Atkarība no psihotropām vielām principiāli atšķiras no citām slimībām – nav citu tādu slimību, kas cilvēkam sniegtu patīkamas sajūtas, tādēļ ne visi cilvēki, kas sirgst no šīs slimības, vēlas no tas atbrīvoties, meklēt palīdzību un apgūt izvairīšanās metodes.

Motivējot cilvēku uz atkarību izraisošu vielu lietošanas pārtraukšanu, jāuzlabo konkrēta cilvēka adaptīvas iespējas biopsihosociālā sfērā – nepieciešama sociālā, narkoloģiskā un psihoterapetiskā palīdzība kompleksi.

**Atkarības veidošanas procesu ietekmē:**

**1. Ģenētiskā predispozīcija:**

**1)**. **Vielu metabolismu kontrolējošie gēni**.

Piemērs. Alkohola panesība (tolerance) ir viens no alkohola atkarības predispozīcijas bioloģiskajiem indikatoriem. Fermentu ADG un AlDG darbības ātrums ir ģenētiski determinēts.

ADG un AlDG augsta attiecība nosaka alkohola nepanesību („flush sindrom”)

 zema attiecība nosaka „toleranci” - labu alkohola panesību

„Āzijas gēns” atšķiras no „Eiropiešu gēna” ar vienu nukleoīdu, „Āfrikas gēna” atšķirība ir izveidojusies viena nukleoīdā mutācijas rezultātā.

Piemērs. Alkoholatkarīgas ģimenēs dēli saslimst ar alkohola atkarību ~ 3 reizes biežāk; 22,8% no dēliem, kuru tēvi pārmērīgi lietoja alkoholu, kļuva par alkohola atkarīgiem; alkoholatkarīgājiem mātēm lielākā ietekmē uz meitām.

**2).** **Neiropsihisko funkciju kontrolējošie gēni** ietekmē 1) neiromediātoru (dopamīnu, MAO, adenilciklāzi, serototīnu, noradrenalīnu, glutamātu, GASS, cAMF, opioīdus, enzīmus un citus) sintēzes un degradācijas procesus sinapsēs; 2) receptorus; 3) jonu kanālus; 4) nervu šūnu mielīna apvalku.

**2. Veselības stāvoklis:**

iedzimtās slimības(piemēram: ja māte pārmērīgi lietojusi alkoholu bērnam veidojas alkohola

 embriofetopātija)

psihiskas slimības

iegūtas slimības

medikamentu lietošana

**3. Personība** – personības attīstības traucējumi (zems pašnovērtējums, trauksme un nenoturība pret stresu, emocionālas reaģēšanas īpatnes), neiroze, psihopātija.

**4. Sociāla vide:**

1). Statistika un uzskaite

2). Ģimene (līdzatkarība, tradīcijas, morāle, attiecības, zaudējums)

3). Sociālais statuss (izglītība, darbs, nauda, grupa)

4). Kultūra (garīgas vērtības, veselīgs dzīvesveids, attiecības, māksla)

5). Atkarības profilakse

„Galvenie iemesli, kādēļ jaunieši lieto narkotikas, salīdzinoši visbiežāk tiek minēts, ka galvenie ir socializēšanās iemesli - lai atvieglotu saskarsmi ar citiem un nostiprinātu savu pozīciju grupā: lai draugi neatstumtu, lai iegūtu draugus, lai būtu populārs, lai izceltos starp citiem (29%). Nedaudz retāk kā iemesli tiek minēti arī aizmiršanās, stresa mazināšana, problēmu "risināšana", pārdzīvojumu, sāpju mazināšana, mierinājuma meklēšana (26%), kā arī interese, ziņkārība - vēlme pamēģināt ko jaunu, ziņkārība, grib saprast kādas sajūtas narkotikas izraisa (25%).”

Valsts policija un pētījumu informācijas aģentūra „Fieldex”.

6). Likumdošana (legālas un nelegālas vielas, sods)

I saraksts (aizliegtās sevišķi bīstamās narkotiskās vielas, tām pielīdzinātās psihotropās vielas un augi)

II saraksts (ļoti bīstamās narkotiskās vielas un tām pielīdzinātās psihotropās vielas, kuras atļauts izmantot medicīniskiem un zinātniskiem mērķiem)

III saraksts (bīstamās psihotropās vielas, kuras var tikt izmantotas ļaunprātīgos nolūkos);

Vielas un augi, kuru nelegāla aprite un ļaunprātīga lietošana var apdraudēt veselību:

 IV saraksts (vielas, kuras var tikt izmantotas narkotisko un psihotropo vielu neatļautai

 izgatavošanai (prekursori).

