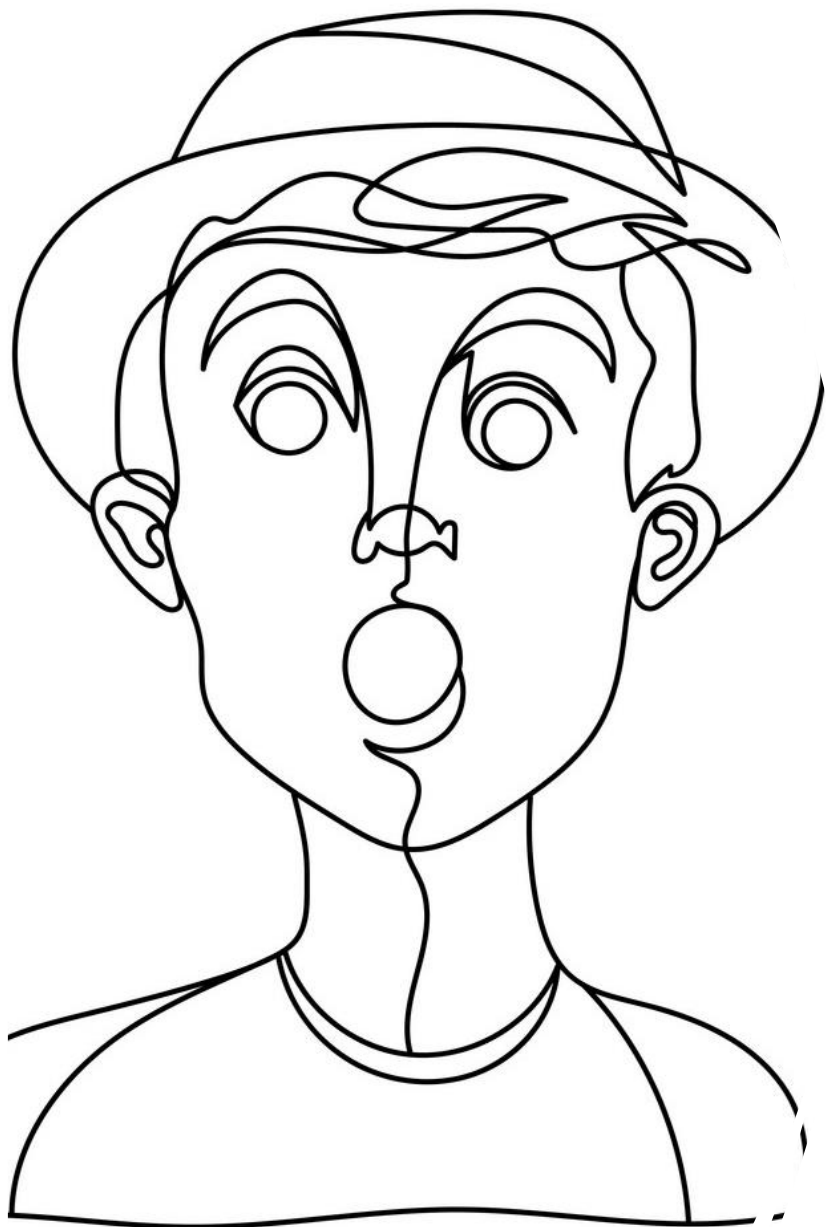




SPRĪDĪTIS UN LAIMES ZEME – ATKARĪBU PREVENCIJAS IZAICINĀJUMI

Izložu un azartspēļu uzraudzības inspekcijas
Psiholoģiskā atbalsta nodaļas
Psihologs-konsultants Elīna Brīla

24.03.2023.



