicināt izpratni par atkarību izraisošo vielu lietošanas ietekmi uz cilvēka veselību.
<b>Uzdevumi</b>	Veidot izpratni par atkarību izraisošo vielu lietošanas sekām/ietekmi uz cilvēka veselību. Veicināt izpratni par vielu lietošanas un atkarības profilaksi. Veicināt sadarbības prasmes un prasmi diskutēt, paust argumentētu viedokli.
<b>Metode</b>	Eksperiments/demonstrācija.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Divi dažāda izmēra trauki, ūdens, krāsains šķidrums (piemēram, ar guaša vai akvareļa krāsām iekrāsots ūdens vai pārtikas krāsviela).
<b>Apraksts</b>	Sākumā ar skolēniem varat pārrunāt normālu augļa attīstību un auglim radīto kaitējumu, ja sieviete grūtniecības laikā lieto alkoholu, smēķē vai lieto nelegālās vielas – kādas veselības problēmas tas var radīt auglim. Lai palīdzētu skolēniem vizualizēt, kas notiek augļa organismā, paņemiet divus caurspīdīgus traukus – vienu lielu un vienu mazu, kas atainos mātes un augļa organismus. Piepildiet tos ar ūdeni. Tad paņemiet kādu krāsainu šķidrumu un iepilniet/ielejiet vienādu daudzumu krāsainā šķidruma katrā no traukiem. Pajautājiet skolēniem – ko viņi ir secinājuši, kas ir noticis katrā no traukiem, kā atšķiras trauku saturs krāsa. Pārrunājiet, ka šis eksperiments palīdz saprast, ko viens un tas pats vielas daudzums var nodarīt pieaugušam cilvēkam un kā šis pats daudzums ietekmē nelielu, neattīstītu organismu.
<b>Rezultāts</b>	Veicināt izpratni par atkarību izraisošo vielu lietošanas ietekmi uz cilvēka (mātes un bērna) veselību.



### PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Apjomīgs praktisko aktivitāšu klāsts speciāli skolēniem no 10. – 12.klasei par ar atkarību saistītām tēmām atrodams 2001. gadā izstrādātajā, bet joprojām aktuālajā materiālā “Skolēni un narkotikas. Rokasgrāmata skolotājiem”, kas atrodams daudzās skolas vai pašvaldības bibliotēkās.



- Tāpat plašs aktivitāšu klāsts atkarību un vienaudžu spiediena prevencijas jomā atrodams 2003. gadā izstrādātajā materiālā “Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem. HIV/AIDS un reproduktīvā veselība”.

- Daudz vērtīgu aktivitāšu atrodamas arī Valsts izglītības satura centra 2013. gadā izdotajā materiālā “Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā”, atrodams šeit: [https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas\\_izglitiba\\_vispvaid\\_un\\_profizgl.pdf](https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispvaid_un_profizgl.pdf)





Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) mājaslapas:

- infografikas par elektroniskajām cigaretēm, smēķēšanu, atkarību profilaksi, faktiem un mītiem par alkohola lietošanu un pasīvo smēķēšanu, legālā un nelegālā alkohola ietekmi uz organismu, jaunajām psihoaktīvajām vielām u. c.: <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi/infografikas>;
- bukleti par pasīvo smēķēšanu, ūdenspiņi, jaunajām psihoaktīvajām vielām (sintētiskajiem kanabinoīdiem), tabakas dūmu sastāvu, smēķēšanas atmešanu, alkohola lietošanas normām: <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi/informativi-izdevumi>;

Latvijas valsts iestāžu veidoti ieteikumi, informatīvie materiāli un video skolotājiem, vecākiem, tirgotājiem un sabiedrībai kopumā attiecībā uz alkohola lietošanu:

- atrodams šeit: [www.skaidrs.lv](http://www.skaidrs.lv)



### IZMANOTĀ LITERATŪRA:

- Atkarības profilakse. Palīgs sociālajiem darbiniekiem. Eiropas Savienības Sociālais fonds. Rīgas dome Rīgas Atkarības profilakses centrs, Rīga, 2007.
- Matisāne L. un autori, Metodiskais materiāls. Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā. Valsts izglītības satura centrs, 2013.; [http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas\\_izglitiba\\_visvid\\_un\\_profizgl.pdf](http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_visvid_un_profizgl.pdf) (skatīts 22.12.2017.)
- Bluka I. un autori, Skolēni un narkotikas. Rokasgrāmata skolotājiem. United Nations International Drug Control Programme, 2001.
- Glikasa O. Augsim veseli. Palīgīdzeklis skolotājiem. Nacionālais vides un sabiedrības veselības centrs, Liepājas Pedagoģiskā augstskola, 1996.
- Gaņģe G. un autori. Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem. HIV/AIDS un reproduktīvā veselība. ANO Attīstības programma, Izglītības un zinātnes ministrija, 2003.
- Pasaules Veselības organizācija, Starptautiskā statistiskā slimību un veselības problēmu klasifikācija, 10. redakcija. Ženēva: Pasaules Veselības organizācija, 2015.
- American Society of Addiction Medicine. Definition of addiction. <http://www.asam.org/quality-practice/definition-of-addiction> (skatīts 08.05.2017.)
- Griffiths M., A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance Use, 2005; 10 (4): 191–197.
- University of Pittsburgh Schools of the Health Sciences, Substance Abuse and the Family: Helping Your Children; <http://www.upmc.com/patients-visitors/education/behavioral-health/Pages/substance-abuse-family.aspx> (skatīts 25.01.2018.)
- United Nations Office on Drugs and Crime Vienna, School-based education for drug abuse prevention, 2004; [https://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook\\_school\\_english.pdf](https://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook_school_english.pdf) (skatīts 25.01.2018.)
- Valsts policija. Atkarības. <http://www.vp.gov.lv/?id=528> (skatīts 10.04.2018.)
- American Addiction Centres. TeenZeen. Drugs and alcohol alternatives for teens. <https://www.teenzeen.org/drug-alternatives.html> (skatīts 10.04.2018.)
- American Society of Addiction Medicine. Definition of addiction. <http://www.asam.org/quality-practice/definition-of-addiction> (skatīts 08.05.2017.)
- Rīgas Atkarības profilakses centrs. Brošūra "Alkohols", 2005.
- Rīgas Atkarības profilakses centrs. Brošūra "Pasmēķēju un pietiek", 2005.
- American Addiction Centres. TeenZeen. Drugs and alcohol alternatives for teens. <https://www.teenzeen.org/drug-alternatives.html> (skatīts 10.04.2018.)
- Eiropas narkomānijas profilakses kvalitātes standarti (EDPQS). [https://spkc.gov.lv/upload/Methodiskie/prezentacija\\_starptautiskie\\_standarti\\_narkomanijas\\_profilakse.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Methodiskie/prezentacija_starptautiskie_standarti_narkomanijas_profilakse.pdf) (skatīts 10.04.2018.)
- Veselības ministrija, Slimību profilakses un kontroles centrs. Valsts policija. Lai būtu skaidrs. [www.skaidrs.lv](http://www.skaidrs.lv) (skatīts 27.05.2018.)
- American Society of Addiction Medicine. Definition of addiction. <http://www.asam.org/quality-practice/definition-of-addiction> (skatīts 08.05.2017.)
- The Nemours Foundation, Dealing with Peer Pressure, <http://kidshealth.org/en/kids/peer-pressure.html#> un <http://kidshealth.org/en/teens/peer-pressure.html#> (skat. 29.01.2018.)
- National Institute on Drug Abuse. Frequently Asked Questions About Drug Testing in Schools, <https://www.drugabuse.gov/related-topics/drug-testing/faq-drug-testing-in-schools> (skat. 29.01.2018.)
- Sznitman S. R. The Cannabis Abuse Screening Test (CAST) revisited: examining measurement invariance by age. International Journal of Methods in Psychiatric Research, 2017; 26 (4): e1529.

## PROCESU ATKARĪBAS

### Kas ir procesu atkarības?

Atkarība var veidoties ne tikai no vielām, bet arī no veiktām darbībām jeb procesiem (dažreiz sauktas arī par uzvedības atkarībām). Pagaidām vienīgais process, kas tiešām starptautiski ir atzīts par atkarības slimību, t. i., pierādīts, ka šīs darbības praktizēšana organismā izsauc tādas pašas reakcijas un sekas kā iepriekš aprakstītā vielu lietošana, ir azartspēļu atkarība. Turklāt starptautiski ir veikts pietiekami liels skaits pētījumu, kas liecina, ka tuvākajos gados par atkarības slimību tiks atzīta arī datorspēļu/videospēļu atkarība.













Saskaņā ar 10. starptautisko slimību klasifikāciju (SSK-10) patoloģiska tieksme uz azartspēlēm ir traucējums, kam raksturīgas biežas un atkārtotas azartspēļu epizodes, kas ieņem galveno vietu pacienta dzīvē un atstāj kaitīgu ietekmi uz viņa sociālās, profesionālās un ģimenes dzīves vērtībām un saistībām un viņa materiālo stāvokli. Šis traucējums pieder paradumu un dziņu traucējumiem, kas savukārt iekļauts pieaugušo personības un uzvedības traucējumu grupā.

Pārējās aktivitātes, kas tiek praktizētas veselībai kaitīgā apjomā, piemēram, mobilā tālruņa pārmērīga izmantošana, sociālo mediju (*Instagram, Facebook* u. c.) pārmērīga lietošana, interneta lietošana, televīzijas skatīšanās, iepirkšanās (jebkādu preču iegādāšanās interneta veikalos vai veikalos, kurus apmeklē klātienē), pārmērīga ēšana u. tml., tiek uzskatīti nevis par atkarību, bet par impulsīviem vai kompulsīviem traucējumiem (impulsivitāte ir nespēja pretoties neatliekamai tieksmei veikt kādas darbības, savukārt kompulsivitāte – stereotipiskas darbības, kas tiek nepārtraukti veiktas, lai izvairītos no objektīvi maz ticamām sekām, no kurām persona baidās).

### Procesu atkarības pazīmes

Pazīmes procesu atkarību gadījumā ir līdzīgas vielu atkarībām. Tās iekļauj jau iepriekš nodaļā “Atkarību riska faktori un profilakse, vielu atkarības” aprakstītās sešas atkarību pazīmes (69. lpp.), kā arī uz procesu atkarībām attiecas apakšnodaļā “Rīcība un palīdzības iespējas atkarības gadījumā” (83. lpp) aprakstītie ieteikumi. Vai skolēnam ir attīstījusies procesu atkarība, adekvāti spēs izvērtēt tikai speciālists (psihologs, psihoterapeits, psihiatrs, narkologs).

Tomēr paškontrolēi skolēnam var lūgt atbildēt uz šādiem jautājumiem:

-  Vai tev šķiet, ka tev vajadzētu mazāk spēlēt datorspēles/lietot internetu u. tml.?
-  Vai tevi kaitina vecāku, vecvecāku, skolotāju vai citu cilvēku aizrādījumi, ka tu spēlē datorspēles/lieto internetu u. tml. pārāk daudz?
-  Vai tu jūties vainīgs tādēļ, ka spēlē datorspēles/lieto internetu u. tml., jo tādēļ neizdari citas lietas, kas tev būtu jādara (neizpildi mājasdarbus, nepalīdzzi uzkopt mājokli, neveic kādus citus sev uzticētus darbus vai pienākumus)?
-  Vai tu kādreiz esi lūdzis vecākiem vai draugiem naudu, lai pirktu datorspēles/pieeju internetam u. tml.?
-  Vai tu kādreiz esi zadzis vecākiem vai draugiem naudu, lai pirktu datorspēles/pieeju internetam u. tml.?
-  Vai tev ir gadījies iztērēt visu savu kabatas naudu, lai pirktu datorspēles/pieeju internetam u. tml.?
-  Vai tu mēdz vecākiem, skolotājiem vai citiem cilvēkiem melot par to, cik ilgi esi spēlējis datorspēles/lietojis internetu u. tml.?
-  Vai tu slēp to, kas spēlē datorspēles/lieto internetu u. tml. (piemēram, uzreiz paslēp mobilo telefonu vai aizbēdz no datora, ja istabā ienāk vecāki)?
-  Vai datorspēļu spēlēšanas/interneta lietošanas u. tml. dēļ esi kavējis mācības, treniņu vai citas aktivitātes?
-  Vai tu jūties bēdīgs vai nomākts, ja nevari spēlēt datorspēles/lietot internetu u. tml.?
-  Ja nevari spēlēt datorspēles/lietot internetu u. tml., vai tu prātā domā un plāno, ko un kā darīsi nākamreiz, kad tiks pie datorspēļu spēlēšanas/interneta lietošanas u. tml.?
-  Vai tādēļ, ka pārāk daudz spēlē datorspēles/lieto internetu u. tml., esi zaudējis vai tev ir pasliktinājušās attiecības ar draugiem, vecākiem, skolotājiem, citiem cilvēkiem?





### **Procesu atkarību negatīvā ietekme uz veselību**

Tāpat kā vielu atkarība, arī procesu atkarība izraisa nelabvēlīgas sekas visās trīs PVO noteiktajās veselības dimensijās (skat. apakšnodaļu "Atkarību izraisošo vielu ietekme uz veselību"). Tā ietekmē gan fizisko, gan psihisko veselību, gan sociālo labklājību. Papildus šajā nodaļā minētajām sekām attiecībā uz fizisko veselību procesu atkarība rada šādas sekas:

- 🍃 palielināts sirds un asinsvadu saslimšanu risks (paaugstināts asinsspiediens u. c.);
- 🍃 paaugstināts gremošanas sistēmas slimību risks (gastrīts – kuņģa gļotādas iekaisums u. c.);
- 🍃 galvassāpes/migrēna;
- 🍃 muguras sāpes, stājas problēmas, mugurkaula problēmas;
- 🍃 liekais ķermeņa svars (mazkustīga dzīvesveida dēļ) vai pretēji – samazināts ķermeņa svars (jo tiek izlaistas ēdienreizes);
- 🍃 redzes problēmas ("sausās acs" sindroms u. c.);
- 🍃 miega traucējumi;
- 🍃 imunitātes samazināšanās, līdz ar to augstāks risks saslimt ar gaisa pilienu (gripa u. c.) vai citām infekcijām.

Procesu atkarību riska un preventīvie faktori, atkarības attīstīšanās mehānisms, alternatīvas un prevencija sakrīt ar to informāciju, kas iepriekš nodaļā "Atkarību riska faktori un profilakse, vielu atkarības" aprakstīta par vielu atkarību. Tāpat kā vielu atkarību gadījumā arī attiecībā uz procesu atkarībām, lai novērstu tās, nepieciešams samazināt gan procesu piedāvājumu, gan pieprasījumu, kā arī valstī veikt aktivitātes visos trīs profilakses līmeņos – sākot ar primāro (piemēram, informējot un izglītojot skolēnus un citas iedzīvotāju mērķa grupas) un noslēdzot ar sekundāro (riskantas uzvedības agrīna atpazīšana un ierobežošana) un terciāro (atkarīgo personu ārstēšana).

Procesu atkarību gadījumā palīdzības iespējas ir līdzīgas tām, kas aprakstītas vielu atkarības kontekstā. Procesu atkarību gadījumā tāpat nepieciešams griezties pie ārsta narkologa vai citās atkarības palīdzības iestādēs vai organizācijās. Parasti nepieciešama sarunu terapija, taču arī procesu atkarību gadījumā ir iespējama medikamentoza ārstēšana un stacionārā palīdzība.

### **Likumiskā atbildība procesu atkarību jomā**

Par iedzīvotāju drošību azartspēļu jomā rūpējas valsts iestāde – Izložu un azartspēļu uzraudzības inspekcija. Iestādes mājaslapā atrodama informācija par aktuālajiem normatīvajiem aktiem nozarē: <https://www.iaui.gov.lv/lv/sakums/normativie-akti>. Iedzīvotāju drošībai Azartspēļu un izložu likums paredz, ka azartspēles var spēlēt tikai pilngadīgas personas, azartspēļu organizēšanas vietās jābūt izvietotiem brīdinājumiem, ka azartspēles var izraisīt atkarību, jābūt pieejamiem atkarības pašnovērtējuma testiem, kā arī informācijai par iespējām, kur saņemt palīdzību atkarības gadījumā. Azartspēļu spēlētāji tiek reģistrēti speciālā datubāzē, spēļu zālēs tiek veikta videonovērošana, spēļu vietām (tostarp spēļu organizētājiem internetā) jāsaņem speciāla licence u. tml.

Par to, ka nepilngadīga persona spēlē azartspēles, sodu saņem persona, kas nepilngadīgo ielaidusi spēļu zālē/vietnē. Pats nepilngadīgais sodīts netiek.

## Praktisko aktivitāšu piemēri



### 1. aktivitāte "Nedēļa bez telefona"

<b>Tēma</b>	Tehnoloģiju lietošanas atkarība.
<b>Mērķis</b>	Mudināt skolēnus mazāk laika pavadīt, skatoties telefona vai datora ekrānā.
<b>Uzdevumi</b>	Nodrošināt efektīvu komunikāciju, kas neietver telefona un datora izmantošanu. Mācīties radoši risināt problēmjautājumus. Izstrādāt un kopīgi vienoties par darbības plānu.
<b>Metode</b>	Radošs seminārs.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Papīra lapas, rakstāmpiederumi.
<b>Apraksts</b>	Skolēni iztēlojas, ka pasaulē nevienam nedarbojas telefons un dators un ka kādam viņu klases biedram pēc nedēļas ir dzimšanas diena. Tiek dots uzdevums visiem kopīgi noorganizēt gaviļņiekam pārsteiguma ballīti. Skolēniem ir jāsadala lomas, ko katrs darīs, lai ballīte būtu izdevusies, un jāuzraksta plāns pa soļiem, kā ballīti noorganizēt, neizmantojot telefonu un datoru. Piemēram, gatavot ēdienu pēc recepšu grāmatas, slepus sarunāt svinību plānu ar gaviļņieka mammu, atnākot ciemos utt.
<b>Rezultāts</b>	Skolēni spēj radoši risināt problēmjautājumus, neizmantojot datoru un telefonu.



## 2. aktivitāte: “Bērni un ekrāni”

<b>Tēma</b>	Mobilā tālruņa lietošanas atkarība.
<b>Mērķis</b>	Rosināt domāt par mobilā tālruņa ietekmi uz personības attīstību.
<b>Uzdevumi</b>	Sagatavot argumentus PAR un PRET mobilā tālruņa došanu maziem bērniem. Diskutēt par tehnoloģiju lietošanas atkarības sekām uz cilvēku savstarpējām attiecībām.
<b>Metode</b>	Debates, diskusija.
<b>Nepieciešamie materiāli</b>	Nav.
<b>Apraksts</b>	Skolēni sadalās divās grupās – viena aizstāv uzskatu, ka tālruņa došana maziem bērniem veicina attīstību, otra – ka tā ir kaitīga. Abas grupas debatē savā starpā, izmantojot argumentus, kas aizstāv viņu pozīciju. Pēc debatēm skolēni izsaka savu personīgo viedokli un pārrunā, kādas sekas uz cilvēka personības attīstību un veselību var atstāt spēlēšanās ar tālruni jau no agrā vecuma. Piedāvā alternatīvas bērna izklaidēšanai, nedodot tam tālruni. Diskutē arī par to, kā jūtas bērns, ja vecāki daudz un bieži izmanto tālruni viņa klātbūtnē, un kā tas ietekmē cilvēku savstarpējās attiecības.
<b>Rezultāts</b>	Skolēni apzinās mobilā tālruņa izmantošanas ietekmi uz veselību un attiecībām ar apkārtējiem cilvēkiem.



