

# Cik dzīvību glābts 25 gados

Cilvēki, kuri vēlas pārstat dzert, agrāk vai vēlāk atrod ceļu pie anonīmajiem alkoholiķiem. Anonīmie alkoholiķi (AA) ir vīriešu un sieviešu sadraudzība, kurā viņi dalās pieredzē, spēkā un cerībās, lai atrisinātu savu problēmu un palīdzētu citiem atveseļoties no alkoholisma. Atveseļošanas programmas daļu veido sapulces, kas notiek daudzās pasaules valstīs, arī Latvijā, tai skaitā Cēsīs. Sapulces var būt dažādas, bet katrā cilvēki stāsta par

dzeršanas nodarījumu savai dzīvei un personībai, kas darīts, lai sev palīdzētu, un kāda ir dzīve šodien.

Cēsīs anonīmo alkoholiķu grupa pastāv 25 gadus, tā izceļas ar ģimenisku atmosfēru, necenšoties būt formāli pareiza, bet dabiska un patiesa. Savukārt alkoholiķu tuviniekiem un draugiem ir pieejamas līdzatkarīgo (Alanon) grupas. Tāpat Cēsīs ir PAB (pieaugušo alkoholiķu bērnu) grupa, kas ir grupa cilvēkiem, kuri ir uzauguši atkarīgā vai citādi

disfunkcionālā vidē (piemēram, disfunkcija veidojas arī tad, ja vecāki ir šķīrušies).

Vidēji sapulci apmeklē ap desmit cilvēku, nāk gan jau daudzus gadus skaidrā esošie, gan jauni dalībnieki. Viņi atzīst, ka Cēsu grupa ir unikāla ar to, ka sapulce sākas un beidzas kopā ar līdzatkarīgajiem. Uz Cēsu grupu brauc arī no citām pilsētām, daudzi atzīst, ka tajā ir ļoti īpaša atmosfēra un sapulces ir ļoti vērtīgas. □

## Ceļš līdz anonīmo alkoholiķu grupai

Jānis (vārds mainīts), stāstot par savu ceļu uz sapulcēm, teic: "Jautājums vienmēr ir par cenu – cenu, kādu cilvēks ir gatavs maksāt, lai būtu skaidrā. Piemēram, pērkot mašīnu, viņš skaidri zina, cik par to gatavs maksāt un cik ne. Sākotnēji alkoholiķis zina, ka skaidrības dēļ ir gatavs, piemēram, atteikties no vecajiem draugiem, nevēlama darba, bet ir robeža, līdz kurai viņš iet. Mēģinot būt skaidrā, cilvēks ceļas, krit, atkal mēģina, līdz saprot, ka ar paša apņēmību vien nepietiek, atkarība ir stiprāka par cilvēku. Un tad brīdī viņš ir gatavs maksāt jebkuru cenu, lai dzīvotu skaidrā. Tad viņš var tikt pāri savai lepņībai vai glēvumam, kas ir lepņības slēptā izpausme un neļauj aiziet uz sapulci.

Cilvēki iet uz sapulcēm, jo ir pārliecinājušies, ka neviena iestāde un organizācija – ne sociāla, ne medicīna – nevar palīdzēt. Apkārtējie domā, ka tas ir rakstu-

ra vājums, bet tā ir slimība. Turklāt tāda, pret ko medicīna ir bezspēcīga. Attiecībā uz alkoholi-



Tas, ka Cēsīs anonīmo alkoholiķu sapulces notiek jau divdesmit piekto gadu, ir pierādījums tam, ka tās patiesi ir nepieciešamas, jo neviens no malas to neuztur. Pateicoties sapulcēm, cilvēki ir ne tikai palikuši dzīvi, bet arī atsākuši dzīvot pilnvērtīgu dzīvi. Dzīvi ar lielo burtu.

lismu, pat ja to sauc par slimību, sabiedrība neizturas kā pret slimību, bet netikumam, nevis netikuma sekām, kas izraisa slimību. Tas ir pats lielākais šķērslis ceļā uz dziedināšanu. Sabiedrības neizpratnes un negatīvās nostājas dēļ alkoholiķi jūtas absolūti vientuļi. Sapulces ir vienīgā vieta, kur viņi var justies kā cilvēki.

Tas ir paradokss, bet tik ilgi, kamēr alkoholiķim patīk dzert, viņam viss ir labi. Bet, tiklīdz pieņem lēmumu pārstat, tad pirmais, kas notiek, cilvēks tiek izstumts no visām vidēm - vecā vide nepieņem, sieva nesaprot, un tamlīdzīgi. Iespējams, tieši sapulcē gūtais ļauj justies kā pilnvērtīgam cilvēkam, ir galvenais motīvs dziedināšanai. Sapulču apmeklēšana, protams, nav garantija, ka alkoholiķis paliks skaidrā. Taču, ja viņš to neapmeklē, tad ir gandrīz simtprocentīga garantija, ka dzeršana turpināsies.

