

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 izraisošās vielas, bet kuriem atkarība nav vēl izveidojusies. Tā radīta, lai veicinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas pārtraukšanu vai samazināšanu pirms tā kļuvusi problemātiska 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 trauksmes jūtīgums 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 biheviorālās terapijas tehnikas

motivējošās intervijas principi

pozitīvās psiholoģijas intervences

mākslas terapijas metodes



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEVADA NODARBĪBA

Dalībnieku novērtēšana:

- piemērotība dalībai programmā
- iekšējo/ārējo grūtību izvērtējums
- vecums, dzimums, nodarbošanās

Veselīgas nākotnes programmas shēma

Dalībnieku sadalīšana pa grupām

Pēc vecuma (ja iespējams)

13 - 14 gadi grupām

16 - 18 gadi grupām

19 - 25 gadi grupām

Pēc personības grupām

Iekšējo grūtību

Ārējo grūtību

PIRMĀ NODARBĪBA

(7 - 10 DIENAS PĒC
IEVADA NODARBĪBAS)

Tiek apgūtas prasmes, kuru izmantošana ikdienā sekmē atkarības risku mazināšanu. Prasmes tiek pielāgotas dalībnieka vajadzībām (atkarībā no veida, kā jaunieši biežāk uztver un tiek galā ar ikdienas stresoriem).

“PERSONĪBAS UN ATKARĪBA”

OTRĀ NODARBĪBA

(NE VĒLĀK KĀ 14 DIENAS
PĒC PIRMĀS NODARBĪBAS)

Tiek apgūtas prasmes, kuru izmantošana ikdienā sekmē atkarības risku mazināšanu. Prasmes tiek pielāgotas dalībnieka vajadzībām (atkarībā no veida, kā jaunieši biežāk uztver un tiek galā ar ikdienas stresoriem).

“IEKŠĒJĀS GRŪTĪBAS”

“ĀRĒJĀS GRŪTĪBAS”

Kalpo kā atgriezeniskā saite. Tās laikā tiek sniegts atbalsts iespējamās vielu lietošanas remisijas gadījumā un nodrošināta programmas novērtēšana.

ATKĀRTOTA TIKŠANĀS

(6 - 12 NEDĒLAS PĒC
IEVADA NODARBĪBAS)

Tiek izvērtēts dalībnieka stāvoklis un esošā situācija, kā arī saņemtas atsauksmes par programmu.

ATKĀRTOTA SAZIŅA

(3 MĒNEŠUS PĒC
ATKĀRTOTAS TIKŠANĀS)

Vecākiem programmā paredzēta gan individuāla konsultācija, gan grupas nodarbība. Individuālajā konsultācijā tiek izvērtēti ģimenes riska faktori (piemēram, iedzimtība, vide, attiecības u.c.) un veidots plāns, kā šos riskus mazināt ikdienā. Grupu nodarbībā tiek attīstītas vecāku komunikācijas prasmes un nodrošināts atbalsts audzināšanai.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Veselīgas nākotnes programma

ROKASGRĀMATA INTERVENČES PROGRAMMAS VADĪTĀJIEM

Programmas īstenošana notiek 2 līdz 3 mēnešu ilgā periodā un tā kopumā sastāv no četrām nodarbībām – divām 50 minūšu garām individuālajām konsultācijām un divām 2 stundu garām grupu nodarbībām. Paralēli tiek nodrošināts darbs ar nepilngadīgo programmas dalībnieku vecākiem.



Rokasgrāmata veidota kā atbalsta materiāls intervences vadītājiem, kurā iekļauts katras nodarbības detalizēts izklāsts, tajā paredzētie uzdevumi, to pildīšanas gaita un diskusijas jautājumi.



ROKASGRĀMATA SASTĀV NO



Rokasgrāmata vadītājiem

Darba lapu komplekts
jauniešiem

Darba lapu komplekts
vecākiem



Programmas vadītāju rokasgrāmata, kā arī jauniešu un vecāku darba lapu komplekti pieejami:

www.esparveselibu.lv



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