### IZMANOTĀ LITERATŪRA:

- Matisāne L. et al. Metodiskais materiāls. Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā. Valsts izglītības satura centrs, 2013.: [http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas\\_izglitiba\\_vispvid\\_un\\_profizgl.pdf](http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispvid_un_profizgl.pdf) (skat. 22.12.2017.)
- Grant J. E., Potenza M. N., Weinstein A., Gorelick D. A. Introduction to behavioral addictions. American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 2010; 36 (5): 233-241.
- Pasaules Veselības organizācija, Starptautiskā statistiskā slimību un veselības problēmu klasifikācija, 10. redakcija. Ženēva: Pasaules Veselības organizācija, 2015.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition. Washington DC: American Psychiatric Association, 1993.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington: American Psychiatric Association, 2013
- Starcevic V. Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 2016; 50 (8): 721-725.
- Haagsma M. C. Understanding problematic game behavior. Prevalence and the role of social cognitive determinants. Enschede, the Netherlands: University of Twente, 2012.
- Banyai F., Zsila A., Kiraly O. et al. Problematic Social media use: results from a largescale nationally representative adolescent sample. PLoS ONE, 2017; 12 (1): e0169839.
- Andreassen C. S., Billieux J., Griffiths M. D., et al. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. Psychology of Addictive Behaviors, 2016; 30 (2): 252-262.
- Rīgas Atkarības profilakses centrs. Brošūra “Paspēlēju un pietiek”, 2005.
- Rīgas Atkarības profilakses centrs. Brošūra “Tavai drošībai”, 2006.
- Sriwilai K., Charoensukmongkol P. Face it, don't Facefacebook it: Impacts of Social Media Addiction on Mindfulness, Coping Strategies and the Consequence on Emotional Exhaustion. Stress Health, 2016; 32 (4): 427-434.

## PIELIKUMI



### **Vielu vai procesu atkarības skolēna ģimenē**

Jāatceras, ka atkarība ir slimība un tās gadījumā profesionālu un efektīvu palīdzību varēs sniegt tikai profesionāli – mediķi, ārstniecības iestādes, programmas, organizācijas. Līdz ar to skola un pedagogs nevar uzņemties atbildību par atkarību problēmu ģimenē atrisināšanu. Taču skola var būt sociāli atbildīgs sadarbības partneris problēmas risināšanā. Bieži vien pedagogs, skolas psihologs, medmāsa vai cits darbinieks var būt vienīgais skolēnam tuvais cilvēks, kas pamana šīs izmaiņas viņa dzīvē un var iniciēt to risināšanu.

Kā jau minēts iepriekš, atkarība praktiski vienmēr rada kaitējumu sociālajai veselībai jeb labklājībai. Līdz ar to – par to, ka skolēna ģimenē ir atkarības problēmas, var liecināt šādas pazīmes:

- skolēns ir pamests novārtā (nekopts apģērbs, slikta personīgā higiēna u. c.);
- finansiālas problēmas, nabadzība;
- vardarbība ģimenē, tostarp fiziska (jaunietim uz ķermeņa ir traumu pazīmes, kuru izcelsmi viņš izvairās vai nespēj paskaidrot, u. tml.);
- pasliktinās sekmes skolā, zūd interese par ārpusskolas aktivitātēm, skola tiek kavēta, mainās skolēna uzvedība – kļūst agresīva, skolēns ir “ierāvies sevī”.

Tomēr vecāku atkarības problēmas ne visiem skolēniem izpaužas vienādi. Bieži ārējas pazīmes liecina, ka viss ir kārtībā, jo daudzi jaunieši ir stipri un spēj klusēt/tikt galā ar savām sajūtām un ievainojumiem.

Bērnu atkarību nacionālā asociācija (NACoA) (Anglija) ir izstrādājusi materiālus dažādām mērķa grupām, tostarp skolu darbiniekiem par to, kā palīdzēt skolēniem, kuru ģimenes locekļi cieš no atkarības (detalizētāk viņu mājaslapā: <https://nacoa.org/professionals/educators/>). Trīs atziņas pedagogiem par darbu ar atkarīgu cilvēku bērniem:

- 1) Jums nav speciāli jāveic šādu skolēnu identificēšana ar mērķi palīdzēt. Ja esat draudzīgs, atvērts un atbalstošs visiem skolēniem, ir liela iespēja, ka tā jūs palīdzēsiet kādam, kurš cieš no atkarībām ģimenē. Kad par atkarību tēmu ar skolēniem runājat klases, veselības mācības vai citās stundās, varat uzsvērt atkarību ietekmi uz ģimenes dzīvi, ģimenes labklājību. Atkarīgo vecāku bērns tad saņems informāciju veidā, kas neliks viņam justies apdraudētam. Vislabāk organizēt klasē diskusijas vai grupu darbus par šo tēmu.
- 2) Ja esat atvērts, ir liela iespēja, ka skolēns pats Jums uzticēs savu problēmu. Jūs varat vienkārši sagatavoties gadījumam, ja tas notiks – iepriekš iepazīstieties ar dažādām palīdzības iespējām Jūsu pašvaldībā, valstī, kas tiek sniegtas atkarīgajiem un viņu ģimenēm. Jūs varat apgūt efektīvas klausīšanās prasmes, apgūt, ko vajadzētu un ko nevajadzētu teikt vai darīt šādā situācijā.
- 3) Patiesībā Jūs varat darīt daudz, lai skolēns pats varētu sev palīdzēt. Jūs varat iemācīt, kā skolēnam radīt sev drošību, kā vērsties pie speciālistiem un kā atrast aktivitātes, kas viņiem sagādās prieku un papildījumu.



### **Kas nepieciešams skolēnam, kura ģimene cieš no atkarības:**

- 1) **Pareiza, vecumam atbilstoša informācija** – atkarīgo ģimenēs bieži valda nerunāšanas likums, tādēļ bieži skolēns vairo sevi notiekošajā. Sniedzot jaunietim adekvātu informāciju par atkarībām, jūs palīdzēsiet viņam izkļūt no šīs situācijas. Nozīmīgas ziņas, ko nodot skolēnam:

- Atkarība ir slimība.
- Tu nevari šo slimību izārstēt vai padarīt situāciju labāku.
- Tev pienākas palīdzība.
- Tu neesi viens.
- Ir uzticami cilvēki un iestādes/organizācijas, kas var palīdzēt.
- Ir cerība.



Iemāciet skolēnam septiņus svarīgus principus/patiesības. Ieteicams šos principus pārrunāt psihiskās veselības profesionāļa-skolas psihologa klātbūtnē:

- 1) Es to neizraisīju, es neesmu vainīgs (-a) pie tā.
- 2) Es to nevaru izārstēt.
- 3) Es to nevaru kontrolēt.
- 4) Es varu palīdzēt sev pats (-i) (šādos trīs veidos):
  - 5) Nepalikt vienam (-ai), atrast uzticības personu, kurai stāstīt par savām sajūtām.
  - 6) Izdarīt veselību veicinošas izvēles savā dzīvē.
  - 7) Pricāties pašam par saviem uzstādītajiem mērķiem, savu dzīvi un sasniegumiem.

**2) Prasmju attīstīšana** – iemāciet skolēnam, kā parūpēties par savu drošību. Piemēram, palīdziet viņam atrast uzticības personu, kuram viņš varētu atklāt savas sajūtas vai pie kura varētu griezties problēmsituācijās – tas varētu būt kāds no radniekiem, skolas psihologs, mācītājs, sporta treneris u. tml. Ir pierādīts, ka skolēnam ļoti var palīdzēt viss, kas stiprina viņa pašapziņu un pārliecību par sevi – pozitīvas atsauksmes par sevi no citiem, savu dzīves mērķu izvirzīšana (pozitīva savas dzīves vīzija) un virzīšanās pretī to sasniegšanai, iemācīšanās veselīgā veidā tikt galā ar nepatīkamām emocijām, nepatīkamu pieredzi, stresu u. tml. Svarīgi ir palīdzēt jauniešiem justies labi par to, kas viņš ir un par ko varētu kļūt.

**3) Tuvas attiecības un pieņemšana** – jauniešiem ir nepieciešama saikne ar kādu cilvēku, lai viņš nepalīktu viens klusumā un atstumtībā, lai iemācītos uzticēties cilvēkiem. Atkarīgo cilvēku bērni iemācās neuzticēšanos, ciešot ģimenē no vardarbības, piedzīvojot to, ka atkarīgie vecāki nepilda savus solījumus un velta jauniešiem rupjus vārdus. Var mēģināt rast iespēju jauniešiem parunāt, iepazīstināt ar kādu vienaudzi, kuram ir līdzīgas problēmas (iegūstot abpusēju piekrišanu).

### Iedrošinošas ziņas, ko pedagogs var nodot skolēnam:

- ☛ Runāt par problēmām ģimenē ar kādu uzticības personu (piemēram, skolas psihologu) nenozīmē nodot savu ģimeni. Dalīšanās savās sajūtās palīdzēs tev nejusties vienam un vientuļam.
- ☛ Tev jāiesaistās skolas vai ārpuskolā aktivitātēs, kas tev patīk, piemēram, spēlēt futbolu vai kādu mūzikas instrumentu. Tas tev palīdzēs kaut vai uz to brīdi aizmirst problēmas mājās. Turklāt tas palīdzēs tev atklāt daudz jauna pašam par sevi un to, kā citi cilvēki dzīvo savu dzīvi.
- ☛ Ja tu dzīvo kopā ar vecākiem, kuri cieš no atkarības, ir normāli vienlaikus izjust pret viņiem mīlestību un ienīst viņus. Tas var būt mulsinoši. Visi cilvēki ik pa laikam jūtas samulsuši vai izjūt vairākas sajūtas vienlaikus.
- ☛ Atceries pricāties. Bieži vien skolēni atkarīgo ģimenēs ir tā norūpējušies, ka aizmirst būt vienkārši skolēni/jaunieši. Mēģini atrast veidus, kā pricāties.
- ☛ Ja vari izvairīties, nekad nebrauc mašīnā, ja pie stūres sēž iereibušais cilvēks. Tas nav droši. Labāk ej ar kājām, brauc ar velosipēdu vai sarunā braukt ar kādu kaimiņu vai draugu vai drauga vecākiem.
- ☛ Tas, ka tavi vecāki ir atkarīgie, nenozīmē, ka tu arī tāds būsi. Lielākā daļa atkarīgo cilvēku bērnu par tādiem nekļūst. Tu vari pieņemt lēmumu nedzert, nelietot narkotikas, nespēlēt azartspēles.
- ☛ Tev nav varas pār savu vecāku atkarību. Tu neesi vainīgs pie tā, ka šī problēma sākās, tu nevari likt tai beigties. Tas, ko dara tavi vecāki, nav tava atbildība, nav tava vaina.



## Padomi pedagogiem:

- Esiet efektīvs klausītājs un komunikators** – tas nozīmē, ka Jūs spējat palīdzēt skolēnam paust savas sajūtas un bailes. Lielākā atkarīgu vecāku bērnu problēma ir, ka parasti viņiem nav neviena, ar ko parunāt par to, par savu dzīvi. Tomēr ir svarīgi saprast, kad nepieciešama citu speciālistu palīdzība. Neuzņemieties pārāk daudz, ziniet savu kompetenču robežas. Ja rodas bažas, ka skolēna psihiskās veselības, fiziskās veselības vai sociālo problēmu apmērs jau ir nopietns, lūdziet skolas psihologa, sociālā pedagoga, citu speciālistu palīdzību. Var rasties problēmas ar vecākiem, ja viņi uzzina, ka jaunietis par mājās notiekošo runājis ar kādu cilvēku ārpus ģimenes. Parasti tas nenotiek, ja savā komunikācijā ar skolēnu aprobežojaties ar sarunām par viņa sajūtām, bažām. Lai vai kā – ja skolā ierodas vecāki, vērsiet viņu uzmanību nevis uz ģimenē notiekošo, bet uz savām rūpēm par skolēna sekmēm vai viņa dzīvi skolā. Tas mazinās vecāku agresiju. Atkarībai nevajadzētu būt šādas sarunas ar vecākiem centrā. Jo visbiežāk vecāki paši sev neatzīst šo problēmu, līdz ar to saruna nebūs auglīga. Jūsu darbībām pamatā ir jābūt orientētām uz skolēnu, nevis uz situācijas mainīšanu viņa ģimenē.
- Palīdziet skolēnam veidot attiecības ar vienaudžiem un pieaugušajiem** – palīdziet viņiem iesaistīties ārpusskolas aktivitātēs, izveidojiet skolēnu grupu, kurā iekļauts arī atkarīgo vecāku bērns, un uzticiet kopīgi veikt kādu pienākumu (organizēt kādu skolas pasākumu u. tml.). Tas palīdzēs veicināt skolēna piederības sajūtu un gūt pārliecību par savām spējām kaut ko sasniegt. Tas palīdzēs viņam arī ilgāk uzturēties drošā vidē, izvairīties no nepatīkamās situācijas mājās. Turklāt lielai daļai skolēnu šķiet, ka pedagogs ārpus stundām ir vairāk pieejams, viņiem vieglāk būs uzsākt sarunu ar jums.
- Rūpīgi novērojiet katru skolēnu un katru situāciju** – vērojiet viņa attiecības ar vienaudžiem, viņa akadēmiskās intereses, kas viņam vislabāk padodas, vērojiet izmaiņas viņa garastāvoklī vai fiziskajā izskatā. Tas palīdzēs identificēt atkarību ģimenē. Piemēram, ja vecāki ir t. s. “uzdzīvotāji nedēļas nogalēs”, jaunietis pirmdienā būs miegains, stundu laikā var iemigt, savukārt no otrdienas līdz ceturtdienai parasti jaunietis jūtas labāk, šķiet, ka viss ir kārtībā. Piektdienā jaunietis var būt agresīvs, izjust trauksmi, jo viņš zina, ka tūlīt sāksies nedēļas nogale, kuras laikā vecāki lieto alkoholu vai citas vielas. Novērošana palīdzēs arī saprast, kad iesaistīt citus profesionāļus. Ja novērojat fiziskas vardarbības pazīmes, reaģējiet nekavējoties. Tas ir Jūsu pienākums. Jūs varat būt vienīgais cilvēks, kurš to var pamanīt, lai palīdzētu skolēnam.

Ko darīt	Ko nedarīt
Sagatavojiet sarakstu ar iestādēm, organizācijām un profesionāļiem, kas var palīdzēt, pie kuriem skolēnam varētu ieteikt vērsties/palīdzēt vērsties	Jāapzinās, ka atkarīgo vecāku bērni var baidīties no mīlestības izpausmēm, it īpaši no fiziska kontakta
Ieviesiet mazu bibliotēku ar bukletiem, rakstiem, grāmatām un citiem materiāliem par atkarībām	Neizrādiet, ka jūtaties neērti, nekautrējieties, ja skolēns vērsas pie Jums pēc palīdzības. Tas var atturēt skolēnu no palīdzības meklēšanas un likt viņam izolēties
Pārliecinieties, ka skolēns saprot trīs faktus: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viņš tāds nav vienīgais – valstī ir daudz skolēnu, kas dzīvo atkarīgās ģimenēs</li> <li>• Viņš nav atbildīgs par situāciju ģimenē un nevar atrisināt vecāku atkarības problēmas</li> <li>• Viņš ir vērtīgs, īpašs</li> </ul>	Nekritizējiet viņa atkarīgos vecākus. Neesiet pārmēru līdzjūtīgs, neizrādiet žēlumu. Vislabākais efekts būs, ja viņu vienkārši uzklausīsiet
Palīdziet skolēnam izdomāt, kurš cilvēks varētu būt viņa uzticības persona, pie kā vērsties pēc palīdzības, kuram uzticēties (tante vai onkulis, kāds no skolas darbiniekiem, mācītājs, interešu grupas līderis, treneris u. c.)	Neizpaužiet nevienam informāciju, kuru Jums uzticējies skolēns, ja vien viņš pats to nav atļāvis. Izņemot gadījumus, kad ir absolūti nepieciešama profesionāļu iejaukšanās (vardarbība)
Ja nepieciešams, palīdziet sazināties, aizvediet skolēnu pie atbilstošā profesionāļa	Neapsoliet skolēnam neko, ko Jūs nevarat izpildīt. Stabilitāte un konsekvence ir svarīgas atkarīgu vecāku bērnam, lai rastos uzticēšanās



### Rīcība gadījumā, ja skolēns ir lietojis atkarību izraisošās vielas

Lai izvairītos no dažādu situāciju atšķirīgas, nekonekventas interpretēšanas un skolas darbinieki zinātu, kā rīkoties, ir nepieciešams izstrādāt skolas iekšējās kārtības noteikumus. Tos nav iespējams izstrādāt universālus visiem incidentiem un visām skolām, jo rīcība būs atkarīga no dažādiem faktoriem:

- vai lietotā viela ir legāla/nelegāla,
- kādi ir skolas resursi – medmāsa, psihologa, sociālā pedagoga u. tml. pieejamība,
- vai lietošana notikusi konkrētajā brīdī (skolēns ir apreibis), vai atklāta informācija par lietošanu pagātnē,
- vai skolēns izprot un atzīst notikušo vai ne,
- vai skolēna veselībai un drošībai draud tūlītējas briesmas vai ne u. tml.

Galvenais ir atcerēties, ka visas darbības veicamas ne tādēļ, lai skolēnu sodītu, bet lai novērstu vielu lietošanu turpmāk. Būtiski ir, ka šādi gadījumi netiek ignorēti un skolas vidē slēpti. Skolas rīcība var pasargāt skolēnu un novērst paliekošu seku iestāšanos viņa dzīvē vielu lietošanas dēļ.

Katrs gadījums izvērtējams individuāli. Piemēram, ja skolēns atklājis skolotājam, ka pirms kāda laika ir pamēģinājis kādu nelegālu vielu, nožēlo izdarīto un lūdz skolotāju neizpaust šo informāciju nevienam citam, skolotājs var pieņemt lēmumu neinformēt vecākus un skolas administrāciju. Ja piedzīvotais skolēnam radījis paliekošāku pārdzīvojumu, pārrunājot to ar skolēnu, skolotājs situācijai var piesaistīt skolas psihologu.

Taču pamatā skola izstrādā iekšējās kārtības noteikumus, informē par tiem visus skolēnus un vecākus, brīdinot par rīcību, kas sekos to neievērošanas gadījumā. Ja noteikumi ir pārkāpti, skolotāja pienākums pamatā ir informēt skolas administrāciju. Tālāk skolas administrācija (pieaicinot skolas medicīnisko personālu, ja tāds ir pieejams) izvērtē skolēna veselības stāvokli, nepieciešamības gadījumā vispirms izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību un pēc tam informē vecākus. Ja neatliekamā palīdzība nav nepieciešama, tiek informēti skolēna vecāki. Tālāk savstarpējā sadarbībā skola var atbalstīt vecākus profesionālas palīdzības saņemšanā (skat. augstāk informāciju par palīdzības iespējām Latvijā).

Ārkārtas situācijā (piemēram, ja konstatēta nelegālu vielu glabāšana skolā vērā ņemamā apjomā, nelegālu vielu tirdzniecība skolā u. tml.) skolas administrācija var pieņemt lēmumu iesaistīt policiju.

Skolas iekšējās kārtības noteikumos iestrādātu algoritmu vielu lietošanas gadījumiem var, piemēram, aplūkot Rīgas Teikas vidusskolas mājas lapā: <http://www.rtv.lv/lv/skola/dokumenti/> (skat. 7. un 38. lpp.). Tāpat šajā saitē atrodams speciāls materiāls "Narkotiku lietošanas pazīmes un simptomi: RTV rīcība atkarības vielu lietošanas gadījumos".

Pārliedzināšanas metodes un palīdzība atņemt kaitīgo ieradumu, ja pats jauniešs nevēlas to darīt:

- Ārstniecības likuma 61. pants paredz, ka alkohola, narkotisko, psihotropo, toksisko vielu, azartspēļu vai datorspēļu atkarības slimnieku ārstēšana notiek labprātīgi pēc viņu vēlēšanās narkoloģiskās ārstniecības iestādēs Ministru kabineta noteiktajā kārtībā (61. pants). Pat ja likumā noteiktajā kārtībā ārstēšana tiek veikta obligātā kārtā, bez paša jaunieša vēlēšanās atbrīvošanās no atkarību izraisošo vielu lietošanas vai procesu praktizēšanas nav iespējama.
- Nav zelta standartu vai maģisku padomu, kā pārliedzināt jauniešs atņemt veselībai kaitīgus paradumus. Katrs gadījums ir individuāls. Atkarības vielu lietošanas vai procesu praktizēšanas risku mazinoši faktori aprakstīti augstāk. Profesionālās organizācijas gadījumā, ja jauniešs jau attīstījušs problēmas ar vielu lietošanu vai procesu praktizēšanu, iesaka griezties pēc palīdzības pie profesionāļiem, atkarību speciālistiem. Bieži vien jauniešs vairāk ieklausās ārstā vai citā atkarības speciālistā nekā tuviniekos vai pedagogos, jo komunikācija par atkarību ar tuviniekiem parasti nav neitrāla, tā ir piesātināta ar emocijām un bailēm. Būtiski ir apbruņoties ar pacietību, jo šīs problēmas risināšanas process ir ilgstošs un samērā smags. Pārliedziniet jauniešs, ka ģimenei, skolai viņš rūp, ka ģimene un skola viņu vienmēr atbalstīs, tostarp ārstēšanās procesā. Bieži vien jauniešs atsakās doties pie speciālista, jo baidās, kas notiks, ja viela vai praktizētais atkarību izraisošais process vairs nebūs pieejams, bažijas par apstākļiem ārstniecības iestādē. Svarīgi būtu kļūdēt šīs bažas un pārliedzināt jauniešs, ka viņam tiks nodrošināti vislabākie iespējamie apstākļi. Var izmantot darījuma paņēmienus jeb atalgojuma sistēmu – norunājiet, ko jauniešs varēs saņemt vai iegūt, ja dosies pie ārsta un atrisinās savu problemātisko vielu lietošanu vai procesu praktizēšanu. Ja kaitīgā paraduma dēļ iestājušs juridiskas vai sociālas sekas, var atsaukties uz tām, mēģinot pārliedzināt jauniešs doties pie speciālista.