Sapulce ir stāsts par dziedināšanu, nevis ārstēšanu. Un tad ir jautājums, kas dziedina. Tā ir 12 soļu programma, kas veidota no tūkstošiem cilvēku koncentrētas pieredzes. Iedziļinoties saprotam, ka nav cilvēka, kas šo programmu var iziet viens. Bet to var izdarīt kopīgi: divatā, trijatā un vēl vairāk, esot kopā." □

## Ir atkarība, nav dzīvesvietas

Cēsīs aģentūra "Sociālais dienests" strādā arī ar tiem atkarīgajiem, kuri zaudējuši darbu, ģimeni, dzīvesvietu.

Sociālā darbiniece Ieva Bambāne skaidro: "Strādājam, palīdzam un zinām cilvēkus, kas pie mums vērsas. Par daļu uzzinām, piedaloties pašvaldības policijas reidos vismaz reizi mēnesī. Ir cilvēki, kuriem nav dzīvesvietas, mums tādi zināmi desmit līdz divpadsmit, izstāstām par iespēju izmantot naktspatversmes pakalpojumus, kur var nomazgāties, izmazgāt drēbes, siltumā izgulēties. Ne visi, kuriem nav dzīvesvietas, ir ar alkohola lietošanas problēmām. Savukārt ne visi, kuriem ir kāda atkarību problēma, vērsas pie mums."

Ieva Bambāne teic, ka šobrīd naktspatversmē ir stingrāki noteikumi, tiek pārbaudīts alkohols klienta izelpā, kā arī darbinieki ir vīrieši, nevis sievietes, kā bija agrāk, tāpēc klientiem nav iespējas šajās telpās lietot grādīgos dzērienus. Patversmē nedrīkst atrasties alkohola reibumā, tāpēc ir cilvēki, kas vispirms nonāk atskurbtūvē. Cēsu pašvaldības policijas priekšnieks Gundars Norbutis norāda, ka tādas situācijas gadās, un

piebilst, ka cilvēkus, kuri ir spējīgi nosaukt savu identitāti un dzīvesvietu, policijas darbinieki nogādā mājās.

Ieva Bambāne vērtē, ka pārsvarā Sociālā dienesta redzeslokā nonāk cilvēki, kuriem ir 40 līdz 60 gadu, arī vecāki par sešdesmit gadiem: "Viņi īpaši negrib dzīvi mainīt. Tam nepieciešama liela motivācija. Psiholoģe skaidro, ka īpaši vecākās paaudzes cilvēkiem ir grūti pierast pie jaunā, apreibināšanās ir veids, kā aizmirsties, aizmukt no problēmām, arī finansu, dzīves straujuma. Tomēr ir arī pozitīvi piemēri. Viens no bijušajiem patversmes klientiem ir skaidrā ilgāk par pusgadu, atradis darbu. Otrs nedzer pusotru gadu, pēc ilgstošas motivēšanas pabeidzis ārstēšanos, atradis darbu un dzīvesvietu citā pilsētā. Šādiem cilvēkiem nepieciešams mainīt vidi, jo viņi ir vāja rakstura, viņiem ātri uzrodas draugi, īpaši tiem, kuri saņem pensijas, jo cilvēki, kas izvēlas nestrādāt, dzīvot uz citu rēķina, vienmēr zina, kas kur notiek, un visu, kas nepieciešams, atrod. No malas liekas, ka viņi jāglābj, tomēr tā nav, viņi diemžēl mēdz mānīties, iežēlināt, manipulēt. Strādāt, arī sabiedrības darbus, no kuriem tiek mak-

sāts nodoklis, negrib. Viņi ir apmierināti ar savu dzīvi, negrib, ka viņus kontrolē, tāpēc nenāk arī uz patversmi. Ar varu nekur nevar aizvest un kaut ko piespiest. Šie cilvēki reti nonāk pie atziņas, ka kaut ko vajag mainīt." □



## UZZIŅAI

Lai gan, runājot par atkarībām, tiek domāts ne tikai par alkohola, narkotiku un azartspēļu atkarībām, bet arī par atkarību no sociālajiem medijiem, datorspēlēm un citām mūsu gadsimta problēmām, tomēr visizplatītākā arvien ir atkarība no alkohola.