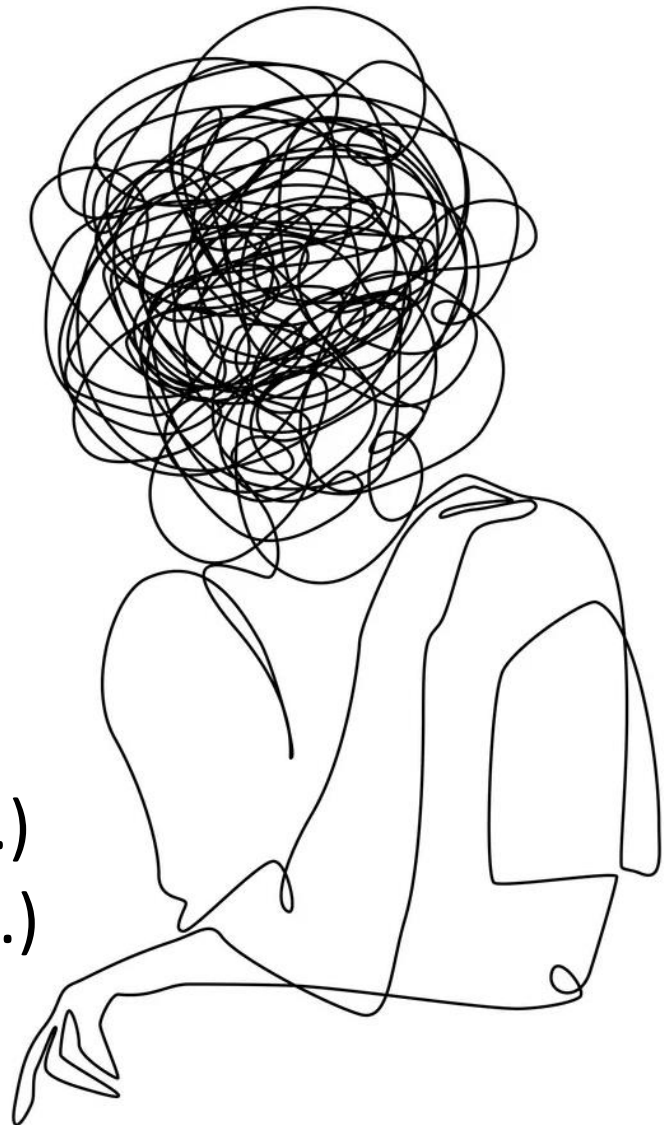
SPRĪDĪTIS

- Bērns, pusaudzis, jaunietis
- Atkarība un neatkarība
- Smadzeņu nobriešana un riskanta uzvedība
- *“Iešu meklēt Laimes zemi!”*

LAIME UN SMADZENES

- **Atalgojuma sistēma smadzenēs (*reward system*)**

- bioloģiski noteikta (ēst, dzert, gulēt, atviegloties utml.)
- individuāli noteikta (lasīt, sportot, dejot, dziedāt utml.)
- dabiski sasniedzama (100%) un mākslīga (200%)