## **Skolēna rīcība pasīvās smēķēšanas apdraudējuma gadījumā**

Der skolēniem iemācīt vietas, kur Latvijā ir aizliegts smēķēt, kā arī situācijas, kurās smēķētājam ir aizliegts smēķēt, un iedrošināt skolēnus, ka viņiem ir tiesības šajos gadījumos aizstāvēt savas tiesības elpot tīru gaisu. Tātad Latvijas normatīvajos aktos ir noteikts, ka ir aizliegts smēķēt (tai skaitā arī elektroniskās smēķēšanas ierīces):

- ārstniecības un sociālās aprūpes iestādēs (izņemot speciāli ierādītas telpas);
- darbavietu telpās (izņemot speciāli ierādītas telpas);
- izglītības iestāžu telpās un tām pieguļošajā teritorijā;
- daudzdzīvokļu māju kāpņu telpās, liftos, citās koplietošanas telpās, kā arī uz balkoniem/lodžijām un pie logiem (pēdējie divi – ja iebilst kāds no mājas iedzīvotājiem);
- publiskajās telpās (kafejnīcās, restorānos u. tml., izņemot āra kafejnīcās speciāli norādītās vietās);
- bērnu rotaļu laukumos;
- parkos, peldvietās;
- sabiedriskā transporta pieturu nojumēs un uz peroniem, arī pašu transportlīdzekļu salonos;
- publisku sporta un atpūtas pasākumu laikā vietās, kur pasākums notiek (izņemot speciāli ierādītas vietas);
- bērna vai grūtnieces klātbūtnē;
- citu cilvēku klātbūtnē, ja viņiem pret to ir iebildumi.

Smēķēšana nepilngadīgā klātbūtnē Latvijā tiek uzskatīta par fizisku vardarbību, un policija pāridarītājam par šādu rīcību var uzlikt administratīvo vai naudas sodu.

Klasē ar skolēniem var modelēt situācijas, kur viņi nonāk pasīva smēķētāja lomā mājās vai ārpus tām, izspēlējot dažādus rīcības veidus, ko viņi varētu izmantot reālajā dzīvē. Dažādi rīcības varianti:

- Nekautrējies smēķētājam pieklājīgi palūgt nesmēķēt tavā klātbūtnē (lūgums, kas izteikts uzbrūkoši, bez pieklājības, var izsaukt agresīvu pretreakciju); gudrs un iekļūstīgs cilvēks kautrēsies atteikt skolēna pamatotam lūgumam un paies tālāk, izies no telpas vai izkāps no automašīnas.
- Ja smēķētājs tomēr lūgumu neņem vērā vai ja baidies vai kautrējies lūgt, centies izvairīties no dūmu ietekmes – transporta pieturā paej tālāk no smēķētāja, izej laukā no transporta pieturas nojumes vai telpas, kurā tiek smēķēts.
- Gadījumā, ja smēķētājs pēc lūguma kļūst nelaipns vai agresīvs pret tevi, nekautrējies vērsties pēc palīdzības/aizstāvības pie citiem apkārt esošajiem cilvēkiem vai, ja tev ir tālrunis, droši zvani policijai – 112 (nosauc notikuma vietas adresi, kā arī īsi pastāsti par situāciju).

Sazinoties par pasīvās smēķēšanas jautājumiem ar skolēnu vai vecākiem, kuri smēķē, ir vērts ņemt vērā augstāk detalizēti aprakstītos kopējos padomus atkarību gadījumā. Proti, ka pedagoga darbībām pamatā jābūt vērstām uz skolēnu, nevis problēmas atrisināšanu viņa ģimenē. Skola vecākiem var organizēt vieslekcijas par smēķēšanu (t. sk. pasīvo smēķēšanu) vai uzaicināt kādu speciālistu uz vecāku sapulci. Tas var ļaut dažiem vecākiem aizdomāties, tomēr nejusties apdraudētiem vai aizskartiem. Var lūgt klases ievēlētājam “vecākajam” tētīm vai mammai izsūtīt e-pasta vēstuli pārējiem vecākiem ar šajā materiālā norādīto SPKC informāciju, pamatojot to kā vienkāršu dalīšanos derīgā informācijā (literatūra liecina, ka vecāku informēšana pēc principa līdzīgs-līdzīgam, t. i., ar citu vecāku starpniecību, tiek labāk pieņemta no vecāku puses).



### **IZMANOTĀ LITERATŪRA:**

- Atkarības profilakse. Palīgs sociālajiem darbiniekiem. Eiropas Savienības Sociālais fonds. Rīgas dome Rīgas Atkarības profilakses centrs, Rīga, 2007.
- University of Pittsburgh Schools of the Health Sciences, Substance Abuse and the Family: Helping Your Children: <http://www.upmc.com/patients-visitors/education/behavioral-health/Pages/substance-abuse-family.aspx> (skatīts 25.01.2018.)
- National Association for Children of Addiction. Children of Addiction: A Kit for Educators, 2001: <https://nacoa.org/professionals/educators/> (skatīts 25.01.2018.)



A white silhouette of a man and a woman embracing, set against a blue brushstroke background. The man is on the left, and the woman is on the right, with her head resting on his shoulder.

# Seksuālā un reproduktīvā veselība



Skolai ir neatsverama nozīme jauniešu jeb nākotnes pieaugušo seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanā. Kā rāda pētījumi, Latvijā vecāki ar saviem bērniem šos jautājumus pārrunā reti (mazāk nekā trešdaļa vīriešu un mazāk nekā puse sieviešu vecumā no 15 – 49 gadiem atklāj, ka vecāki savulaik ar viņiem ir pārrunājuši seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumus<sup>92</sup>), kā arī viņiem trūkst zināšanu par reproduktīvās veselības jautājumiem (piemēram, tikai 29 % 7–18 gadus vecu bērnu vecāku pareizi atbild uz jautājumu par sievietes menstruālā cikla garumu<sup>93</sup>). Savukārt masu medijos izlasāmā informācija bieži ir kļūdaina un vardarbības pilna. Tādējādi skola bieži ir vienīgā vieta, kur skolēns var saņemt pareizu un drošu informāciju par šiem jautājumiem.

Seksuālās un reproduktīvās veselības nacionālā pētījuma rezultāti rāda, ka Latvijas iedzīvotāji dzimumdzīvi vidēji uzsāk 17 gadu vecumā.<sup>92</sup> Tas nozīmē, ka liela daļa skolēnu vidusskolas periodā piedzīvo savas pirmās dzimumattiecības un ir seksuāli aktīvi. Lai šī pirmā pieredze būtu pozitīva, kā arī, lai jaunieši saglabātu labu seksuālās un reproduktīvās veselības stāvokli, vidusskolas periodā minētās veselības jomas jautājumu pārrunāšana ir sevišķi svarīga. Katrā skolā un katrā klasē skolēnu dzimumnobriešanas vecums var atšķirties. Tādēļ skolotājs sadarbībā ar citiem skolas darbiniekiem (psihologu, sociālo pedagogu, medmāsu, vadību u. c.) un vecākiem ir aicināts izlemt katrai klasei un vecumam atbilstošāko apspriežamo tēmu loku.

## SEKSUALITĀTE UN SEKSUĀLĀS ATTIECĪBAS. LĒMUMA PIENĒMŠANA PAR DZIMUMDZĪVES UZSĀKŠANU

### Seksualitāte

Ikdienā, dzirdot vārdu “seksualitāte” vai vārdu salikumu “seksuālā veselība”, cilvēki nereti ar to saprot dzimumattiecības. Taču jāatceras, ka saskaņā ar PVO definīciju seksualitāte ir visu fizisko, psihisko, emocionālo un sociālo veselības aspektu kopums. Seksualitāte sevī ietver zināšanas par cilvēka ķermeni, pārmaiņām tajā cilvēka augšanas un attīstības procesā, priekšstatus par vīrieti un sievieti, cilvēku domas, jūtas, izturēšanos pret sevi un citiem, attiecības ar citiem cilvēkiem, arī iemīlēšanos, intimitāti un visbeidzot arī seksuālās attiecības.

### Dzimuma identitāte

Personas dzimumu (angļu val. – *sex*) nosaka anatomiskās un fizioloģiskās pazīmes. Taču eksistē vēl arī termins dzimte jeb sociālais dzimums (angļu val. – *gender*), kas nozīmē sabiedrībā pieņemtos standartus, normas, priekšstatus un gaidas par vīrieša un sievietes izskatu, rakstura īpašībām un uzvedību. Tas ir viss, ko persona apzināti vai neapzināti runā un dara: manieres, runas veids, saskarsme ar cilvēkiem, gērbšanās stils, intereses, ieradumi u. c.

Par sociālo dzimumu sabiedrībā bieži ir vērojami dažādi stereotipi (stereotipi ir priekšstati par kādu sabiedrības grupu – konkrēta vecuma, dzimuma, tautības, rases utt. cilvēkiem). Piemēram, no vīrieša tiek sagaidīts, ka viņš ir fiziski spēcīgs, muskuļots, aizsargā vājākos, nekad neraud, sabiedrībā ieņem vadošus amatus; zēni parasti tiek gērbti zilās vai tumšās krāsās apģērbā, tiek sagaidīts, ka viņi spēlējas ar automašīnām, konstruktoriem, piedalās ārpuskolas aktivitātēs, kas saistītas ar sportu. No sievietes tiek sagaidīts, ka viņa ir fiziski vājāka, ka viņa prot un viņai sagādā prieku ēst gatavošana un rokdarbi; meitenes tiek gērbtas rozā, sarkanās vai gaišās krāsās drēbēs, tiek sagaidīts, ka viņas rotaļājas ar lellēm, ka skolas laikā apmeklē dziedāšanas, baleta vai mākslas nodarbības.

Bērnam jau apmēram divu gadu vecumā ir izveidojusies dzimuma identifikācija, un viņš sāk apzināties galvenās dzimuma fiziskās un uzvedības atšķirības. Dzimuma loma attīstās, bērnam vērojot apkārtējo cilvēku rīcību, uzvedības veidu, attieksmi. Tāpat tā attīstās stereotipu ietekmē par to, ko vajag vai nevajag darīt, kā vajag vai nevajag gērbties utt. zēnam/vīrietim un meitenei/sievietei.

92 Putniņa A. Iedzīvotāju reproduktīvā veselība. Pārskats par situāciju Latvijā (2003. – 2011.) [http://papardeszieds.lv/wp-content/uploads/2017/02/311\\_Papardeszieds\\_WEB.compressed.pdf](http://papardeszieds.lv/wp-content/uploads/2017/02/311_Papardeszieds_WEB.compressed.pdf) (skatīts 28.05.2018.)

93 Kivite A., Stokenberga I., Kelle I., Parents as the main source of HIV and STI prevention among young people in Latvia. Abstract Book. Vilnius International Summit on Communicable Diseases, 2016, pp. 92.






Dzimuma lomas sabiedrībā laika gaitā mainās. Taču arī mūsdienu sabiedrībā (lielākoties masu mediju ietekmē) ir noteikti priekšstati par sievietes un vīrieša izskatu un uzvedību. Šiem priekšstatiem/stereotipiem var būt labvēlīga ietekme uz jaunieša veselību un attīstību (piemēram, ja zēns cenšas līdzināties sabiedrībā pazīstamam vīrietim, kurš tiek uzskatīts par vīrišķīgu – nesmēķē, nodarbojas ar sportu, pavada laiku kopā ar ģimeni un bērniem). Taču reizēm tie var jaunietim radīt izkropļotu priekšstatu par savu ķermeni un novest pie saslimšanām. Piemēram, meitenes (zēniem izteikts retāk) var mēģināt līdzināties modelēm, rezultātā saslimstot ar ēšanas traucējumiem (tādiem kā anoreksija vai bulīmija). Vai arī reizēm stereotipi var kavēt jaunieša veselīgas pašapziņas veidošanos – piemēram, ja sabiedrībā tiek sagaidīts, ka zēniem patīk hokejs un citi kontakta sporta veidi, zēns, kuram patīk un kurš apmeklē baleta nodarbības, var tikt vienaudžu apsmiets.

Tādēļ ir svarīgi ar skolēniem pārrunāt tēmas par dzimuma lomām un stereotipiem, to veidošanos un ietekmi uz mūsu attieksmi, attiecībām un uzvedību.

## Seksuālā orientācija un seksuālā uzvedība

Vārdu salikums “seksuālā orientācija” tiek lietots, lai apzīmētu to, pret kāda dzimuma cilvēkiem (sava vai pretējā) persona izjūt emocionālu un seksuālu piesaisti. Pamatā seksuālajai orientācijai izšķir trīs veidus:

-  heteroseksualitāte – piesaiste pretējā dzimuma pārstāvim;
-  homoseksualitāte – piesaiste sava dzimuma pārstāvim;
-  biseksualitāte – piesaiste abu dzimumu pārstāvjiem.

Taču tie nav vienīgie. Piemēram, ir cilvēki, kuri seksuālu piesaisti neizjūt vispār, ne pret pretējā, ne sava dzimuma pārstāvjiem (aseksualitāte), ir cilvēki, kuri piesaisti izjūt pret cilvēkiem, neatkarīgi no viņu dzimuma vai dzimtes (panseksualitāte jeb omniseksualitāte) u. c.

Pasaulē ir veikti daudzi pētījumi, lai noskaidrotu, kādēļ cilvēki ir homoseksuāli vai biseksuāli. Tomēr joprojām tam nav pilnīgi skaidras atbildes. Dažādās teorijās parādās dažādi viedokļi – ka lomu seksuālās orientācijas attīstībā spēlē vai nu ģenētiski faktori (iedzimtība), vai audzināšana, vai apkārtējā sabiedrība. Taču ir skaidrs, ka seksuālo orientāciju cilvēks neizvēlas. Tā ir daļa no viņa personības.

Joprojām nereti cilvēki jauc jēdzienus “homoseksualitāte” un “pedofilija”. Pedofilija ir seksuāla piesaiste pret bērniem, un tā ir aizliegta ar likumu.

Tāpat jāatceras, ka seksuālā orientācija un seksuālā uzvedība nav sinonīmi. Nereti homoseksuāli cilvēki veido ģimeni ar pretējā dzimuma cilvēku, piemēram, tādēļ, ka sabiedrībā bieži joprojām valda noraidoša attieksme un aizspriedumi pret homoseksuāliem cilvēkiem, viņi mēģina šo savu personības daļu apspiest. Tāpat dažreiz heteroseksuāli orientētiem cilvēkiem ir dzimumattiecības ar sava dzimuma partneri, piemēram, tas novērojams slēgta tipa iestādēs (tad to sauc par institucionālo homoseksualitāti). Piemēram, ieslodzījuma vietā, kurā ilgstoši uzturas tikai vīrieši vai tikai sievietes un nav iespējas veidot attiecības ar pretējā dzimuma cilvēku.

## Lēmuma pieņemšana par dzimumattiecību uzsākšanu

Bieži vien jaunieša vecumā var šķist, ka sekss ir visur – dzimumdzīves tēmas bieži parādās televīzijā, interneta portālos, bieži kādi sabiedrībā pazīstami cilvēki tiek dēvēti par “seksiģiem”, nereti tā tiek raksturoti pat priekšmeti, bieži par seksu runā citi klasesbiedri. Dažreiz var šķist, ka seksuālas attiecības jau ir visiem klasesbiedriem, tādējādi jaunietis izjūt spiedienu, ka arī viņam tās beidzot jāpamēģina. Taču skolēniem der atgādināt, ka bieži vien skolasbiedri to saka citiem tikai, lai padīžotos.

# Vesels jaunietis

Diemžēl nereti skolas vecuma jaunieši uzsāk dzimumdzīvi:

- ❖ lai pierādītu, ka ir pieauguši,
- ❖ lai pierādītu, ka kādu mīl,
- ❖ lai apmierinātu savu ziņkāri,
- ❖ lai piedzīvotu ko interesantu, pamēģinātu šo baudu,
- ❖ jo baidās pazaudēt savu draugu/draudzeni,
- ❖ jo kāds mēģina pierunāt to darīt,
- ❖ jo ir apreibuši – alkohola vai narkotisko vielu reibumā u. c.

Ar skolēniem der pārrunāt, ka neviens no augstāk minētajiem iemesliem nav labs vai pietiekams, lai uzsāktu dzimumattiecības. Īpaši uzsverams ir fakts, ka nevienam cilvēkam nav tiesības kādam pieprasīt seksuālu tuvību. Proti, ka jebkurā laikā un situācijā jauniešiem ir tiesības teikt “nē” darbībām, ko viņš nevēlas veikt.

Bieži vien jaunieši jautā – kad būtu īstais laiks uzsākt dzimumattiecības. Der pārrunāt, ka nav viena noteikta vecuma, kad tas būtu jādara. Ar skolēniem var pārrunāt, ka seksuālo attiecību uzsākšanā neko nevar nokavēt. Pārliacināties par to, vai ir pienācis īstais brīdis dzimumattiecību uzsākšanai, var palīdzēt šādi jautājumi:

- ❖ Vai esi pilnīgi drošs, ka to tiešām vēlies? Nevis tavs partneris, draudzene vai klasesbiedri, bet tiešām – vai tu pats to vēlies?
- ❖ Vai esi drošs, ka to vēlies darīt tieši ar šo partneri? Vai tu viņam uzticies, cieni viņu? Un vai viņš uzticas un ciena tevi? Vai tas ir jūsu kopīgs lēmums?
- ❖ Vai abi ar partneri esat pārrunājuši šo jautājumu un apsvēruši visus “par” un “pret”? Vai esat pārrunājuši jautājumus par drošām seksuālām attiecībām un kontracepciju? Vai zināt, ka dzimumattiecību gadījumā bez prezervatīva var tikt pārnēsātas seksuāli transmisīvas infekcijas? Vai mākat pareizi izmantot prezervatīvu?
- ❖ Tā kā neviena kontracepcijas metode nav pilnīgi 100 % droša, vai esat ar partneri gatavi uzņemties atbildību gadījumā, ja iestāsies grūtniecība – vai esat apsprieduši, ko tad darīsiet, pie kā vērsīsieties? Vai tavs partneris būs gatavs uzņemties šo atbildību kopā ar tevi?

Ja rodas šaubas par kādu no šiem jautājumiem, labāk ir dzimumattiecības neuzsākt un pagaidīt, kamēr par šiem jautājumiem esi pilnīgi drošs. Der jauniešus iedrošināt, ka ir normāli, ja vidusskolas vecumā viņiem ir interese par tuvu un intīmu attiecību veidošanu. Taču sekss nebūt nav galvenā vai vienīgā komponente, kas tās veido.

Izvēloties atlikt dzimumdzīves uzsākšanu, pastāv lielāka iespēja, ka pirmā seksuālā pieredze būs patīkama un tās būs skaistas atmiņas, nevis nepatīkama pieredze, ko gribas ātrāk aizmirst. Uzsākot dzimumdzīvi tad, kad jaunietis jūtas tam gatavs un kad to patiešām vēlas, tā veidojas ne tikai fiziski drošāka, bet arī emocionāli veselīgāka.

