



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Evidence Based Addiction Prevention Policy in Schools and Municipalities in Latvia

Sanita Lazdiņa, Ministry of Health of the Republic of Latvia
Ilze Straume, Centre for Disease Prevention and Control



April 8 2026, Vilnius, Lithuania

We will cover:

1. Main responsible institutions
2. Systemic level approach - transition to an evidence-based approach across the country
3. Main evidence-based programs
4. Collaboration with municipalities and schools
5. Resources and materials





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Main responsible institutions



Ministry of Health

- The Ministry is responsible for public health, healthcare and pharmacy policy.
- Develops state policy to ensure public health.



Centre for Disease Prevention and Control

- implements public health policy in the areas of epidemiological safety and disease prevention and the quality of healthcare;
- ensures the implementation and coordination of health promotion policy.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Division of responsibilities between sectors

Area	Ministry of Health	Ministry of the Interior
Basic approach	Public health	Security and law enforcement
Main objective	Reduce use and treat addiction	Limit the circulation of substances and crime
Prevention	Educational campaigns, school programs, public information	Preventive measures through the police (lectures, warnings)
Treatment and rehabilitation	Organizes and finances drug treatment, rehabilitation	Not involved (except for referral through the judicial system)
Public order	Indirectly (through health improvement)	Directly responsible for order (drunkenness, violations)
Legislation	Alcohol, tobacco, health policy restrictions	Application of drug circulation and criminal law



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Importance of systemic level approach

In Latvia, the situation is somewhat “in transition”: there are some concrete evidence-based programs, but in parallel, unproven approaches still exist.

In addition to specific programs, Latvia also has training for professionals (schools, municipalities, police).

This means: Latvia is trying to move from “measures” to a structured, evidence-based system.

Eiropas Narkotiku un narkomānijas
uzraudzības centrs

ROKASGRĀMATA LV

**Eiropas
profilakses
programma**

EUPC

Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem,
viedokļu līderiem un politikas veidotājiem
par atkarību izraisošo vielu lietošanas uz
pierādījumiem balstītu profilaksi

11

EUPC basic module trainings



EIROPAS PROFILAKSES PROGRAMMAS (EUPC) PAMATKURSS

EUPC ir Eiropas Savienības Narkotiku aģentūras (EUDA) izstrādāta mācību programma **par pierādījumos balstītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi.**

Pamatkurss sastāv no divām daļām - pirmā daļa ir veltīta efektīvas un pierādījumos balstītas profilakses pamatprincipiem, bet otrajā daļā tiek sniegti praktiski piemēri pierādījumos balstītai profilaksei dažādās vidēs – ģimenēs, izglītības iestādēs, darba vietās un kopienā.

EUPC pamatkurss būs piemērots veselības organizatoriem un koordinētājiem, profilakses nodaļu vadītājiem un darbiniekiem, kā arī politikas plānotājiem un lēmumu pieņēmējiem, kuri strādā ar atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses jautājumiem.

11.-12.12.2024.
9.00- 16.30

Baznīcas ielā 19/23, Rīgā, 4. stāva zālē

Reģistrēties

Apmācības īsteno sertificēti EUPC kursa nacionālie treneri: Agnese Zīle, Agnese Freimane, Kristīne Ozoliņa, Kate Vulāne un Mārtiņš Zvackis.
Pēc dalības kursā tiek izsniegts sertifikāts.

Apmaiņu norisi atbalsta: 



The European Prevention Curriculum is a training program (curriculum) for policymakers, decision-makers and prevention professionals. Its goal is to teach how to select and implement effective prevention, and to improve the overall quality of prevention in the country.



EIROPAS PROFILAKSES PROGRAMMAS (EUPC) PAMATKURSS

EUPC ir Eiropas Savienības Narkotiku aģentūras (EUDA) izstrādāta mācību programma **par pierādījumos balstītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi.**

Pamatkurss sastāv no divām daļām - pirmā daļa ir veltīta efektīvas un pierādījumos balstītas profilakses pamatprincipiem, bet otrajā daļā tiek sniegti praktiski piemēri pierādījumos balstītai profilaksei dažādās vidēs – ģimenēs, izglītības iestādēs, darba vietās un kopienā.

EUPC pamatkurss būs piemērots veselības organizatoriem un koordinētājiem, profilakses nodaļu vadītājiem un darbiniekiem, kā arī politikas plānotājiem un lēmumu pieņēmējiem, kuri strādā ar atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses jautājumiem.

Apmācības īsteno sertificēti EUPC kursa nacionālie treneri.
Pēc dalības kursā tiek izsniegts sertifikāts.

Norises datums: 11. un 12. decembris

Vieta: Rīga, Baznīcas iela 19/23, 4. stāva zālē

LEKTORI

- **Agnese Zīle**
Iekšlietu ministrijas vecākā eksperte, Latvijas Universitātes Sociālo zinātņu fakultātes Socioloģijas doktorante
- **Agnese Freimane**
Slimību profilakses un kontroles centra Veselības veicināšanas departamenta Slimību profilakses nodaļas vadītāja, Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla koordinatore Latvijā
- **Kristīne Ozoliņa**
Slimību profilakses un kontroles centra Slimību profilakses nodaļas vecākā veselības veicināšanas koordinētāja, Rīgas Stradiņa universitātes Sabiedrības veselības institūta docētāja
- **Kate Vulāne**
Slimību profilakses un kontroles centra Atkarības slimību riska analīzes nodaļas vecākā sabiedrības veselības analītiķe
- **Mārtiņš Zvackis**
Slimību profilakses un kontroles centra Veselības veicināšanas vadības nodaļas veselības veicināšanas koordinētājs, Rīgas Stradiņa universitātes Sabiedrības veselības institūta docētājs



"UNPLUGGED"

Prevention program for 12-14 year old adolescents

Universal program for 12–14 year olds Develops:

- Critical thinking
- Decision-making
- Social skills

In Latvia: Adapted and piloted since ~2021

Internationally proven effectiveness in reducing substance use

Currently, it is the main “gold standard” program in schools in Latvia.

From 2025-2027 next implementation stage



"Good Behaviour Game"



- Implementation of evidence-based prevention programs in Latvia with EU support
- Goal: improving behaviour in primary school (6–11 years)
- Indirect impact on addictions (reduces risky behaviour)
- **In Latvia: in the implementation/expansion stage until ~2029**
- Focuses on early prevention, not on substances directly. The program is seen as a tool for: improving behavior in the classroom, early risk reduction of addictions (indirectly, through behavioral factors)
- The project in Latvia is coordinated by the Ministry of the Interior.

Other initiatives




The Ministry of Health, in cooperation with the Children and Adolescent Resource Center, has developed an addiction prevention program called "Healthy Future Program". It is intended for young people aged 13-25 who have come to the attention of state authorities for the first time in connection with the use of addictive substances and/or related illegal, risky behavior. The prevention program has been developed as a practical tool for specialists working with young people, providing early assistance in connection with the use of addictive substances. Its goal is to promote cessation or reduction of use before it becomes a serious problem, as well as to prevent or reduce the risk of developing health disorders and the development of social consequences of addiction.

<https://www.vm.gov.lv/lv/jaunums/specialistiem-pieejama-atkaribas-profilakses-programma-darba-ar-jauniesiem>

VESELĪGAS NĀKOTNES PROGRAMMA


Atkarību profilakses programma 13 – 25 gadus veciem iedzīvotājiem, kuri pirmo reizi nonākuši valsts vai pašvaldības iestāžu redzeslokā saistībā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu un/vai ar to saistītu pretlikumīgu, riskantu uzvedību.

 **Programmas mērķis**

Nodrošināt agrīnu palīdzību bērniem, pusaudžiem un pieaugušajiem, kuri ir pamēģinājuši vai uzsākuši lietot atkarību izraisošas vielas, bet kuriem atkarība nav vēl izveidojusies. Tā radīta, lai veicinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas pārtraukšanu vai samazināšanu pirms tā kļūst par problemātisku un novērstu vai mazinātu veselības traucējumu attīstības risku, negatīvās sociālās sekas.

Programma izstrādāta valsts, pašvaldību, nevalstisko organizāciju un citu organizāciju speciālistiem, lai nodrošinātu palīdzību paaugstinātam atkarības un tās sekām pakļautām riska grupām atkarību profilakses jomā.


Programmas ietvarā tiek identificētas divas raksturīgas riska grupas, katrai no tām tiek izmantota individuāli pielāgota profilakses programma:

 **PERSONAS AR IEKŠĒJĀM GRŪTĪBĀM**
Raksturīgs traucētais jutīgums un negatīvas automātiskās domas

 **PERSONAS AR ĀRĒJĀM GRŪTĪBĀM**
Raksturīga impulsivitāte un tieksmes pēc stimuliem un riskantas uzvedības

Programmā tiek izmantots:

- dalībnieka izvērtējums un skrīnings
- kognitīvi bihevioreālās terapijas tehnikas
- motivējošās intervijas principi
- pozitīvās psiholoģijas intervences
- mākslas terapijas metodes



REGULĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Other activities to promote mental health for children

Prevention programmes implemented fragmentarily:

"KiVa" - anti-bullying program (Finland) (State Cancellery)

Indirectly reduces the risks of addiction (through psychosocial factors)

In Latvia: implementation phase

Programma "STOP 4-7"

"STOP 4–7"

STOP 4-7

Early behavioral intervention for children with behavioral problems

Focuses on: impulsivity, aggression

In Latvia: planned for implementation at the policy level.

Amendments to the Education Law -

mandatory implementation of systematic, age-appropriate programs to prevent violence, bullying and promote well-being in all schools.