20%

Lasīt grāmatu

20%

60%

Lasīt grāmatu

Spēlēt florbolu

20%

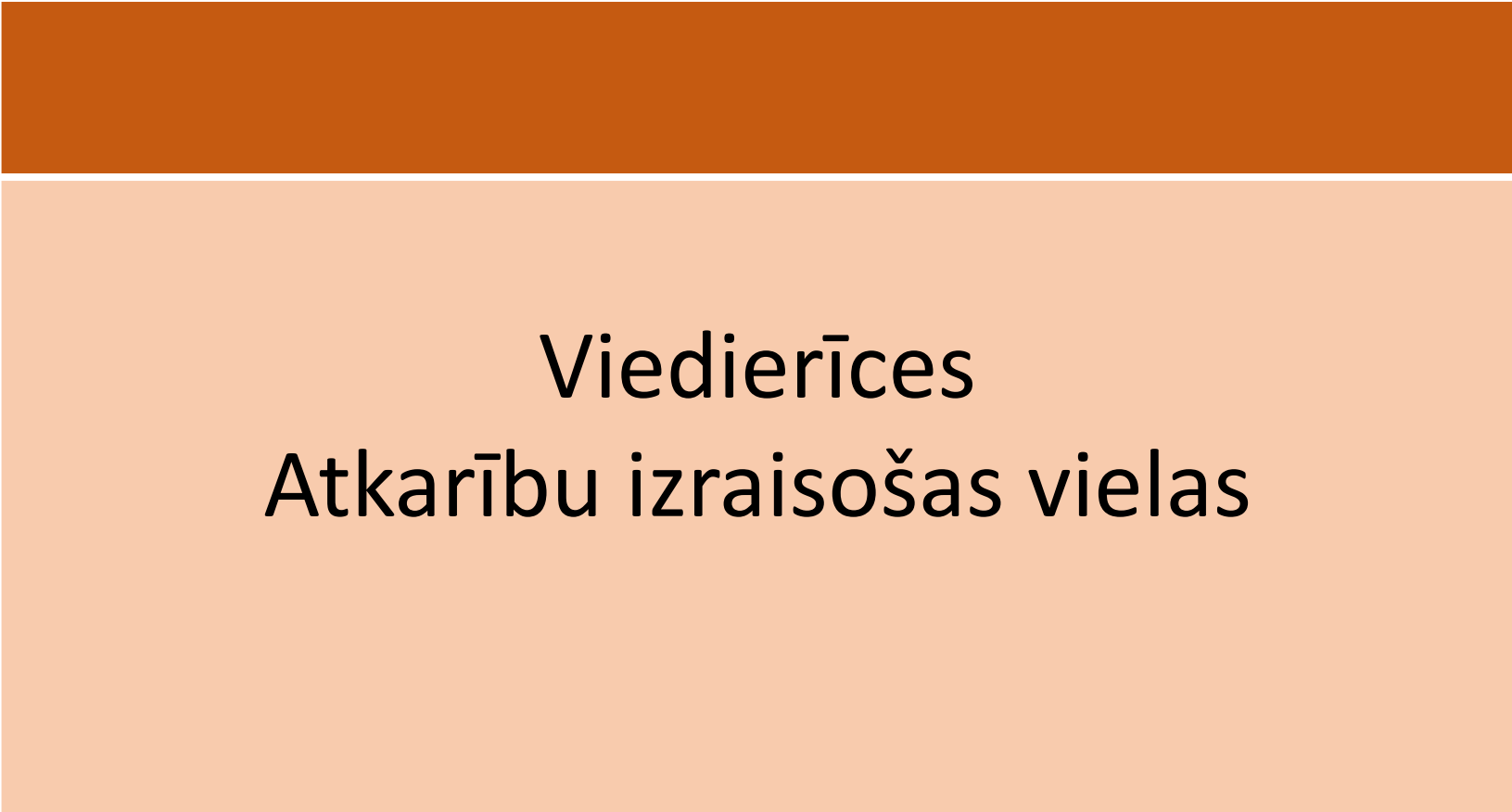
60%

100%

Lasīt grāmatu

Spēlēt florbolu

Snovot



Viedierīces

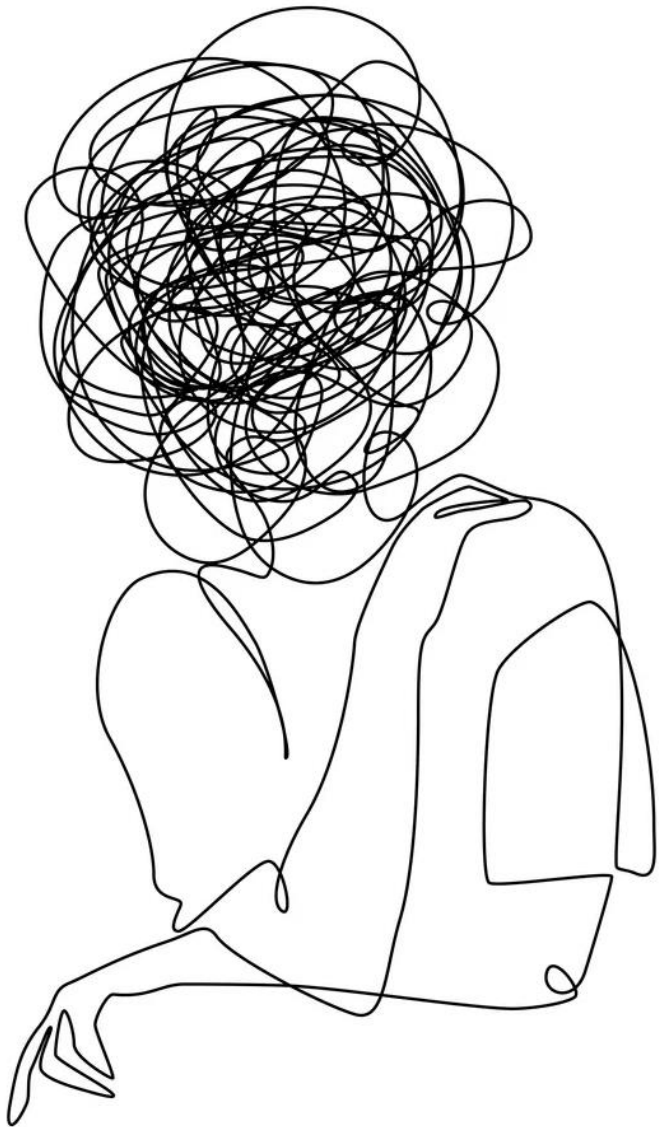
Atkarību izraisošas vielas

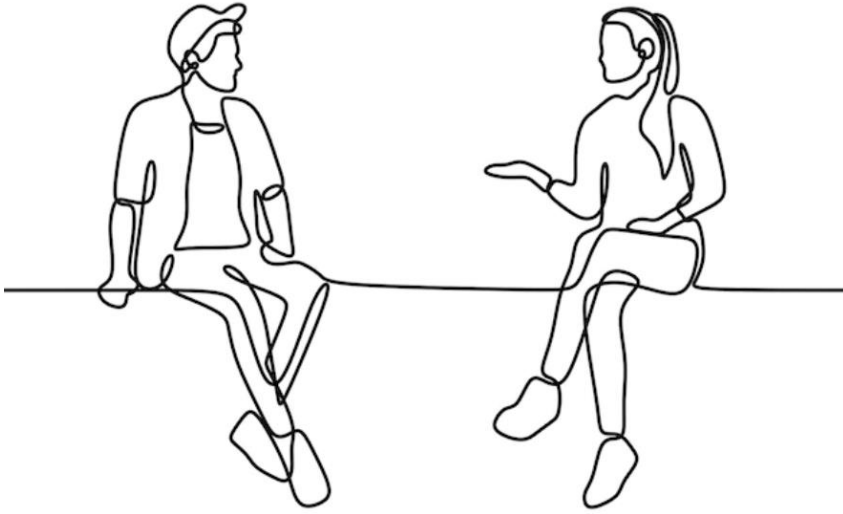
200%

Viedierīces
Atkarību izraisošas vielas

LAIME UN SMADZENES

- **Smadzeņu neuroplasticitāte**
jeb *“mazs cinītis gāž lielu vezumu”*
 - Neironu savienojumu tīkls jeb spēja mācīties un pielāgoties
 - Nodrošina gan “Laires meklējumus”, gan “Sprīdīša atgriešanos mājās”