## Attiecības un atbildība

Vēlme veidot emocionāli tuvas un intīmas attiecības ar otru cilvēku ir neatņemama cilvēka seksualitātes un dzīves sastāvdaļa. Bieži vien jaunieši uzdod tādu jautājumu kā: kā var zināt, ka otrs tevi mīl? Šī ir lieliska iespēja ar skolēniem pārrunāt, ko nozīmē drošas un veselīgas attiecības, ko nozīmē mīlestība, kādas ir veselīgu attiecību komponentes. Var pārrunāt, ka mīlestība nozīmē emocionālu tuvību, cieņu, uzticēšanos, godīgumu un atklātību vienam pret otru, rūpju un atbildības uzņemšanos. Dzimumattiecības ir nobriedušu attiecību viena no sastāvdaļām. Lai attiecības būtu pilnvērtīgas, nepietiek tikai ar dzimum kontaktu, vispirms nepieciešamas arī visas augstāk minētās komponentes. Der uzsvērt, ka, ja šīs pārējās komponentes iztrūkst, kā tas nereti ir gadījuma rakstura dzimum kontaktu gadījumā, jauniešiem ir risks piedzīvot nelabvēlīgas sekas – negribētus pieskārienus vai citas seksuālas darbības, ciest no emocionālas un fiziskas vardarbības, ir risks piedzīvot nevēlamu/neplānotu grūtniecību, iegūt seksuāli transmisīvas infekcijas u. tml.



Ar skolēniem der pārrunāt, ka katrām attiecībām ir vairākas fāzes. To pārzināšana var viņus pasargāt no vilšanās un nepatīkamiem pārsteigumiem attiecību veidošanā. Proti:

- Iemīlēšanās jeb “rozā briļļu” periods – parasti šī fāze ir pašā attiecību sākumā; tad otrs cilvēks šķiet pati pilnība, bez neviena trūkuma;
- Attiecībām attīstoties tālāk, cilvēki iepazīst viens otru vairāk, sāk parādīties raksturu, interešu u. c. atšķirības, cilvēki pamana lietas (rakstura īpašības, paradumus u. c.), kas otrā nepatīk, kaitina. Tomēr ar laiku cilvēki pierod viens pie otra, atšķirības vairs nešķiet tik būtiskas, un attiecības kļūst stabilas un ilgstošas. Tomēr šis atšķirību pieņemšanas un “pieslīpēšanās” posms nav viegls, daudzas attiecības šajā laikā diemžēl izjūk. Svarīgi ar skolēniem pārrunāt, ka būtiskākā lieta, kas palīdz šo posmu pārvarēt un uzturēt labas attiecības, ir spēja atklāti izrunāties, godīgi komunicēt, vienam otru neaizvainojot.

Tāpat ar skolēniem der pārrunāt, ka attiecības var pastāvēt arī bez seksa. Kopīgi varat apspriest, kādas lietas pāris var kopīgi piedzīvot, no kā gūt prieku un baudu ārpus dzimumattiecībām. Idejas:

- sadošanās rokās,
- kopīgas pastaigas, pārgājieni,
- kopīga kino, koncertu, citu pasākumu apmeklēšana,
- kopīgi hobbiji (skvoša spēles, ēst gatavošana, kopīgas ģitārspēles nodarbības, kopīga sportošana u. tml.),
- iepazīšanās ar otra draugiem, vecākiem,
- dejošana,
- apskaušanās,
- skūpstīšanās,
- utt.

## Atbildīgas un drošas dzimumdzīves principi dzimumdzīves uzsākšanas gadījumā

Ja jauniešs ir izlēmis uzsākt dzimumattiecības, ir svarīgi, lai tās būtu drošas, proti, lai to laikā neiestātos neplānota grūtniecība un nenotiktu inficēšanās ar seksuāli transmisīvajām slimībām. Tāpat atbildīgas attiecības nozīmē kopīgu atbildības uzņemšanos gadījumā, ja šādas nelabvēlīgas sekas tomēr iestājas. Šie jautājumi aplūkoti aiznākamajā nodaļā.

## Ģimenes plānošana

Kā jau augstāk minēts, dzimumattiecību uzsākšana ir ļoti atbildīgs lēmums. Tā kā neviena kontracepcijas metode nav 100 % droša, uzsākot dzimumdzīvi, jauniešiem jārēķinās ar varbūtību, ka iestāsies grūtniecība. Principā dzimumattiecības būtu jāuzsāk tad, kad jaunieši šo varbūtību apzinās un zina, kā rīkosies grūtniecības iestāšanās gadījumā.

Grūtniecības iestāšanās ir satraucošs notikums ne tikai jauniešiem, bet arī pieaugušajiem. Arī tiem, kuri ir pieņēmuši lēmumu, ka vēlas bērnu, un jūtas tam gatavi. Ģimenes psihoterapeiti pauž viedokli, ka pilnībā gatavs grūtniecībai un bērnam nekad nav nevienš cilvēks. Katrai sievietei, katram pārim pozitīvs grūtniecības tests rada satraukumu, bailes un ļoti daudz jautājumu (vai spēšu apvienot ikdienas pienākumus ar bērna audzināšanu, vai visam pietiks finanses, vai nenodarīšu pāri bērnam, vai būšu laba māte/tēvs u. tml.). Tas ir normāli.

Nereti jauniešiem rodas jautājums – kā zināt, ka esi gatavs bērnam un ģimenei. Speciālisti uzskata, ka ģimenes veidošanai ir divi svarīgi priekšnosacījumi. Pirmais no tiem ir stabila un droša partnera esamība. Tāda, ar kuru ir izveidotas cieņpilnas attiecības, kurš būs gatavs uzņemties kopīgu atbildību par ikdienu un finansēm, uz kuru var paļauties, ar kuru izveidojusies laba sadarbība. Otrs svarīgs priekšnosacījums ir stabils mājoklis. Vecākiem jāspēj nodrošināt bērna pamatvajadzības: dzīvesvieta, ēdiens un drošība. Mājoklim nav

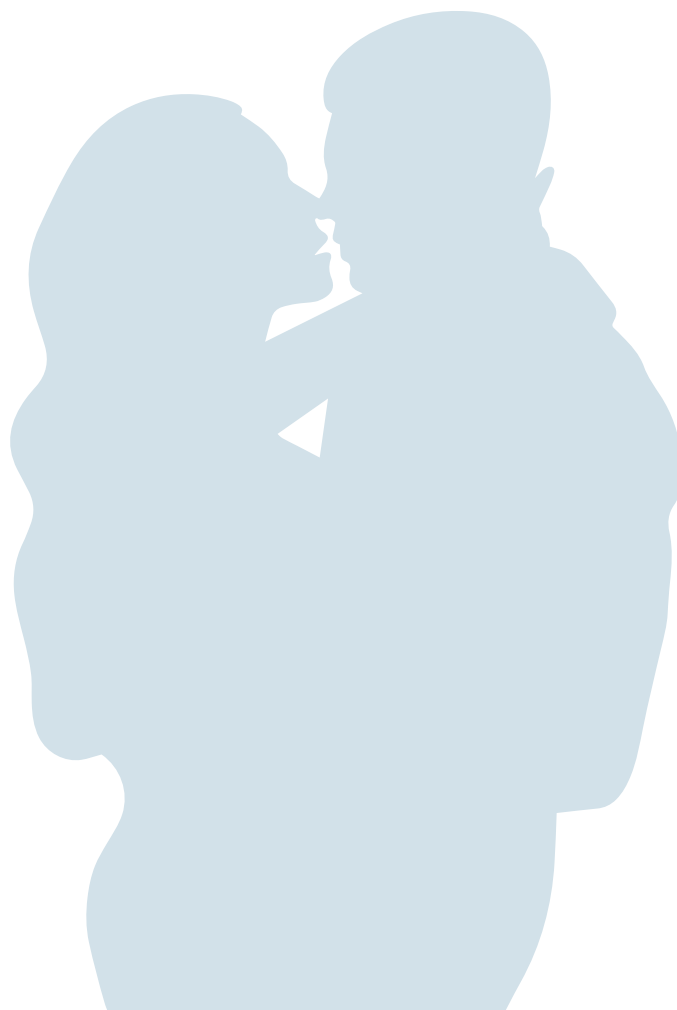
# Vesels jauniešis

---

jābūt bagātīgam un greznam, taču drošam, tīram un stabilam. Vēlams, lai mājoklis jaunajai ģimenei būtu pašai savs, ne kopā ar citiem radniekiem. Radnieku klātbūtne var radīt liekus konfliktus un iejaušanos jaunās ģimenes dzīvē.

Parasti cilvēkiem ir izskaistināts priekšstats par bērna ienākšanu ģimenē. Tāpēc speciālisti iesaka pirms šāda lēmuma pieņemšanas rūpīgi iepazīties ar informāciju par bērna augšanu, attīstību un audzināšanu. Tas palīdzēs adekvāti sagatavoties bērna ienākšanai ģimenē un faktam, ka bērns nozīmē rūpes 24 stundas diennaktī 7 dienas nedēļā un savu iegribu novirzīšanu otrajā vietā.

Parasti sabiedrībā valda uzskats, ka īstais laiks ģimenes veidošanai un bērna radīšanai ir tad, kad jaunieši ir ieguvuši izglītību un profesiju (piemēram, pabeiguši augstskolu). Tomēr speciālisti uzsver, ka nav viena vienīgā pareizā modeļa. Praksē veiksmīgi ģimenes veido arī jauni cilvēki, kuri, piemēram, augstāko izglītību iegūst un karjeru izveido pēc bērna ienākšanas ģimenē. Lai gan profesiju ieguvuši un karjeru izveidojuši cilvēki parasti ir finansiāli stabilāki un šķiet piemērotāki bērna plānošanai un aprūpei, grūtniecības atlikšana uz pārāk ilgu laiku rada draudus, ka tā var dabiski neiestāties, kā arī paaugstina risku iedzimtām patoloģijām (piemēram, Dauna sindroma risks ievērojami pieaug līdz ar mātes vecumu).





## Praktisko aktivitāšu piemēri



### 1. aktivitāte: “Eksperiments par atbildības uzņemšanos – ola”

<b>Tēma</b>	Cieņas pilna un atbildīga attieksme.
<b>Mērķis</b>	Pārliecināties par neatlaidīgu un atbildīgu rīcību.
<b>Uzdevumi</b>	Motivēt jauniešus secināt, cik daudz enerģijas prasa koncentrēšanās uz trauslu lietu. Novērtēt savas spējas uzņemt atbildību.
<b>Metodes</b>	Paša sevis novērošana – refleksija un diskusija.
<b>Izmantotie materiāli</b>	Katram skolēnam viena nevārīta ola.
<b>Apraksts</b>	Šī aktivitāte ir nedēļu garš eksperiments. Pedagoģs iedod katram jēlu olu, lūdz to iesaiņot un nest līdzī visās savās ikdienas gaitās tā, lai tā nesaplīst un paliek vesela. Pēc nedēļas klasē kopīgi pārrunā, kā kuram gājis – cik veiksmīgi, ar kādām sajūtām, emocijām katrs saskārās, ko piedzīvoja utt. Pēc tam pedagoģs atklāj, ka tas ir bijis kā pārbaudījums gatavībai ģimenes dzīvei (piemēram, mazulim) un tam, cik katrs būtu gatavs ik brīdī rūpēties un domāt par kādu, kas ir nevarīgs un trausls.
<b>Rezultāts</b>	Sistemātiska rūpēšanās situācija un novērojums par savām spējām.



## 2. aktivitāte: “Kur tu stāvi?”

<b>Tēma</b>	Dzimumu lomas un stereotipi.
<b>Mērķis</b>	Pievērst skolēnu uzmanību dzimumu lomu stereotipiem sabiedrībā un veicināt tiem nesekot.
<b>Uzdevumi</b>	Noformulēt un argumentēt savu viedokli. Atpazīt un novērst dzimumu lomu stereotipus domāšanā.
<b>Metodes</b>	Dalīšanās grupās, diskusija.
<b>Izmantotie materiāli</b>	Sagatavots jautājumu saraksts.
<b>Apraksts</b>	<p>Pedagogs norāda, ka skolēniem jāiztēlojas, ka uz zemes ir uzzīmēts viedokļa spektrs. Vienā klases pusē ir viedoklis “piekrītu”, otrā – “nepiekrītu”. Skolēni nostājas klases vidū. Pedagoģs nolasa apgalvojumu, un skolēns pauž savu viedokli, pārvietojoties uz atbilstošo klases pusi atkarībā no saviem uzskatiem. Pēc katra jautājuma dažiem skolēniem pajautā, kādēļ viņi ir izvēlējušies savu atrašanās vietu. Diskutē savā starpā. Jautājumu paraugi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cilvēkiem ir jāstrādā sfērā, kas viņiem padodas un interesē.</li> <li>• Matemātika ir grūta.</li> <li>• Tavam dzimumam nevajadzētu ietekmēt tavus izvēlētos hobijus.</li> <li>• Es iedrošinu savus draugus izvēlēties tās nodarbošanās, ko viņi vēlas.</li> <li>• Medmāsa ir profesija, kas labāk piemērota sievietēm.</li> <li>• Vīrieši un sievietes ir vienlīdzīgi.</li> <li>• Zēniem labāk padodas matemātika nekā meitenēm.</li> <li>• Inženierija ir darba sfēra, kas labāk piemērota vīriešiem.</li> <li>• Meitenes mācās labāk nekā zēni.</li> <li>• Es neizvēlētos kādu hobiju, ja būtu vienīgā meitene/puisis grupā/komandā.</li> <li>• Zēniem labāk padodas datorzinības nekā meitenēm.</li> <li>• Meitenēm labāk padodas sports nekā zēniem.</li> </ul>
<b>Rezultāti</b>	Skolēni ir iemācījušies atpazīt dzimumu stereotipisku domāšanu un apzinās, ka uz to var tikt balstīti sabiedrības viedokļi.





### 3. aktivitāte: "Attiecību līgums"

<b>Tēma</b>	Vēlmes un vajadzības, uzsākot attiecības vai stājoties laulībā.
<b>Mērķis</b>	Veicināt apziņu par vēlmju un vajadzību izzināšanas nepieciešamību, veidojot attiecības.
<b>Uzdevumi</b>	Apzināt savas vēlmes un vajadzības, veidojot attiecības. Veicināt apzināšanos, ka ir nepieciešams interesēties par partnera vēlmēm un vajadzībām. Veicināt diskutēšanas un argumentācijas prasmes.
<b>Metodes</b>	Darbs ar darba lapu, darbs pāri, diskusija.
<b>Izmantotie materiāli</b>	Sakopētas darba lapas.
<b>Apraksts</b>	<p>Pedagogs pastāsta, ka bieži vien attiecībās rodas konflikti, jo partneri, kuri veido attiecības, nav pārrunājuši savas vēlmes un vajadzības.</p> <p>Pedagogs lūdz skolēnus sadalīties pa pāriem un iedod darba lapu. Pedagogs lūdz pāriem iztēloties, ka viņi veido attiecības. Pārim, pārrunājot visus līguma punktus, "jānoslēdz" attiecību līgums (jāvienojas par līguma punktiem). Kad pārrunām atvēlētais laiks beidzies, pedagogs vada klasē diskusiju, uzdodot tādas jautājumus kā, piemēram:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vai šī uzdevuma laikā jūs atklājāt ko jaunu par sevi?</li><li>• Vai vēlmes bieži sakrīta ar partnera vēlmēm?</li><li>• Cik viegli vai grūti būtu par šiem punktiem runāt īstajā dzīvē, ar īsto partneri?</li><li>• Vai kādi punkti šķita nevajadzīgi?</li><li>• Vai vēlētos pievienot kādus pārrunājamos punktus līgumā?</li><li>• Ko mēs iegūstam attiecībās, pārrunājot šos punktus?</li><li>• U. tml.</li></ul> <p>Ja atliek laiks, var turpināt plašāku diskusiju par tādiem jautājumiem kā: vai jauniešiem pirms kāzām vajadzētu dzīvot kopā (kāpēc jā un kāpēc nē); kā var zināt, vai konkrētais cilvēks ir īstais, ar ko veidot attiecības / ar ko precēties; u. tml.</p>
<b>Rezultāti</b>	Veicināta apziņa par vēlmju un vajadzību izzināšanas nepieciešamību, veidojot attiecības.

## Darba lapa "Attiecību līgums"

### 1. Brīvais laiks

- Vai brīvais laiks vienmēr jāpavada kopā?
- Vai vienmēr kopā jāpavada vakari, brīvdienas?
- Cik bieži vēlies pavadīt brīvo laiku ar partneri?
- Kurš izlems, ko darīt brīvajā laikā?
- Kā vēlies pavadīt brīvo laiku?

### 2. Mīlestības izrādīšana

- Kādi uzmanības apliecinājumi tev ir nepieciešami (apskāviens, skūpst, dāvanas, praktiska palīdzība...)?
- Vai pieķeršanās ir jāpauž tikai, kad esat divatā, vai arī publiski?
- Ko darīt, ja partneris vēlas vairāk/mazāk uzmanības apliecinājumu?

### 3. Apkārtējie

- Vai tev drīkstētu būt pretējā dzimuma draugi?
- Vai tavam partnerim varētu būt pretējā dzimuma draugi?
- Kas būtu un kas nebūtu pieņemami attiecībās ar pretējā dzimuma draugiem (apskaušanās, pasākumu apmeklēšana divatā...)?
- Vai partnerim jāpavada laiks ar otra partnera draugiem? Jādraudzējas ar tiem? Jeb katram ir attiecības ar saviem draugiem, un otram tajās nav jāiesaistās?
- Cik daudz laika jāpavada ar partnera vecākiem? Abiem kopā? Katram partnerim ar saviem vecākiem? Cik bieži jākomunicē ar vecākiem?

### 4. Seksuālās attiecības

- Kurš izlems, kādu kontracepciju izmantot?
- Kuram jābūt seksuālo attiecību iniciatoram?
- Cik biežām jābūt seksuālām attiecībām?
- Ko darīt, ja partneris vēlas retākas/biežākas seksuālās attiecības?

### 5. Bērni

- Vai vēlies bērnus?
- Cik?
- Kad?
- Ja būs problēmas radīt savu bērniņu, vai piekristu adopcijai? Mākslīgai apaugļošanai?
- Kurš paliks mājās pēc bērna piedzimšanas un rūpēsies par viņu? Vai algos aukli? Pieskatīs vecvecāki?

### 6. Finances

- Kā attiecībās veidosies budžets – strādās abi partneri vai viens? Kurš?
- Vai katram būs atsevišķs budžets vai abiem kopīgs?
- Kurš izlems, kā tērēt naudu?

### 7. Saimniecība

- Kādu mājokli tu vēlies? Cik lielu?
- Cik liela privātā telpa tev nepieciešama? Vai pietiek tikai ar kopīgu telpu, vai nepieciešama katram partnerim sava telpa?
- Vai dzīvotu kopā ar vecākiem? Radniekiem? Vecvecākiem? Draugiem?
- Vai partneris var braukt strādāt uz citu valsti?
- Kurš veiks mājsaimniecības darbus? Kādus?

### 8. Robežas

- Kas ir pats svarīgākais attiecībās?
- Ko darīsiet, ja sastrīdēsieties? Kā risināt konfliktus? Kā tikt galā ar dusmām?
- Vai ir kas tāds, ko tu nekad nevarētu otram piedot (šķirtos tādā gadījumā)?



### PAPILDU INFORMATĪVIE AVOTI:

- Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC), "Metodiskie ieteikumi vispārējo un profesionālo izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar audzēkņiem par reproduktīvās veselības, dzimumattīstības, attiecību veidošanas un atbildības jautājumiem": <https://www.spkc.gov.lv/informativi-izdevumi/informativi-izdevumi>
- Matisāne L. un autori, Metodiskais materiāls. Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā. Valsts izglītības satura centrs, 2013.: [http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas\\_izglitiba\\_vispvaid\\_un\\_profizgl.pdf](http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispvaid_un_profizgl.pdf)
- Gaņģe G. et al. Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem. HIV/AIDS un reproduktīvā veselība. ANO Attīstības programma, Izglītības un zinātnes ministrija, 2003.