Ban on the use of mobile phones in preschool and grades 1–6; since June 1, 2026 - the restrictions up to grade 9.



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS

National Network of Healthy Municipalities

to promote the exchange of good practices, experiences and ideas between municipalities

to support municipalities and provide them with methodological support in addressing various public health and health promotion issues at the local level

to increase the level of knowledge of local government employees in public health and health promotion issues



**All municipalities (43) are
in the network!**



<https://www.spkc.gov.lv/lv/veseligo-pasvaldibu-tikls-latvija>

National Network of Health Promoting Schools

to unite educational institutions that see a health-promoting environment as one of the goals of the educational institution

to give educational institutions the opportunity to share experiences and gain new ideas about health promotion practices

to support educational institutions in implementing health-promoting activities

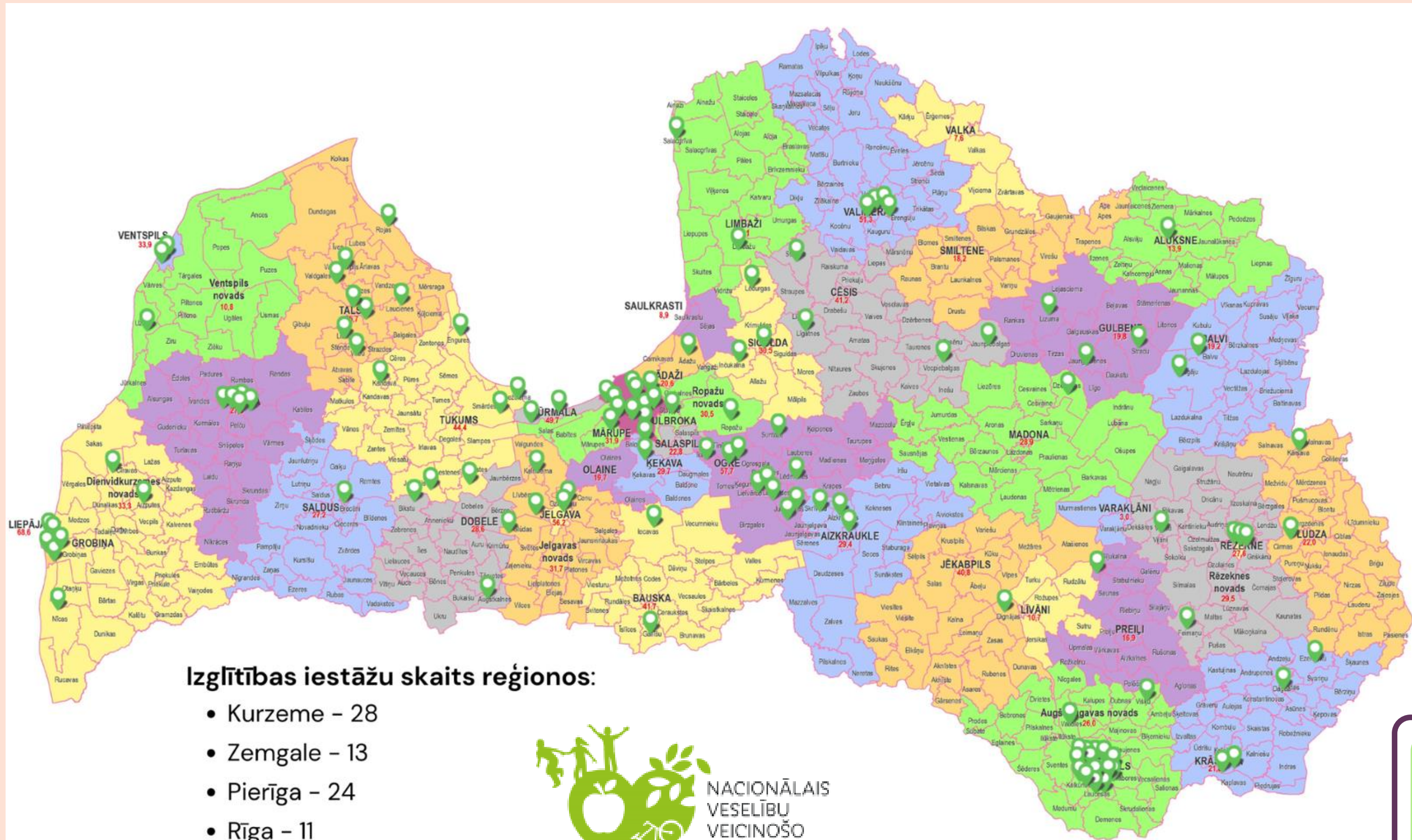
By integrating health-promoting activities into the daily work and learning process, promote the health of children and employees of educational institutions.



there are 127 educational institutions (including 26 kindergartens) in the network

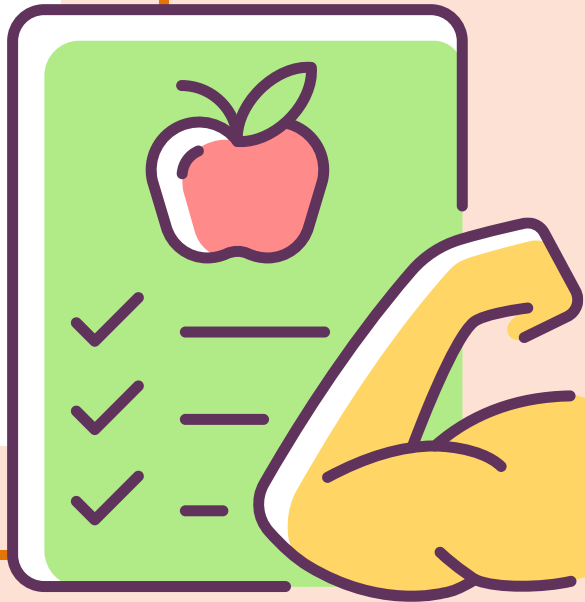
<https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-veicinoso-skolu-tikls>



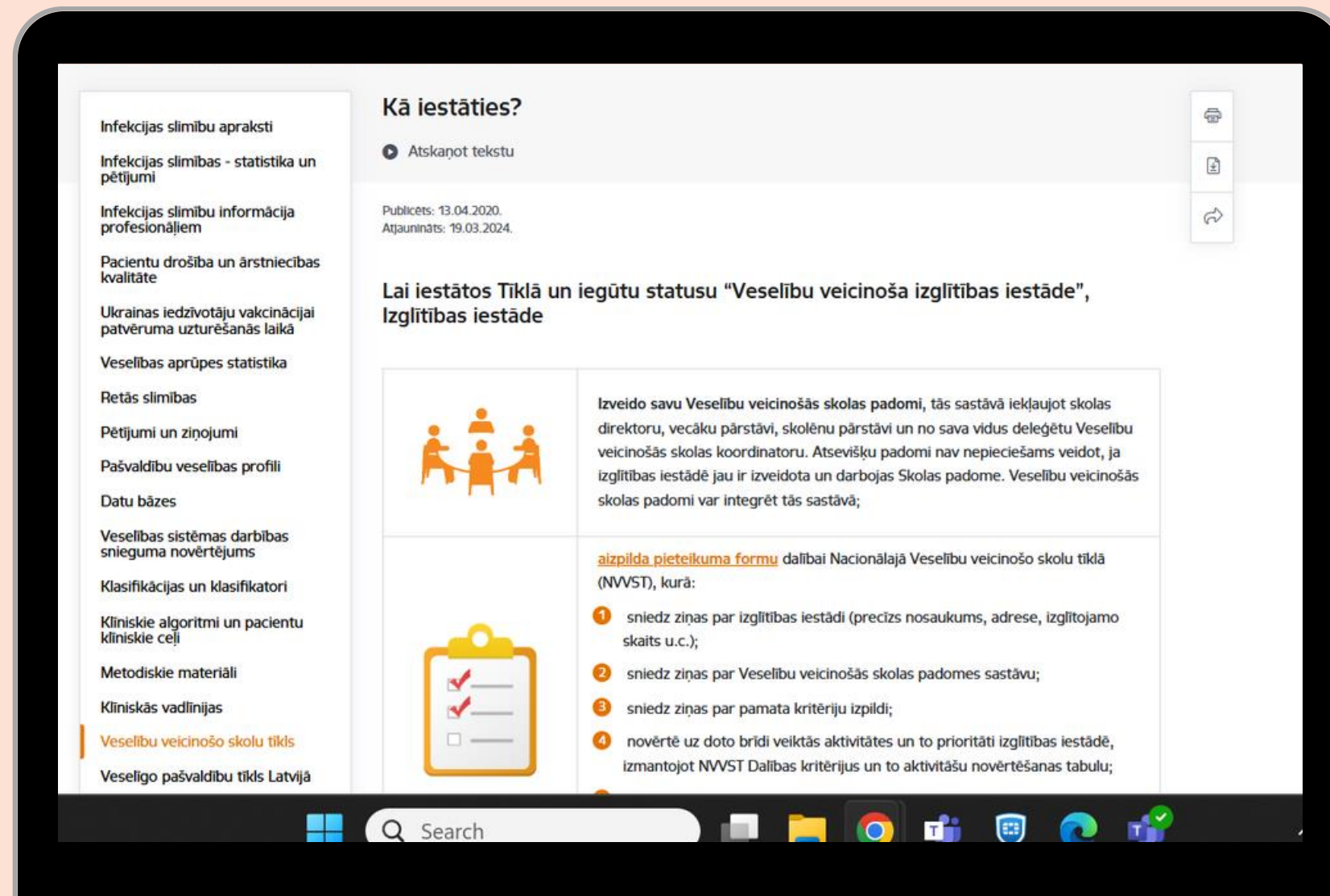


Izglītības iestāžu skaits reģionos:

- Kurzeme – 28
- Zemgale – 13
- Pierīga – 24
- Rīga – 11
- Vidzeme – 17
- Latgale – 31



All schools can join!