**Administratīvā un kriminālatbildība par narkotisko vai psihotropo vielu lietošanu un glabāšanu**

1. 46.pants – par narkotisko vai psihotropo vielu vai zāļu, kā arī vielu, kas var tikt izmantotas narkotisko vai psihotropo vielu nelikumīgai izgatavošanai (prekursoru), neatļautu iegādāšanos vai glabāšanu **nelielā apmērā** (heroīns līdz 0,001 g, marihuāna līdz 1 g, hašišs līdz 0,1 g) bez nolūka tās realizēt.
2. 46.pants – par narkotisko un psihotropo vielu lietošanu bez ārsta nozīmējuma.
3. 149.15 pants – par transportlīdzekļa vadīšanu vai mācīšanu vadīt transportlīdzekli, atrodoties narkotisko, psihotropo, toksisko vai citu apreibinošo vielu ietekmē.

DARBĪBAS un SODS saskaņā ar Krimināllikumu:

1. 253.pants – par narkotisko vai psihotropo vielu neatļautu izgatavošanu, iegādāšanos, glabāšanu, pārvadāšanu vai pārsūtīšanu...

Ja cilvēks LABPRĀTĪGI nodod narkotiskās vai psihotropās vielas vai LABPRĀTĪGI paziņo par to iegādāšanos, glabāšanu, pārvadāšanu vai pārsūtīšanu, cilvēks tiek ATBRĪVOTS no kriminālatbildības vai arī LABPRĀTĪGI vērsās ārstniecības iestādē pēc medicīniskās palīdzības sakarā ar narkotisko un psihotropo vielu lietošanu bez ārsta nozīmējuma, cilvēks tiek ATBRĪVOTS no administratīvās atbildības.

**6. Narkotika** – farmakoloģisks raksturojums

 lietošanas uzsākšana

 izraisītie efekti

**SSK-10 klasifikators**

F00...F99 Psihiski un uzvedības traucējumi

F63.0 Patoloģiska tieksme uz azartspēlēm un jaunajām tehnoloģijām (datorspēles, internets,

 mobilie telefoni, čats, u.c.)
[F10...F19](http://www.vsmta.lv/?menu=read&id=5&rid=79&type=ssk10&pid=1&pid2=2&%09%09%09%09%09%09sp=4&sp2=4&list=F10&gid=59) Psihiski un uzvedības traucējumi psihoaktīvu vielu lietošanas dēļ

 F10.0     Akūta intoksikācija

    F10.1     Vielu kaitējoši pārmērīga lietošana

    F10.2     Atkarības sindroms

    F10.3     Abstinences stāvoklis

    F10.4     Abstinences stāvoklis ar delīriju

F10.0...F10.9 Psihiski un uzvedības traucējumi ***alkohola*** lietošanas dēļ

F11.0...F11.9 Psihiski un uzvedības traucējumi ***opiātu*** lietošanas dēļ

F12.0...F12.9 Psihiski un uzvedības traucējumi Indijas ***kaņepju*** alkaloīdu lietošanas

F13.0...F13.9 Psihiski un uzvedības traucējumi, kas radušies ***sedatīvu un miega***

 līdzekļu lietošanas dēļ

F14.0...F14.9 Psihiski un uzvedības traucējumi, kas radušies ***kokaīna*** lietošanas dēļ

F15.0...F15.9 Psihiski un uzvedības traucējumi, kas radušies ***citu stimulatoru***,

 ieskaitot kofeīnu, lietošanas dēļ

F16.0...F16.9 Psihiski un uzvedības traucējumi, kas radušies ***halucinogēnu***

F17.0...F17.9 Psihiski un uzvedības traucējumi, kas radušies ***tabakas*** lietošanas dēļ

F18.0...F18.9 Psihiski un uzvedības traucējumi, kas radušies ***gaistošu organisku***

 ***šķīdinātāju***

F19.0...F19.9 Psihiski un uzvedības traucējumi, kas radušies ***daudzu narkotisku***

 ***un citu psihoaktīvu vielu*** lietošanas dēļ

 **Atkarības veidošanās process**

**I. Epizodiskā lietošana:**

1. Eiforija.

2. Izvēle, rituāli.

3. Regulārā lietošana.

4. Sākotnēju efektu mazināšana.

**Kaitīga vai bīstama lietošana:**

5. Izmainītas reaktivitātes sindroms:

a) mainās lietošanās forma;

 b) tolerance: palielinās devās un mainās uzvedība;

 c) daļēji izzūd aizsargu refleksi uz pārdozēšanu;

 d) mainās reibuma sajūtas

 6. Psihiskā atkarība:

 a) obsesīva tieksme;

 b) psihiskais komforts.

