

Tā vietā, lai atslābinātu un iepriecinātu, alkohols kļuvis par traucēkli?

Arvien biežāk šķiet, ka derētu iedzert kādu glāzi?

Lai sajustu reibumu, prasās lietot lielāku alkohola daudzumu?

Varbūt ir grūtāk koncentrēties darbam, šķiet, ka zudušas līdzšinējās intereses?

Iespējams, radušās problēmas attiecībās ar kolēģiem vai ģimenes locekļiem?

Lai kāda arī pašlaik būtu dzīves situācija, atteikšanās no alkohola to būtiski uzlabos.

Izvēloties alkoholu

Katra reize, kad lieto alkoholu, palielina savu atkarības risku vai sliktākajā gadījumā – padara savu atkarību vēl spēcīgāku. Jo biežāk esi reibumā, jo vairāk tas ietekmē savu dzīvi – maina smadzeņu darbību, un tev ir arvien grūtāk kontrolēt gan izdzerto daudzumu, gan reibumā pavadīto laiku, gan uzvedību.

Sakot NĒ!

Katrs NĒ! pirmajai glāzei ievērojami palielina iespēju atturēties no alkohola. Ar laiku atteikties kļūs vieglāk – stabilizējas fizioloģiskie procesi ķermenī un smadzenēs, turklāt

atturoties jutīsi lielāku fizisku un emocionālu komfortu.

Izvēloties alkoholu

Tev būtiski paaugstinās risks saslimt ar vairāk nekā 60 slimībām, kas saistītas ar alkohola lietošanu. Var rasties psihiskie un uzvedības traucējumi, aknu ciroze, vēzis, sirds un asinsvadu slimības, kā arī citas nopietnas veselības problēmas. Turklāt reibumā ir daudz lielāka iespēja gūt smagas traumas.

Sakot NĒ!

Sākumā atturēties būs grūti. Lūdz atbalstu un padomu

ģimenes locekļiem, draugiem vai ārstiem! Nodarbini sevi – izvēlies kādu sporta veidu, meklē jaunus hobijus, apmeklē pasākumus, kuros alkoholu nelieto.

Izvēloties alkoholu

Tu zaudē ne tikai naudu, bet arī līdzcilvēku cieņu un pasliktini attiecības ar sev svarīgiem cilvēkiem. Alkohola lietošana bieži vien noved pie ģimenes šķiršanas vai bērnu aprūpes tiesību liegšanas.

Sakot NĒ!

Atgūt zaudēto ne vienmēr būs iespējams ātri. Taču ir

vērts sākt. Paņem papīra lapu, apsēdies un uzraksti, kādu dzīvi tu patiesībā vēlies. Un sāc spert pirmos soļus pretī tai.

Izvēloties alkoholu

Iespējams, ka tieši alkohols tev saistās ar labu garastāvokli. Taču tas izjauc ķīmisko līdzsvaru smadzenēs. Tāpēc, kad reibums būs zudis, jautrība var pārvērsties izteiktā nomāktībā un aizkaitināmībā.

Sakot NĒ!

Tu pats kontrolē savu dzīvi un emocijas.

SPĒKS
PATEIKT

NĒ!

ESparveselibu.lv

Vai esi jau centies
atteikties no alkohola vai
samazināt tā lietošanu?
Ja neizdevās, var rasties
bezcerības sajūta.

**TOMĒR SVARĪGI
ATCERĒTIES – LAI KĀDS
BŪTU TAVS VECUMS UN
CIK LIELAS GRŪTĪBAS
ATTURĒTIES, VIENMĒR
PASTĀV IESPĒJA TEIKT
ALKOHOLAM**

NĒ!

Daži ieteikumi, kas palīdzēs

Veic inventarizāciju

Kas ir tas, ko alkohola lietošana
ir atņēmusi vai mazinājusi?
Kā mainīsies tava dzīve, ja
tajā vairs nebūs alkohola?
Apzinoties ieguvumus, ir
vieglāk izturēt grūtības, kas
būs atmešanas procesā.

Nosaki skaidru mērķi

Izvēlies dzīvi skaidrā –
apņemies teikt NĒ! pirmajai
glāzei. Vienmēr. Bez atrunām.

Maini ierasto

Atbrīvojies no kārdinājuma –
neglabā alkoholu mājās.
Ciemiņus jau iepriekš
informē, ka alkohols ir
nevēlams ciemakukulis, un
izvairies no cilvēkiem, kas
varētu tev piedāvāt to lietot.

Meklē palīdzību

Lai cik grūti būtu, vienmēr
atceries – tu neesi viens. Ir
daudz cilvēku un speciālistu,
kas var palīdzēt.

Palīdzība alkoholisma ārstēšanai:

Tāl. 67080193

VSIA “Rīgas Psihiatrijas
un narkoloģijas
centrs” Narkoloģiskās
palīdzības dienests

Tāl. 27333523

Latvijas Anonīmo
Alkoholiķu sadraudzība

Valsts apmaksātas
narkoloģiskās
palīdzības iespējas
www.spkc.gov.lv

SPĒKS
PATEIKT

NĒ!

ALKOHOLS.
TIKAI TU IZLEM
SAVU DZĪVI.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

ESF projekts „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi”
(identifikācijas Nr. 9.2.4.1./16/l/001).