<https://www.spkc.gov.lv/lv/ka-iestaties>

Veselību veicinošo skolu tīkls:

apvieno izglītības iestādes, kurās veselības veicināšana izglītības iestādē ir viens no izglītības iestāžu darbības mērķiem

atbalsta izglītības iestādes veselību veicinošu aktivitāšu īstenošanā (izglītojoši pasākumi, semināri, metodisks atbalsts, informatīvie materiāli tīkla izglītības iestādēm)

dod iespēju izglītības iestādēm dalīties pieredzē un gūt jaunus idejas par veselības veicināšanas praksi izglītības iestādēs

Veselības veicināšana izglītības iestādē ir jebkura izglītības iestādē īstenota aktivitāte, kas tiek veikta, lai uzlabotu un aizsargātu veselību.

Veselību veicinošā skolā ir:

- veselīgs uzturs
- veselīga un droša vide
- iespēja saņemt psiholoģisku atbalstu
- sadarbība ar nevalstiskajām organizācijām
- sadarbība ar vecākiem
- skolēnu radošas pašizpaušmes iespējas un skolēnu iesaiste lēmumu pieņemšanas procesā
- iespējas nodarboties ar fiziskām aktivitātēm
- rūpes par skolas darbinieku veselību



Ko iegūst Veselību veicinoša skola?

- Veselības jomā zināšākus skolēnus un izglītības iestādes personālu
- Labākus sasniegumus mācībās
- Labāku izglītības iestādes fizisko un emocionālo vidi
- Efektīvāku izglītības iestādes darbību
- Positīvāku izglītības iestādes tēlu

Kā kļūt par Veselību veicinošu skolu?

- Aizpilda pieteikuma formu** (atrodama www.spkc.gov.lv sadaļā **Profesionāļiem > Veselību veicinošo skolu tīkls**)
- Pieteikumu kopā ar izglītības iestādes direktora parakstītu vēstuli nosūti uz e-pastu: veseligaskola@spkc.gov.lv**
- Apņemies īstenot aktivitātes kādā no Veselību veicinošo skolu tīkla darbības jomām:**
 - politika un plānošana
 - sociālā un fiziskā vide
 - izglītības programma un mācīšanās
 - partnerība un līdzdalība

- Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla padome izvērtē pieteikumu un lemj par statusa "Veselību veicinoša skola" piešķiršanu
- Strādā pie Veselību veicinošo skolu tīkla pamata kritēriju izpildes:

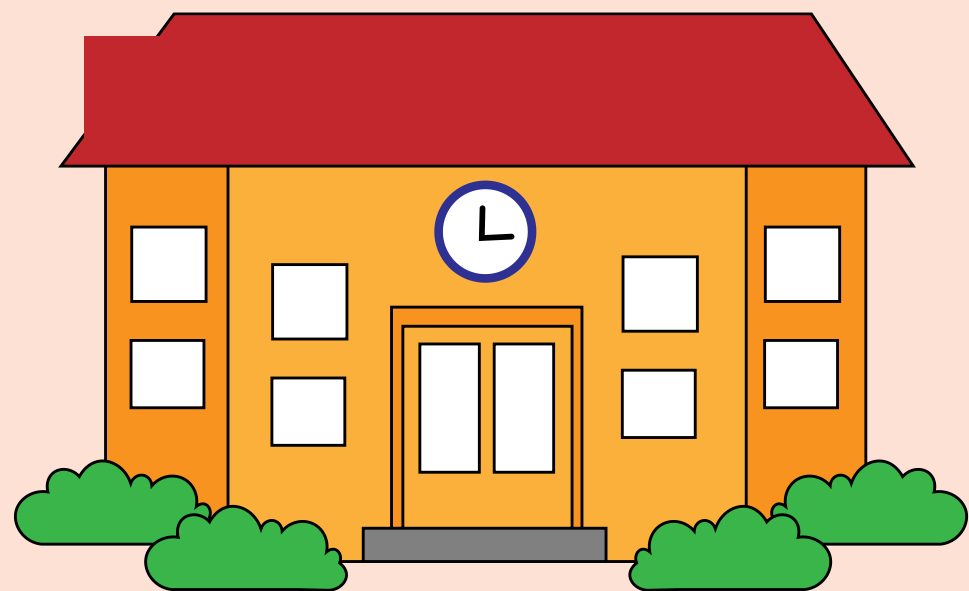
- iekļauj izglītības iestādes attīstības plānā veselības mērķus un definē uzdevumus nozīmīgu veselības problēmu risināšanai
- nodrošina iespēju skolēniem un skolotājiem saņemt psiholoģisku atbalstu vardarbības (izglītības iestādē vai pašvaldībā) gadījumā
- īsteno sadarbību ar vecākiem un iesaisti viņus veselības veicināšanas aktivitātēs
- veicini skolēnu iesaistīšanos fiziskajās aktivitātēs
- piedalies programmā "Skolas piens" un/vai "Skolas auglis"
- nodrošina "dinamiskās pauzītes" ikdienas mācību darbā
- īsteno pasākumus skolotājiem veselības veicināšanai un slimību profilaksei
- plāno un organizē izglītojošus pasākumus skolēniem par dažādiem veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumiem



Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2022. gadā

How we collaborate with municipalities and schools?



- experience exchange trips;
- Implementation of state-funded health promotion activities on current health topics for both students and teachers (educational classes, seminars, etc.);
- Providing the latest information and informative materials on healthy lifestyle and health promotion (e.g., newsletters, materials for thematic health days);
- Providing methodological support in organizing health promotion work.



- exchange trips;
- training on health promotion topics;
- Methodological support in the development of public health promotion programs, work plans, as well as in the implementation of activities in the municipality;
- Provision of the latest information and informative materials on healthy lifestyles and health promotion (e.g., newsletters, materials for thematic health days).

Guidelines for Municipalities in Health Promotion

7.7. IETEIKUMI ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU LIETOŠANAS UN PROCESU ATKARĪBU PROFILAKSEI

Atkarība ir kompleksa un biopsihosociāla slimība, kas izpaužas kā indivīda nespēja pretoties impulsam, tieksmei vai kārdinājumam veikt noteiktas darbības, kas ir kaitīgas personai vai apkārtējiem. Pastāv gan vielu (piemēram, alkohola, nikotīna, narkotisko vielu, psihoaktīvo medikamentu), gan procesu (piemēram, azartspēļu, jauno tehnoloģiju) atkarības. Atkarību izraisošo vielu lietošana, tostarp procesu¹⁵⁷ praktizēšana, negatīvi ietekmē ne tikai katra indivīda veselību un sociālo dzīvi, bet arī ekonomisko situāciju kopumā – tiek būtiski palielinātas veselības aprūpes izmaksas valstī. Turklāt atkarības ir būtisks priekšlaicīgas mirstības un invaliditātes cēlonis, tādēļ ir svarīgi atturēt cilvēkus no psihoaktīvo vielu lietošanas vai procesiem un novērst potenciālos traucējumus tiem, kuri jau uzsākuši to lietošanu vai praktizēšanu¹⁵⁸.

Pēdējos gados Latvijā pieaug pieprasījums pēc jaunajiem nikotīnu/tabaku saturošiem izstrādājumiem, piemēram, tabakas karsēšanas ierīcēm, elektroniskajām cigaretēm un nikotīnu saturošiem un nesaturošiem beztabakas spilventiņiem, kas, maldinot sabiedrību, tiek piedāvāti kā alternatīvi un “mazāk kaitīgi” produkti tradicionālajiem tabakas izstrādājumiem. Gan tradicionālo tabakas izstrādājumu, gan jauno nikotīnu un tabaku saturošo izstrādājumu lietošana ir kaitīga veselībai. Pāriešana no viena smēķēšanas produkta uz citu nav smēķēšanas atmešana. Informāciju ar aktuālajiem smēķēšanas izplatības datiem var iegūt SPKC tīmekļa vietnē – <https://www.spkc.gov.lv/lv/atkaribu-slimibas#smekesanas-izplatiba>.

Alkohols ir viens no nozīmīgākajiem neinfekcijas slimību riska faktoriem Latvijā. Latvijā reģistrētais absolūtais alkohola patēriņš ir viens no augstākajiem starp Ekonomiskās sadarbības

The guidelines consist of two main sections:

- general information on health promotion;
- recommendations for promoting the health of various target groups.



<https://www.spkc.gov.lv/lv/cita-noderiga-informacija-par-nvpt>

Methodological Guide for Health Promotion in Schools



**PALĪGS VESELĪBAS VEICINĀŠANAS
UN SLIMĪBU PROFILAKSES
AKTIVITĀŠU ĪSTENOŠANAI
IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS**

**ATBALSTA MATERIĀLS IZGLĪTĪBAS
IESTĀŽU DARBINIEKIEM**



Scientific based theories and terms


Health promotion in schools

How to plan activities

How to implement activities

How to evaluate activities

The Network of Health Promoting Schools



healthy nutrition, physical activity, addiction prevention, mental health promotion, trauma prevention, sexual and reproductive health, healthy environment, parental involvement, etc.



<https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-veicinoso-skolu-tikls>

RECOMMENDATIONS FOR PREVENTING USE OF ADDICTIVE SUBSTANCES AND PROCESSES

4.2.3. IETEIKUMI ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU LIETOŠANAS UN PROCESU PROFILAKSEI



I **Atkarību profilakse** ir pasākumu kopums, kas vērsts uz mēģinājumu atturēt individu no psihoaktīvo vielu lietošanas vai attālināt vielu lietošanas pamēģināšanu, tādējādi mazinot atkarības izveidošanās draudus.