**Atkarība:**

7. Fiziskā atkarība:

a) kompulsīva tieksme;

 b) fiziskais komforts.

8. Abstinence.

**Atkarības kritēriji no Starptautiskā Slimību Klasifikatora ICD-10:**

„Vielu atkarība ir psihiski un uzvedības traucējumi, kurus izsauc psihoaktīvu vielu lietošana un kurus raksturo:

-         stipra tieksme vai nepieciešamība lietot vielu;

-         grūtības kontrolēt vielas lietošanu: uzsākšanu, pārtraukšanu vai biežumu un daudzumu;

-         vielas lietošana netiek pārtraukta, neskatoties uz acīmredzamām kaitīgām sekām, piemēram, depresīvu garastāvokli, kas rodas no stipras lietošanas vai prāta funkciju vājināšanos, ko izsauc vielas lietošana;

-         lielāka prioritāte tiek dota vielas lietošanai, salīdzinājumā ar citām nodarbēm vai pienākumiem;

-         pieaugoša tolerance, kuru apstiprina tādi simptomi, kā nepieciešamība pēc psihoaktīvās vielas devas pieauguma lai sasniegtu efektu, kādu agrāk sniedza mazākas devas;

-         psiholoģiskās abstinences stāvoklis un dažreiz arī fiziska abstinence, ja vielas lietošana tiek pārtraukta vai deva samazināta, ko apliecina katrai vielai raksturīgas pazīmes, vai tās pašas (vai ļoti līdzīgas) vielas lietošana ar nolūku mazināt vai noņemt abstinences simptomus.”

Galīgo diagnozi par atkarību nosaka tikai tad, kad ir trīs vai vairākas no iepriekš minētām pazīmēm, kas kādā laika periodā novērotas pēdējo 12 mēnešu laikā.

1. **Vielu lietošanas pazīmes**

**1. Alkohols**

**Epizodiska alkohola lietošana:** vēlme izbaudīt eiforiju, neapzināta vēlme apmierināt ar alkoholu nesaistītas vajadzības; regulāra alkohola lietošana; veidojas slikts ieradums, netikumība.

*Intoksikācijas stāvoklis:**viegls:* psihomotors uzbudinājums, pacilāts garastāvoklis,nemierīgums, uzmanības nenoturība, paškritikas pazemināšanos; alkohola smaka no mutes, sejas un sklēru apsārtums, siekalošanas, paātrināts pulss un elpošanas frekvences; sīko kustību traucējumi, sīks nistagms un citi.

 *vidēji smags:* psihomotoru reakciju palēnināšanos - apkārtējās vides un situācijas neadekvāts novērtējums un līdz ar to garastāvokļa labilitāte, kas pārvalda uzvedību(instinktīva);alkohola smaka no mutes, sejas un sklēru izteikts apsārtums, siekalošanas, izteikti paātrināts pulss un elpošanas frekvences, paaugstināts asinsspiediens; paplašinātas acu zīlītes, izteikts nistagms, runa neskaidra, izteikti gaitas un koordinācijas traucējumi un citi.

 *smags:* apziņas traucējumi, kustības haotiskas vai izteikta pasivitāte; alkohola smaka no mutes, seja bāla, siekalošanas, vemšana, paātrināts pulss, bet lēna elpošana un zems asinsspiediens; platas acu zīlītes, pavājinātas reakcijas uz kairinātājiem, spontāna urinācija un citi.

*Pēcintoksikācijas stāvoklis:* vājuma sajūta, pazemināts garastāvoklis, riebuma sajūta pret alkoholu.

**Lietošana ar kaitīgām sekām:** veidojās psihiska atkarība: tieksme apmierināt psiholoģisku vajadzību pēc psiholoģiska komforta sajūtas iedzeršanās procesā, motivāciju cīņa (tieksme nespecifiska); sistemātiska lietošana; aktīvi meklē iedzeršanas situācijas; biežāki alkohola pārdozēšanas gadījumi; mazinās aizsargreakciju spējas (miegs un vemšana); biežāki atmiņas traucējumi; funkcionālie veselības traucējumi; problēmas ģimenē, darbā, likumpārkāpumi, nelaimes gadījumi.

