

1

Vai alus bundžiņā ir atrodamas atkarību izraisošās vielas?

A. Jā

B. Nē



## Atkarību izraisošās vielas var ietekmēt tavas emocijas, uzvedību un uztveri

1

Visas atkarību izraisošās vielas ietekmē mūsu psihi, piemēram, spēj mainīt mūsu emocijas, domas un uztveri, ietekmējot galvas smadzenes. Atkarību izraisošo vielu ietekmē esi citā, neparastā apziņas stāvoklī: viss, ko redzi, jūti vai domā, ir jauns un nezināms.

Šajā stāvoklī viss var šķist nebijis, aizraujošāks, nomācošāks, priecīgāks, skumjāks, intensīvāks vai vienkārši nezināms un biedējošs.

**PAREIZĀ ATBILDE: A**



PIRMAIS PASĀKIS  
LĪGUMĀKUMS

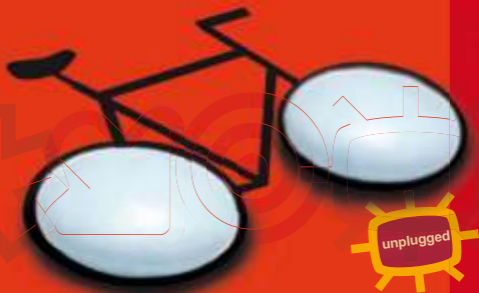
unplugged

2

Ja esmu iedzēris tikai vienu tableti no miega zāļu iepakojuma, vai varu droši braukt ar velosipēdu?

A. Jā

B. Nē



## Atkarību izraisošo vielu radītie apdraudējumi un riski

2

Visām atkarību izraisošajām vielām ir vairākas negatīvas ietekmes gan uz ķermeni, gan garu.

Tādēļ katra lietošanas reize (arī eksperimentāla) rada risku tavai veselībai (piemēram, var būt alerģiska reakcija).

Viens no bīstamākajiem šo vielu riskiem ir atkarības rašanās.

**PAREIZĀ ATBILDE: B**



EUROPSKĀ SAVIENĪBA  
Eiropas Komisija  
1999.



**3**

**Ja pēc viena alus kausa izdzeršanas man neklūst jautri, vai vajadzētu izdzert vēl vienu, lai sasniegtu vēlamo iedarbību?**

**A. Jā**

**B. Nē**



## Atkarību izraisošo vielu iedarbība pastiprinās, ja tiek lietots lielāks to daudzums

Tomēr tas nenozīmē, ka lielāka deva ļauj justies labāk.

Ja, piemēram, pēc divu alus glāžu izdzeršanas ir jautri un smieklīgi, tas nenozīmē, ka pēc piecu alus glāžu izdzeršanas būs vēl smieklīgāk un jautrāk.

Parasti pēc tik liela daudzuma izdzeršanas rodas slikta dūša.

Tas attiecas arī uz citām atkarību izraisošajām vielām.

4

Tu esi bēdīgs(-a). Vai tu justos labāk,  
ja iedzertu tableti ekstazī?

A. Jā

B. Nē



## Atkarību izraisošās vielas katru cilvēku ietekmē citādi

4

To iedarbībā ir lielas atšķirības. Tas, vai konkrēta atkarību izraisošā viela liek justies ļoti labi un eiforiski vai, tieši pretēji, slikti, ir atkarīgs no daudziem apstākļiem.

Piemēram, tas var būt atkarīgs no lietošanas veida, noskaņojuma pirms lietošanas, apkārtējiem cilvēkiem, fiziskā stāvokļa lietošanas laikā un citiem apstākļiem.

**PAREIZĀ ATBILDE: B**



EUROPEAN COMMISSION  
DIRECTORATE-GENERAL FOR  
ECONOMIC AND FINANCIAL AFFAIRS

unplugged



**5**

**Kurš no šiem apgalvojumiem ir nepareizs?**

- A. Lai meitenes piedzertos, viņām ir nepieciešams mazāks alkohola daudzums nekā zēniem.**
- B. Puiši parasti dzer vairāk nekā meitenes.**
- C. Puiši drīkst dzert vairāk nekā meitenes.**



## Atkarību izraisošās vielas ir bīstamākas meitenēm nekā zēniem

Jaunieši ir vairāk pakļauti atkarību izraisošo vielu riskam, jo viņu ķermenis un smadzenes joprojām nav pilnībā nobrieduši, tāpēc ir jutīgāki. Atkarību izraisošo vielu ietekme uz meitenēm var būt spēcīgāka viņu fiziskās uzbūves dēļ (meitenēm parasti ir mazāka ķermeņa masa un mazāks ūdens saturs organismā nekā zēniem). Meitenēm arī ir augstāks risks piedzīvot intensīvāku atkarību izraisošo vielu negatīvo ietekmi: vienāds alkohola daudzums sievietēm rada par 20 % augstāku alkohola līmeni asinīs nekā vīriešiem. Šī iemesla dēļ meitenēm izveidojas piesardzīgāka attieksme pret alkoholu, viņas bieži spēj priedzēties un izklaidēties, nelietojot alkoholu.

**6**

**Tikai viens no šiem apgalvojumiem ir pareizs. Kurš?**

- A. Ja mana mamma lieto miegazāles, es arī tās varu lietot.**
- B. Manai mammai būtu jālieto miegazāles tikai stingrā ārsta uzraudzībā.**
- C. Ja mana mamma pēc miegazāļu lietošanas jūtas labi, tas nozīmē, ka tām nav nekādu blakņu.**



## Atkarību izraisošās vielas tiek lietotas arī kā zāles slimību ārstēšanai

Daudzas atkarību izraisošās vielas tiek izmantotas slimību ārstēšanai. To spēcīgo un bīstamo blakņu dēļ ārsti ar lielu piesardzību tās izraksta pacientiem tikai specifisku slimību ārstēšanai, un to izrakstīšana tiek stingri kontrolēta.