Savukārt ne visu procesu lietošanu vienmēr ir iespējams un nepieciešams novērst pavisam, jo tiem ir arī savi ieguvumi (piemēram, komunikācija sociālajos medijos, izglītojošas videospēles), tādēļ procesu atkarību profilakses mērķis atkarīgs no attiecīgā procesa (piemēram, azartspēļu spēlēšanu novērst pavisam vai attālināt uzsākšanu, savukārt sociālo mediju lietošanai samazināt pārmērīgu lietošanu vai nevēlamu saturu).

Attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi, iesaka izšķirt trīs atkarību izraisošu vielu un procesu atkarību profilakses līmeņus – vispārīgo (universālā), selektīvo un indicēto profilaksi⁹. Šāda profilakses dalījuma galvenais mērķis ir, nemainot saturu, precīzāk definēt mērķa populāciju, uz kuru būtu vērsta attiecīgā profilakses intervence.

Atkarību profilakses veidi:

1. Vispārīgā jeb universālā – vispārīgās atkarību profilakses pasākumos piedalās gan tie bērni, pusaudži un jaunieši, kuriem atkarības risks ir zems, gan vienlaicīgi arī tie skolēni, kuri jau saskārušies ar, piemēram, atkarību izraisošo vielu lietošanu. Universālās profilakses mērķis ir aizkavēt vielu lietošanas uzsākšanu nacionālā, reģionālā un skolas līmenī, panākot to ar skaidri noformulētu un ieviestu skolas politiku atkarību jautājumos, atbalstošu un no atkarībām brīvas skolas vides veidošanu, skolas mācību programmā iekļauto dzīves prasmju paaugstināšanu, universālu atkarību profilakses programmu īstenošanu un dažādu izglītojoši informatīvu kampaņu palīdzību. Šāda pieeja uzskatāma par efektīvu, jo tā ļauj riskam pakļautajiem skolēniem saņemt nepieciešamās atkarības profilakses intervences nestigmatizējošā veidā, nenodalot viņus no kopējās izglītojamo populācijas, jo ir zinātniski pierādīts, ka minētās jauniešu grupas nodalīšana un pulcināšana vienkopus var pat veicināt atkarību izraisošo vielu lietošanu.

RĪCĪBA ATKARĪBU PROFILAKSES DARBĀ IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS¹⁰

Zemāk minētie principi ir attiecināmi uz dažādu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses izglītojoša mācību satura integrāciju, tai skaitā jauno nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas profilaksi.

Pierādīta efektivitāte	Nav pierādīta efektivitāte
Izglītojošas programmas* ieviešana un uzbūve	
Interaktīvas metodes	Didaktiskās metodes, piemēram, vienreizējas lekcijas
Stingras secības nodarbības un grupu darbs	Nestrukturētas, spontānas diskusijas
Norisinās saskaņā ar mācību programmu	Paļaušanās uz skolotāju spriestspēju un intuīciju
Vada apmācīts pedagogs/vadītājs	Nav uzskatāmu pierādījumu par labu vienai vai otrai īstenošanas formai – vienaudžu vai specifiski neapmācītu pieaugušo vadītām profilakses programmām
10–15 iknedējas nodarbības	Atsevišķas, vienreizējas aktivitātes, viena lekcija gadā
Programmas ar daudz un dažādiem elementiem (piemēram, stāstījums,	Nav spēcīgu argumentu par labu "atgādinošām" nodarbībām, aktualizējot tēmu atkārtoti

Trainings for school representatives

Pedagogu psihiskās veselības veicināšana un konfliktsituāciju risināšana (NVVST)



NACIONĀLAIS VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLS

APMĀCĪBAS


Nacionālā veselību veicinošo skolu tīkla koordinātoriem par pedagogu psihiskās veselības veicināšanu un konfliktsituāciju ar izglītojamajiem un viņu vecākiem risināšanu

12. maijā | 14.00 – 16.30

Pasūtītājs: _____ Izpildītājs: _____

Promoting teachers' mental health and resolving conflict situations

Veselības veicināšanas pasākumu plānošana izglītības iestādēs. NVVST (ar subtitriem)




NACIONĀLAIS VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLS

APMĀCĪBAS

Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla pārstāvjiem par veselības veicināšanas pasākumu plānošanu izglītības iestādēs

22. septembrī > 14.00 – 17.00

PASŪTĪTĀJS _____ IZPILDĪTĀJS _____

Sinību profilakses un 

Planning health promotion activities in educational institutions

Veselībratība dažādos izglītojamo vecumos (NVVST)



NACIONĀLAIS VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLS

APMĀCĪBAS

Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla koordinātoriem par veselībratību dažādos izglītojamo vecumos

8. novembrī | 14.00 – 17.00

PASŪTĪTĀJS _____ IZPILDĪTĀJS _____



Health literacy at different ages

Apmācības NVVST pārstāvjiem par psihisko veselību un vardarbības profilaksi



NACIONĀLAIS VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLS

APMĀCĪBAS

Nacionālā veselību veicinošo skolu tīkla pārstāvjiem PAR IZGLĪTĪBAS IESTĀDES DARBINIEKU PSIHISKĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANU UN PRET PEDAGOGIEM VĒRSTĀS VARDARBĪBAS PROFILAKSI

2024. gada 16. oktobrī | 14.00 – 17.00

On mental health and violence prevention





On the prevention of substance use and process addiction in students

lecturers: certified EUPC
trainer and doctor -
psychotherapist



- Types of addictions, causes of development and prevalence among students.
- The concept of evidence-based prevention, levels of prevention.
- School addiction prevention policy: risk factors for addiction development and protective factors, basic principles for developing school policies.
- Key features and critical components of effective school-based substance use prevention interventions (what works and what doesn't), examples of best practices.
- Supportive measures for prevention: basic principles of creating a supportive environments.
- Communication with parents on the topic of addiction.
- Evidence-based resources (e.g., programs) for the prevention of substance use and the safe, health-harmless use of modern technologies by students.



MoH and CDPC resources on addiction prevention



Studies and reports on trends in the use of addictive substances



<https://www.spkc.gov.lv/lv>

The screenshot shows the website of the State Public Health Centre of Latvia. The main content area is titled "Pētījumi un ziņojumi" (Research and Reports). It features a grid of six research topics, each with a "Skatīt vairāk" (View more) link:

- Veselību ietekmējošo paradumu pētījumi
- Psihiska veselība
- Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācija (OECD)
- Sabiedrības veselības datu analīze
- Atkarību slimības
- Infekcijas slimības

On the left side, there is a navigation menu with various categories such as "Infekcijas slimību apraksti", "Pacientu drošība un ārstniecības kvalitāte", and "Pētījumi un ziņojumi".

The cover of the report features the logos of hbsc (Health Behaviour in School-Aged Children) and the State Public Health Centre of Latvia. The title is "Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums" (Latvian schoolchildren's health behavior survey). Below the title, it specifies "2022./2023. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences" (Results and trends of the 2022./2023. school year survey). The location "Rīga, 2024" is printed at the bottom.

The cover of the ESPAD 2019 report features the title "ESPAD 2019" in large purple letters. Below it, the subtitle reads "ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU LIETOŠANAS PARADUMI UN TENDENCES SKOLĒNU VIDŪ" (Patterns and trends of substance use among schoolchildren).

Guidelines

Freedom from tobacco and nicotine

Guide for schools



Freedom From Nicotine And Tobacco - Guide For Schools

Brīvība no tabakas un nikotīna

Ceļvedis skolām



Kāpēc skolās jāizliedz nikotīna un tabakas lietošana?

Izicinājums

Tabakas epidēmija ir viens no lielākajiem sabiedrības veselības izaicinājumiem, ar kādu pasaule jebkad ir saskārusies, un katru gadu pasaulē no tās mirst vairāk nekā 8 miljoni cilvēku (2). Tabakas lietošana ir viens no galvenajiem riska faktoriem, kas izraisa būtiskākās neinfekcijas slimības, tostarp vēzi, sirds un asinsvadu slimības un hronisku obstruktīvu plaušu slimību. Gandrīz visi tabakas lietošanas gadījumi aizsākas bērnībā un pusaudžu vecumā, un agrīna tabakas lietošanas uzsākšana nozīmē vairāk pavadītu dzīves gadu, lietojot tabaku, palielinot ar tabaku saistītu slimību attīstības risku (5).

Tabakas un ar to saistītās nozares aizvien vairāk par mērķauditoriju izvēlas bērnus un pusaudžus, izraisot nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas pieaugumu jauniešu vidū pasaulē. Tabakas un ar to saistītās nozares ir centušās izmantot bērnus un pusaudžus, pielietojot mārketinga taktiku un tieši uz viņiem vērstu jaunu produktu klāstu, neņemot vērā draudus viņu veselībai. Nikotīns ir kļuvis "garšīgāks" un vieglāk pieejams, pārdojot produktus ar saldiem un augļu aromātiem, kā arī pārdojot tos pie skolām, tiešsaistē un tirdzniecības automātos, kur var apiet vecuma pārbaudi. Produkti ir kļuvuši pieejamāki jauniešiem, jo tiek pārdotas atsevišķas cigaretes un vienreizlietojamas e-cigaretes, kurām

parasti nav brīdinājumu par ietekmi uz veselību. Bieži vien tiek piedāvāti bezmaksas paraugi, lai lietošanas ieradums sāktu attīstīties. Tabakas un saistītās nozares piedāvā stipendijas un skolu programmas, slēpjot savus motīvus filantropijas aizsegā.

