



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Pusaudzis un alkohols

## Pazīmes, kas var liecināt, ka pusaudzis uzsācis alkohola vai citu atkarību izraisošo vielu lietošanu:



Vēlas pēc ballītēm vai citiem pasākumiem pārnakšņot pie draugiem



Mainījis gulētiešanas režīmu, paradumus vai dienas laikā jūtas noguris



Bieži lieto košļājamo gumiju, elpas atsvaidzinātāju vai pārmērīgi bieži tīra zobus; tāpat pārmērīgi tiek lietotas smaržas



Kļuvis viegli uzbudināms, nežēlīgs vai novērojamas īpaši krāsas garastāvokļa svārstības



Kļuvis noslēpumaināks (vairāk kā ierasts)



Melo, zog, aizņemas naudu



Kļuvis vienaldzīgs vai neieinteresēts apkārt notiekošajā



Slikti koordinē runu vai kustības

Atcerieties, ka augstāk uzskaitītās pazīmes **var arī nebūt saistāmas ar atkarību izraisošo vielu lietošanu**, bet, piemēram, **satraukumu, stresu vai attiecību problēmām**.



Pirms secinājumu vai spriedumu izdarīšanas, pārdomājiet, kas varētu būt konkrētās pusaudža uzvedības iespējamie iemesli, kā arī **centieties runāt ar pusaudzi par novēroto**.

## Maziniet riskantas uzvedības risku pusaudzim!



### Neļaujiet pusaudzim lietot alkoholu mājās!

Argumentācija, ka labāk, lai pusaudzis lieto kvalitatīvu alkoholu mājās, nevis apšaubāmas kvalitātes – ārpus tās, neiztur kritiku. Pētījumi liecina, ka vēlme šādā veidā bērnam "iemācīt" atbildīgu alkohola lietošanu rezultējas ar pretēju efektu – šie bērni alkoholu lieto biežāk un lielākās devās ārpus mājām.



### Esiet atbalstoši un palīdziet pusaudzim veidot veselīgu pašapziņu!

Rūpējieties par to, lai ģimenē tiktu veidotas ciešas un atklātas savstarpējās attiecības. Interesējieties par pusaudzi un to, kā viņam iet, lai nerastos situācija, ka viena no retajām sarunām, kas tiek veidota, ir par alkohola lietošanu.



### Iedibiniet skaidras robežas un noteikumus!

Pusaudzim ir jāzina, kādas ir sekas šo noteikumu pārkāpšanai, t.sk., norādiet uz likumā noteikto alkohola lietošanas vecuma ierobežojumu. Piemēram, stingri nosakiet aizliegumu kāpt automašīnā, ja tās vadītājs ir lietojis alkoholu.



### Esiet piemērs!

Izvairieties no alkohola lietošanas bērna klātbūtnē. Nekādos apstākļos neapvienojiet alkohola lietošanu ar auto vadīšanu, nepiedāvājiet alkoholu tiem, kas vēl nav sasnieguši pilngadību. Parādiet, ka stresu maziniet ar fizisko aktivitāšu, mūzikas, u.c. metožu palīdzību, nevis alkohola lietošanu.



### Vienmēr nodrošiniet pieejamas bezalkoholisko dzērienu alternatīvas!

Mājas ballītes, dzimšanas dienas un citus saviesīgus pasākumus vēlams rīkot nepiedāvājot viesiem alkoholiskos dzērienus, tomēr, ja alkoholiskie dzērieni pieaugušajiem viesībās ir pieejami, tad vienmēr jānodrošina bezalkoholisko dzērienu alternatīvas.



### Iesaistiet arī citus pieaugušos!

Piemēram, kopā ar radniekiem, skolotājiem u.c. veidojiet no atkarības vielu lietošanas brīvu vidi. Raisiet sapratni par atkarību izraisošo vielu lietošanas kaitīgumu, piemēram, lūdziet, lai pusaudža klātbūtnē nesmēķē, nelieto alkoholu utt.



**Pusaudžiem psihiskās atkarības mehānisms attīstās 2,5 reizes ātrāk nekā pieaugušajiem!**