**PAREIZĀ ATBILDE: B**



EUROPEAN COMMISSION  
DIRECTORATE-GENERAL FOR  
ECONOMIC AND FINANCIAL AFFAIRS



7

Smēķējot cigaretes, var  
sasildīt pirkstus.

A. Jā

B. Nē

unplugged

## Nikotīna izraisītā asinsvadu sašaurināšanās ir saistīta ar daudzām negatīvām sekām

Nikotīns, ko satur visas cigaretes un citi tabakas izstrādājumi, diezgan ātri izraisa asinsvadu sašaurināšanos.

Tas viegli paātrina sirdsdarbību, kas sākumā dažiem smēķētājiem rada patīkamas sajūtas.

Tomēr tas ir roku un kāju salšanas cēlonis: ekstremitātes ātrāk sāk salt, jo šajās ķermeņa daļās asinsvadi jau sākotnēji ir šauri.

8

Lielākā daļa smēķētāju smēķē visu dzīvi.

- A. Jā
- B. Nē

unplugged

## Gandrīz visi smēķētāji pēc kāda laika atmet smēķēšanu

Gandrīz visi smēķētāji pēc kāda laika atmet smēķēšanu, jo tas nav nesis cerēto efektu.

Citi atmešanas iemesli ir augstās finansiālās izmaksas, negatīva ietekme uz sportiskajiem rezultātiem, ārējo izskatu un, protams, uz veselību.

Pieaugušie, kuri smēķē, arī tad, ja vairākas reizes ir atsākuši smēķēt pēc atmešanas perioda, visbeidzot necenšas atmet smēķēšanu, jo atkarība patiešām pārtop par slimību.

**PAREIZĀ ATBILDE: B**



EUROPEAN UNION  
LIFE





9

Vai cigarešu smēķēšana  
palīdz mazināt svaru?

A. Jā

B. Nē

unplugged

## Atmetot smēķēšanu, svars pieaug

Tabakā esošais nikotīns, tāpat kā visas citas atkarību izraisošās vielas, ietekmē vairākas smadzeņu daļas.

Nikotīns nedaudz izmaina arī smadzeņu šūnas, kas atbild par izsalkuma un garšas vai smaržas sajūtu.

Pārtraucot smēķēšanu, nelabvēlīgā ietekme ir vēl jūtāmāka, tāpēc apetīte pastiprinās un svars pieaug, nevis mazinās.

**PAREIZĀ ATBILDE: B**



EUROPEAN COMMISSION  
HEALTH AND CONSUMER AFFAIRS



10

Cigarešu smēķēšana ir saistīta ar neveselīgu sejas krāsu, ar lielākām porām un citām nepilnībām. Vai šis apgalvojums ir patiess?

A. Patiess

B. Nepatiess

unplugged

## Smēķēšana noteikti negatīvi ietekmē ādu

Samazināta asinsrite izraisa  
ādas deģenerāciju.  
Salīdzinot ar nesmēķētājiem,  
smēķētāju āda ir pelēka un bāla.  
Ātrāk rodas krunciņas.

**PAREIZĀ ATBILDE: A**



EUROPEAN COMMISSION  
HEALTH AND SAFETY  
UNPLUGGED



11

Brazīlijā plastiskās ķirurģijas klīnikas atsakās ārstēt smēķētājus, jo tabakas lietošanas dēļ brūču dzīšana ir apgrūtināta.

Vai šis apgalvojums ir patiess?

A. Patiess

B. Nepatiess

unplugged

## Smēķēšanas dēļ brūces dzīst lēnāk

Šādu ietekmi rada nikotīns neatkarīgi no veida, kādā tas tiek uzņemts, un no produkta, kas to satur, tajā skaitā ir arī elektroniskās smēķēšanas ierīces, nikotīna plāksteri, nikotīna tabletes.

Tas nav mazsvarīgi! Plastikās ķirurģijas lielvalstī Brazīlijā plastikas ķirurgiem ir noteikums nesākt smēķētāju ārstēšanu, jo dzīšanas procesā nekad netiek sasniegta vēlāmā kvalitāte.

**PAREIZĀ ATBILDE: A**



EUROPEAN UNION  
EUROPEAN COMMISSION  
HEALTH AND SAFETY



# 12

**Kāda būtu pareizā atbilde, ja kāds tev piedāvātu marihuānu (kanabisu)?**

- A. Ir ļoti liela iespēja, ka man jūtāmā iedarbība nepatiks.**
- B. Ir ļoti liela iespēja, ka iedarbība ir mazāk aizraujoša, nekā sagaidu.**
- C. Ir ļoti liela iespēja, ka neizjutīšu nekādu iedarbību.**

A yellow, jagged-edged logo resembling a plug or a stylized character, containing the word "unplugged" in white lowercase letters.

unplugged

## Visas atbildes ir pareizas

Kanabisa atbalstītāji izteikti pārspīlē tā pozitīvo iedarbību. Realitāte ir tāda, ka daudzi cilvēki sniegtu atbildi C, proti, ka nejūt nekādu iedarbību.

Izjūtas ir ļoti atkarīgas no personiskajiem faktoriem, tāpēc pozitīvā reklāma acīmredzami ir tikai nelielas daļas cilvēku izjustā labākā iedarbība.

Negatīvās sekas, kuras lietotājs neredz un nejūt, joprojām pastāv!