Nikotīna un tabakas lietošana skolu teritorijās normalizē neveselīgu uzvedību, pakļauj nelietotājus pasīvās smēķēšanas un e-cigarešu izmešu kaitīgajai ietekmei, kā arī neveicina nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas pārtraukšanu.

Tabakas reklāma, popularizēšana un sponsorēšana normalizē tabakas lietošanu un padara to par "stīlīgu" nodarbi. Tas arī piesaista jaunus lietotājus, palielina patēriņu pašreizējo lietotāju vidū, samazina tabakas lietotāju vēlmi pārtraukt smēķēšanu un mudina bijušos tabakas lietotājus atkal atsākt smēķēt.

Nikotīna un tabakas izstrādājumu aizliegums skolu teritorijās ir svarīgs, taču ar to vien nepietiek. Lai pasargātu bērnus no tabakas un saistīto nozaru manipulācijām un novērstu nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanu jauniešu vidū, ir nepieciešama visaptveroša pieeja.

Visaptveroša pieeja

Skolēni gandrīz trešdaļu no savām nomoda stundām pavada skolā (17). Skolām ir unikālas iespējas palīdzēt skolēniem novērst nikotīna un tabakas lietošanas uzsākšanu un aizsargāt viņus no pasīvās smēķēšanas un e-cigarešu izmešu kaitīgās ietekmes.

Visaptverošai, no nikotīna un tabakas brīvas skolas teritorijas politikai jāietver:

- 1 aizliegumu lietot nikotīna un tabakas izstrādājumus skolas telpās;
- 2 aizliegumu tirgot nikotīna un tabakas izstrādājumus skolu tuvumā;
- 3 aizliegumu tieši un netieši reklamēt un popularizēt nikotīna un tabakas izstrādājumus skolu tuvumā;
- 4 atteikšanos no jebkāda veida sponsorēšanas vai iesaistīšanās tabakas un ar to saistīto nozaru darbībā.



<https://www.who.int/publications/i/item/9789240080553>

Development, implementation and monitoring of an addiction prevention action plan in educational institutions



ATKARĪBU PROFILAKSES
RĪCĪBAS PLĀNA IZSTRĀDĀŠANA,
ĪSTENOŠANA UN UZRAUDZĪBA
IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS



NACIONĀLAIS
ATĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonda

divi
gani

veselīgas
vērtībainas
attiecības

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



NACIONĀLAIS
ATĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonda

divi
gani

veselīgas
vērtībainas
attiecības

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Atkarību izraisošo vielu profilakse Latvijas
vispārizglītojošās izglītības iestādēs

2021./2022. mācību gada pētījuma ziņojums

ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses
pasākumi” (identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001) ietvaros



Other resources



Materials for teachers

Materials are adapted for work with young people in different age groups: grades 1-6, grades 7-9 and grades 10-12. All developed materials contain scientifically based and evidence-based information about health, as well as recommendations from specialists in working with students in the relevant age group on issues of the use of addictive substances and processes. Practical tasks are included that can be used to educate young people on these issues in an interactive way, integrating the provision of knowledge into the set of measures intended for the development of young people's skills.

Materials available: www.esparveselibu.lv in the "Addictions" section



Guidelines

JAUNIE NIKOTĪNA UN TABAKAS IZSTRĀDĀJUMI
INFORMĀCIJA POLICIJAS DARBINIEKIEM

Pēdējo gadu laikā tabakas industrija rada jaunus izstrādājumus, kuros tiek izmantotas dažādas tehnoloģijas, lai varētu uzņemt nikotīnu bez tabakas vai darvas klātbūtnes vai turpināt tabakas smēķēšanu bez tabakas dedzināšanas. Vienlaikus tirgū ir pieejami smēķējami produkti, kas nesatur nikotīnu.

Pie jaunajiem nikotīna un tabaku saturošajiem izstrādājumiem pieder **elektroniskās smēķēšanas ierīces** – elektroniskās cigaretes, kas satur nikotīnu, elektroniskas ierīces, kas nesatur nikotīnu, **tabakas karsēšanas ierīces, bezdūmu tabaka, kā arī orāli lietojams izstrādājums – beztabakas nikotīna spilventiņi u.c.**

PATĒRĒTĀJIEM TIEK RADĪTS MALDĪGS PRIEKŠSTATS, KA ŠIE PRODUKTI IR "VESELĪGĀKA" ALTERNATĪVA TRADICIONĀLĀM CIGARETĒM UN CITIEM TABAKAS IZSTRĀDĀJUMIEM

 Nikotīns ir uzskatāms par toksisku vielu un tam ir ātra iedarbība. Tas iedarbojas gan lokāli (piemēram, izraisa kairinājumu elpceļos), gan arī uz perifēro un centrālo nervu sistēmu.




Slimību profilakses un kontroles centrs

Ieteikumi izglītības iestāžu darbiniekiem
komunikācijā ar pusaudžiem un vecākiem par
JAUNAJIEM NIKOTĪNA UN TABAKAS IZSTRĀDĀJUMIEM
2022



Information of new nicotine and tobacco products for teachers and for police officers

Brochures



Infographics

Grūtniecība un alkohols

PASARGĀ SEVI UN SAVU BĒRNU!

Nav droša alkohola daudzuma, ko sieviete var lietot grūtniecības laikā.

4 līdz 60 minūtes pēc tam, kad māte lietojusi alkoholu, tā koncentrācija augļa asinīs būs tikpat augsta, cik mātes asinīs.

Alkohola lietošana grūtniecības laikā izraisa skābekļa samazināšanos augļa ķermeņa audos, piemēram, smadzenēs, sirdī, plaušu asinsvados un aknās.

Jebkura kaitīga viela, t. sk. alkohols, ko uzņem grūtniece, caur placentu un nabassaiti nonāk bērna auglim un ietekmē tā attīstību.

Alkohols augļūdenos saglabājas pat tad, kad mātes asinīs to vairs nevar konstatēt.

Alkohola lietošana pirmajā grūtniecības trimestrī, kad embrijs veidojas par augli, var ietekmēt organisma pamatstruktūru veidošanos. Vēlākajos mēnešos pieaug smadzeņu attīstības un augšanas traucējumu risks bērnam.

STATISTIKA

Bērnam ir par 2,9 reizēm lielākas izredzes iedzimtām anomālijām, ja māte grūtniecības laikā ir lietojusi alkoholu.

Vidēji katrā 6. sievietē Eiropā lieto alkoholu grūtniecības laikā.

Latvijā pēdējā gada laikā alkoholu lietojušas 6 no 10 sievietēm reprodūktīvajā vecumā.*

*15-54 gadus vecas sievietes, SPKC 2021. gada dati.

KĀDI IR RISKI MĀTES VESELĪBAI?

- Spontānais aborts
- Atūdeņošanās dehidratācija
- Uzturvielu trūkums
- Augsts asinsspiediens
- Traumas alkohola intoksikācijas rezultātā
- Vemšana
- Gestācijas diabēts (grūtniecības cukura diabēts)

Augļa alkohola sindroms

- Samazināts jaundzimušā svars un augums
- Uzmanības traucējumi
- Hiperaktivitāte

Augļa alkohola spektra traucējumi

- Sejas, ausu un roku pirkstu deformācijas
- Kustību attīstības traucējumi
- Iekšējo orgānu traucējumi

Citi riski

- Priekšlaicīgas dzemdības
- Nedzīvi dzimis bērns

KĀDI IR RISKI BĒRNA VESELĪBAI?

Atceries, ka alkohola lietošanai grūtniecības laikā:

- Nav droša daudzuma.
- Nav droša laika.
- Nav droša veida.

Atsakies no alkohola, ja plāno grūtniecību!

Neskaidros jautājumus pārrunā ar savu ģimenes ārstu, ginekologu, vecmāti vai citu veselības aprūpes speciālistu!

KĀ RĪKOTIES?

Ja uzzini par grūtniecības iestāšanos un grūtniecības sākumposmā esi lietojusi alkoholu, izvairies no turpmākas alkohola lietošanas!

ALKOHOLS UN VĒZIS

KAS TOS SAISTA?

Alkohols (etilspirts jeb etanols) ir pirmās grupas ķīmiskais **kancerogēns**, kas palielina vismaz **7 vēža veidu** attīstības risku.

~740 000 jaunatklāto vēža gadījumu bija saistīti ar alkohola lietošanu 2020.gadā.

3/4 jaunatklāto alkohola lietošanas izraisīta vēža gadījumu tika reģistrēti vīriešiem*.

Ar alkohola lietošanu saistīto vēža veidu izplatība vīriešiem un sievietēm atšķiras:

- vīriešiem** izplatītākais ar alkohola lietošanu saistītais vēža veids ir **barības vada vēzis**.
- sievietēm** izplatītākais ar alkohola lietošanu saistītais vēža veids ir **krūts vēzis**.

Alkohols var izraisīt vēzi vairāku **bioloģisku procesu rezultātā**:

- Organisms izdzerot alkoholu pārvērš ķīmiskā viela – acetaldehīds. **Tas bojā sūnas un samazina to spēju atjaunoties.**
- Alkohols **palielina** vairāku bioloģiski aktīvo vielu jeb **hormonu (estrogēna, insulīna u.c.) līmeni organismā.**
- Palielināts hormonu līmenis izraisa ātrāku un biežāku sūnu dalīšanos. Piemēram, paaugstināts estrogēna līmenis **palielina krūts vēža risku.**
- Alkohols **pastiprina citu kaitīgu vielu, piemēram, tabakas, vieglāku uzsūkšanos** organismā caur mutes un rīkles sūnām.
- Ir cilvēki ar **izmaiņu alkohola vielmaiņu organismā**, tas ir, alkohols no organisma izvadās lēnāk nekā ierasts, **tādējādi pastiprinot vēža attīstības procesu.**

Visu veidu alkoholiskie dzērieni neatkarīgi no to stipruma, cenas un kvalitātes var izraisīt vēzi!

