



## INFORMĀCIJA PRESEI

01.10.2010.

### **Psihologe: atkarību riskus jaunieši neattiecina uz sevi**

Jaunieši ir izglītoti par atkarībām, tomēr ar tām saistītos riskus uz sevi neattiecina, piekto gadu organizējot nodarbības Latvijas skolās, pārliecinājusies biedrības *Esi Brīvs!* psihologe Dace Freiberga.

„Par atkarībām daudziem jauniešiem ir viedoklis, tāpēc labākais veids, kā veidot efektīvu dialoģu par atkarību izraisošajām vielām un procesiem, ir radoša un neformāla pieeja, kas balstīta uz savstarpēju uzticēšanos,” stāsta biedrības *Esi brīvs!* valdes priekšsēdētāja un psihologe Dace Freiberga. „Daudzu bērnu tuvinieki ir aizbraukuši no Latvijas, citi, ekonomiskās krīzes nomākti, cīnās tepat un, iespējams, tāpēc nespēj veltīt pietiekami daudz uzmanības savām atvasēm. Ģimenē vairāk runājot ar bērniem, radniekiem kļūstot par uzticības personām, samazinās iespēja, ka jaunieši eksperimentēs un kļūs atkarīgi no psihotropajām vielām vai procesiem,” turpina D. Freiberga.

„Sabiedrībai nepietiek izpratnes par dažādajām atkarību formām un daudzi tās neuztver nopietni, un, lai to mainītu, ir nepieciešams ilgs un sistemātisks darbs. Valstij šobrīd trūkst iespēju, tāpēc aktīvāk jāiesaistās nevalstiskajam sektoram, un Latvijas Spēļu biznesa asociācija ir gatava dalīties labajā praksē,” komentē biedrības *Esi Brīvs!* galvenā atbalstītāja – *Latvijas Spēļu Biznesa asociācijas* (LSBA) valdes priekšsēdētājs Ģirts Ludeks.

Biedrības *Esi Brīvs!* psihologi arī šajā mācību gadā brauks uz mācību iestādēm un, izmantojot radošas un provocējošas metodes, runās ar jauniešiem, viņu vecākiem un pedagogiem par atkarību cēloņiem, un kā no tiem izvairīties. Šoruden nodarbības jau notikušas Rīgas centra humanitārajā vidusskolā, Rīgas 32. vidusskolā, Mērsraga vidusskolā un Rīgas 28. vidusskolā. Joprojām iespējams pieteikties bezmaksas nodarbībām oktobrī, novembrī un decembrī, rakstot uz e-pastu [esibrivs@esibrivs.lv](mailto:esibrivs@esibrivs.lv).

Biedrības *Esi brīvs!* psihologi runā ar jauniešiem par visdažādāko atkarību veidiem – alkohola lietošanu, smēķēšanu, datorspēlēm u.c., kā arī ūdenspīpēm, attiecībām, iepirkšanos, loterijām, kāršu un TV spēlēm, ko bieži sabiedrībā neuzskata par atkarību rosinošiem iemesliem, bet, kas var nest ne mazāku kaitējumu, kā „ierastie” atkarību veidi.

Lai mazinātu iespēju saslimt ar kādu no atkarībām, *Esi Brīvs!* speciālisti aicina vecākus un tuviniekus:

- ne tikai atbalstīt bērnu vēlmi iesaistīties dažādos pulciņos un aktivitātēs (tai skaitā grāmatu lasīšana, ēst gatavošana, izstāžu un teātra apmeklējums), bet arī mudināt to darīt, jo, nodarbinot ķermeni un prātu, atkarībām nebūs vietas;
- sekot līdzi tam, vai bērnu uzvedība pēdējā laikā nav mainījusies, interesēties ar ko viņi kopā pavada brīvo laiku, jo visbiežāk narkotikas to lietotāji pērk no paziņām un draugiem;

## Informācija par biedrību *Esi brīvs!*

Biedrība *Esi brīvs!* dibināta 2007. gada pavasarī, turpinot sociālās kampaņas *Esi brīvs!* 2006. gadā uzsākto darbu Latvijas skolās. Biedrības dibinātāji ir psiholoģes Ilona Gaile, Dace Freiberga un narkoloģe-psihoķerapeite Ināra Vārpa, kā arī biedrība Latvijas Vecāku apvienība *Vecāki izglītībai, sadarbībai, izaugsmei* un biedrība *Latvijas Spēļu biznesa asociācija*. *Esi brīvs!* līdz šim organizējusi izglītojošus seminārus vecākiem un skolēniem vairāk nekā 270 skolās visā Latvijā, kopumā aptuveni 640 nodarbībās uzrunājot vairāk nekā 11180 jauniešu, 1500 skolotāju un vecāku.

Biedrība *Esi brīvs!* 2008. gada rudenī interneta vidē atklāja jaunu mājas lapu [www.esibrivs.lv](http://www.esibrivs.lv). Tajā pieejama visplašākā informācija par atkarībām, to veidiem, izraisītajām sekām, kā arī padomi, kā cīnīties ar atkarību un kur meklēt palīdzību, ja tā nepieciešama. Mājas lapā pieejama informācija atkarīgo radniekiem, skolotājiem un draugiem par to, kā atpazīt pārlietu aizraušanos ar narkotikām, smēķēšanu, iepirkšanos, kā arī ir iespējams izpildīt dažādus testus par atkarību tēmām u.tml.

Papildu informācija:

Anda Klauža,  
Biedrības *Esi brīvs!* valdes priekšsēdētāja vietiece  
Tel. 67225519  
[esibrivs@esibrivs.lv](mailto:esibrivs@esibrivs.lv)