**PAREIZĀ ATBILDE: visas**



EUROPEAN COMMISSION  
EUROPEAN UNION





**13**

**Tikai viens no šiem apgalvojumiem ir pareizs. Kurš?**

- A. Ja smēķēju cigaretes tikai nedēļas nogalē, neriskēju kļūt atkarīgs(-a).**
- B. Pusaudzis(-dze) var būt atkarīgs(-a) no nikotīna, ja smēķē tikai dažas cigaretes nedēļā.**
- C. Tabakas košļāšana vai šņaukšana neizraisa nikotīna atkarību.**



## Nav tādu atkarību izraisošo vielu, kas neradītu atkarību

13

Tādu atkarību izraisošo vielu gluži vienkārši nav!

Atkarības risks ir saistīts ar visām atkarību izraisošajām vielām.

Augstāks risks ir tām vielām, kuras injicē, smēķē vai šņauc, jo tās nonāk smadzenēs daudz ātrāk un intensīvāk.

Tā kā šī iedarbība ir īslaicīga, iespējams, vēlēšities atkārtot pieredzi pēc iespējas drīzāk, tāpēc var viegli zaudēt kontroli.

**PAREIZĀ ATBILDE: B**



EUROPEAN COMMISSION  
EUROPEAN CENTRE FOR  
DRUG AND ALCOHOL PROBLEMS



**Kurš no šiem apgalvojumiem ir nepareizs?**

- A. Jaunieši lieto marihuānu (kanabisu), lai sasniegtu labākus rezultātus atjautības spēlēs: uzlabotu fiziskās prasmes un koncentrēšanās spējas.**
- B. Jaunieši ballītēs lieto alkoholu, jo uzskata, ka tas palīdz pārvarēt kautrību.**
- C. Jaunieši parasti sāk smēķēt, jo vēlas iekļauties grupā, kur citi draugi smēķē.**

## Iemesli, kāpēc jaunieši izmēģina atkarību izraisošās vielas

Ir daudz iemeslu, kāpēc kāds izvēlas izmēģināt atkarību izraisošās vielas.

Iespējamie iemesli ir ziņkārība, tieksme pārkāpt robežas, būt dumpīgam vai atšķirīgam.

Pastāv arī psiholoģiski iemesli, piemēram, pārliecība, ka atkarību izraisošās vielas ļauj atrisināt vai aizmirst problēmas vai uzlabot pašpārliecinātību.

**PAREIZĀ ATBILDE: A**



EUROPEAN COMMISSION  
DIRECTORATE-GENERAL FOR  
GROWTH AND EMPLOYMENT



**15**

**Kurš no šiem apgalvojumiem ir nepareizs?**

- A. Alkohola lietošanas rezultātā vari kļūt neuzticams(-a) saviem draugiem.**
- B. Tie, kuri smēķē, slikti ož.**
- C. Tu būsi populārs, ja alkoholu lietosi bieži un lielos apjomos.**



## Tu neiepatiksies citiem vairāk, ja lietosi atkarību izraisošās vielas

Cilvēkus, kuri rīkojas riskanti, citi apbrīno tikai īsu brīdi.

Ilgtermiņā vispopulārākie ir tie cilvēki, kuri veiksmīgi tiek galā ar savu dzīvi.

Atkarību izraisošo vielu lietošana nav daļa no tās.

**PAREIZĀ ATBILDE: C**



EUROPEAN COMMISSION  
DIRECTORATE-GENERAL FOR  
ECONOMIC AND FINANCIAL AFFAIRS



**Kurš no šiem apgalvojumiem ir nepareizs?**

- A. Ja tu lieto alkoholu, ir lielāka iespēja nākamajā dienā nokārtot eksāmenu.**
- B. Alkohola lietošana izraisa līdzsvara un kustību koordinācijas mazināšanos nākamajā dienā (piemēram, braucot ar velosipēdu uz skolu).**
- C. Alkohola lietošana mazina spēju ātri pieņemt lēmumus nākamajā dienā (piemēram, mācību stundā).**



## Atkarību izraisošās vielas nav noderīgas problēmu risināšanā

16

Ja kāds lieto atkarību izraisošās vielas, viņš var uz laiku aizmirst savas rūpes.

Taču problēmas paliek neatrisinātas. Turklāt atkarību izraisošo vielu lietošana radīs papildu problēmas, jo tām ir spēcīga nevēlama ietekme un to lietošanai dažkārt var būt arī juridiskas sekas.

**PAREIZĀ ATBILDE: A**



EUROPEAN COMMISSION  
EUROPEAN UNION





**Tikai viens no šiem apgalvojumiem ir pareizs. Kurš?**

- A. Ja ieelpoju krāsu, tas neradīs nekādu fizisku kaitējumu.**
- B. Ja ieelpoju gāzi, mans garastāvoklis uzlabosies bez smadzeņu bojājumiem.**
- C. Krāsas, gāzes vai līmes ieelpošana rada gan smadzeņu, gan fiziskus bojājumus.**



## Ir bīstami ieelpot krāsu, līmi vai gāzi

Šīs vielas ir toksiskas, un to ieelpošana var radīt smadzeņu un fiziskus bojājumus (piemēram, plaušās).

Turklāt šo vielu ieelpošana izraisa līdzīgu stāvokli dzērumam, kas paaugstina negadījumu risku.

**PAREIZĀ ATBILDE: C**



EUROPEAN COMMISSION  
DIRECTORATE-GENERAL FOR  
ECONOMIC AND FINANCIAL AFFAIRS

unplugged

18

**Braukt ar motorolleru pēc krāsas ieeļpošanas ir droši. Patiesi vai nepatiesi?**

**A. Patiesi**

**B. Nepatiesi**



## Inhalanti, piemēram, benzīns, līme vai krāsas šķīdinātāji, arī ir atkarību izraisošās vielas

Tas ir tāpēc, ka tās ietekmē emocijas, uztveri, domas un spriedumus un lietotāji var kļūt atkarīgi no tām.