**Atkarība:** kompulsīva tieksme: orientēta uz psiholoģisku un fizisku vajadzību pēc fiziska komforta, specifiska (lāpīšanas), vājas motivāciju cīņas spējas. Parādās pēc ~ 150 -200 gramu stipra alkohola, abstinences stāvoklī un recidīva riska stāvoklī (“sausas paģiras”). Maksimāli lielas alkohola devas; mainās uzvedība reibumā; nav aizsargreflekšu, amnēzija. Zaudējumi personīgā un sociālā dzīvē.Alkohola lietošanas formas: pseidoplosti, ikdienas dzeršana bez vai ar plostiem. Mainas personība.

Abstinences sindroms: (viegls, vidēji smags, smags, izvērsts, ar psihiskiem traucējumiem, ar krampjiem) + kompulsīva tieksme pret alkoholu

Atkarības „pēdējā stadija”: lieto maz grādīgus dzērienus, surogātus, mazākās devās, biežāk, jo alkohols vairs neveido stimulējošu efektu, bet ir nepieciešams organismam dzīves tonusa uzturēšanai.

**Alkohola lietošanas sekas:** personības degradācija, psihiski traucējumi (delīrijs, epilēkmes, murgi un citi), polineiropātija, aknu taukainā distrofija, kardiomiopātija, pankreatīts, alkohola fetālais sindroms un citas.

**2.Opioīdi** (heroīns, kodeīns, metadons, «hanka», morfīns,tramadols un citi)

**Epizodiska heroīna lietošana:** Lieto reti, ½ devas (1 deva jeb „čeks” = 0,1 grams); spilgta eiforija (5 minūtes), pēc tam miera sajuta ar patīkamiem sapņiem (3 stundas), kas beidzas ar virspusējo miegu (3 – 4 stundas), naktī nomodā. Aizsargrefleksi: nieze un vemšana.

*Akūta heroīna intoksikācija:*eiforija, kritikas trūkums gan pret sevi, gan apkārtējo situāciju, iespējami arī apziņas traucējums, virspusēji spriedumi, uzmanības nenoturība,miegainība,nespēks, uzturas vienatnē, dusmojas, ja kāds iztraucē; seja pelēcīgibāla, ādas sausums,palēnināts pulss, zems asinsspiediens, reta un virspusēja elpošana, nevar klepot, pazemināta ķermeņa temperatūra, pazemināta sāpju izjūta, kūtra kuņģa-zarnu trakta darbība (aizcietējums), urīna aizture, nieze; ļoti šauras acu zīlītes bez reakcijas uz gaismu, neskaidra runa, pastiprināti cīpslu refleksi u citi.

*Pēcintoksikācijas stāvoklis*: paplašinātas acu zīlītes, roku, plakstiņu un mēles trīce; nemiers, trauksme, galvas reiboņi, galvas sāpes, slikta dūša, maz urīna, vēdera aizcietējums.

**Lietošana ar kaitīgām sekām:** lieto regulāri, bet ar pārtraukumiem; tieksme - sākotnējas eiforijas sasniegšanai spiests palielināt kārtējo devu (liels pārdozēšanas risks!); reibumā vairs nav miega fāzes; nav ēstgribas, bet reibumā patīk saldie un taukainie ēdieni; „normalizējas” miega ritms; mainās uzvedība, dzīves veids, interešu un draugu loks; problēmas darbā un ģimenē.

**Atkarība:** veidojas ļoti strauji: kompulsīva tieksme – nelielu devu spiests lietot katru dienu, lai nerastos abstinence; tolerance – lieto 2- 6 – 10 devas (un vairāk līdz pārdozēšanai), jo ļoti vēlas sasniegt sākotnējas eiforijas sajūtu, bet pat lielas devas neizraisa to sākotnējo eiforiju; kombinē ar trankvilizatoriem; izzūd aizsargrefleksi un opiātu pretklepus efekts; miegainība reibumā izmainās pret stimulējošu efektu: paaugstināta darbaspēja, enerģijas pieplūdums, možums un produktīvs darbs; pieaug izturība pret heroīna elpošanu paralizējošo iedarbību; „normalizējas” kuņģa-zarnu trakta darbība. Psihiskā un fiziskā komforta sajūta tikai intoksikācijā.*Abstinence* sākas 12 stundām un visspēcīgākie simptomi ir 30 – 72 stundas pēc pēdējās devas: disforija, nemiers, saspringums, viegla aizkaitināmība, trauksme, nomākts garastāvoklis, bezmiegs; kompulsīva tieksme pēc narkotikām; siekalošanās, acu asarošana, šķaudīšana, iesnas ar šķavām, karstuma/aukstuma viļņi, žāvāšanās, “zosāda”, drebuļi; paaugstināts asinsspiediens, paātrināta sirdsdarbība un elpošana; slikta dūša, vemšana un caureja ar tenesmiem; paplašinātas acu zīlītes; velkošas sāpes muguras, kāju, rokas muskuļos, sāpes locītavās un vēderā lejasdaļā, krampji žokļu un kāju muskuļos.Atkarības „pēdēja stadija”: devas krītas, lieto citas apreibinošas vielas.