Jebkurš izdzertais alkohola daudzums palielina vēža attīstības risku – **nav tādas alkohola devas, kas būtu droša un nenodarītu kaitējumu veselībai.** Tomēr jo vairāk un biežāk lieto alkoholu, jo lielāks vēža attīstības risks.

! Rūpējies par savu veselību – Tu vari mazināt vēža attīstības risku, pilnībā atsakoties no alkohola lietošanas

Noskenē QR kodu un uzzini vairāk par alkohola lietošanas negatīvo ietekmi uz veselību!

Pāris praktiski ieteikumi, kā pārtraukt alkohola lietošanu:

- Neturi alkoholu mājās;
- Izvēlies jaunas parādumus/aktivitātes;
- Izvēlies alkoholisks dzērienu ar bezalkoholiskajiem;
Izvēlies vieļāku ikdienā jaunus paradumus/aktivitātes;
- Izvēlies nekompanijām, kurās bieži tiek lietots alkohols;
- Izvēlies stresu, nomāktības un saspringuma mazināšanai izmēģini **pašpalīdzības metodes**;
- Saņem atbalstu no speciālistiem** vai līdziniekiem.

*International Agency for Research on Cancer
**Vairāk informācijas par narkoloģisko palīdzību meklē: www.spkc.gov.lv/lv/narkologiska-palidziba

ELEKTRONISKĀ CIGARETE JEB E-CIGARETE

MEHĀNISKAS DARBĪBAS IERĪCE

Šķidrums ievaiļojot, tas pārvēršas mikroskopiskos pilienos.

Satur uzplūdamu tvertni (kārtīdži) ar šķidrumu.

Veidojas tvaiks, kas tiek ieelpots.

Satur vienreizlietojamu tvertni (kārtīdži) ar šķidrumu.

LATVIJĀ KATRS OTRAIS

E-CIGARETES LIETOŠANAS IETEKME UZ VESELĪBU

ĪSTERMINĀ IETEKME:

- liels un ātrs kairinājums;
- palielināta uzņēmība pret vīrusu infekcijām.

ILGTERMINĀ IETEKME:

- paaugstināts elpošanas, sirds un asinsvadu, gremošanas sistēmas slimību attīstības risks.

13-15 GADUS VECS PUSAUDZIS VISMĀZ REIZI MŪŽĀ IR PAMĒGINĀJIS E-CIGARETES.

6 IEMESLI, LAI NESMĒKĒTU

1. E-cigarešu lietošana un smēķēšanas laikā izdalītais tvaiks satur vielas, kas satur aromātvielas, kas ir kaitīgas veselībai.
2. E-cigaretes nav kontrolētas, tādēļ ir iespējams, ka iekļūst daudzi mikroorganismi, kas ir kaitīgi veselībai.
3. E-cigarešu tīpat kā tabakas cigarešu sastāvā, visbiežāk ir nikotīns, kas var izraisīt spēcīgu atkarību.
4. Ar nikotīnu saistītais risks, traucējot sirdi, plaušas, veidošanos un citus simptomus.
5. Vienā uzplūdes tvertnē ietilpst 100-200 inhālcijas un iedarbība ir līdzvērtīga 10-15 cigarešu smēķēšanai.
6. Pētījumi liecina, ka e-cigarešu lietošana pastiprina tabakas un/vai citu atkarību izraisošu vielu lietošanu.

Atbalsts ir pieejams arī elektroniskās smēķēšanas ierīces nav nekaitīgas.

Atbalsts ir pieejams arī elektroniskās smēķēšanas ierīces nav nekaitīgas.

Atbalsts ir pieejams arī elektroniskās smēķēšanas ierīces nav nekaitīgas.

E-CIGAREŠU LIETOŠANA VAR IZRAISĪT TRAUKSMI UN MACĪŠANĀS TRAUCĒJUMUS BĒRNIEM UN PUSAUDZĪEM.

International awareness days



World No Tobacco Day – 31 May

Smēķēšanas ietekme uz vidi

Smēķēšana negatīvi ietekmē ne tikai cilvēka veselību, bet arī apkārtni.

Atkritumi

- Katru gadu vidē nonāk apmēram 4,5 triljoni gabalu jeb ~800000 tonnu izsmēķu;
- Vairāk nekā puse smēķētāju izsmēķus noņem uz zemes, kanalizāciju lūkās vai izmet pa mašīnas logu;
- Cigarešu izsmēķi ir trešais izplatītākais atkritumu veids Latvijas ūdens piekrastē;
- Cigarešu filtri tiek izgatavoti no celulozes acetāta, kas bioloģiski nenoārdās.
- Ik gadu pasaulē 2,7 miljoni tonnu e-cigarešu nonāk atkritumu poligonos;

Ūdens piesārņojums

- Nonākot jūrā vai ezerā, izsmēķos esošās toksiskās vielas ieplūst ūdenī un var saglabāties tur līdz pat desmit gadiem;
- Pietiek ar diviem cigarešu izsmēķiem uz litru ūdens, lai ūdenī nonākušās indīgās vielas nogalinātu ūdens organismus - zivis, gliemjus un citus ūdens mazos organismus;
- Zivis apēd cigarešu filtrus, domājot, ka tie ir insekti vai tārpji.

Ugunsgrēki

- 1/3 no visiem ugunsgrēkiem izraisa smēķēšana;
- Ugunsgrēka risku rada ne tikai neuzmanīga tradicionālo cigarešu smēķēšana telpās vai izsmēķu nometšana apkārtnē, bet arī e-cigarešu sastāvā esošās litija baterijas, kuras var eksplodēt.

Mežu izciršana

Katru gadu vairāk nekā 600 miljoni koku tiek nocirsti tabakas industrijas vajadzībām (iepakojumu ražošanai, tabakas augu lapu kaltēšanai un plantāciju teritoriju izveidei).

Gaisa piesārņojums

- Cigaretēs satur vairāk nekā 4000 ķīmiskās vielas, kuras tiek izdalītas atmosfērā un kuras apdraud nesmēķētāju veselību - vairāk nekā 79 000 pieaugušo pasaulē katru gadu mirst no pasīvās smēķēšanas;
- Pētījumi liecina, ka smēķēšana rada 10 reizes lielāku gaisa piesārņojumu nekā dīzeļdegviela;
- Tabakas auga ražošanas gaitā izdalās siltumnīcas efekta gāzes.

Kas ir elektroniskās smēķēšanas ierīces?

Tās ir dažādas mehāniskas darbības ierīces smēķēšanai, kuras satur uzpildāmu vai vienreizlietojamu tvertni ar šķidrumu, kas var saturēt un var nesaturēt nikotīnu.

Kā tās darbojas?

Šo ierīču sastāvā esošais sildelements sakarsē šķidrumu, kurš pārvēršas par aerosolu un tiek ieelpots.

Kas ir e-cigarešu sastāvā?

E-cigarešu aerosols **NAV ūdens tvaiki**, to sastāvā pārsvarā ir kancerogēnas vielas - aromatizētāji, smagie metāli un nikotīns. **Arī nikotīnu nesaturošās elektroniskās smēķēšanas ierīces NAV nekaitīgas**



Nikotīns ir viela, kas izraisa spēcīgu atkarību. Ir pierādīts, ka e-cigarešu lietošana palielina varbūtību dzīves laikā uzsākt tabakas un/vai citu atkarību izraisošu vielu lietošanu.

Kāpēc tās ir bīstamas?