Ja slāpst, kurš no minētajiem būtu visveselīgākais dzēriens?

- A. Minerālūdens
- B. Alus
- C. Alkoholu saturošs kokteilis



## Alkohols nav piemērots slāpju remdēšanai

Alkohols veicina šķidruma izvadīšanu no organisma.

Tas ir iemesls, kāpēc cilvēkiem, kuri lieto alkoholu, pēc iespējas vairāk ir jālieto bezalkoholiskie dzērieni pirms alkohola lietošanas, tās laikā un pēc tās.

Minerālūdens ir vislabākais!

Ir ļoti bīstami kombinēt alkoholu ar citām atkarību izraisošajām vielām, piemēram, ekstazī vai amfetamīniem. Tas palielina pārkaršanas vai sirdslēkmes risku.

**PAREIZĀ ATBILDE: A**



EUROPEAN COMMISSION  
HEALTH AND SAFETY

unplugged

20

Jo vairāk tu apēd, jo vairāk  
vari iedzert nepiedzēroties.  
Patiesi vai nepatiesi?

**A. Patiesi**

**B. Nepatiesi**



unplugged

## Ja esi labi paēdis, joprojām nav iespējams iedzert daudz alkohola nepiedzēroties

Ar tukšu vēderu alkohola ietekme patiešām ir intensīvāka un ātrāka. Tomēr, lai nepieļautu ātru piedzeršanos, pirms paredzamās alkohola lietošanas vajadzētu kaut ko apēst.

Bet arī šajā situācijā alkohols izraisīs reibumu (dažiem pēc vienas vai divām, citiem – pēc vairākām glāzēm).

**PAREIZĀ ATBILDE: B**



ALCOHOLA  
SĀKUMS  
IR  
SĀKUMS





21

Pēc vakardienas ballītes, kurā jaunietis daudz dzēra, viņš gulēja astoņas stundas. Kādas ir izredzes, ka viņš varēs aiziet uz skolu un nokārtot matemātikas eksāmenu?

- A. Augstākas nekā parasti
- B. Kā parasti
- C. Zemākas nekā parasti

unplugged

## Ja vakarā ir izdzerts pārāk daudz alkohola, to nav iespējams izgulēt un nākamajā dienā darboties, kā ierasts

Ja esi lietojis alkoholu, nākamajā dienā ir pasliktinājušās arī tavas fiziskās spējas.

Turklāt alkohola lietošana ietekmē nozīmīgāko miega fāzi, kuras laikā tiek atgūta enerģija, – ātro miega fāzi jeb laiku, kad redzam sapņus.

Tādējādi nākamajā dienā ir samazinātas funkcionālās spējas.

**PAREIZĀ ATBILDE: C**



EUROPEAN COMMISSION  
HEALTHY LIFE AND WELL-BEING  
DIRECTORATE-GENERAL

unplugged

**Jaunietis sūdzas, ka, lai izjustu alkohola iedarbību, viņš tērē arvien vairāk naudas dzērieniem. Kāpēc? Izvēlies visticamāko atbildi.**

- A. Bārmenis dzērieniem pievieno ūdeni.**
- B. Ir palielinājušās dzērienu cenas.**
- C. Viņam ir izveidojusies tolerance (ierastais dzērienu daudzums vairs nav pietiekams, lai izjustu tādu pašu iedarbību).**



## Pie dzeršanas ātri pierod

Tolerance attiecībā uz alkoholu pieaug, piemēram, ir nepieciešams arvien vairāk alkohola, lai sasniegtu tādu pašu iedarbību un jūtam iereibtu. Tas nozīmē, ka organisms (īpaši aknas) tiek pakļauts pieaugošam alkohola daudzumam, tāpēc palielinās arī bojājumu iespējamība.

**PAREIZĀ ATBILDE: C**



EUROPEAN COMMISSION  
DIRECTORATE-GENERAL FOR HEALTH AND SAFETY  
EUROPEAN AGENCY FOR SUBSTANCE ABUSE AND  
DRUGS

unplugged

**Meitene dodas uz ballīti, kur cer iepazīties ar kādu puisi. Ja viņa lieto daudz alkohola, kas no turpmāk minētā, visticamāk, notiks ar viņu?**

- A. Viņa kļūs agresīva.**
- B. Viņai būs slikta dūša, un viņa slikti odīs.**
- C. Viņa kļūs ļoti pievilcīga un iepazīsies ar daudziem puisiem.**

## Alkohola lietošana nepalielina izredzes iepazīties ar pretējo dzimumu

Iespējams, kāds kļūst drosmīgāks un flirtē pārliciecinātāk.

Tomēr, sazinoties ar citiem cilvēkiem, ir svarīgi atbilstoši interpretēt otra cilvēka reakciju un emocijas.

Tā kā alkohols ietekmē mūsu jūtas un domas, var gadīties, ka rīkojamies pārāk ātri vai aizvainojam otru cilvēku.

Svarīgi ir arī tas, ka pēc liela alkohola daudzuma lietošanas ir jūtama spēcīga alkohola smaka.

Tas nebūt nav pievilcīgi.

**PAREIZĀ ATBILDE: B**



EUROPEAN UNION  
LIFE

unplugged

24

Labāk ir dzert alkoholiskos kokteiļus nevis glāzi alus, jo tad var izdzert vairāk nepiedzeroties. Patiesi vai nepatiesi?

**A. Patiesi**

**B. Nepatiesi**



unplugged

## Dzert alkoholiskos kokteiļus (dzērienus, kurus veido alkohols un salda limonāde) nav drošāk

Tie satur tikpat daudz alkohola kā,  
piemēram, alus, kaut arī tos sajauc  
ar bezalkoholiskajiem dzērieniem.  
Turklāt saldā garša nomāc alkohola  
garšu.  
Tādējādi nemanot var izdzert pārāk  
daudz.