**Opioīdu lietošanas sekas:** hepatīts, HIV/AIDS, zema imunitāte, astēnija, zobu karies, priekšlaicīga novecošanās.

1. **Sedatīvo un miegazāļu akūta intoksikācija**

Lietošanas un abstinences pazīmes, kā arī atkarības veidošanas dinamika nav vienādas, atšķirību nosaka tas, ka medikamenti pieder pie dažādām ķīmiskām grupām.

**Trankvilizātori** (diazepams un citi)

**Epizodiska lietošana:**

*Intoksikācijas stāvoklis*: viegls līdzīgs alkohola intoksikācijai, bet eiforijas izjūtas spilgtākas (patīkamas sajutās uz ādas un ķermenī), salīdzinot ar alkohola reibuma pakāpi, izteiktākā patoloģiska neiroloģiskā simptomātikair rupjāka unuzvedības traucējumi traucēti vairāk;ātrāk parādās apziņas traucējumi; psihomotors uzbudinājums; paātrināta sirdsdarbība un elpošana, bet āda sausa un kārsta, sausas gļotadas.Vidēja: pacilāts garastāvoklis mainās pret miegainību; ādas un sejas bālums, seja pietūkusi, palēnināts pulss, reta un virspusēja elpošana, pazemināta ķermeņa temperatūra,siekalošanās, pastiprināta svīšana,slikta dūša, vemšana, žagošanās; paplašinātas acu zīlītes ar vāju reakciju uz gaismu,izteikts laterālais nistagms, dubultošanās acīs,maskveida sejas izteiksme, neskaidra runa, gaita nedroša un citi.

*Pēcintoksikācijas stāvoklis:* vājums, garastāvokļa svārstības, trauksme, miegainība ar murgainiem sapņiem, pazemināts asinsspiediens.

**Atkarība***:* tieksme pēc lielākām devām sniedz iespēju pagarinātpirmo stimulējošo iedarbības fāzi un izraisa eiforiju, bieži kombinē ar alkoholu; bet nelielas devas uzlabo garastāvokli, veido vēlmi un iespēju strādāt, jo vairs neizraisa lieka psihomotora uzbudinājuma, koordinācijas un runas traucējumus; izzūd aizsarrefleks – vemšana. *Abstinence*: izteiktas garastāvokļa svārstīšanas, trauksme, panikas lēkmes, miega traucējumi, astēnija, pastiprināts jūtīgums pret gaismu un citiem kairinātājiem, aizdomīgums, reālitātes uztveres un atmiņas traucējumi, nav ēstgribas, slikta dūša, pazeminātas seksuālas funkcijas; paaugstināts asinsspiediens, paātrināts pulss, paaugstināta ķermeņa temperatūra, drudzis, pastiprināta svīšana, sāpes galvā, locītavās un vēderā; neskaidra runa, koordinācijas traucējumi, trīce, nistagms, ādas tirpšanas sajūta; locekļu raustīšanās.

1. **Kokaīns**

**Epizodiska lietošana:**

*Intoksikācijas stāvoklis:* eiforija,prieks, pļāpīgums, vēlme būt atklātam, psihomotors uzbudinājums,paātrināta domāšana,pašpārliecinātība, aktivizējas emocionālā ielaistība notikumos, paaugstināta jūtība pret ārējiem kairinājumiem, bezmiegs; paaugstināts asinsspiediens, paātrināts pulss un elpošana, paaugstināta ķermeņa temperatūra, uz ādas sakasījumu pēdas (jūt, ka zem ādas rosās tārpiņi); pastiprināta svīšana, urīnācijas aizture, nav ēstgribas; paplašinātas acu zīlītes; pastiprināti muskuļu cīpslu refleksi.

*Pēcintoksikācijas stāvoklis*: trauksme, nemiers, garastāvokļa labilitāte, bezmiegs.

**Atkarība:** spiests lietot vairākas stundas un lielas devas, jo pacēluma sajūta krasi pārtraucās un mainās pret apātiju, nomāktību, veidojas vainas sajuta un angedonija, pazeminās darbaspēja. Kombinē kokaīnu ar alkoholu. Miega traucējumu dēļ lieto citas psihotropas vielas vai narkotikas.