Veselības ministrija norāda, ka alkohols ir nopietna sabiedrības veselības un sociāla problēma, kas skar visu Eiropas Kopienību. Eiropā alkohola patērētāju proporcionālā daļa ir vislielākā pasaulē, vislielākais alkohola patēriņš uz vienu iedzīvotāju un augsts ar alkoholu saistīto kaitējumu līmenis. Eiropas Savienībā kaitīgs un bīstams alkohola patēriņš 7,4 % gadījumu ir sliktas veselības un priekšlaicīgas nāves cēlonis. Alkoholisms ir pamatā garīgās veselības un uzvedības traucējumiem, dažādām vēža formām, sirds un asinsvadu slimībām, aknu cirozei, traumām, saslimšanai ar tādām infekciju slimībām kā tuberkuloze un HIV/AIDS. Tāpat alkohols nereti saistīts ar

negatīvām sociālajām parādībām, piemēram, vardarbību, huliģānismu, ģimenes problēmām un sociālo atstumtību. Grādīgie dzērieni noved arī pie ceļu satiksmes negadījumiem, kā arī pašnāvībām. Pasaules veselības organizācijas (PVO) ziņojumā norādīts, ka 20-39 gadu vecuma grupā aptuveni 13,5% no kopējā nāves gadījumu skaita ir saistīti ar alkohola lietošanu.

PVO Globālā rīcības plānā 2013.-2020. gadam neinfekciju slimību profilaksei un kontrolei uzsvērts, ka, lai samazinātu pārmērīgu alkohola lietošanu, visefektīvākā ir alkoholisko dzērienu nodokļu palielināšana, aizlieguma vai visaptveroša ierobežojumu ieviešana alkohola reklāmā dažādos plašsaziņas līdzekļos, kā arī alkohola pieejamības ierobežošanai mazumtirdzniecībā. Arī Latvijā, lai mazinātu alkohola patēriņu un kaitējumu veselībai, nepieciešama stingrāka alkoholisko dzērienu piedāvājuma ierobežošana un kontrole, kā arī pieprasījuma mazināšana.

## Latvijā alkohola atkarīgo skaits nesārūk

Par alkohola lietošanas izplatību Latvijā 2018. gada dati vēl nav pieejami, bet 2017. gadā viens 15 gadus vecs un vecāks iedzīvotājs patērēja 12,6 litrus alkohola, salīdzinot ar vidējo patēriņu, septiņi litri 2000.gadā uz vienu cilvēku. Vērtējot garāku laika nogriezni, visaugstākais alkohola patēriņš bija 2007. un 2008. gadā, pēc tam tas strauji kritās, lai atkal pakāpeniski paaugstinātos. Mirstība no slimībām, kas tieši saistītas ar alkohola lietošanu, 2017. gadā samazinājusies, savukārt saslimstība ar alkohola atkarību 2017. gadā (attiecībā pret 2016. gadu) ir nedaudz palielinājusies, un atbilstoši Reģistra datiem pirmreizēji bija ārstēti 1634 alkohola atkarības pacienti jeb bija 84,1 gadījums uz 100 000 iedzīvotāju.

Ar noteiktām slimībām slimojošu pacientu reģistrā par pacientiem, kuriem bijušas traumas, ievainojumi un saindēšanās, 2017. gadā reģistrēti 1102 saindēšanās gadījumi ar alkoholiskiem dzērieniem, no tiem 42 Vidzemes reģionā, trīs Cēsu novadā.

## Sociālais dienests palīdz

Oktoobrī sāksies projekta "Profesionāla sociālā darba attīstība pašvaldībās" īstenotais pilotprojekts par metodikas izstrādi sociālajam darbam ar atkarīgām un līdzatkarīgām personām. Tas paredz sešu mēnešu apmācību un jaunas metodikas ieviešanu, ņemot vērā atkarīgo cilvēku – ne tikai alkoholiķu, arī azartspēļu atkarīgo - specifiku, lai izvēlēta pieeja un darbs ar dienesta klientiem būtu arvien efektīvāks.

Daloties pieredzē darbā ar atkarīgām personām, Cēsu pašvaldības aģentūras "Sociālais dienests" darbiniece Ieva Bambāne teic, ka no gada sākuma aģentūras telpās darbojas anonīmo alkoholiķu grupa, kas pirms tam izmantoja citas telpas. Sociālā dienesta darbinieki sapulcēs nepiedalās, bet informē par to cilvēkus, kam šādas grupas apmeklēšana būtu noderīga.

Šādas grupas apmeklē gan cilvēki, kuri dzeršanas dēļ pazaudējuši visu, gan arī tādi, kuriem ir labs darbs, atbildīgs amats, ģimene, un no malas pat nevar iedomāties, ka cilvēks ir alkoholiķis. Alkohola pārmērīgai lietošanai parasti ir attaisnojums - spriedze vai sarežģījumi darbā, problēmas ģimenē. Ieva Bambāne norāda, ka cilvēkam ir iespēja palīdzēt, ja viņš atzīst savu problēmu, pats ir motivēts to risināt. Turklāt svarīgi strādāt ar ģimeni, jo īpaši, ja ģimenē ir bērni. □

Lappusi sagatavoja  
IVETA ROZENTĀLE

Projektu finansē  
Mediju atbalsta fonds  
no Latvijas valsts  
budžeta līdzekļiem

MAF  
Mediju atbalsta fonds