**PAREIZĀ ATBILDE: B**



EUROPEAN COMMISSION  
HEALTHY LIFESTYLE  
FOR ALL

unplugged



Klasesbiedrene saka, ka pielej dzērienam apelsīnu sulu, lai nepiedzertos. Vai viņai ir taisnība?

A. Jā

B. Nē

25

## Dzēriena atšķaidīšana nemaina alkohola saturu tajā

Tīrā alkohola daudzums paliek nemainīgs, pat ja pievieno sulu, ūdeni vai ledu. Tomēr cilvēkiem, kuri lieto alkoholu, ir ieteicams dzert daudz šķidruma: apelsīnu sulu, bezalkoholiskos dzērienus vai ūdeni.

**PAREIZĀ ATBILDE: B**



EUROPEAN COMMISSION  
HEALTHY LIFE AND BIODIVERSITY  
DIRECTORATE-GENERAL

unplugged

**Viens no šiem apgalvojumiem nav pareizs. Kurš?  
Ja pēc pārāk liela alkohola daudzuma izdzeršanas tev ir paģiras, jutīsi:**

- A. Galvassāpes**
- B. Niezi rokās**
- C. Koncentrēšanās grūtības**

## Paģiras

Paģiras rodas, ja ir izdzerts pārāk daudz alkohola.

Tā ir organisma saindēšanās (intoksikācijas) un atūdeņošanās (dehidratācijas) pazīme, ko parasti piedzīvo nākamajā dienā.

Cilvēks, kuram ir paģiras, cieš no galvassāpēm, ir noguris un lēns, un viņam ir grūti koncentrēties.

**PAREIZĀ ATBILDE: B**



EUROPEAN UNION  
LĪDZĀRĀTĪBĀ  
PĀRĀRĀDĒKĀS  
SITUĀCIJĀS

unplugged

**Kas no minētā, visticamāk,  
atgadīsies, ja lietosi alkoholu?  
Izvēlies vienu atbildi.**

- A. Kļūsi par grupas līderi.**
- B. Palielināsi savas iespējas  
izskatīties muļķīgi.**
- C. Tava otrā pusīte tevi novērtēs.**



## Citiem cilvēkiem tu nepatiksi vairāk, ja lietosi alkoholu

Iespējams, tev rodas iespaids, ka kļūsti drosmīgāks, tāpēc tu domā, ka pēc alkohola lietošanas ir vieglāk sazināties ar citiem cilvēkiem.

Taču alkohols liek zaudēt kontroli pār situāciju un savu rīcību, tādēļ ir liels risks radīt nepareizu priekšstatu par sevi.

**PAREIZĀ ATBILDE: B**



EUROPEAN COMMISSION  
EUROPEAN UNION

unplugged

Kura no šīm pazīmēm, visticamāk, norāda uz atkarību no marihuānas (kanabisa)?

- A. Apsārtušas acis
- B. Slikts miegs
- C. Nepieciešamība visu laiku lietot marihuānu (kanabisu), lai justos labi

## No marihuānas (kanabisa) un hašiša veidojas atkarība

Ja tu lieto marihuānu (kanabisu), lai atslābinātos, justos laimīgs, izbaudītu mūziku vai būtu kopā ar citiem cilvēkiem, esi ceļā uz atkarību.

Psihiskās atkarības sekas ir jūtamas daudzās dzīves jomās. Atkarīgam cilvēkam vienmēr ir nepieciešama palīdzība un konsultācijas.





**Kurš no šiem apgalvojumiem ir patiess?**

- A. Izmēķēt vienu kāsīti ir mazāk bīstami nekā izsmēķēt vienu cigareti.**
- B. Cigarešu un marihuānas (kanabisa) smēķēšana bieži ir saistīta.**
- C. Izmēķēt vienu cigareti ir tikpat kaitīgi, cik izsmēķēt vienu kāsīti.**

## Marihuānas (kanabisa) smēķēšana organismam nav mazāk kaitīga kā cigarešu smēķēšana

Tā kā marihuānas (kanabisa) dūmus, kas ir sajaukti ar tabaku, parasti ieelpo dziļāk un tie tiek ilgāk turēti plaušās nekā cigarešu dūmi, viena kāša kaitīgums ir pielīdzināms trīs līdz piecu cigarešu radītam kaitējumam (šobrīd runājam tikai par dūmu iedarbību!). Tāpat lielākā daļa cilvēku, kuri smēķē marihuānu (kanabisu), smēķē arī cigaretes, tādējādi palielinot kaitējumu.

**PAREIZĀ ATBILDE: C**



LUKASIA SAKRĪTUMA  
1998. G. 11. 18.

unplugged

Klasesbiedrs saka: “Šodien viss ir galīgi garām. Varbūt palīdzēs kāsis?”

Kurš no draugiem sniedz viņam pareizo padomu?

**A. Draugs Nr. 1: Pilnīgi noteikti!**

**Tu par visu aizmirsīsi!**

**B. Draugs Nr. 2: Kas par muļķībām?**

**Kļūs tikai sliktāk, jo tavas sliktās sajūtas kļūs stiprākas.**

**C. Draugs Nr. 3: Varbūt labāk iedzeram?**

## **Marihuāna (kanabiss) neuzlabos tavu garastāvokli, ja nejūties labi**

Marihuāna (kanabiss) nevar atrisināt problēmas. Viela var vienkārši likt par tām aizmirst dažas stundas.

Turklāt ir ļoti iespējams, ka nepatīkšanas kļūs lielākas, jo marihuāna (kanabiss) pastiprina emocijas un nemaina negatīvās emocijas uz pozitīvām.