**Lietošanas sekas:**aritmija, infarkts, miega traucējumi, deguna gļotādu bojājumi, psihiskie traucējumi.

1. **Stimulatori** (amfetamīns un tā atvasinājumi, efedrons, efedrīns, kofeīns)

**Epizodiska lietošana:**

*Intoksikācijas stāvoklis:* izteikts psihomotors uzbudinājums, paaugstinātas darbaspējas, eiforija, bezmiegs; ādas bālums, zosāda, gļotādu sausums, paātrināts pulss (augsts aritmijas risks), paaugstināts asinsspiediens, paaugstināta ķermeņa temperatūra, pastiprināta svīšana, drebuļi, apetītes zudums, slikta dūša, vemšana, urinācijas traucējumi; paplašinātas acu zīlītesar vāju reakciju uz gaismu, izteikts horizontāls nistagms, roku pirkstu trīce, žokļa stereotipiskas kustības; ļodzīga gaita.

*Pēcintoksikācijas stāvoklis:* astēnija, emociju labilitāte, maz ēd.

**Atkarība:** lieto ļoti lielas devas dažās dienas pēc kārtas (cikls), var rasties apziņas traucējumi, halucinācijas un murgi.

*Abstinence:* dažādi neirotiskie un psihiskie traucējumi.

**Lietošanas sekas:** *„*veģetatīva distonija”, panikas lēkmes, paranoja, psihoze, depresija.

1. **Marihuānas akūta intoksikācija**

**Epizodiska lietošana:**

*Akūta intoksikācija*: eiforija, atbrīvotība, apjukums, uzmanības traucējumi, astēnija, taustu, redzes, dzirdes un ožu ilūzijas, uzvedības traucējumi, mainīta laika uztvere; apsārtušas un spīdīgas acis, sausums gļotādās, paātrināts pulss, paaugstināts asinsspiediens; paplašinātas acu zīlītes; daudzrunība, balss aizsmacis, dizmetrīja, mazkustība.

**Simptomu dinamika:**

1. Psihomotors uzbudinājums - stipra vēlme kustēties, lēkāt, dejot, smieklīgums no nieka

 idejas, uz kurām cenšas koncentrēties.

1. Apjukums un apdullums– savu ideju atklāšana un tiem atbilstošas rīcības un izteicieni.
2. Ilūzijas.
3. Ideju disociācija – vēlme sarunāties, izteicieni rada smieklīguma lēkmes;

 runā, kā aktieris, apjūk ja viņu nesaprot.

1. “Es” hipertrofija – domā, ka viņš ir augstākā būtne, parejos uztver, ka nepilnvērtīgus.
2. Murgains uzbudinājums – dezorientēšana ar uztveres saasinājumu un dažādām idejām

 šausmas no trokšņiem – iekļūst savu sajūtu gūstā

 (niecīgs troksnis šķīt par ārkārtīgo)

 dažiem sākās apātija un vienaldzība.

1. Laika uztveres traucējumi – starp divām iespaidam laiks iet ļoti lēni.
2. Uztveres traucējumi:

 telpas uztveres traucējumi nespēj pareizi novērtēt attālumu līdz priekšmetiem

 blakus priekšmeti liekas ārkārtīgi lieli

 redzes, dzirdes, ožas, taktilas uztveres ļoti saasinātas

 priekšmetu formas un krāsas izmainītas.

1. Personas sašķelšana – „es” un blakus kāds cits fantastisks, kas veido daudzas idejas

 iedvesmo – ir spējīgs redzēt to, ko viņam pateikt, daudz ilūziju.

1. Halucinācijas (daudziem nav), vajāšanās idejas, draudi…

 Emociju uzplūdums – atmiņas parādās kā scēnas

 Skaņu nepanesība – viss skan pārāk skaļi.

1. Oneiriskā eiforija – apogejs – migla pārklāj visu reālo un iluzoru, vairs nav spējīgs sekot atmiņai un tēlam – oneirisks uzbudinājums.

*Pēcintoksikācijas stāvoklis:* astēnija, apātija, bada sajūta, garšo saldie zvērini, ilgi guļ, bet miegs paviršs un nemierīgs; sejas āda pabāla, pazemināts asinsspiediens, bet pulss paātrināts, muskuļi relaksēti.

**Lietošana ar kaitīgām sekām:** 2 – 5 gadi lieto regulāri, devas pieaug, ja nav kārtējas devas paliek satraukts, lieto alkoholu. Intoksikācijas stāvoklī: zīlītes normāla platuma, nav sejas apsārtuma, nav nistagma, tremora, miorelaksācijas, vājuma un siltuma sajūtu.