### IZMANOTĀ LITERATŪRA:

- Matisāne L. un autori, Metodiskais materiāls. Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā. Valsts izglītības satura centrs, 2013.: [http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas\\_izglitiba\\_vispvaid\\_un\\_profizgl.pdf](http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispvaid_un_profizgl.pdf) (skatīts 22.12.2017.)
- Glikasa O., Augsim veseli. Palīgīdzeklis skolotājiem. Nacionālais vides un sabiedrības veselības centrs, Liepājas Pedagoģiskā augstskola, 1996.
- Gaņģe G. un autori, Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem. HIV/AIDS un reproduktīvā veselība. ANO Attīstības programma, Izglītības un zinātnes ministrija, 2003.
- The Joint United Nations Programme on HIV/AIDS (UNAIDS), United Nations Population Fund (UNFPA), United Nations International Children's Fund (UNICEF), UN Women, World Health Organization (WHO), United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). International technical guidance on sexuality education. An evidence-informed approach. UNESCO, 2018.
- Andersons G., Irbīte I., Pastore A., Zelmene D., Sociālās zinības. 7. klase. Zvaigzne ABC, 2008.
- Poiša A. Kā zināt, vai es esmu gatava grūtniecībai un bērnam?: [http://www.mammamunteti.lv/articles/903/ka-zinat-vai-es-esmu-gatava-grutniecibai-un-bernam/?accept\\_cookies=1](http://www.mammamunteti.lv/articles/903/ka-zinat-vai-es-esmu-gatava-grutniecibai-un-bernam/?accept_cookies=1) (skat. 01.02.2019.)
- University of California. Overview of Sexual Orientations. <http://www.soc.ucsb.edu/sexinfo/article/overview-sexual-orientations> (skat. 01.02.2019.)
- Rochmlin M. Heterosexual questionnaire. <https://www.csudh.edu/Assets/csudh-sites/safe-space/docs/handout-heterosexual-questionnaire.pdf> (skat. 01.02.2019.)

## KONTRACEPCIJA. SEKSUĀLI TRANSMISĪVO INFEKCIJU PROFILAKSE

### Kontracepcijas metodes

Kontracepcijas līdzekļu galvenais mērķis ir novērst olšūnas apaugļošanu. Ir svarīgi ar jauniešiem pārrunāt, ka kontracepcija nav tikai viena partnera atbildība, bet abu. Tas nozīmē abiem kopā izlemēt, kuru metodi lietot, abiem uzņemties atbildību (finansiālu, praktisku) par to iegādi, vajadzības gadījumā abiem kopā doties pie ārsta u. tml. Tāpat abiem ir jāzina, ka neviena kontracepcijas metode nav 100 % droša un ir jāapzinās riski un jābūt gataviem uzņemties atbildību gadījumā, ja tā nenostrādā.

Jāatceras, ka Latvijā saskaņā ar Pacientu tiesību likumu jaunieši no 14 gadu vecuma ir tiesīgi apmeklēt ārstu un pieņemt lēmumu par kontracepcijas metodēm bez vecāku klātbūtnes un iesaistīšanās.<sup>94</sup>

Mūsdienās pieejamas šādas kontracepcijas metodes<sup>95</sup>:

<b>Hormonālās metodes (tabletes, riņķi, ko ievieto makstī, plāksteri)</b>	Šīs metodes neļauj organismā nobriest olšūnai; šo metožu efektivitāte ir ļoti augsta (98 – 99 %); šo līdzekļu iegādei būs nepieciešama ārsta recepte
<b>Barjermetodes (prezervatīvs, dzemdes spirāle)</b>	Šīs metodes mehāniski neļauj spermam nonākt pie olšūnas; arī šo metožu efektivitāte ir ļoti augsta; prezervatīvus var iegādāties brīvi, bet ārsta receptes, taču spirāli varēs ievietot tikai ārsts
<b>Spermicīdi (var būt gēla, krēma, sūkļa veidā)</b>	Tos pirms dzimumakta ievada makstī, kur tie iznīcina spermatozoīdus; šīs metodes netiek uzskatītas par ļoti drošām (efektivitāte aptuveni 60 – 90 %); ārsta recepte iegādei nebūs nepieciešama
<b>Pārtrauktais dzimumakts</b>	Vīrietis pirms ejakulācijas (spermas noplūšanas) izņem dzimumlocekli no maksts; šī metode ir ļoti nedroša (efektivitāte ne augstāka kā 40 – 70 %), jo nedaudz spermas izdalās arī pirms ejakulācijas
<b>Kalendārā metode</b>	Pāris ar seksu nodarbojas tikai t. s. “drošajās” dienās menstruālā cikla laikā; šī metode arī ir nedroša (efektivitāte 40 – 97 %), jo iespēja, ka iestāsies grūtniecība, ir visa menstruālā cikla laikā, turklāt “drošo” dienu skaitīšana iespējama tikai tad, ja sievietei ir pilnīgi neizmainīts, katru mēnesi vienāda garuma menstruālais cikls
<b>Ķirurģiskās metodes</b>	Sievietēm olvadu nosiešana, vīriešiem sēklvadu nosiešana; šīs metodes ir drošas, taču neatgriezeniskas (cilvēkiem, kuri tās veikuši, principā vairs nekad nevarēs būt bērni)

Svarīgi ar jauniešiem ir pārrunāt, ka, lai gan visas augstāk minētās metodes ir paredzētas, lai izvairītos no grūtniecības, ir tikai viena metode, kas pasargā no zemāk aprakstītajām seksuāli transmisīvajām infekcijām, un tā ir prezervatīvs. Turklāt prezervatīvs ir arī viena no lētākajām metodēm. Ņemot vērā visu iepriekš minēto, prezervatīvs tiek uzskatīts par jauniešiem vispiemērotāko metodi.

<sup>94</sup> Pacientu tiesību likums. 30.12.2009. Latvijas Vēstnesis, 205 (4191).

<sup>95</sup> Slimību profilakses un kontroles centrs, Veselības ministrija. Attiecības un veselība – mana atbildība, [https://www.spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_attiecibas\\_veseliba.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_attiecibas_veseliba.pdf) (skat. 06.02.2019)



Šajā kontekstā ir būtiski ar jauniešiem pārrunāt prezervatīva pareizas lietošanas soļus. Ja skolas finanšu resursi to atļauj, šī saruna jauniešiem būs uzskatāmāka un atmiņā paliekošāka, ja stāstījumu papildināsiet ar demonstrāciju – pāros vai mazajās grupās lūdzot viņiem uzvilkt prezervatīvu uz mulāžas. Ja nav mulāžas, to var aizstāt, piemēram, ar banānu vai gurķi. Pareizas prezervatīva lietošanas soļi ir šādi:

- Prezervatīvs ir jāuzvelk pirms kontakta ar partneri (jo arī pirms ejakulācijas izdalās neliels spermas daudzums un var iestāties grūtniecība. Ja netiek uzvilkt pirms kontakta, tad nav nekādas aizsardzības pret seksuāli transmisīvajām slimībām.).
- Pārbaudīt, vai prezervatīvam nav beidzies derīguma termiņš, vai iepakojums nav bojāts.
- Uzmaniģi atvērt iepakojumu, neizmantojot asus priekšmetus, rotaslietas.
- Saspiest ar pirkstiem prezervatīva galiņu, lai prezervatīvā neiekļūtu gaiss, kas var izraisīt tā plīšanu.
- Pārlicināties, ka prezervatīvs ir attiecīgajā uzvilšanas stāvoklī (rullējas uz leju).
- Ar otru roku uzvilkt (uzrullēt) prezervatīvu uz piebrieduša (ereģēta) dzimumlocekļa pilnā tā garumā.
- Dzimumakta laikā ik pa brīdim pārlicināties, ka prezervatīvs ir savā vietā; ja tas ir saplīsis vai noslīdējis, jāuzvelk jauns prezervatīvs.
- Pēc ejakulācijas un nelielas erekcijas zaudēšanas novilkt prezervatīvu, pārlicinoties, ka, novelkot prezervatīvu, dzimumloceklis ir pietiekamā attālumā no maksts.
- Pēc lietošanas prezervatīvu izmet miskastē (noteikti ne tualetes podā), pirms tam to aizsienot un/ vai ietinot papīra salvetē.

Ir vēl pieejama arī avārijas kontracepcija – tās ir tabletes, kuras lieto gadījumā, ja ir plīsis, noslīdējis vai nav lietots prezervatīvs vai aizmirsts iedzert hormonālo tableti. Ja sieviete tās iedzer pēc iespējas ātrāk (ne vēlāk kā 72 stundu (jaunākā metode – 120 stundu) laikā), ir iespēja izvairīties no grūtniecības iestāšanās. Tā kā šī metode spēcīgi ietekmē sievietes hormonālo sistēmu, to nedrīkst lietot bieži, tā nedrīkst kalpot kā regulāra kontracepcijas metode.

Vēl ar jauniešiem der pārrunāt, ka drošas dzimumattiecības nozīmē arī to, ka tās notiek bez alkohola vai citu apreibinošo vielu klātbūtnes. Ir zinātniski pierādīts, ka alkohola vai narkotiku lietošana paaugstina risku, ka iestāsies grūtniecība vai notiks inficēšanās ar seksuālās transmisijas infekcijām saistībā ar to, ka reibumā paaugstinās iespējamība stāties nepārdomātos, gadījuma rakstura dzimumkontaktos, ko vēlāk cilvēki nožēlo. Un reibumā bieži tiek aizmirsts par kontracepciju vai arī tā netiek lietota pareizi.



Svarīgi ar jauniešiem ir pārrunāt un kļiedēt arī dažādus izplatītus mītus par grūtniecības iestāšanās iespējamību:

Mīts	Fakti
Pirmajā seksa reizē nevar palikt stāvoklī.	Grūtniecība var iestāties arī pašā pirmajā dzimumaktā.
Nevar palikt stāvoklī, ja ar seksu nodarbojas stāvus.	Grūtniecība var iestāties dzimumaktā jebkurā pozā; pat, ja daļa sperma iztecēs, ja sieviete atradīsies stāvus, tā nekad neiztecēs pilnībā.
Nevar palikt stāvoklī, ja ar seksu nodarbojas mēnešreizu laikā/īsi pirms/pēc tām.	Lai gan menstruālā cikla ietvaros ir vairāk un mazāk auglīgu dienu, grūtniecība var iestāties jebkurā cikla dienā; spermatozoīdi sievietes ķermenī izdzīvo vairākas dienas, tā ka grūtniecība var iestāties arī tad, ja ar seksu nodarbojas it kā neauglīgā dienā.
Nevar palikt stāvoklī, ja sperma nonāk tikai uz sievietes ārējiem dzimumorgāniem (“nebeidz iekšā”, pārtrauktais dzimumakts).	Spermatozoīdi ir kustīgi, un grūtniecība var iestāties arī tad, ja spermas nokļuvusi uz ārējiem sievietes dzimumorgāniem.
Nevar palikt stāvoklī, ja vīrietis “nebeidza”.	Arī pirms ejakulācijas vīrieša dzimumorgānu šķidrums, kas seksa laikā izdalās kā dabisks lubrikants, var būt kāds spermatozoīds, kā arī var notikt inficēšanās ar seksuāli transmisīvām slimībām.
Nevar palikt stāvoklī, ja nodarbojas ar anālo seksu.	Anālā seksa laikā sperma nonāk taisnajā zarnā, var iztecēt un nonākt uz sievietes dzimumorgāniem, līdz ar to var notikt grūtniecības iestāšanās; orālā seksa laikā gan nevar iestāties grūtniecība, jo gremošanas sistēma nav saistīta ar reproduktīvo sistēmu.
Nevar palikt stāvoklī, ja pēc dzimumakta apmazgā dzimumorgānus.	Spermu nekad nevar pilnībā izmazgāt no dzimumorgāniem, arī mazgāšana ar stipru tēju (čefīru), citronūdeni, etiķūdeni vai ko citu neizslēgs grūtniecību, bet gan izmainīs maksts normālo mikrofloru un radīs risku piena sēnītes infekcijas attīstībai; spermatozoīdi ir ļoti kustīgi un nonāk dziļi sievietes iekšējos dzimumorgānos, tie spēj izdzīvot sievietes organismā vairākas dienas.

## Seksuāli transmisīvās infekcijas

**Seksuāli transmisīvās infekcijas** (STI) ir slimības, ko izraisa dzīvi, mikroskopiski organismi:

\* vīrusi – cilvēka imūndeficīta vīrusa (HIV) infekcija, cilvēka papilomas vīrusa infekcija, vīrushepatīti B un C, anoģenitālā herpesvīrusa infekcija u. c.,

\* baktērijas – sifiliss, gonoreja, hlamidioze u. c.

STI var iegūt dzimumkontakta laikā, ja netiek lietots prezervatīvs, cilvēkiem apmainoties ar bioloģiskajiem šķidrumiem (sperma, maksts izdalījumi, asinis). Tas var notikt gan vaginālā, gan anālā, gan orālā seksa laikā. Šīs slimības ir bīstamas, jo var izraisīt smagas sekas – imunitātes (organisma spējas pretoties dažādām slimībām)



krišanas (piemēram, HIV gadījumā), neauglību (piemēram, hlamidiozes gadījumā), dzemdes kakla vēzi cilvēka papilomas vīrusa gadījumā u. tml.

Ar jauniešiem ir svarīgi pārrunāt, ka jebkuru aizdomu gadījumā par STI ir svarīgi savlaicīgi doties pie ārsta (ginekologa, urologa, dermatovenerologa, infektologa, ģimenes ārsta). Pat ja simptomu vēl nav, sarunā ar ārstu var pārrunāt iespējamā inficēšanās riska lielumu. Vizīte palielinās arī iespēju slimību savlaicīgi atklāt (kamēr vēl nav iestājušās nopietnas sekas) un sekmīgi to izārstēt. HIV infekcijas gadījumā izārstēšanās nebūs iespējama, bet būs pieejama sekmīga ārstēšana, kas, ja tā uzsākta savlaicīgi, nodrošinās inficētajam cilvēkam normālu mūža garumu un labu dzīves kvalitāti (HIV nav tikai mīts, Latvijā ir reģistrēti inficēšanās un diemžēl arī nāves gadījumi nepilngadīgām personām pusaudža/jaunieša vecumā).

Par inficēšanos ar STI kopumā var liecināt šādi simptomi:

- ☛ nieze dzimumorgānu apvidū,
- ☛ dedzināšanas sajūta dzimumorgānu apvidū,
- ☛ sāpes dzimumorgānos,
- ☛ dzimumorgānu apsārtums,
- ☛ izdalījumi no dzimumorgāniem,
- ☛ izsitumi vai čūlas uz dzimumorgāniem un citām ķermeņa daļām,
- ☛ u. c.

Taču ļoti svarīgi ir atgādināt skolēniem, ka STI ļoti bieži norisinās bez jebkādiem simptomiem. Arī cilvēkam, kas jūtas un izskatās pilnīgi vesels, var būt STI. Tāpēc jebkuru dzimum kontaktu laikā ir svarīgi lietot prezervatīvu.

Zemāk redzamajā tabulā apkopota informācija par biežāk sastopamajām STI.<sup>96</sup>

<b>Sifiliss</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☛ Izraisa baktērija.</li><li>☛ Sifilisu var pārnest arī ar asinīm, ne tikai dzimum kontaktu laikā.</li><li>☛ Apmēram mēnesi pēc inficēšanās izveidojas čūliņas uz ārējiem dzimumorgāniem (sievietēm arī makstī, uz dzemdes kakla).</li><li>☛ Vēlāk palielinās limfmezgli un parādās izsitumi uz ādas un gļotādas, izsitumi nesāp un neniež.</li><li>☛ Slimībai viļņveidīga gaita – simptomi parādās, tad pazūd, tad atkal parādās utt.</li><li>☛ Ja neārstē, tiek bojāti arī iekšējie orgāni, asinsvadi, nervu sistēma.</li></ul>
<b>Gonoreja</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☛ Izraisa baktērija.</li><li>☛ 3 dienu līdz 3 nedēļu laikā pēc inficēšanās parādās dzeltenīgi izdalījumi no dzimumceļiem, biežāka urinēšana, sāpes urinējot, sāpes vēdera lejasdaļā.</li><li>☛ Ja neārstē, var izraisīt neauglību.</li></ul>
<b>Hlamidioze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☛ Izraisa baktērija.</li><li>☛ Visbiežāk norisinās bez simptomiem; ja simptomi ir, tie līdzinās gonorejas simptomiem.</li><li>☛ Ja neārstē, var izraisīt neauglību.</li></ul>
<b>Trihomoniāze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☛ Izraisa vienšūnis.</li><li>☛ Var izpausties kā dzimumorgānu nieze, pastiprināti izdalījumi no dzimumceļiem, bet bieži norisinās bez simptomiem.</li></ul>

<sup>96</sup> Slimību profilakses un kontroles centrs, Veselības ministrija. HIV/AIDS, B hepatīts un C hepatīts, seksuāli transmisīvās infekcijas. Rīga, 2014.: [https://www.spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_hiv\\_aids\\_b\\_c\\_hepatits\\_sti.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_hiv_aids_b_c_hepatits_sti.pdf) (skat. 28.04.2019)

<b>Dzimumorgānu (anoģenitālā) herpe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Izraisa vīruss.</li> <li>☛ Visbiežāk organismā atrodas neaktīvā formā un cilvēks nejūt, ka ir inficēts, bet izplata infekciju tālāk citiem dzimumpartneriem.</li> <li>☛ Slimības pazīmes parādās atkārtoti, ar nenoteiktiem starplaikiem.</li> <li>☛ Izpaužas kā čūliņas/pūslīši (līdzīgi kā aukstumpumpas) uz dzimumorgāniem vai ap tiem, kas ir sāpīgas.</li> </ul>
<b>Dzimumorgānu kārpas (papilomas, smailās kondilomas)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Izraisa vīruss.</li> <li>☛ Pēc 1 – 6 mēnešiem dzimumorgānu apvidū parādās kārpiņām līdzīgi veidojumi.</li> <li>☛ Ja dzimumkontakta laikā kārpas traumē, var pievienoties strutaina infekcija.</li> </ul>
<b>Vīrushepatīti B un C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Izraisa vīruss.</li> <li>☛ Inficēties var dzimumkontakta laikā, bet arī ar asinīm (ja tiek veikts manikīrs, tetovēšanās ar nesteriliem instrumentiem, lietojot narkotikas ar kopīgu šļirci u. tml.), un māte var inficēt augli/jaundzimušo.</li> <li>☛ Izpaužas kā nogurums, apetītes zudums, slikta dūša, sāpīgums labajā parībā, taču bieži norit bez sūdzībām; tā kā sūdzības nav specifiskas, cilvēki bieži negriežas pie ārsta un slimību atklāj vēlu, kad no akūtas tā pārgājusi hroniskā formā, kad tā ir ļoti grūti ārstējama.</li> <li>☛ Hronisks vīrushepatīts var rezultēties ar aknu cirozi (aknās saaug saistaudi un tiek bojāta aknu funkcija) vai aknu vēzi.</li> <li>☛ Svarīgi atcerēties, ka pret vīrushepatītu B ir vakcīna; Latvijā visiem zīdaiņiem valsts apmaksā vakcināciju.</li> </ul>
<b>Cilvēka imūndeficīta vīrusa infekcija (HIV)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Izraisa vīruss,</li> <li>☛ Inficēties var dzimumkontakta laikā, bet arī ar asinīm, un māte var inficēt bērnu grūtniecības, dzemdību vai krūts barošanas laikā,</li> <li>☛ Slimībai nav nekādu simptomu, un cilvēks, kurš nav veicis izmeklējumu (HIV testu), var nezināt, ka ir inficējies, un izplatīt slimību tālāk,</li> <li>☛ HIV vīruss bojā cilvēka imunitāti, un slimības beigu (AIDS) stadijā (pēc apmēram 6–12 gadiem kopš inficēšanās brīža, ja slimību neārstē) cilvēks sāk slimot ar dažādām slimībām, ar kurām vesela cilvēka imunitāte parasti tiek galā un pasargā (visbiežāk tuberkuloze, sēnīšu infekcijas, audzēji u. c.),</li> <li>☛ Slimību nevar izārstēt; cilvēks inficēts būs visu dzīvi, taču slimību var ārstēt – medikamenti pasargās no imunitātes samazināšanās, un HIV inficēts cilvēks var nodzīvot tikpat ilgi kā neinficēts cilvēks un nekad nenonākt slimības gala stadijā.</li> </ul>





Svarīgi ar jauniešiem ir pārrunāt arī dažādus izplatītus mītus par STI, kas valda sabiedrībā, tostarp jauniešu vidū:

<b>Mīts</b>	<b>Fakti</b>
<b>Ar STI nevar inficēties, ja tikai maigojas, bez dzimumakta</b>	Ir STI, kuras var iegūt arī tikai kontakta “āda-āda” ceļā – piemēram, dzimumorgānu herpes. Pietiek tikai ar kontaktu ar herpes pūslīšiem uz ādas.
<b>Ar STI nevar inficēties, ja pēc dzimumkontakta nomazgā dzimumorgānus</b>	Dzimumorgānu apmazgāšana mazina inficēšanās risku, jo tiek samazināta mikroorganismu koncentrācija, tomēr pilnībā nomazgāt (izmazgāt laukā no dzimumorgāniem) mikroorganismus nevar, līdz ar to nomazgāšanās nevar pilnībā pasargāt no inficēšanās.
<b>Divu prezervatīvu lietošana vienlaikus var vairāk samazināt risku inficēties ar STI</b>	Uzvelkot divus prezervatīvus vienu virs otra, starp tiem paliek gaisa burbuļi, kas rada risku, ka prezervatīvs plīsīs, līdz ar to 2 prezervatīvu lietošana pat palielina risku inficēties.
<b>Ar STI nevar inficēties, ja lieto pretapaugļošanās tabletes</b>	Vienīgā kontracepcijas metode, kas pasargā no STI, ir prezervatīvs. Ne kontracepcijas tabletes, ne dzemdes spirāle, ne citas metodes no STI nepasargās, jo šīs metodes nepasargā no kontakta ar spermām vai vaginālajiem izdalījumiem.
<b>Ar STI var inficēties arī publiskajās tualetēs, baseinos, saunās</b>	Šādā veidā inficēties nevar. Mikroorganismi baseinā, saunās un citās vidēs iet bojā, turklāt, pat ja tie nav gājuši bojā, maz ticams, ka tie pietiekamā koncentrācijā nonāks dziļi cilvēka dzimumorgānos, lai notiktu inficēšanās.
<b>Ar HIV nevar inficēties orālā seksa laikā</b>	Orālais sekss ir mazāk bīstams nekā vaginālais vai anālais, tomēr pilnībā izslēgt inficēšanos nevar. Ir ļoti neliels risks pārnest HIV arī caur veselu gļotādu, kā arī nevaram 100 % būt droši, ka mūsu mutes veselība ir perfekta un tajā nav nekādu mikrotraumu vai bojājumu. Bīstamākais ir anālais sekss, jo taisnās zarnas gļotādā ir ļoti daudz asinsvadu, kas dzimumkontakta laikā var tikt traumēti; anālā seksa laikā gandrīz vienmēr ir neliels asins kontakts. Vaginālā seksa laikā sievietēm ir augstāks risks inficēties nekā vīriešiem dzimumorgānu anatomijas dēļ – sievietēm dzimumorgānus veido lielāks gļotādas laukums, līdz ar to ir vairāk vietas, kur rasties mikrotraumām dzimumakta laikā.
<b>Ar HIV var inficēties “franču” skūpstā laikā</b>	HIV (arī vīrushepatīti B un C) nevar tik pārnest ar siekalām, sviedriem, urīnu vai citiem bioloģiskajiem šķidrumiem sadzīves kontaktu laikā (sarokojoties, skūpstoties, ēdot no viena trauka vai dzerot no vienas glāzes u. tml.). Infekciju pārnes tikai 4 bioloģiskie šķidrumi: asinis, sperma, vaginālie izdalījumi, mātes piens.
<b>Ar HIV var inficēties no oda koduma, ja ods pirms tam sūcis asinis inficētam cilvēkam</b>	Ar HIV nevar inficēties no odiem, blusām, ērcēm vai tml., jo vīruss nespēj izdzīvot ārpus cilvēka organisma un tas nav sastopams arī insektu siekalās.
<b>Ar HIV vai vīrushepatītiem B un C var inficēties, ja tiek pārlietas asinis</b>	Latvijā un visās attīstītās valstīs visas donoru asinis tiek pārbaudītas uz HIV, vīrushepatītiem B un C un sifilisu; inficētas asinis netiek pārlietas, līdz ar to šādā veidā nevar inficēties.

## Praktisko aktivitāšu piemēri



### 1. aktivitāte: "Imitācijas spēle"

<b>Tēma</b>	STI inficēšanās risks, STI izplatības straujums, STI profilakse.
<b>Mērķis</b>	Veicināt izpratni par STI inficēšanās risku, izplatību un profilakses nozīmīgumu un efektivitāti.
<b>Uzdevumi</b>	Veicināt izpratni par STI inficēšanās risku. Veicināt izpratni par STI izplatības straujumu. Veicināt izpratni par STI profilakses (prezervatīva lietošanas) nozīmīgumu un efektivitāti. Veicināt prasmes diskutēt, argumentēt.
<b>Metodes</b>	Darbs grupā, diskusija.
<b>Izmantotie materiāli</b>	Necaurspīdīgas (piemēram, papīra) turzas atbilstoši skolēnu skaitam, baltās un sarkanās pākšu pupiņas (vai citi sīki divu krāsu priekšmeti, piemēram, rīsi un griķi vai tml.), ierīce mūzikas atskaņošanai.
<b>Apraksts</b>	<p>Pirms aktivitātes īstenošanas pedagogam jāveic nelieli priekšdarbi – atbilstoši skolēnu skaitam turziņās jāsabēr baltās pākšu pupiņas, tikai vienā turziņā (ja skolēnu skaits ir liels, tad divās) ieberot sarkanās pupiņas. Uz divām balto pupiņu turziņu apakšējās virsmām uzzīmē mazu aplīti. Turziņas aizloka, lai saturs nebūtu redzams. Saliek turzas klasē uz galda vai grīdas.</p> <p>Kad ieradusies skolēni, pedagogs lūdz tiem piecelties un paņemt vienu turzu. Turzas jāatver tā, lai tajās varētu iebāzt roku un aptaustīt saturu, taču turzās pagaidām nedrīkst ielūkoties. Laikā, kad tiek atskaņota mūzika, katram skolēnam jāatrod pārinieks, pārim jāpastāsta viens otram, kas ir viņa mīļākais ēdiens, un no savas turzas jāieber sauja pupiņu pārinieka turzā (neskatoties). Tad pedagogs dod nākamo uzdevumu – atrast citu pārinieku, pastāstīt pāriniekam, kurā laikā skolēns vēlētos dzīvot, ja nebūtu piedzimis šajā laikā (pagātnē, nākotnē? Ja pagātnē – tieši kurā gadsimtā?), un atkal apmainās ar sauju pupiņu. Aktivitāti atkārto vēl trešo reizi, pastāstot pāriniekam, kura ir līdz šim redzētā labākā filma.</p> <p>Pedagogs liek skolēniem apsēsties (vēlams, aplī) un izbērt uz sola vai grīdas savas turzas saturu. Vajadzētu būt tā, ka gandrīz visiem skolēniem, kuriem turzās bija baltās pupiņas, tagad ir vismaz viena sarkanā pupiņa. Pedagogs paskaidro, ka spēles sākumā sarkanās pupiņas bija tikai vienā (divās) turzās. Pedagogs vaicā – kā skolēniem šķiet, ko šī spēle nozīmē, ko viņi no tās ir sapratuši. Grupa kopīgi nonāk pie atbildes, ka spēle imitē inficēšanos ar STI procesu, to, cik strauji var izplatīties STI.</p> <p>Tad pedagogs lūdz aplūkot turzu apakšas un jautā, kuram skolēnam tur redzams aplītis. Pedagogs informē, ka aplītis apzīmē prezervatīva lietošanu un šie cilvēki reālajā dzīvē nebūtu inficējušies ar STI, lai gan viņu turzās bija sarkanās pupiņas. Pedagogs var vadīt nelielu diskusiju par pareizas kontracepcijas izvēles nozīmīgumu.</p> <p>Noslēgumā pedagogs jautā skolēniem – kā viņi ir jutušies spēles laikā, kā jutās, kad izbēra pupiņas un ieraudzīja sarkanās pupiņas balto vidū, kā jutās skolēns, kura turzā bija pamatā sarkanās pupiņas u. tml.</p>
<b>Rezultāti</b>	Veicināta izpratne par STI inficēšanās risku, izplatību un profilakses nozīmīgumu un efektivitāti.



## 2. aktivitāte: “Droši nozīmē pareizi”

<b>Tēma</b>	STI profilakse.
<b>Mērķis</b>	Nostiprināt zināšanas par pareizu prezervatīva lietošanu.
<b>Uzdevumi</b>	Nostiprināt zināšanas par pareizas prezervatīvu lietošanas soļiem. Veicināt sadarbības prasmes.
<b>Metodes</b>	Darbs grupā, diskusija.
<b>Izmantotie materiāli</b>	<p>Sagatavotas (izdrukātas un sagrieztas) lapiņas ar prezervatīva lietošanas soļiem (sakārtotas šeit pareizā secībā):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• aprunāties, vienoties ar partneri</li><li>• iegādāties prezervatīvu</li><li>• pārbaudīt derīguma termiņu</li><li>• pārbaudīt, vai iepakojums nav bojāts</li><li>• atvērt paciņu (neizmantojot zobus, šķēres, asus priekšmetus)</li><li>• pārliecināties, vai prezervatīvs nav sauss, netipiski lipīgs, mainījis krāsu</li><li>• saspiest prezervatīva galu, izspiežot gaisu</li><li>• pārliecināties, vai prezervatīvu varēs izritināt uz pareizo pusi</li><li>• uzlikt prezervatīvu uz erekģeta dzimumlocekļa galviņas</li><li>• noritināt prezervatīvu līdz dzimumlocekļa pamatnei</li><li>• nogludināt ar roku prezervatīvu virzienā no dzimumlocekļa galviņas līdz pamatnei, izspiežot gaisu</li><li>• reizēm, ja nepieciešams, dzimumakta laikā pieturēt prezervatīvu pie dzimumlocekļa pamatnes, lai tas nenoslīdētu</li><li>• izņemt dzimumlocekli, pieturot prezervatīvu pie pamatnes, lai tas nenoslīdētu</li><li>• kad dzimumloceklis nedaudz (bet ne pavisam) zaudējis erekciju, noņemt prezervatīvu</li><li>• aizsiet prezervatīvu</li><li>• izmest prezervatīvu atkritumu tvertnē (ne tualetes podā)</li></ul>
<b>Apraksts</b>	<p>Lai gan bieži šķiet, ka pareizu prezervatīva lietošanu pārzina ikviens jaunietis un pieaugušais, bieži vien seksuālās un reproduktīvās veselības izglītotājiem nākas secināt, ka šis uzskats ir maldīgs. Līdz ar to regulāra informācijas par prezervatīvu pareizu lietošanu atkārtošana ir lietderīga.</p> <p>Pedagogs lūdz skolēniem piecelties. Lūdz izlozēt katram skolēniem vienu lapiņu ar prezervatīva lietošanas soli un lūdz skolēniem, savstarpēji sadarbojoties un vienojoties, nostāties vienā rindā tā, lai izveidotos prezervatīva pareizas lietošanas secība. Kad rinda izveidota, pedagogs lūdz katram skolēnam nolasīt lapiņu, kas ir viņa rokās, ja nepieciešams (soļu secība ir kļūdaina), lūdz skolēniem mainīties vietām. Aktivitāte turpinās, līdz soļu/skolēnu secība ir pareiza.</p> <p>Šo aktivitāti var veikt arī kā darbu mazajās grupās vai pāros. Katrai grupai vai pārim izsniedz jauktā secībā sakārtotu lapiņu ar prezervatīva lietošanas soļiem komplektu. Pedagogs dod starta signālu, grupai/pārim jāsaliek lapiņas pareizā secībā. Uzvar komanda, kura visātrāk un pareizāk salikusi komplektu.</p> <p>Izvēlētās soļu secības pareizību pārbaudīt var lūgt skolēniem pašiem – iedodot banānu, gurķi vai citu garu dārzeni vai dzimumlocekļa mulāžu un prezervatīvu un lūdzot, lai pāri/grupā skolēni uzvelk prezervatīvu uz mulāžas, sekojot sevis sakārtotajai soļu secībai, tādējādi praktiski pārliecinoties, vai tas izdodas.</p> <p>Noslēgumā pedagogs vada diskusiju – kuri soļi šķita mulsinošākie, kurā soļu secības vietā skolēni kļūdiņās visbiežāk, kādēļ u. tml.</p>
<b>Rezultāti</b>	Nostiprinātas zināšanas par pareizu prezervatīva lietošanu.



## 3. aktivitāte: "Skrejuguns"

<b>Tēma</b>	Par inficēšanās risku.
<b>Mērķis</b>	Palīdzēt saprast HIV inficēšanās risku un HIV inficēto izjūtas.
<b>Uzdevumi</b>	Diskutēt par HIV inficēto izjūtām. Izprast HIV inficēšanās risku.
<b>Metodes</b>	Spēle.
<b>Izmantotie materiāli</b>	Plaša telpa, kartītes vai lapiņas atbilstoši dalībnieku skaitam – puse ar uzrakstu POZITĪVS, puse ar uzrakstu NEGATĪVS.
<b>Apraksts</b>	<p>Skolēniem sastājas aplī. Pedagoģs stāsta, ka spēles laikā tiks izmantoti šādi simboli: sasveicināšanās ar rokasspiedienu – dzimumsakars bez aizsardzības; rokas spiediens, kad viens no dalībniekiem viegli paskrāpē otra roku – viņa ķermenis ticis pakļauts HIV inficēšanās riskam. Nodemonstrē to vienam skolēnam, un lūdzam to nodot tālāk pa apli. HIV gadījumā, tāpat kā ar citiem vīrusiem, nonākšana saskarē ar to ne vienmēr nozīmē, ka cilvēks noteikti inficēsies, tomēr inficēšanās riska iespēja ir liela.</p> <p>Visi aizver acis. Pedagoģs apiet aplim vairākas reizes un ar roku pieskaras kādam dalībniekam pie pleca. Līdz vingrinājuma beigām šī persona "būs inficēta ar HIV", šī persona nedrīkst to teikt nevienam no pārējiem dalībniekiem. Kad "inficētais ar HIV" ir izvēlēts, pedagoģs pajautā, vai kāds zina, kuram ir HIV. Atgādina, ka, paskatoties uz cilvēku, to nav iespējams noteikt. Pārrunā, ko skolēni jūta, kamēr pedagoģs staigāja viņiem apkārt, izvēloties, kurš būs "inficētais".</p> <p>Dalībnieki izklīst pa telpu; var sarunāties un sarokoties. Katrs var piespiest roku 3 – 4 cilvēkiem. HIV inficētā persona viegli paskrāpē plaukstu visiem, ar ko sveicinās, sniedzot roku. Atkal visi sastājas aplī, bet apļa vidū nostājas visi, kuru plauksta tika paskrāpētas, un cilvēks, kuram sākotnēji pieskārs pie pleca. Skolēni, kuru plauksta netika paskrāpētas, apsēžas ārējā aplī.</p> <p>Diskutē, ko skolēni jūta, kamēr viņi vēl nezina, vai ir inficēti. Vai bija tādi skolēni, kuri nolēma nevienam roku nepaspiest? Skolēni apļa vidū apsēžas, un pedagoģs atgādina, ka spēles gaitā viņu ķermenis "ir nonācis saskarē ar HIV", bet viņi vēl nezina, vai ir inficējušies. Pajautā, kā viņi jūtās, zinot, ka var būt inficējušies? Vai viņi kādam par to stāsta? Kam? Kāds atbalsts viņiem nepieciešams? Vai viņi turpinās stāties dzimumsakaros bez aizsardzības līdzekļiem? Cilvēkiem iekšējā aplī ir jāiedomājas, ka viņi nolēmuši uztaisīt pārbaudi. Izdali katram kartīti ar uzrakstu "pozitīvs un negatīvs", bet lūgums pagaidām neskatīties uz to. Kā viņi jūtās, gaidot analīžu rezultātus? Visi izlasa uzrakstus uz savām kartītēm. Tie, kam uz kartītēm rakstīts NEGATĪVS, var pievienoties ārējam aplim. Ko jūt skolēni, kuru rezultāts ir negatīvs? Apspriež, vai būtu iespējams samazināt risku un kā viņi to varētu izdarīt? Kāds atbalsts viņiem būtu nepieciešams? Kā jūtas skolēni iekšējā aplī ar uzrakstu POZITĪVS? Vai viņi par to kādam stāsta? Kam? Vai viņi mainīs savu uzvedību? Cik viegli vai grūti ir saņemt ziņu par inficēšanos? Ko viņi var darīt, un kāds atbalsts viņiem nepieciešams? Svarīgi ir pēc spēles beigām vēlreiz skolēniem atgādināt, ka tā ir tikai spēle.</p>
<b>Rezultāti</b>	Skolēni apzinās, ka ikvienam pastāv inficēšanās risks.



### IZMANOTĀ LITERATŪRA:

- Matisāne L. un autori, Metodiskais materiāls. Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā. Valsts izglītības satura centrs, 2013.: [http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas\\_izglitiba\\_vispvaid\\_un\\_profizgl.pdf](http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispvaid_un_profizgl.pdf) (skatīts 22.12.2017.)
- Glikasa O., Augsim veseli. Palīg līdzeklis skolotājiem. Nacionālais vides un sabiedrības veselības centrs, Liepājas Pedagoģiskā augstskola, 1996.
- Gaņģe G. un autori, Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem. HIV/AIDS un reproduktīvā veselība. ANO Attīstības programma, Izglītības un zinātnes ministrija, 2003.
- The Joint United Nations Programme on HIV/AIDS (UNAIDS), United Nations Population Fund (UNFPA), United Nations International Children's Fund (UNICEF), UN Women, World Health Organization (WHO), United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). International technical guidance on sexuality education. An evidence-informed approach. UNESCO, 2018.
- Andersons G., Irbīte I., Pastore A., Zelmene D., Sociālās zinības. 7. klase. Zvaigzne ABC, 2008.

## RĪCĪBA KRĪZES SITUĀCIJĀS

### Seksuālā vardarbība

Par seksuālu vardarbību tiek uzskatīts jebkāds dzimumkontakts starp pieaugušo un nepilngadīgo. Bet seksuāla vardarbība var būt arī starp pieaugušajiem vai starp nepilngadīgajiem, ja kāds no partneriem konkrētās darbības nav vēlējis un tās ir veiktas pret viņa gribu. Seksuālā vardarbība ir vismazāk atklātais vardarbības veids, jo cietušie par šādiem gadījumiem reti kādam ziņo, jo izjūt kaunu vai vainu par notikušo. Bieži cilvēkiem šķiet, ka pāridarītāji ir jauni, sveši cilvēki; diemžēl statistikas dati rāda, ka biežāk varmācīgais cilvēks cietušajam ir bijis pazīstams, piemēram, ģimenes loceklis.

Seksuālā vardarbība var izpausties tiešos un netiešos seksuālos kontaktos:

- Seksuāla rakstura piezīmju, “komplimentu” izteikšana.
- Dzimumkontakts – dzimumorgānu, anālās atveres aizskaršana, arī izmantojot priekšmetus, arī orālais sekss.
- Piespiešana pieskarties intīmajām ķermeņa daļām.
- Privātuma pārkāpšana – izsekošana, novērošana (piemēram, izģērbjoties), piespiešana atkailināties.
- Pakļaušana seksualitātei – atkailināšanās otra cilvēka priekšā, dzimumakta veikšana, cietušajam redzot, pornogrāfisku materiālu rādīšana u. tml.
- Seksuālā ekspluatācija – iesaistīšana seksa pakalpojumu sniegšanā, pornogrāfiska satura materiālu veidošanā.

### Seksuālās vardarbības profilakse, drošība internetā, sekstings

Iepazīties tiešsaistē, sociālajos tīklos mūsdienās ir ļoti populāri. Taču ir vērts ar jauniešiem pārrunāt, ka internetā nekad nevari būt drošs, vai cilvēks, kurš tev raksta, ir tiešām tas, par ko uzdodas, un vai viņam ir labi nolūki. Tāpēc ir būtiski ievērot t. s. “droša randiņa” principus gadījumā, ja pēc sazināšanās internetā jaunietis izlemj ar virtuālo draugu tikties arī klātienē:

- Tikties tikai publiskā vietā – kafejnīcā, kinoteātrī u. tml., kur apkārt ir citi cilvēki; nepiekrīst tikties nomaļās vietās, braukt pie uzaicinātāja uz mājām u. tml.
- Izstāstīt kādam draugam vai citai uzticības personai, uz kuriem un kad jaunietis dodas; vēlams sniegt informāciju par konkrētu adresi, cilvēku, ar kuru plānota tikšanās.
- Rūpīgi noskaidrot un izplānot, kā jaunietis nokļūs līdz tikšanās vietai un mājās – kāds ir sabiedriskā transporta grafiks, cik tas izmaksās.
- Pārliecināties, ka ir uzlādēts mobilais tālrunis, turēt to visu laiku sev tuvumā.