Cilvēkiem, kuri jūtas skumji, noraizējušies vai kuriem ir psihiskas problēmas, nevajadzētu lietot marihuānu (kanabisu).

Pastāv risks, ka marihuāna (kanabiss) pastiprinās psihiskās problēmas, kas pēc tam var kļūt nekontrolējamas.

**PAREIZĀ ATBILDE: B**



EUROPEAN COMMISSION  
HEALTH AND SAFETY

unplugged

Tikai viens no šiem apgalvojumiem ir pareizs. Kurš?

- A. Lietojot marihuānu (kanabisu), ir vieglāk saprasties ar cilvēkiem.
- B. Cilvēki, kuri lieto marihuānu (kanabisu), jūtas brīvi un mierīgi.
- C. Lietojot marihuānu (kanabisu), ir grūtāk sazināties ar cilvēkiem.

## Marihuānas (kanabisa) lietošanas dēļ nekļūsi pievilcīgāks kādai no vienaudžu grupām

Ja marihuānas (kanabisa) lietošana grupā tiek uzskatīta par normu, iespējams, tevi tajā pieņems tikai tad, ja to lietosi arī tu.

Tomēr rodas jautājums: vai ir vērts būt daļai no šādas grupas, kurā, lai justos ērti, ir jālieto atkarību izraisošās vielas.

Turklāt marihuāna (kanabiss) liek koncentrēties uz sevi, mazinot interesi par citiem cilvēkiem.

Šis faktors nav īpaši saistošs jauniešiem, kuri vēlas saskarsmi ar citiem.

**PAREIZĀ ATBILDE: C**



EUROPEAN COMMISSION  
EUROPEAN UNION

unplugged

Tavs labākais draugs vai draudzene nejūtas labi, šķiet, viņam(-ai) ir halucinācijas. Tu zini, ka viņš(-a) apēda kūku, kas saturēja marihuānu (kanabisu). Kas, visticamāk, ar viņu notika?

- A. Viņš(-a) ir saindējies ar marihuānu (kanabisu), nepieciešama steidzama palīdzība.
- B. Visticamāk, kūkai bija pievienotas vecas olas.

## **Marihuānas (kanabisa) lietošana ir kaitīga neatkarīgi no tās lietošanas veida (smēķējot, ēdot vai dzerot)**

Ja marihuāna (kanabiss) tiek apēsta vai iedzerta, tai ir spēcīgāka ietekme, nekā to smēķējot, lai gan šīs sekas sākas ar kavēšanos (apmēram stundu pēc uzņemšanas).

Šāda veida lietošana biežāk izraisa halucinācijas.



Meitene pamana, ka viņas puisis pēc ballītes izskatās citādi: viņš ir distancējies, neieinteresēts, viņa acis ir sarkanas un runa neskaida. Kurš skaidrojums ir visticamākais?

- A. iespējams, viņš smēķēja marihuānu (kanabisu).
- B. iespējams, viņš atrada citu draudzeni.
- C. iespējams, viņš saņēma sliktas ziņas.
- D. iespējams, viņš slikti uzrakstīja pārbaudes darbu.

## Marihuānas (kanabisa) lietošana neuzlabo flirtēšanas prasmes

Spēja uzlabot prasmi savaldzināt pretējo dzimumu, lietojot marihuānu (kanabisu), ir stipri jāapšaubā.

Pirmkārt, smēķēšanas rezultātā acis kļūst sarkanas, plakstiņi parasti ir pietūkuši arī nākamajā dienā; tas neizskatās pārāk pievilcīgi.

Turklāt lietotājs bieži saka bezjēdzīgas frāzes vai koncentrējas tikai uz sevi.

Šādā stāvoklī saziņa ar citiem ir neveiksmīgāka, tāpēc, visticamāk, arī flirtēšanas spējas pasliktinās.

**Kurš no šiem apgalvojumiem par marihuānu (kanabisu) ir pareizs?**

- A. Marihuānas (kanabisa) smēķēšana ir saistīta ar atšķirīgu dzīvesveidu.**
- B. Marihuāna (kanabiss) ir dabisks un ekoloģisks produkts.**
- C. Marihuānas (kanabisa) lietošana ietilpst kustībā, kas iestājas pret patērētāju kultūru.**

## **Neviena no atbildēm nav pareiza**

Šie paziņojumi ir marihuānas izplatītāju mārketinga triks, marihuānas (kanabisa) pārdošanas tirgus ir ļoti plašs un ar liela apjoma tirdzniecību, tāpēc produktu attīstībai un pārdošanas metodēm ir tāda pati loma kā alkohola un tabakas rūpniecībā.

**PAREIZĀ ATBILDE:**  
neviens no atbildēm  
nav pareiza



EUROPEJSKĀ SAVIENĪBA  
EIROPEJSKĀ PARLĀMĒNTA  
PRESKONFERENCĒS



35

Marihuānu (kanabisu) smēķēt  
ir droši. Patiesi vai nepatiesi?

**A. Patiesi**

**B. Nepatiesi**



unplugged

## Tas ir sociālais mīts, ka marihuānas (kanabisa) lietošana ir droša

Tāpat kā lietojot alkoholu, 10 % marihuānas (kanabisa) lietotāju kļūst atkarīgi un lieto to bieži.

Tāpat daži cilvēki nav pasargāti no psihiskiem traucējumiem, kas, lietojot marihuānu, kanabisu vai noteiktas sēnes un citas atkarību izraisošās vielas, tiek pastiprināti un kļūst pilnībā nekontrolējami.

Tāpēc nekādā gadījumā nevar uzskatīt, ka tas ir droši.

36

Vai marihuānas (kanabisa) lietošana ir daļa no mūsdienu labi pelnošo un veiksmīgo cilvēku dzīvesveida?