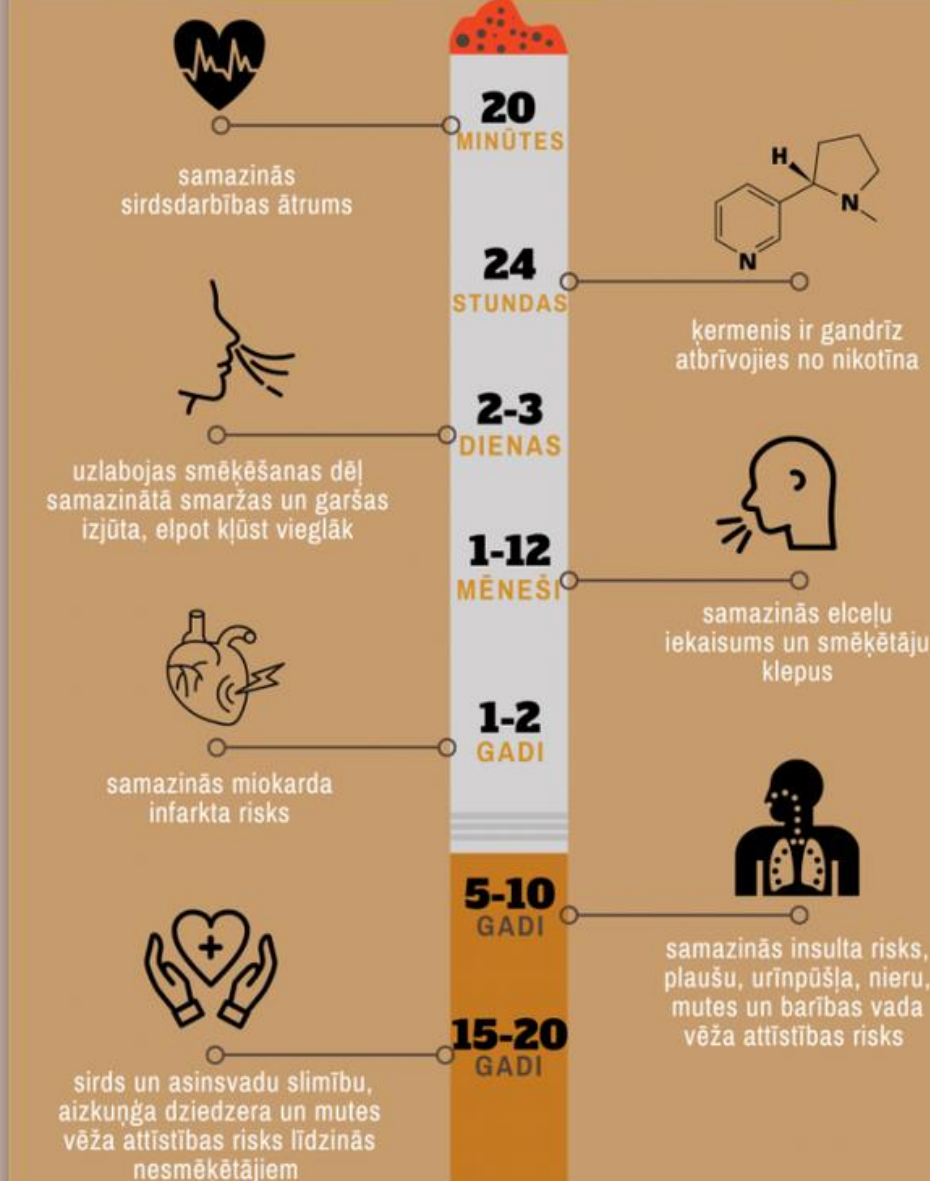
E-cigarešu lietošana var izraisīt ilgstošu negatīvu ietekmi uz Tavu smadzeņu attīstību un veicināt traucējumus, uzmanības un mācīšanās traucējumu attīstību.

E-cigarešu lietošana paaugstina elpošanas, sirds un asinsvadu, gremošanas sistēmas un onkoloģisko slimību attīstības risku. E-cigaretes var eksplodēt, tādējādi izraisot smagus apdegumus.

Iegaumē!

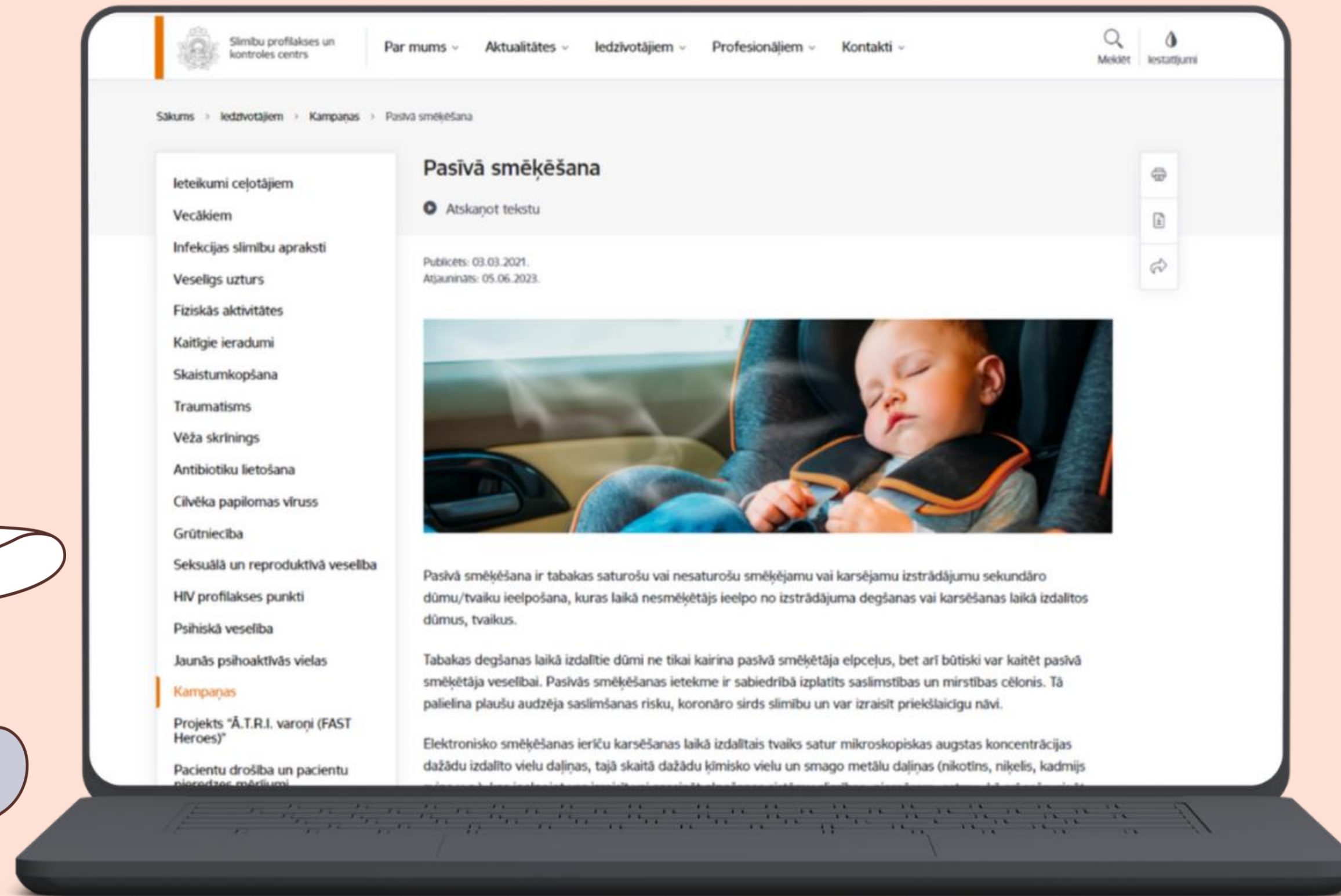
- E-cigaretes **NAV drošas/nekaitīgas**;
- E-cigarešu lietošana **IR uzskatāma par smēķēšanu**;
- E-cigarešu lietošana **IR aizliegta personām līdz 18 gadu vecumam**.