- Ir labi, ja kabatā ir rezerves nauda taksometram un uzticamas taksometru kompānijas numurs.
- Sarunā ar kādu draugu, ka viņš noteiktā laikā atnāks tev pakaļ un pavadīs uz mājām.

Sekstings radies no angļu valodas vārda *sexting* (vārdu salikuma *sex* un *texting*), kas nozīmē seksuāla rakstura ziņu, attēlu vai video sūtīšanu kādam internetā.

Tas ir saturs, kurā tiek atklāts daļējs vai pilnīgs kailums un izteiktas seksuāla rakstura vēlmes, komentāri u. tml. Ļoti bieži šāds saturs tiek izplatīts draugu vai seksuālo partneru vidū, sūtot to caur sociālo tīklu platformām vai saziņas aplikācijām, kā, piemēram, *Instagram*, *Snapchat*, *WhatsApp*, *Facebook*, *Twitter*, *Draugiem.lv* u. c. Daudzi attēli, kuri tiek ievietoti internetā vai pārsūtīti, bieži nonāk pie nezināmām personām pēc tam, kad attiecības ir pārtrauktas. Sekstings ir īpaši izplatīta aktivitāte jauniešu vidū visā Eiropā, arī Latvijā. Bieži vien jaunieši, nosūtot šāda rakstura ziņas, neapzinās risku.<sup>97</sup>

## Nevēlama grūtniecība, aborts

Ja radušās aizdomas par grūtniecību, tās iespējams pārbaudīt, veicot grūtniecības testu. Pirmā grūtniecības pazīme ir tieši menstruāciju iztrūkums, citas biežāk piesauktās grūtniecības pazīmes – slikta dūša no rītiem, reiboņi u. c. – parasti parādās vēlāk un nav raksturīgas pašā grūtniecības sākumā.<sup>98</sup>

Ja ir iestājusies nevēlama grūtniecība, sieviete ir izvēles priekšā: iznēsāt mazuli vai pārtraukt grūtniecību, veicot abortu. Vispirms jādodas pie ģimenes ārsta vai ginekologa. Ārsts novērtēs vispārējo veselības stāvokli, apstiprinās, ka grūtniecība tiešām iestājusies, noteiks grūtniecības laiku un nozīmēs vairākas analīzes – asins analīzes sifilisa pārbaudei un rēzus faktora noteikšanai. Nepieciešamības gadījumā ārsts var nozīmēt papildu izmeklējumus. Ja sieviete ir izvēlējusies pārtraukt grūtniecību, ārsts uzraksta nosūtījumu uz aborta procedūru, kuru drīkst veikt ne ātrāk kā 72 stundas pēc vizītes pie ārsta.<sup>99</sup>

Abortu drīkst veikt tikai ārstniecības iestādēs, kur tam ir piemēroti apstākļi. Abortu veic ārsts – ginekologs. Ja abortu veic persona bez atbilstošas kvalifikācijas, tas var būt bīstami sievietes veselībai un dzīvībai, un šāds aborts ir aizliegts ar likumu.<sup>100</sup>

Bieži vien sabiedrībā valda uzskats, ka aborts ir bīstama procedūra, ka pēc tās sievietēm vairs nevar būt bērni, u. tml. Vairumā gadījumu pēc aborta sieviete var iznēsāt un radīt veselu mazuli neatkarīgi no tā, cik ilgs laiks ir pagājis pēc aborta. Aborts rada galvenokārt psiholoģiskas sekas. Tomēr aborts var ietekmēt nākamās grūtniecības norisi – palielinās risks grūtniecības neiznēsāšanai, ārpusdzemdes grūtniecībai, sievietēm ar negatīvu rēzus faktoru iespējama reakcija uz mātes un bērna rēzus faktoru nesaderību. Ja aborts veikts sievietei ar neizārstētu dzimumorgānu infekciju, ievērojami palielinās neauglības risks.

Ir divu veidu aborti:<sup>101</sup>

<b>Spontāna aborts</b>	Grūtniecības pārtraukšanās, kas notiek pati no sevis dažādu iemeslu dēļ (ģenētiskas patoloģijas, citas veselības problēmas mātei vai auglim).
<b>Mākslīgais aborts</b>	Grūtniecības pārtraukšana līdz 12. grūtniecības nedēļai ar ķirurģiskām vai medikamentozām metodēm, ko veic ārsts pēc sievietes izvēles. Abortu drīkst veikt tikai ārstniecības iestādēs ārsts-ginekologs. Ja abortu neveic ginekologs un/vai tas notiek ārpus ārstniecības iestādes, tas var būt bīstami sievietes veselībai un dzīvībai, tāpēc tādi aborti Latvijā ir aizliegti ar likumu. Ja sieviete ir jaunāka par 16 gadiem, aborta veikšanai nepieciešama vecāku vai aizbildņa rakstiska piekrišana. Ja grūtniecība apdraud sievietes dzīvību vai veselību, ja auglim ir patoloģijas, kuru dēļ tas nevar izdzīvot, grūtniecību var pārtraukt līdz 24. nedēļai.

97 <https://drossinternets.lv/lv/info/sekstings>

98 [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/buklets\\_aborts.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/buklets_aborts.pdf)

99 [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_aborts.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_aborts.pdf)

100 [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_aborts.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_aborts.pdf)

101 [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_aborts.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_aborts.pdf)



Visbiežāk ar vārdu “aborts” ikdienā saprot tieši mākslīgo abortu. Latvijā ir divas metodes, ar kuru palīdzību veic mākslīgo abortu.<sup>102</sup>

<b>Ķirurģiskā metode</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☛ To var veikt līdz 12. nedēļai.</li><li>☛ Ar speciāliem instrumentiem ārsts paplašina ieeju dzemdē (dzemdes kaklu), atdala no dzemdes sienas augļa aizmetni un izvada to ārā ar vakuuma sūkņa palīdzību vai lietojot īpašu, asu instrumentu (kireti). Procedūras laikā tiek lietota vietējā vai vispārējā atsāpināšana, tāpēc sāpes nav jūtamas.</li><li>☛ Ķirurģisks aborts ir maksas operācija.</li></ul>
<b>Medikamentozā metode</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☛ To var veikt līdz 9. nedēļai.</li><li>☛ Grūtniecība tiek pārtraukta, izmantojot divus speciālus medikamentus. Pirmais medikaments tiek iedzerts ārsta klātbūtnē; tas aptur augļa aizmetņa attīstību un sagatavo dzemdes kaklu tās izvadīšanai. Pēc 36 – 48 stundām sieviete nāk pie ārsta otro reizi un iedzer otro medikamentu, kas izraisa dzemdes saraušanos un augļa aizmetņa izdalīšanos no dzemdes. Sieviete 4 stundas paliek ārsta uzraudzībā. Procesa laikā sievietei ir sāpes vēdera lejasdaļā un asiņošana, kas var turpināties līdz 2 nedēļām pēc aborta.</li><li>☛ Arī medikamentozais aborts ir maksas pakalpojums.</li></ul>

Lai cik profesionāli tiktu veikts aborts, jebkura ķirurģiska vai medikamentozā procedūra ir zināms risks cilvēka veselībai.<sup>103</sup>

<b>Ķirurģiskā metode</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☛ Var tikt traumēta, caurdurta dzemdes sieniņa.</li><li>☛ Var tikt traumēts dzemdes kakls.</li><li>☛ Var neizdoties izņemt visu augļa aizmetni.</li><li>☛ Dzemdē var iekļūt kāds patoloģisks mikroorganisms un sākties infekcija.</li><li>☛ Var sākties asiņošana aborta laikā vai pēc tā.</li><li>☛ Var būt alerģiska reakcija uz medikamentiem, kas tiek lietoti atsāpināšanai.</li></ul>
<b>Medikamentozā metode</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☛ Aborta laikā var sākties asiņošana.</li><li>☛ Daļa augļa aizmetņa var neizdalīties un palikt dzemdē.</li><li>☛ Var attīstīties dzemdes iekaisums.</li><li>☛ Medikamenti var izraisīt asinsspiediena pazemināšanos, caureju, vemšanu, sāpes vēderā.</li><li>☛ Var būt alerģiska reakcija uz medikamentiem.</li></ul>
<b>Abas metodes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☛ Palielinās risks grūtniecības neiznēsāšanai nākotnē.</li><li>☛ Palielinās risks ārpusdzemdes grūtniecībai nākotnē.</li></ul>

Lēmums veikt abortu nekad nav vienkāršs. Tas ir psiholoģiski smags process, kam iet cauri sieviete/pāris. Pārim var rasties dusmas un aizvainojums vienam pret otru, samazināties vēlme pēc intīmas tuvības, attiecības var izjukt, sievietes nereti pat pēc ilga laika kopš aborta veikšanas mēdz atgriezties domās pie šī notikuma, iztēloties, kā būtu bijis, ja situācija izvērstos citādāka, u.tml. Šādos gadījumos svarīgi ir neklusēt – atrast uzticības personu, ar kuru izrunāties, vai griezties pie speciālista (psihologa, psihoterapeita).

Tāpēc vienmēr pirms lēmuma veikt abortu nepieciešams rūpīgi apsvērt visus riskus un iespējamās sekas, neļaujoties pirmajām emocijām. Diezgan bieži ir iespējams rast atbalstu un citu risinājumu, ja sieviete aprunājas ar kādu uzticamu cilvēku, ar partneri, vecākiem, pat ja sākumā sievietei liekas, ka noteikti saņems no viņiem noraidošu attieksmi un nosodījumu. Sieviete var izlemt saglabāt grūtniecību un audzināt bērnu pati, saņemot palīdzību no tuviniekiem, var saņemt palīdzību no dažādām organizācijām, kas minētas zemāk vai publicētas Veselības ministrijas mājaslapā ([http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/buklets\\_aborts.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/buklets_aborts.pdf) - skatīt pēdējās lappuses), sieviete var dzemdēt un atdot bērnu adoptcijai u. c.

102 [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_aborts.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_aborts.pdf)

103 [https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets\\_aborts.pdf](https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_aborts.pdf)

## Seksuāli transmisīvās infekcijas

Ja rodas aizdomas par seksuāli transmisīvu infekciju (STI), ir nekavējoties jādodas pie ārsta dermatovenerologa, ginekologa vai urologa un jāatturas no dzimumattiecībām līdz izmeklēšanai, jo dzimumakts var veicināt infekcijas iekļūšanu dziļāk dzimumorgānos. Sūdzību gadījumā ir jāpārbaudās arī partnerim. Gadījumā, ja tiek atklāta STI, ir jāpilda ārsta norādījumi un atkārtoti jādodas uz kontroles izmeklējumu pēc ārstēšanas kursa pabeigšanas. Vienmēr jāatceras izmantot atsevišķus personīgās higiēnas priekšmetus (dvielis, sūklis u. c.), lai pasargātu savus ģimenes locekļus no inficēšanās ar STI sadzīves ceļā.<sup>104</sup>

Vairāk informācijas par STI var lasīt Papardes zieda mājaslapā: <http://papardeszieds.lv/esi-gudrs/seksuali-transmisivas-infekcijas/>

## Cilvēktirdzniecība

Cilvēku tirdzniecība ir mūsdienu verdzības forma, kurā personas, visbiežāk sievietes un meitenes, ar varu, draudiem, spaidiem vai krāpšanu tiek izmantotas darbam, seksuālai ekspluatācijai un verdzības nolūkos. Cilvēku tirdzniecība ir starptautiska problēma, kurā iesaistīta gandrīz katra pasaules valsts – vai nu kā pārdoto cilvēku saņēmējvalsts, vai arī kā nosūtītājvalsts.<sup>105</sup> Tiek izdalīti šādi cilvēktirdzniecības veidi:

- prostitūcija un citas seksuālās ekspluatācijas formas;
- fiktīvās laulības – meitenes/sievietes tiek vervētas (visbiežāk internetā) ar mērķi noslēgt laulību ar trešās valsts pilsoņiem, lai tie varētu iekļūt Eiropas Savienības un Šengenas zonā; tas var notikt tiešā veidā, kad sievietes apzināti piekrīt šādam darījumam, vai ar viltu – potenciālais “līgavainis” izliekas, ka vēlas precēties, mīlestības vadīts;
- piespiedu darbs vai pakalpojumi – mūsdienu verdzības forma. Pazīmes: dokumentu atņemšana, komunikācijas liegšana un ierobežošana, piespiešana darīt to, ko darbinieks negrib, strādāšana bez darba līguma, apdrošināšanas, pusdienas pārtraukumiem un brīvdienām, traumu gūšanas gadījumos netiek sniegta medicīniskā palīdzība, vardarbības draudi;<sup>106</sup>
- orgānu izņemšana.

## Palīdzības iespējas

Svarīgi ir ar jauniešiem pārrunāt, ka, ja jaunietis ir piedzīvojis kādu no augstāk aprakstītajām situācijām un vardarbības veidiem, viņam ir par to noteikti jāizstāsta vecākiem, pedagogam vai citam pieaugušam cilvēkam, kuram viņš uzticas, un ka tas jā dara arī tad, ja šis pāridarītājs ir lūdzis vai pavēlējis nevienam to nestāstīt. Tāpat ir svarīgi jaunieši iedrošināt – ja gadījumā šī uzticības persona netic vai neuzklausa, ir svarīgi meklēt citu uzticības personu, kamēr kāds uzklausa un palīdz (piemēram, ja mamma netic, vērsties pie klases audzinātāja; ja netic klases audzinātājs, uzmeklēt skolas psihologu, medmāsu vai sociālo pedagogu u. tml.).

Tāpat ir svarīgi jauniešiem sniegt informāciju par valstī pieejamajām palīdzības iespējām, iedrošināt vajadzības gadījumā tās izmantot, piemēram:

1. Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis: **116111** (800060080),
2. Bērnu un jauniešu uzticības tālrunis: **80009000**,
3. Latvijas Drošāka interneta centrs, [zinojumi@drossinternets.lv](mailto:zinojumi@drossinternets.lv),
4. Krīzes centrs “Skalbes”: **67222922**, [www.skalbes.lv](http://www.skalbes.lv),
5. Centrs pret vardarbību “Dardedze”: **67600686**, [www.dardedze.lv](http://www.dardedze.lv),
6. Biedrība “Resursu centrs sievietēm “Marta””, **67378539**, [centrs@marta.lv](mailto:centrs@marta.lv), [www.marta.lv](http://www.marta.lv)

### Cilvēktirdzniecības gadījumā:

1. Valsts policija, tālr.: 67075344 vai 112,
2. Ārlietu ministrijas Konsulārais departaments, 26337711 (diennakts dežūrtālrunis ārkārtas situācijām ārvalstīs),
3. Biedrība “Patvērums “Drošā māja””, Lāčplēša iela 75 - 9/10, Rīga, 67898343, 28612120, [drosa.maja@gmail.com](mailto:drosa.maja@gmail.com), [www.patverums-dm.lv](http://www.patverums-dm.lv),
4. 24/7 Uzticības tālrunis cilvēku tirdzniecības mazināšanai: **28612120**





# Praktisko aktivitāšu piemēri



## 1. aktivitāte: "Kā labāk rīkoties?"

<b>Tēma</b>	Rīcība krīzes situācijā.
<b>Mērķis</b>	Iemācīties, kā racionāli rīkoties krīzes situācijās.
<b>Uzdevumi</b>	Izprast krīzes veidus un to pazīmes. Rast un pamatot racionālus risinājumus krīzes situācijām. Izprast savu reakciju galēji sakāpinātās situācijās.
<b>Metodes</b>	Darbs pāros un grupās pa četri.
<b>Izmantotie materiāli</b>	Nav.
<b>Apraksts</b>	<p>Pedagogs pastāsta skolēniem, kādas ir krīzes pazīmes un kā tās izpaužas (pielikumā). Skolēni sadalās pa pāriem. Katrs pāris izdomā krīzes situāciju, kurā varētu būt nonācis draugs (var izmantot arī īstus stāstus no pieredzes). Uzraksta uz lapiņas un analizē, vai situācija uzskatāma par kritisku (kādas pazīmes par to liecina?). Ik divi pāri apvienojas grupiņās pa četri. Četratā pārrunā abas izdomātās situācijas un izvēlas vienu tām.</p> <p>Četriniekos pārrunā:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) kāds varētu būt risinājums;</li><li>2) kāda palīdzība draugam noderētu;</li><li>3) kādas sajūtas varētu pārņemt pašu, kad draugs nonācis nopietnās grūtībās vai krīzē.</li></ol> <p>Katrs runātājs pastāsta klasei vienas krīzes situācijas aprakstu un emocijas un reakcijas, ko, iespējams, sajūstu pats, atbalstot vai citādi palīdzot draugam.</p>
<b>Rezultāti</b>	Priekšstats un izpratne par attīstības un traumatiskām krīzēm un pazīmēm. Kā arī atziņa, ka tuva drauga nelaime var mūs ietekmēt gana spēcīgi, tāpēc vēlams pārdomāt, vai pašam vajadzīgs psiholoģisks atbalsts.



## 2. aktivitāte: “Krīzes un bailes”

<b>Tēma</b>	Krīzes situācijas pārvarēšana
<b>Mērķis</b>	Iemācīties atpazīt katram savus baiļu sajūtas izraisītājfaktorus.
<b>Uzdevumi</b>	Meklēt risinājumus krīzes situācijām. Pārdomāt katram savu reakciju krīzes situācijās. Izprast baiļu cēloņus.
<b>Metodes</b>	Lomu spēle, darbs pāros un diskusija.
<b>Izmantotie materiāli</b>	Pedagoga sagatavoti krīzes situāciju apraksti.
<b>Apraksts</b>	Skolēni sadalās pa pāriem, un katrs pāris izlozē vienu situāciju. Skolēns A iejūtas lomā, it kā būtu nokļuvis krīzē. Otrs skolēns B domā izeju no situācijas, izstāsta plānu, kā rīkoties. Pēc tam A samainās ar B un izspēlē otrādi – tas, kurš bijis krīzē, tagad ir palīgs. Pēc tam abi pāri diskutē par to, kas minētajās situācijās abiem izraisīja bailes (piemēram, ka uzzinās vecāki, pedagogi; bailes, ka uzskatīs par nodevēju, bailes, ka mani nosodīs u. c.). Visi klasē kopā diskutē par to, kas katram konkrētajās situācijās izraisa bailes, un kopā ar pedagoga palīdzību cenšas rast izskaidrojumu tām.
<b>Rezultāti</b>	Skolēns apzinās, kas viņam izraisa bailes, un ir spējīgs tās racionalizēt, tā samazinot stresu krīzes situācijās.



### **Uzziņai:**

- 🍃 Krīzes situācijas: Seksuālā vardarbība, cilvēktirdzniecība, sekstinga gadījums.
- 🍃 Krīzes pazīmes:
  - *Emocionālās*: spriedze, bailes, vainas sajūta, skumjas, depresija, zaudējuma sajūta, vientulības izjūta, vēlme noslēpties, dusmas, aizkaitināmība, šoks, pēkšņas raudu un smieklu lēkmes.
  - *Izziņas jomā*: palēnināta domāšana un grūtības izlemt, apmulsums, koncentrēšanās grūtības, atmiņas traucējumi, uzmanības domas, nespēja orientēties laikā un telpā, vainas meklēšana citos un apstākļos.
  - *Fiziskās pazīmes*: nogurums, slikta dūša, reibonis, vemšana, muskuļu raustīšanās, galvas sāpes, miega traucējumi, drebuļi, sirdsklauves, paaugstināts asinsspiediens.
  - *Uzvedības jomā*: norobežošanās no citiem, emociju izvirdumi, nespēja atslābināties, izmaiņas ikdienu aktivitātēs, apetītes izmaiņas, apkārtējiem nesaprotama uzvedība.