**Atkarība:** 5 – 10 gadi lieto 2 un vairāk reizes dienā un katru dienu, lieto vienatnē, lieto pirms gulētiešanas; biežāk lieto hašišu. Kompulsīva tieksme bez izteiktiem veģetatīviem traucējumiem un psihiska saspringuma. Intoksikācijas stāvoklī vairs nav izteiktu apziņas traucējumu, izzūd depresīvs efekts; sākumā iestājas atslābuma sajuta, bet turpmāk lietotājs paliek aktīvs, pacilāts, jautrs, darbaspējīgs, domāšanas temps paātrināts; pēc 1,5 stunda lietotājam rimst tonuss, darbaspēja un interese pret apkārtējo. Bez narkotikas nav spējīgs pastrādāt un relaksēties.

*Abstinence:* parādās ja regulāri smēķē 2-3 gadus: vājums, nemiers, disforija, bezmiegs, žāvāšanās, drudzis, paplašinātas zīlītes, nav ēstgribas;

 parādās ja smēķē sistemātiski 6-8 mēnešus: pēc 24 stundām pēc pēdējs devas paaugstināts asinsspiediens, paātrināts pulss, sastingti muskuļi, trīce, muskuļu raustīšana; nākamajā dienā astēnija, pazemināts garastāvoklis, ipohondrīja, trauksme; ļoti bieži parādās senestopātijas, uz un zem ādas dedzināšanas sajuta, adatiņas, skudras; spiediena sajūta krūtīs, grūti elpot, saspiež sirds, sāpes pakausē un deniņos.

**Lietošanas sekas:** pasliktināta īslaicīga atmiņa, pasivitāte, gļēvums, endokrīnas un imūnas sistēmu slimības.

**7. Halucinogēnu vielas** (LSD, meskalīns, psilocibīns, salvinorīns, dimedrols, ciklodols)

**Epizodiska lietošana:**

*Akūta intoksikācija:* eiforija,dezorientācija vietā, laikā un savā personā, uztveres traucējumi, scēnveidīgas halucinācijas (redzes, dzirdes, taustes), kontakts apgrūtināts, psihomotors uzbudinājums(ar panikas lēkmes risku);paātrināts pulss (liels aritmijas risks), paaugstināts asinsspiediens, paaugstināta ķermeņa temperatūra, sausa mute, platas acu zīlītes ar saglabātu reakciju uz gaismu, koordinācijas traucējumi.

*Pēcintoksikācijas stavoklis:* dažādi neurotiskie un psihiskie traucējumi.

**Atkarība:** veidojas obsesīva tieksme, regulāra lietošana, tolerance pieaug uzvedības sfērā – psihiska atkarība. Starp lietošanas reizēm – flashback (pārejoša uztveres maiņas bez vielas lietošanas).

**Lietošanas sekas:** depresija, psihozes, suicīds, psihisku slimību izprovocēšana.

**8. Tabaka** (nikotīns)

**Epizodiska lietošana:**

*Akūta intoksikācija*: paaugstināta uzbudināmība, satraukums; sirds ritma traucējumi, klepus, elpas trūkums un var sekot elpošanās nomākums, siekalošanās, slikta dūša, vemšana, diareja; līdzsvara traucējumi un muskulatūras relaksācija.

**Lietošana ar kaitīgām sekām:** katru dienu izsmēķē 5 – 10 cigaretes dienā; smēķētajam vairs nav vajadzīgas pamudinošas situācijas - smēķē uzreiz, kad izjūt tieksmi; eiforijas vietā izjūt psihofizisku komforta stāvokli - pašsajūta labāk, kad ir iespēja uzsmēķēt, nevis nesmēķējot, kā veselam cilvēkam; izzūd negatīva attieksme pret tabakas smaku un negatīvas reakcijas uz tabakas dūmiem, spēj pat izsmēķēt dažas cigaretes pēc kārtas; cilvēks var spontāni nesmēķēt dažas dienas un pat dažas nedēļas. Nesmēķējot ilgu laiku, neparadās nekādas nepatīkamas sajūtas vai pārdzīvojumi. Subjektīvi smēķētājs izjūt smēķēšanas sekas – cīnās ar velmi uzsmēķēt (motīvu cīņa), apzinās, ka paliek atkarīgs un kaitē veselībai.

**Atkarība:** smēķē katru dienu 20 – 50 cigaretes dienā, dažreiz spiesti smēķēt pat naktī. *Abstninence:* pēc 3-5 stundām rodas kompulsīva tieksme uzsmēķēt, viegla aizkaitināmība, nemiers, grūtības koncentrēties, pazeminās darbaspēja, garastāvokļa labilitāte, somatoveģetatīvie traucējumi, apetītes pieaugums, miega traucējumi.

