



## **Eksperte: Latvijā cilvēki nav informēti par modernā dzīvesveida izraisītajām atkarībām**

Informācija masu medijiem

09.06.2014

**Rietumu modernā dzīvesveida pārņemšana mūsu valstī ir nesusi līdzīgu virkni jaunas atkarības, taču lielākajai daļai sabiedrības trūkst zināšanu par tām, pārliecinājusies biedrības "Esi Brīvs!" valdes priekšsēdētāja, psihoterapeite Dace Caica.**

Biedrības "Esi Brīvs!" pārstāvji regulāri viesojas dažādās skolās, bērnu namos, bērnu un jauniešu centros, lai stāstītu bērniem un jauniešiem par smēķēšanas, alkohola un narkotiku atkarības bīstamību. Dace Caica uzskata, ka ir pēdējais laiks izglītot sabiedrību, it īpaši vecākus un pedagogus, par tā sauktajām modernajām atkarībām, no kurām biežāk izplatītākās ir atkarība no mobilo ierīču lietošanas, ātro uzkodu ēšanas, kā arī sauļošanās solārijā un saulē.

"Sarunās ar skolēniem atklājas, ka viņi zina, ka smēķēšana, alkohols vai psihotropās vielas izraisa atkarību, taču jauniešiem trūkst zināšanu un izpratnes par to, ka daļa no tā kā tik pierastajām aktivitātēm, piemēram, regulāra kāre pēc ātrajām uzkodām, arī ir veselībai bīstama atkarība," uzsver D. Caica.

Biedrības "Esi Brīvs!" vadītājas pieredze arī liecina, ka par modernajām atkarībām bieži vien nav informēti arī bērnu vecāki: "Tieši otrādi, ir situācijas, kad mammas kopā ar meitām iet kopā uz solāriju, pārlieku ilgi sauļojās saulē, lai gan tam ir līdzīgas sekas, kā pieradinot savu bērnu pie alkohola. Lai samazinātu šo modernā dzīvesveida radīto atkarību risku, vecākiem un pedagogiem aktīvāk jāiesaistās bērnu izglītošanā, bet, lai viņi to varētu darīt, pašiem ir jābūt gana informētiem. Pienākums izglītot sabiedrību būtu jāuzņemas valsts institūcijām un arī atsevišķām nevalstiskajām organizācijām."

D. Caica arī novērojusi, ka masu medijos regulāri tiek publicēti pētījumu rezultāti, kas parāda, kā palielinājusies to cilvēku skaits, kuriem ir palielināts svars un kā audzis ādas vēža pacientu skaits. Sabiedrība par šiem jautājumiem epizodiski diskutē, taču reālu uzlabojumu nav, un viens no iemesliem – netiek runāts par šīm darbībām, kā atkarību izraisošām.

"Vai pēc ziņas, ka aptuveni piektajai daļai pirmklasnieku Latvijā ir liekais svars, kaut kas mainījās? Man radies iespaids, ka neviens pat nav mēģinājis noskaidrot, kāpēc tas tā ir. Pašlaik vienīgais informācijas kanāls, kur mums tiešā veidā pasaka, ka ēdiens var izraisīt atkarību, ir amerikāņu TV raidījums, kurā atainota cilvēku cīņa ar šo problēmu. Tā nav normāla situācija, ja paturam prātā Slimību profilakses un kontroles centra statistiku, ka aptuveni 20 procentiem pirmklasnieku ir palielināts ķermeņa svars un aptaukošanās," skaidro eksperte, piebilstot, ka līdzīga situācija ir arī ar sauļošanos un pārlieku aizraušanos ar mobilajām tehnoloģijām un sociālajiem tīkliem.

Biedrības "Esi Brīvs!" vadītāja mudina vecākus atrast laiku, lai līdz ar vasaras brīvlaiku izrunātu ar bērniem, cik bīstamas sekas var radīt modernās atkarības un, ja mammai, tētim vai bērna aizbildnim ir nojauta, ka bērns, iespējams, kļūst atkarīgs - neizlikties, ka viss ir kārtībā, bet savlaicīgi meklēt palīdzību. Valsts institūcijas D. Caica aicina atrast līdzekļus savos budžetos, lai par modernā dzīvesveida radītajām atkarībām informētu sabiedrību.

### **Par biedrību "Esi Brīvs!":**

Biedrības mērķis ir uzrunāt jauniešus, viņu vecākus, skolotājus un sabiedrību kopumā, popularizējot uzskatu, ka būt brīvam no jebkādam atkarībām ir stilīgi un daudz interesantāk nekā tad, ja esi atkarīgs no šķietami patīkamām vielām un procesiem. Biedrības dibinātāji ir psihoterapeite Dace Caica, psiholoģe Ilona Gaile, un narkoloģe - psihoterapeite Ināra Vārpa, kā arī biedrība "Latvijas Vecāku apvienība "Vecāki izglītībai, sadarbībai, izaugsmei"" un biedrība "Latvijas Spēļu biznesa asociācija."



**Informāciju sagatavoja:**

Līga Greiškane

Biedrības "Esi Brīvs!"

komunikācijas konsultante

Tel. 29691406

E-pasts: [liga.greiskane@mccannconsulting.lv](mailto:liga.greiskane@mccannconsulting.lv)