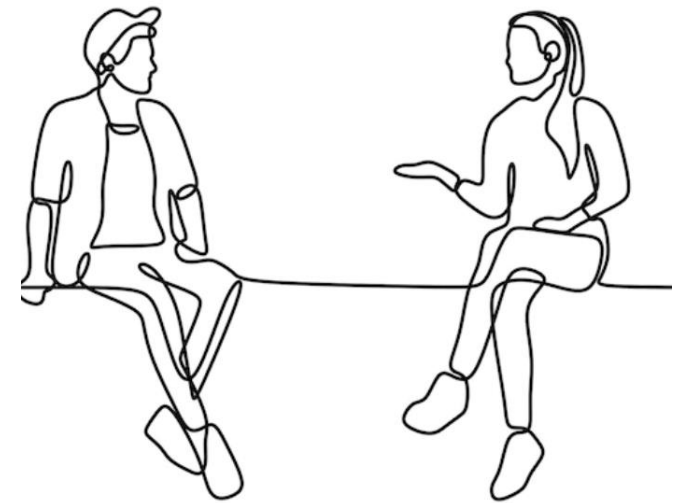


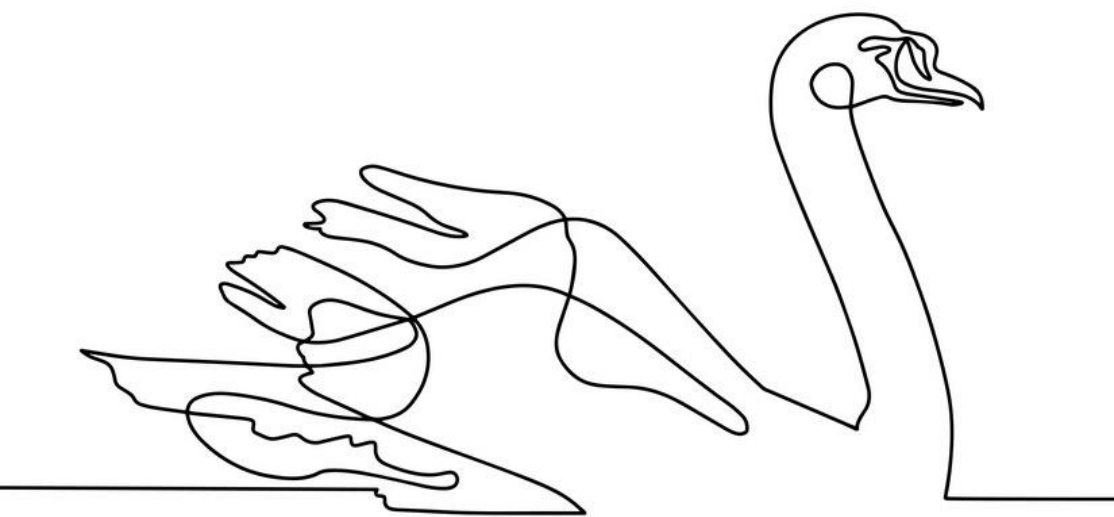
SPRĪDĪŠI UN SPRĪDĪTES

- 9 no 10 bērniem pirmo reizi pamēģina atkarību izraisošas vielas **skolā**;
- 9 no 10 bērniem uzsāk un kļūst atkarīgi no procesu veikšanas **mājās**;
- 4-6 no 10 bērniem **neapmeklē** ārpuskolas nodarbības.

KĀ MUMS RĪKOTIES?

- **Būt zinošiem** – vecumposma īpatnības, saikne ar realitāti;
- **Prast pārdot idejas** – ārpusskolas aktivitātes;
- **Sadarboties** – vecāki un sociālie partneri.





“Gulbīti, gulbīti, ved mani mājās...”