**Lietošanas sekas:** hroniska obstruktīva plaušu slimība, išemiskā slimība, miokarda deģenerēšanas, vēzis.

**9. Gaistošie organiskie šķīdinātāji** (līme, krāsa, laki, acetons, benzīns, aerosolu dezorodanti, šķiltavu gāze)

**Epizodiska lietošana:**

*Akūta intoksikācija*: eiforija, realitātes un laika izmainīta uztvere, dezorientācija, , uzvedība saistīta ar redzes un dzirdes halucinācijas saturu, atmiņas traucējumi; smaka drēbēs un elpā; palēnināts pulss, pazemināts asinsspiediens, apsārtušas acis,asarošana, iesnas, klepus, rīkles gļotādas apsārtums vai apdegums; runas traucējumi,koordinācijas traucējumi.

*Pēcintoksikācijas stāvoklis:* vājums, galvas sāpes, slikta duša, vemšana, sausa mute.

**Atkarība:** lieto katru dienu un vienātnē, klaiņošana, sirdsdarbības traucējumi.

*Abstinence:* garastāvokļa labilitāte, uzvedības traucējumi, dažādi veselības traucējumi.

**Lietošanas sekas:**pēkšņas nāves risks, psihoze, encefalopātija, polineiropātija, nieru un aknu nepietiekamība.

**Analīzes uz narkotikām**

Narkotisko vielu klātbūtni nosaka dažādās bioloģiskās vidēs. Urīnu ņem 100 – 200 ml, asins – 20 – 30 ml, siekalas – 10 ml, nomazgājumi no rokām un delnām ņem ja ir aizdomās par marihuānas smēķēšanu vai kontaktu ar to. Vienlaicīgi veicot analīzi gan asinīs, gan urīnā, var izdarīt secinājumus par vielu lietošanas raksturu un devām. Matu paraugus analīzē

Biežāk izmeklē urīns.

Vielu atradni ietekmē: vielas pusizdalīšanās laiks, ievadīšanas veids, deva, vielas koncentrācijas pakāpe bioloģiskajā vidē, analīzes metode un citi.

RNPC ekspertīzes metodes

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Viela | Not. laiks | Viela | Not. laiks |
| **Heroīns** | 1 – 2 dienas | **Metadons** | 2 – 7 dienas |
| **Marihuāna** | 1 – 14 dienas | **Kokaīns** | 1 – 2 dienas |
| **LSD** | 0 – 2 dienas | **Trankvilizātori** | 2 – 14 dienas |

Aptiekās nopērkami testi narkotiku noteikšanai siekalās vai urīnā, bet testiem nav pietiekoša jūtība.

**Bezmaksas palīdzība atkarīgiem un līdzatkarīgiem**

**Rīgas Sociālā dienesta atkarības profilakses speciālistu un narkologa palīdzība:**

Maskavas iela 285/k. 6, tālr. 67251163

Vidrižu iela 3 – 111 kab., tālr. 67012153, 67037953

Baldones iela 2 – 315 kab., tālr. 67037530

**Anonīmie alkoholiķi**…..... [www.aa.org.lv](http://www.aa.org.lv)

**Anonīmie narkomāni** ….. [www.na-latvia.lv](http://www.na-latvia.lv)

**Al-anon(līdzatkarīgie)**...... www.alanon.aa.org.lv

**Anonīmie spēlmaņi**............[www.gamblersanonymous.lv](http://www.gamblersanonymous.lv)

**Uzticības tālruņi**:

Krīzes centrs „Skalbes”

67037555 (anonīmais) Rīgas pašvaldības policija

**Narkoloģiskā palīdzība Rīgā:**

**Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centrs (**RPNC)**:**

Tvaika ielā 2, [www.rnpc.lv](http://www.rnpc.lv), narko@rnpc.lv

**Reģistratūra**…………………………………........67080193

 **Ekspertīze**……67388029 (strādā diennakts laikā)

**Minesotas programma**

 „Akrona 12”………67586524 Vecmīlgrāvja 5. līnijā 26 Vecmīlgrāvja slimnīca

**Narkologu privātprakse:**

## „Detox”……………………67204065 Maskavas 40

* “BikurHolim”……………...67144498 Maskavas ielā 122/128
* „ARS”………………….......67201093 Skolas iela 5
* “Līdzjūtība” ……….……....67038292 Lielvārdes ielā 68