VESELĪBAS IEGUVUMI, PĀRTRAUCOT SMĒĶĒŠANU


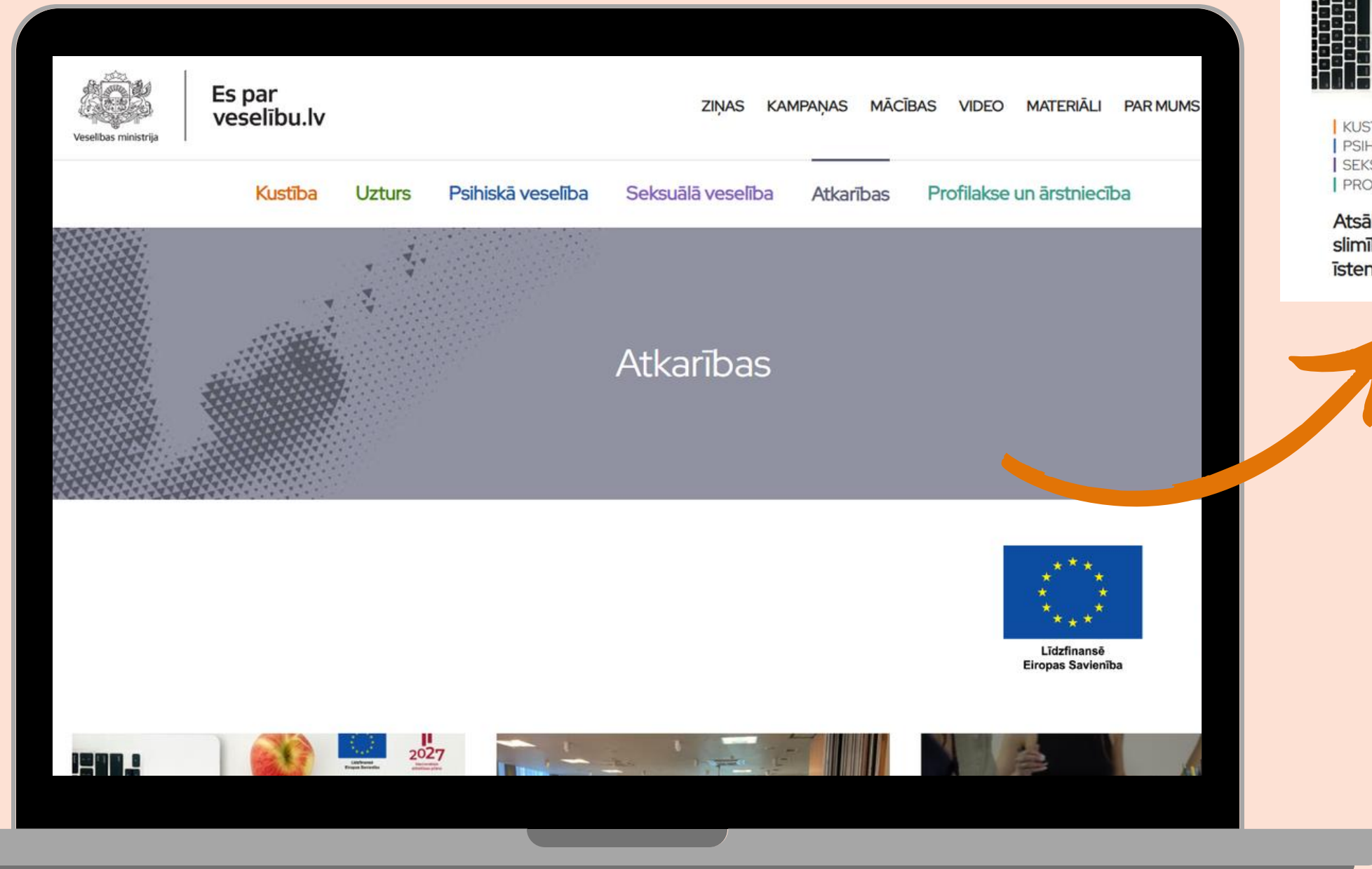


Webpages – CDPC

<https://www.spkc.gov.lv/lv/pasiva-smekesana>



www.esparveselibu.lv



- | KUSTĪBA | UZTURS
| PSIHISKĀ VESELĪBA
| SEKSUĀLĀ VESELĪBA | ATKARĪBAS
| PROFILAKSE UN ĀRSTNIECĪBA
Atsākas veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana
- | KUSTĪBA | UZTURS
| PSIHISKĀ VESELĪBA
| SEKSUĀLĀ VESELĪBA | ATKARĪBAS
| PROFILAKSE UN ĀRSTNIECĪBA
Aizvadīts seminārs par sabiedrības veselības jautājumiem
- | ATKARĪBAS
Speciālistiem pieejama atkarību profilakses programma darbā ar jauniešiem



Videos



Educational video "Substances and Addiction" for adolescents (13-18 years)

The educational film was created to promote adolescents' critical thinking and problem-solving in various life situations recognizable to adolescents, and to encourage them to make decisions that are beneficial to their health and safety.

Two parts:

"Substances and addiction" ["Vielas un atkarības"](#);

How to say "no" to drugs ["Kā palīdzēt pateikt "nē" narkotikām"](#)

The educational film is supplemented with material with suggestions on how to work with the film, questions for discussion. Resources are available on the www.esparveselibu.lv website in the "Addictions" and "Video" sections.



Videos for different age groups



Veselības ministrija

Es par
veselību.lv

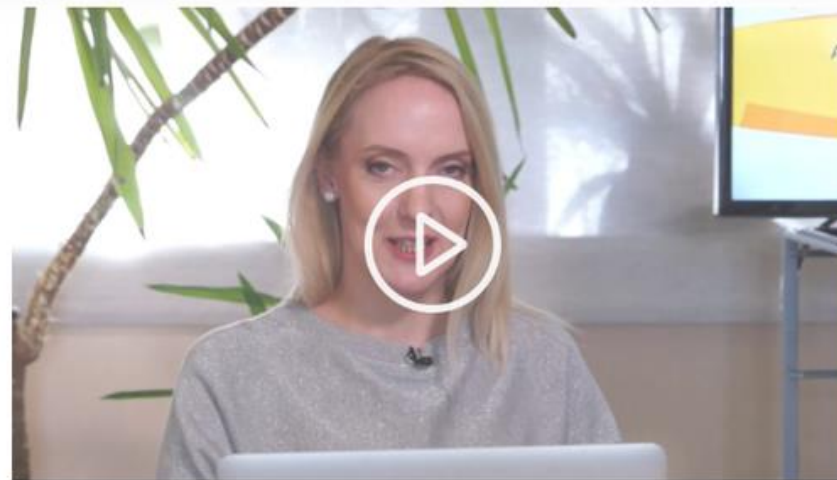
ZIŅAS KAMPAŅAS MĀCĪBAS VIDEO MATERIĀLI PARMUMS



Atkarību izraisošās vielas un procesi (1.-6. klasei)

Video lekcija no Veselības ministrijas rīkotajām apmācībām izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem darbā ar 1.-6. klases skolēniem.

APMĀCĪBAS # ATKARĪBAS



Atkarību izraisošās vielas un procesi (7.-9. klasei)

Video lekcija no Veselības ministrijas rīkotajām apmācībām izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem darbā ar 7.-9. klases skolēniem.

APMĀCĪBAS # ATKARĪBAS



Atkarību izraisošās vielas un procesi (10.-12. klasei)

Video lekcija no Veselības ministrijas rīkotajām apmācībām izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem darbā ar 10.-12. klases skolēniem.

APMĀCĪBAS # ATKARĪBAS



Communication in social media

Nekādā gadījumā nelieto alkoholu, ja:

esi grūtniece vai baro bērnu ar krūti

esi vecumā līdz 18 gadiem

Tev ir veselības traucējumi vai Tu ārstējies no kādas slimības

lieto medikamentus

plāno vadīt jebkādu transporta līdzekli

plāno doties peldēt

pieskati bērnu



Iemesli, kāpēc nelietot alkoholu



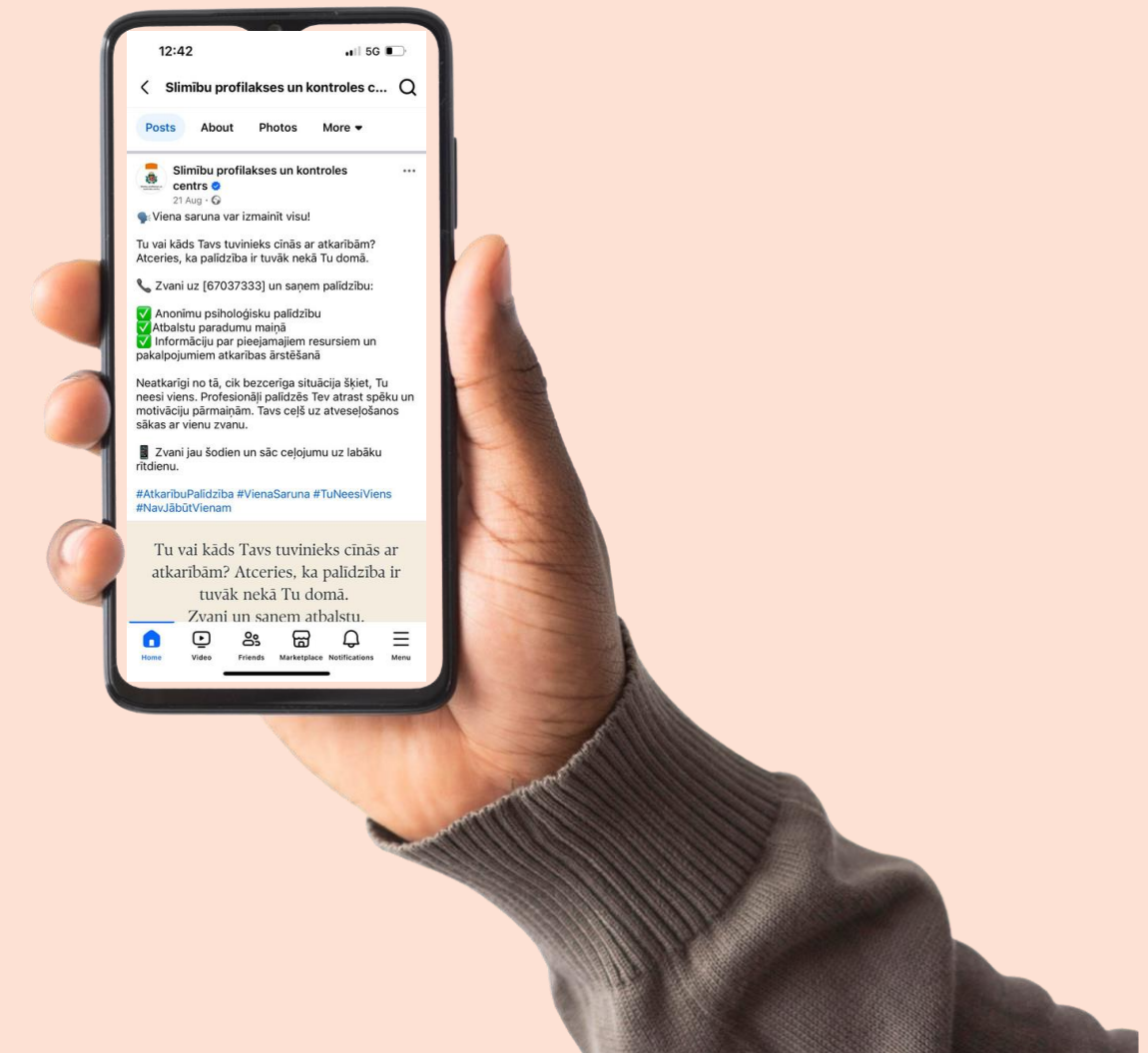
Vasarīgais zemeņu un piparmētru dzēriens

1. Nomazgā zemenes un piparmētras
2. Zemenes saspaidi ar dakšu
3. Piparmētru lapas atdali no kātiņa un sagriez mazākos gabaliņos
4. Visu liec glāzē un sajauc ar karoti
5. Pievieno ūdeni vai viegli gāzētu minerālūdeni
6. Pagaidi pāris minūtes un izbaudi dzērienu



Anonymous Addiction Support Hotline

- **Addiction Support Line – 67037333**
- **Available every day from 9.00-22.00**
- “Seeking help and calling is courage, not weakness!”
- Anonymous and safe support for everyone who is facing addiction problems or wants to help a fellow human being.
- The conversation is confidential - the caller is not asked their name or other personal data during the call. Call data are not stored. The caller can end the conversation at any time.
- The support line has already provided consultations and helped more than 500 callers, providing a conversation with certified psychologists.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

**Thank you for your
attention!**

sanita.lazdina@vm.gov.lv

ilze.straume@spkc.gov.lv