### IZMANOTĀ LITERATŪRA:

- Matisāne L. un autori, Metodiskais materiāls. Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā. Valsts izglītības satura centrs, 2013.: [http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas\\_izglitiba\\_vispvied\\_un\\_profizgl.pdf](http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispvied_un_profizgl.pdf) (skatīts 22.12.2017.)
- Glikasa O., Augsim veselī. Palīg līdzeklis skolotājiem. Nacionālais vides un sabiedrības veselības centrs, Liepājas Pedagoģiskā augstskola, 1996.
- Gaņģe G. un autori, Rokasgrāmata vienaudžu izglītotājiem. HIV/AIDS un reproduktīvā veselība. ANO Attīstības programma, Izglītības un zinātnes ministrija, 2003.
- The Joint United Nations Programme on HIV/AIDS (UNAIDS), United Nations Population Fund (UNFPA), United Nations International Children's Fund (UNICEF), UN Women, World Health Organization (WHO), United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). International technical guidance on sexuality education. An evidence-informed approach. UNESCO, 2018.
- Andersons G., Irbīte I., Pastore A., Zelmene D., Sociālās zinības. 7. klase. Zvaigzne ABC, 2008.
- Nodibinājums "Centrs Dardedze". Seksuāla vardarbība, [http://www.bernskacietusais.lv/lv/vardarbiba\\_pret\\_bernu\\_teorija/definesana/novarta-pamesana-82/](http://www.bernskacietusais.lv/lv/vardarbiba_pret_bernu_teorija/definesana/novarta-pamesana-82/) (skatīts 12.02.2018.)
- Nodibinājums "Centrs Dardedze". Par drošību attiecībās: <http://www.dzimba.lv/lv/pieaugusajiem/par-drosibu-attiecibas/> (skatīts 12.02.2018.)
- Nevalstiskā organizācija "Papardes zieds", buklets "Tu esi tu": [http://papardeszieds.lv/wp-content/uploads/2017/02/01\\_Samazinats-Buklets-Tu-esi-Tu....pdf](http://papardeszieds.lv/wp-content/uploads/2017/02/01_Samazinats-Buklets-Tu-esi-Tu....pdf)
- Latvijas Drošāka interneta centrs, [www.drossinternets.lv](http://www.drossinternets.lv) (skatīts 01.12.2018.)
- Iekšlietu ministrija. Cilvēktirdzniecība, <http://www.cilvektirdznieciba.lv/lv> (skatīts 04.02.2019.)
- Nevalstiskā organizācija "Papardes zieds", buklets "Aborts", [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/buklets\\_aborts.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/buklets_aborts.pdf) (skatīts 04.02.2019.)

## PIELIKUMI

Veiksmīgas un pārdomātas komunikācijas veidošana ar skolēniem, skaidrojot ar reproduktīvo un seksuālo veselību saistītus jautājumus.

Ir vairāki faktori, kas var veicināt un atvieglot seksuālās un reproduktīvās izglītības (SRI) realizēšanu skolā:

- **Skolas administrācijas atbalsts**, SRI veicināšana iekļaušanai **skolas politikā** – ja pedagogs uzskata, ka SRI ir svarīga jauniešu veselīgai augšanai un attīstībai, bet skolas administrācija to neatbalsta, skolēnu izglītības process būs ievērojami apgrūtināts vai pat neiespējams; savukārt, ja skolēnu veselības veicināšana (tostarp seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana) ir skolas politikas līmenī atzīta par prioritāti, strādāt būs viegli – ikvienam skolēnam vai vecākiem būs iespēja paskaidrot, ka tā nav atsevišķa pedagoga vai personas iniciatīva, bet visas skolas/skolu tīkla politika (skatīt informāciju par Veselību veicinošo skolu tīklu SPKC mājaslapā: [https://spkc.gov.lv/lv/profesionali/veselibu-veicinoso-skolu\\_tikls?glo\\_template=text](https://spkc.gov.lv/lv/profesionali/veselibu-veicinoso-skolu_tikls?glo_template=text)). Ja SRI ir paredzēts skolas politikā, tas atvieglo pedagoga darbu, jo jau iepriekš ir izstrādāts drošs darbības "rāmis", paredzēts SRI ietvaros aplūkojamo jautājumu loks, ir paredzēta rīcība atsevišķu vecāku vai sabiedrības pārstāvju bažu vai pretenziju gadījumā, kas var rasties tā iemesla dēļ, ka ar SRI saistītie jautājumi ir sensitīvi un intīmi, ir paredzēta rīcība krīzes situācijā (piemēram, nepilngadīgo grūtniecības, seksuālas vardarbības gadījumā u. tml. Arī vecāki šādas skolas politikas ietvaros nejūtas apdraudēti, jo apzinās, ka SRI saturu un formu, kā arī atbilstību vecuma posmam skola uzrauga un tā notiek uz pierādījumiem balstītā veidā:
- Centrālo lomu SRI, protams, spēlē **pedagogi** – pedagogam jābūt ticībai un pārliecībai par to, ka SRI skolēnam ir nepieciešama veselīgai dzīvei, ir jābūt atbalstam no administrācijas to darīt, kā arī jābūt zināšanām/apmācībai par šiem jautājumiem; pedagogam ir jābūt iespējai dalīties pieredzē par SRI pasniegšanu, kā arī iespējai gūt atbalstu no citiem pedagogiem.
- **Atbalsta personāla** iesaistīšanās – ir vērtīgi, ja SRI pasniegšanā var iesaistīties arī, piemēram, skolas medmāsa, sociālais pedagogs vai psihologs; šie speciālisti spēj sniegt atbalstu skolēnam un pedagogam arī iepriekš pieminētajās krīzes situācijās, piemēram, palīdzot sazināties vai nosūtīt skolēnu pie atbilstoša veselības aprūpes speciālista.

- **Vecāku loma** – ir vērtīgi, ja SRI politikas veidošanā skolā tiek iesaistīti arī vecāku pārstāvji. Arī tas vecākiem radīs drošības sajūtu, ka SRI saturs un forma ir atbilstoši.
- **Skolēnu loma** – arī skolēnus, skolēnu līderus ir vērtīgi iesaistīt skolas politikas veidošanā SRI jomā, kā arī apgūstamā satura veidošanā, noskaidrojot viņu viedokli par nepieciešamo. Skolēnu līderiem var lūgt veikt vienaudžu aptauju par interesējošajiem jautājumiem un SRI nepieciešamību skolā, u. tml.

Pamatā pedagogam ir sevī jārod pārliecība par SRI nepieciešamību un vērtību, jāiegūst zināšanas un prasmes par SRI jautājumiem. Tas palīdzēs pedagogam šajā jomā justies brīvi un attiecīgi mazinās šķēršļus vai neērtības iekļaut šīs tēmas pasniegtajā izglītības saturā vai ārpusstundu aktivitātēs. Zemāk redzamajā tabulā apkopot galvenie mīti par SRI un to atspēkojumi, kuras izstrādājusi apjomīga ANO ekspertu/zinātnieku grupa no daudzām pasaules valstīm, balstoties uz pašreiz pieejamajiem aktuālajiem pētījumiem seksuālās un reproduktīvās veselības jomā. Atrodot sev atbildes uz urdošajiem jautājumiem un aizspriedumiem par SRI, varam kļūt brīvāki un atbalstošāki SRI realizēšanai skolā.

<b>SRI veicina agrīnu dzimumdzīves uzsākšanu</b>	Zinātniski pētījumi skaidri pierāda, ka skolēnu izglītošana SRI jomā nepaātrina dzimumdzīves uzsākšanu. Pētījumi pārliecinoši pierāda, ka SRI neietekmē seksuālo attiecību uzsākšanas vecumu, gluži pretēji – ir pētījumi, kuri rāda, ka pārdomāta un atbilstoša SRI dzimumdzīves uzsākšanas vecumu palielina un padara skolēnu attieksmi pret šo lēmumu atbildīgāku.
<b>SRI sasabojā bērnu “nevainīgumu”</b>	Pētījumi liecina, ka bērni un jaunieši ir ieguvēji, ja informācija par seksuālo un reproduktīvo veselību tiek pasniegta ar piemērotu zinātniski pierādītu saturu, vecumam un attīstībai atbilstoši, nenosodošā un labi pārdomātā veidā jau no savas formālās izglītības procesa sākuma. Ja SRI netiek nodrošināta, skolēni tiek pakļauti maldinošas, kļūdainas un nereti pat veselību apdraudošas informācijas ietekmei, kuru viņi iegūst internetā vai citur. Bērnu un jauniešu šie jautājumi interesē, tāpēc tā vai citādi viņi meklēs uz tiem atbildes. Labas kvalitātes SRI satur pilnvērtīgu un piemērotu informāciju ar uzsvāri uz pozitīvām vērtībām un attiecībām. SRI nav tikai par dzimumaktu; tā iekļauj daudz plašāku jautājumu loku – par ķermeni, pubertāti, attiecībām utt.
<b>SRI ir pretrunā ar mūsu kultūru un reliģiju</b>	SRI saturu katra skola var pielāgot situācijai savā pašvaldībā vai kopienā. Ja iespējams, ir vērtīgi SRI satura un formas izstādē iesaistīt vietējos kopienas līderus. Tas palīdzēs atrast seksuālās un reproduktīvās veselības tēmas, kuras šķiet nozīmīgas un vērtīgas visām iesaistītajām pusēm. Šāds risinājums ir labāks nekā bailes no tā, ko teiks reliģiskie līderi, vai nemācīt SRI vispār. Tomēr šajās sarunās ir skaidri novelkamas robežas, ka mācāmas ir tikai pierādījumos balstītas atziņas par seksuālo un reproduktīvo veselību, kas neapdraud dzimumu līdztiesības principus.
<b>Sniegt jauniešiem zināšanas un prasmes par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem ir ģimenes pienākums</b>	Vecāki un ģimene bērna veselīgas attieksmes un rīcības jomā spēlē ļoti nozīmīgu lomu. Tomēr bieži vecākiem pašiem trūkst zināšanu un prasmju runāt ar bērniem par šiem jautājumiem. Bērni kautrējas ar vecākiem par to runāt. Līdz ar to izglītības sistēmai ir jānāk talkā, sniedzot kvalitatīvu, pilnvērtīgu, aktuālu SRI visiem skolēniem drošā un atbalstošā vidē un veidā.
<b>Vecāki iebildīs pret SRI skolā</b>	Vecāku iebildumi pret SRI ļoti bieži sakņojas bailēs un informācijas trūkumā par SRI saturu. Viņi bažījas, vai šis saturs saskanēs ar viņu ģimenes vērtībām. Tādēļ iesaistīt vecākus SRI satura veidošanā (tomēr skolai vajadzētu saturu iniciēt un noturēt pierādījumos balstītā ietvarā) ir laba iniciatīva. Lai gan SRI pretinieki bieži ir dzirdami skajāk, pētījumi Latvijā rāda, ka lielākā daļa vecāku atbalsta kvalitatīvu un atbilstošu SRI. <sup>107</sup> Daudzi vecāki novērtē ārēju atbalstu, kas palīdz viņiem tikt galā ar sarežģītām situācijām (piemēram, ko darīt, ja bērns skatās pornogrāfiskus video vai citus materiālus vai piedzīvo ņirgāšanos interneta vidē).

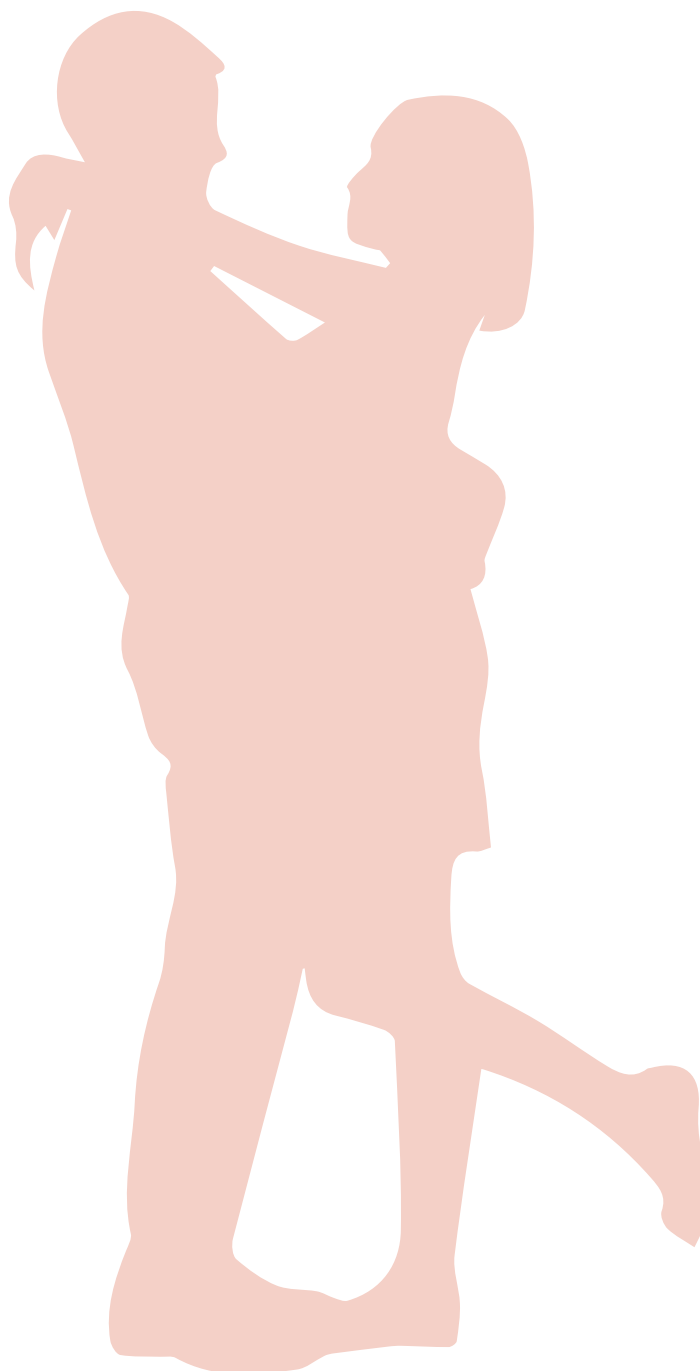


<b>Pedagogi jūtas neērti vai viņiem nav prasmju SRI pasniegšanā</b>	Labi apmācīti, motivēti un atbalstīti pedagogi ir veiksmes atslēga kvalitatīvai SRI. Skolēni bieži uzdod jautājumus par augšanu, attiecībām, seksualitāti, seksu, tādēļ ir svarīgi, ka pie rokas ir drošas un atbilstošas atbildes, ko sniegt uz šiem jautājumiem. Skaidra skolas politika un administrācijas atbalsts palīdz pedagogiem justies pārliecināti un droši SRI pasniegšanai. Tāpat arī apmācības un iegūtas zināšanas palīdz justies droši un pasniegt SRI.
<b>SRI mācīšana pedagogiem ir pārāk grūta</b>	Mācīt un runāt par seksualitāti ir izaicinājums, it īpaši sociālajā un kultūras vidē, kas raida pretrunīgas un negatīvas ziņas par dzimumu, seksu u. tml. Vienlaikus lielākajai daļai pedagogu ir spēja atrast saikni ar skolēniem, spēja aktīvi viņos klausīties, izprast vajadzības un bažas, kā arī sniegt atbilstošu informāciju. Pedagogam nav jābūt ekspertam seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumos. Pietiek ar vienkāršu pamatprincipu izpratni. Palīdzīga ir dalība apmācībās par SRI jautājumiem.
<b>SRI ir iekļauta citos priekšmetos: bioloģijā, sociālajās zinībās un citur</b>	SRI nav tikai par dzimumorgānu uzbūvi, to funkcijām vai kontracepcijas metodēm. SRI iekļauj daudz mācību sasniegumu, kas balstīti attieksmēs (kā var zināt, ka esi gatavs dzimumdzīves uzsākšanai, kā var zināt, ka otrs ir īstais cilvēks, u. tml.) un prasmēs. Un to parasti nenodrošina, piemēram, bioloģija.
<b>SRI vajadzētu veicināt pozitīvas vērtības un atbildību</b>	Kvalitatīva SRI iekļauj cilvēktiesībās balstītas vērtības, tādas kā cieņa, pieņemšana, vienlīdzība, empātija, atbildība u. tml. SRI sniedz skolēniem iespēju noskaidrot un izvērtēt savu vērtību sistēmu un attieksmi saistībā ar SRI jautājumiem.
<b>Jauni cilvēki jau tāpat visu zina par seksu un seksualitāti no interneta un sociālajiem medijiem</b>	Internets un sociālie tīkli reizēm ir lielisks veids, kā jauni cilvēki var iegūt informāciju un atbildes par seksualitātes jautājumiem. Parasti jauni cilvēki atbildes meklē internetā tāpēc, ka nav citas iespējas vienkārši un ērti saņemt informāciju no citiem avotiem. Un jāatceras, ka interneta mediji nespēj paši kontrolēt, vai bērns, kurš lasa konkrēto informāciju vai skatās materiālu, ir atbilstošā vecumā. Bieži masu medijos ir kļūdaina, nepierādīta, nepārbaudīta informācija, mīti par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, kas skolēnam var nodarīt kaitējumu. Skolēnam ir grūti pašam atšķirt patiesu informāciju no nepatiesas. Tāpat internetā jauniešiem nav iespēja diskutēt par konkrētiem jautājumiem un saņemt korektas norādes. Un pavisam noteikti nav iespējas internetā apgūt nekādas prasmes. Skolā apgūstamajā SRI jauniešiem ir iespēja veidot pareizu attieksmi par internetā redzētiem attēliem, video (piemēram, pornogrāfiskas dabas), lasīto informāciju. SRI ietvaros jauniešiem ir iespēja apgūt aspektus, kuri internetā, tostarp pornogrāfiska rakstura materiālos, neparādās/nav nolasāmi – tādus kā emocionālā tuvība, abpusēja piekrišana attiecībām, mūsdienīgas kontracepcijas izvēle u. c. SRI palīdz jauniešiem atšķirt internetā izplatītos mītus no patiesas, pierādījumos un faktos balstītas informācijas.
<b>Reliģiski uzskati var būt pretrunā ar SRI</b>	Reliģiskie līderi var būt lieliski SRI vēstnieki, ja izdodas ar viņiem apsēsties pie viena galda un vienoties par skolā mācītās SRI saturu. Jo arī viņi, tāpat kā skola, ir ieinteresēti jaunu cilvēku labklājībā. Jauni cilvēki meklē morālas vadlīnijas savai dzīvei, un visi jauni cilvēki ir pelnījuši adekvātas un pamatotas vadlīnijas par seksualitāti. Šo abu komponentu rezultātā viņi spēs veidot emocionāli un fiziski veselīgas attiecības. Pētījumi pierāda, ka jauni cilvēki atliek dzimumdzīves uzsākšanu, ja tie saņem adekvātu SRI, kas fokusējas uz atbildīgu lēmumu pieņemšanu, attiecībām tikai ar savstarpēju piekrišanu u. tml.
<b>SRI ir veids, kā jaunieši tiek vervēti alternatīva dzīvesveida praktizēšanai</b>	SRI galvenais pamatprincips ir, ka visiem skolēniem ir tiesības uz aktuālāko, pierādījumos balstīto informāciju, lai viņi varētu sasniegt augstāko iespējamo veselības un labklājības līmeni. SRI balstās cilvēktiesībās, kuru principus iekļauj arī Latvijas normatīvie akti – neviens cilvēks nedrīkst tikt stigmatizēts vai diskriminēts ne sava izskata, ne reliģiskās pārliecības, ne seksuālās orientācijas vai identitātes, ne veselības stāvokļa dēļ. SRI nereklamē un neatbalsta nekādu konkrētu dzīvesveidu, bet gan veselības un labklājības veicināšanu ikvienam cilvēkam.



## IZMANOTĀ LITERATŪRA:

- The Joint United Nations Programme on HIV/AIDS (UNAIDS), United Nations Population Fund (UNFPA), United Nations International Children's Fund (UNICEF), UN Women, World Health Organization (WHO), United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). International technical guidance on sexuality education. An evidence-informed approach. UNESCO, 2018.





Informatīvo materiālu pēc Veselības ministrijas pasūtījuma ir izstrādājusi SIA "Divi gani" sadarbībā ar ekspertiem šādā sastāvā:

- 🍃 PEDAGOGS: Agita Klempere – Sipjagina
- 🍃 SABIEDRĪBAS VESELĪBAS SPECIĀLISTS: Anda Ķīvīte-Urtāne
- 🍃 UZTURA SPECIĀLISTS: Agrita Spēlmane
- 🍃 ĀRSTS-PSIHOTERAPEITS: Dr. Ingrīda Rateniece
- 🍃 FIZIOTERAPEITS: Evita Bole
- 🍃 GINEKOLOGS: Dr. Zane Krastiņa
- 🍃 IZGLĪTĪBAS PSIHOLOGS: Jolanta Lamstere
- 🍃 NARKOLOGS: Dr. Sarmīte Skaida
- 🍃 PEDAGOGS: Vita Poriete

Materiāls izstrādāts Eiropas Sociālā fonda darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/l/001) ietvaros.

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Latvijas Republikas Veselības ministriju obligāta.

Bezmaksas izdevums  
Rīga 2019