A. Jā

B. Nē

unplugged

**Cilvēkiem, kuri regulāri vai pastāvīgi lieto marihuānu (kanabisu), parasti ir zemāki ienākumi un viņus biežāk skar bezdarbs.**

Arī skolā tas ir pierādīts fakts: tiem, kuri regulāri un bieži smēķē marihuānu (kanabisu), ir mazāk panākumu.

Viena no marihuānas (kanabisa) ilgtermiņa sekām smadzenēs ir sarežģītu problēmu risināšanas prasmju mazināšanās.

**PAREIZĀ ATBILDE: B**



EUROPEAN COMMISSION  
EUROPEAN UNION

unplugged



**37**

**Meitene no paralēlklases ir vīlusies, jo viņas draugs neatnāca uz ballīti. Viņa nolemj iedzert ekstazī tableti. Kas no minētā, visticamāk, notiks tālāk?**

- A. Viņa uz mirkli aizmirsīs draugu, bet nākamajā rītā nožēlos uzvedību.**
- B. Viņa būs tik lieliska, ka kļūs par ballītes karalieni.**
- C. Viņa visu nakti klepos.**

unplugged



## lemesli, lai nelietotu ekstazī

Katrai sajūtai, kas tiek radīta mākslīgi, ir riski: tā ir bīstama spēle ar ķermeni un dvēseli, ja mēģināt mākslīgi radīt emocionālo stāvokli, kādu nejutāt iepriekš.

Turklāt labās sajūtas saglabājas tikai tik ilgi, kamēr viela ir iedarbīga.

Pēc dažām stundām lietotājs parasti jūtas izsmelts: stundām ilgi noguris un skumjš, bet dienām ilgi viegli nomākts. Ekstazī mazina sliktas emocijas uz ļoti neilgu brīdi.

Lietotāji, kuri to lieto nedēļas nogalē, nedēļas laikā parasti cieš no vieglas depresijas.

**PAREIZĀ ATBILDE: A**



**Kāda ir ekstazī lietošanas ietekme?**

- A. Tiek zaudēta kontrole pār sevi un saskare ar citiem cilvēkiem.**
- B. Saskare ar citiem kļūst dziļāka un intensīvāka.**
- C. Lietotājs jūtas mierīgi un viegli.**

## “Ballīšu narkotikas” sniedz lietotājam pavisam citu iespaidu par savu uzvedību, nekā tā ir patiesībā

Daudzi “ballīšu narkotiku” lietotāji domā, ka viņiem ir sirsnīga un intensīva saskarsme ar apkārtējiem, ja viņi ir ekstazī ietekmē, kad apkārt ir daudz mūzikas un deju.

Taču citi cilvēki tā spēj justies arī tikai mūzikas un deju ietekmē.

Atšķirība ir tā, ka viņi nezaudē kontroli pār sevi un savu saskarsmi ar citiem.

Jaunie mūzikas cienītāji, kuri nelieto “ballīšu narkotikas”, nevēlas zaudēt šo kontroli.

**PAREIZĀ ATBILDE: A**



EUROPEAN COMMISSION  
EUROPEAN UNION



**39**

**Nav iespējams kļūt atkarīgam no  
ekstazī vai amfetamīna, ja to lieto  
tikai nedēļas nogalēs.  
Patiesi vai nepatiesi?**

**A. Patiesi**

**B. Nepatiesi**

**unplugged**



## No “ballīšu narkotikām” veidojas atkarība

Pēc biežas “ballīšu narkotiku”  
lietošanas vēlamais efekts (justies  
labi un iederēties) kļūst vājāks.  
Pēc devas palielināšanas tai  
sekojošais nogurums un skumjas  
netiek mazinātas.

**PAREIZĀ ATBILDE: B**



EUROPEAN COMMISSION  
HEALTH AND SAFETY  
DIRECTORATE-GENERAL

unplugged

**Tikai viens no šiem apgalvojumiem ir pareizs. Kurš?**

- A. Kokaīna lietošana palīdzēs zaudēt svaru.**
- B. Kokaīna lietošana izraisīs svara pieaugumu.**
- C. Kokaīna lietošana, visticamāk, neietekmēs svaru.**



## Kokaīna lietošana nepalīdzēs zaudēt svaru

Lietošanas laikā kokaīns nomāc bada sajūtu.

Tas nozīmē, ka šajā laikā, iespējams, neko neēdīsi, taču ir ļoti iespējams, ka ēdīsi vēlāk.

Piemēram, aptuveni pēc stundas ēdīsi saldu vai treknu ēdienu, jo sajūtīsies skumji.

**PAREIZĀ ATBILDE: B**



EUROPEAN COMMISSION  
HEALTH AND CONSUMER AFFAIRS  
DIRECTORATE-GENERAL

unplugged



**41**

**Kas no minētā, visticamāk,  
notiks ar jauniem, ja viņš lieto  
kokaīnu?**

- A. Sarunas ar viņu kļūs izcilas.**
- B. Viņš izskatīsies pievilcīgs  
un elegants.**
- C. Viņa draugi dzirdēs daudz  
mulsinošas plāpāšanas.**



## Kokaīns nevienu nepadara pievilcīgāku

Kokaīna ietekmē var rasties spēcīga tieksme runāt, tāpēc varētu šķist, ka kļūsiet sabiedriskāks vai interesantāks.

Tomēr citi to drīzāk uztver kā pārāk nogurdinošu un mulsinošu pļāpāšanu, nevis aizraujošu sarunu. Turklāt kokaīns bieži izraisa stipras iesnas un spēcīgu svīšanu, kas sabojā tik vēlamo pievilcīgo tēlu.

**PAREIZĀ ATBILDE: C**



EUROPEAN COMMISSION  
DIRECTORATE-GENERAL FOR  
ECONOMIC AND FINANCIAL AFFAIRS

unplugged

**Kurš no šiem apgalvojumiem ir nepareizs?**

- A. Kokaīna lietošana šad un tad nerada atkarību.**
- B. Kokaīna lietošana uzlabo sekmes.**
- C. Pēc kokaīna lietošanas ilgi ir miera un paaugstinātas enerģijas sajūta.**
- D. Neviens no apgalvojumiem nav pareizs.**

## Neviens no apgalvojumiem nav pareizs

No kokaīna veidojas atkarība.  
No šīs vielas var kļūt atkarīgs  
īpaši tāpēc, ka pēc kokaīna  
lietošanas sajūtas ir tik sliktas,  
ka rodas vēlme atkal to lietot, lai  
tikai justos spēcīgi un  
pārliecinoši.

**PAREIZĀ ATBILDE: D**



EUROPEAN COMMISSION  
EUROPEAN UNION



**Kurš no šiem apgalvojumiem ir nepareizs?**

- A. Pēc kokaīna lietošanas pastiprinās agresivitāte.**
- B. Kokaīns mazina galvassāpes.**
- C. Pēc kokaīna lietošanas ir lielāks risks izdarīt kaut ko riskantu, piemēram, ļoti ātri braukt ar automašīnu.**

## Kokaīna lietošanas ietekme

Kokaīns ļoti ātri izraisa intensīvu eiforisku sajūtu. Lietotājs jūtas īpaši mundrs, dzīvīgs un nemierīgs, viņam ir vēlme kustēties. Domas joņo, un reizēm lietotāji ļoti daudz runā un saka bezjēdzīgas frāzes. Lietotājs jūtas izteikti pašpārliecināts, gatavs riskēt un var kļūt ļoti neapdomīgs un agresīvs. Tas iekļauj arī reālo risku nenovērtēšanas draudus. Kokaīna iedarbības laikā nav jūtams izsalkums, slāpes vai nogurums.

Pēc kokaīna iedarbības izzušanas (aptuveni pēc stundas) rodas skumjas, saspringums vai raizes, kas saglabājas ilgāku laiku, tāpēc ir vēlme atkal lietot kokaīnu.

**PAREIZĀ ATBILDE: B**



EUROPEAN COMMISSION  
EUROPEAN UNION



**Viens no šiem apgalvojumiem ir pareizs. Kurš?**

- A. Lietojot kokaīnu, ir vieglāk nokārtot eksāmenus.**
- B. Kokaīna lietošana uzlabo koncentrēšanās spējas.**
- C. Pēc kokaīna lietošanas ir grūti kontrolēt domas.**



## Lietojot kokaīnu, nav iespējams uzlabot sekmes skolā

Kokaīna lietošana liek zaudēt kontroli pār savām domām. Turklāt kokaīna ietekmē rodas nepatiess priekšstats par sevi: lietotājs tic, ka zina visu labāk, bet tā nav taisnība.

**PAREIZĀ ATBILDE: C**



EUROPEAN COMMISSION  
EUROPEAN UNION  
EUROPEAN COMMISSION





**Kurš no šiem apgalvojumiem par heroīnu ir pareizs?**

- A. Atkarība no heroīna attīstās ļoti strauji.**
- B. Atkarība no heroīna attīstās vairākus gadus.**
- C. Atkarība no heroīna veidojas tikai tiem cilvēkiem, kuriem jau ir psiholoģiskas problēmas.**

## Heroīns izraisa nopietnu atkarību

JĀ, tā ir.

Regulāra heroīna lietošana izraisa fizisku un psihisku atkarību jau pēc neilga laika.

Tas nozīmē, ka lietotājs jūtas slikti, ja nav lietojis heroīnu (sāpes visā ķermenī, bezmiegs, nervozitāte un nemiers, nespēks), tāpēc ir nepārvarama vēlme lietot atkarību izraisošo vielu atkal.

Cilvēki, kuri ir atkarīgi no heroīna, parasti nespēj rūpēties un interesēties par kaut ko citu, izņemot heroīnu.

**PAREIZĀ ATBILDE: A**



EUROPEAN COMMISSION  
EUROPEAN UNION

unplugged

Jaunietis klasesbiedrenei ieteica heroīnu labāk šņaukt nekā to injicēt, jo tā tas ir mazāk bīstams veselībai. Vai meitenei ir jāuzticas puisim? Izvēlies pareizo atbildi.

- A. Jā.
- B. Nē.
- C. Jā, bet tikai tad, ja viņai ir infekcija.

## Heroīna smēķēšana vai šņaukšana nav mazāk bīstama kā injicēšana

Neatkarīgi no tā, vai smēķē, šņauc vai injicē heroīnu, tu riskē ar fizisko un psihisko veselību.

Heroīns izraisa atkarību, un, izmēģinot šo atkarību izraisošo vielu, tu ļoti riskē.

**Divi no apgalvojumiem nav pareizi.  
Kuri?**

- A. Heroīna lietošana sniedz eiforijas sajūtu.**
- B. Heroīna lietošana rada bēdu sajūtu.**
- C. Pēc heroīna lietošanas nav iespējams paredzēt savu uzvedību.**
- D. Pēc heroīna lietošanas uzlabojas runas prasmes.**

## Sajūtas pēc heroīna lietošanas

Heroīns nomāc jūtas un visas reakcijas (palēnina runāšanu un domāšanu).

Heroīna lietotāji izolējas, un viņus ne pārāk interesē citi cilvēki vai tēmas.

**PAREIZĀ ATBILDE:**  
A un D



EUROPEAN COMMISSION  
HEALTH AND SAFETY  
PROGRAMME

