Kas ir atkarība?

Atkarība ir centrālās nervu sistēmas **slimība**, kas izpaužas kā atkarība no vielu vai procesu (piemēram, azartspēļu, datorspēļu, sociālo mediju) lietošanas, kaut radušās kaitējošas sekas.

Cilvēks ar atkarību (vielu vai procesu lietošanas traucējumiem) intensīvi fokusējas uz noteiktu vielu vai procesu lietošanu tik ilgi, kamēr tās pārņem viņu dzīvi, un turpina tās lietot, pat apzinoties, ka tas radīs problēmas. Atkarība ir primāra, hroniska (pastāvīga un ilgstoša), progresējoša, palielina invaliditātes veidošanās un mirstības risku. Tā ir neizārstējama, bet ārstējama slimība, ar to saprotot, ka cilvēkam ir iespējams pārtraukt lietot konkrētās vielas vai procesus, tomēr viņam jārēķinās, ka veselīgā veidā, kas nekaitē viņa un apkārtējo veselībai un labklājībai, viņš tos lietot vairs nevar.





Atkarību veidošanās process ir ļoti komplicēts – tas nav saistīts ar rakstura vai gribas vājumu, tā ir attīstījusies slimība. Šīs slimības attīstības iemesli var sākties iepriekšējās paaudzēs, mātes grūtniecības laikā, pirmajos dzīves brīžos un gados. Atkarības ietekmē ne tikai pašus atkarīgos, bet arī

ģimenes, darbavietas, apkārtējos, tās bieži prasa lielus finanšu līdzekļus, ir traumu un negadījumu cēlonis, skar līdzcilvēku veselību.

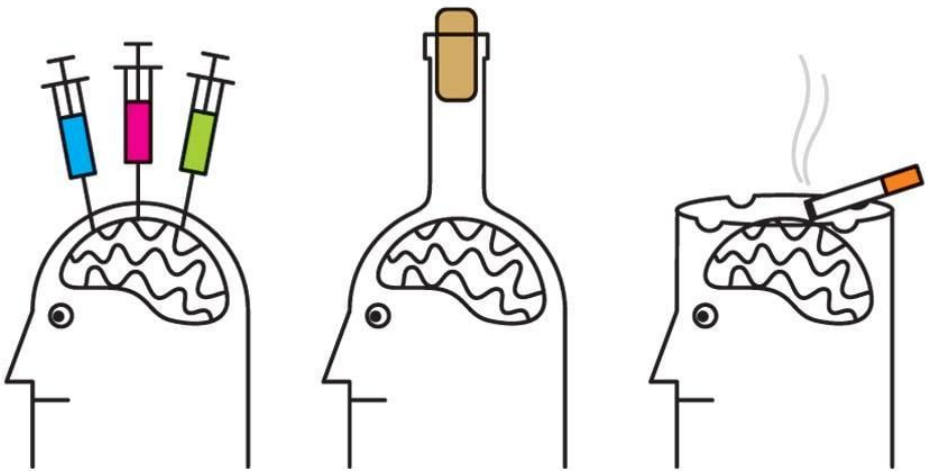
Kā izbeigt atkarību izraisošo vielu lietošanu vai procesu praktizēšanu?

Atkarības ir cilvēcei pazīstamas jau sen un, lai gan zinātne un tehnoloģijas pēdējos gadsimtos ir strauji attīstījušās, **tomēr atkarību ārstēšanas galvenais ieguldījums joprojām ir paša atkarīgā cilvēka rokās (prātā).** Atkarību ārstniecībā izšķirošais ir paša cilvēka darbs ar sevi un sev personīgi derīgās atbalstošās terapijas meklēšana, kas palīdz ne tikai nelietot vielas vai procesus, bet arī uzlabot savas dzīves kvalitāti.

Ārstēšanās primārais nosacījums **ir cilvēka paša vēlme un pilnvērtīga iesaistīšanās savā ārstniecības procesā**. Jārēķinās, ka konkrētās ārstniecības un uzturošās terapijas metodes būs jāpiemeklē pašam, ņemot vērā savas fiziskās, psihiskās un garīgās vajadzības. Kas der vienam, var nederēt otram. Tomēr, apbruņojoties ar apņēmību un pacietību, kā arī apzinoties, ka jebkura metode ir atbalsts, nevis brīnumlīdzeklis, cilvēkiem tas izdodas!

Atkarību **ārstēšanu organizē narkologs** sadarbībā ar citām ārstniecības personām vai ārstniecības atbalsta personām. Narkologs Latvijā ir **tiešās pieejamības ārsts**, t.i., lai saņemtu narkologa pakalpojumu nav nepieciešams ģimenes ārsta nosūtījums.

Narkoloģisko medicīnisko palīdzību ir iespējams saņemt gan ārstniecības iestādēs, kurām ir līgumattiecības ar Nacionālo veselības dienestu (NVD), t.i., par valsts budžeta līdzekļiem, veicot tikai pacienta līdzmaksājumu, kā arī privātās ārstniecības iestādēs par saviem personīgajiem līdzekļiem.



Kur saņemt palīdzību?

Narkologa konsultācija un/vai narkoloģiskā ambulatorā palīdzība:

RĪGA:

- **VSIA "Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centrs" narkoloģijas palīdzības dienests** Tvaika iela 2, Rīga, LV – 1005, tālr.: 67080193, e-pasts: rpnc@rpnc.lv, www.rpnc.lv;
- **AS "Veselības centru apvienība"**, Saharova iela 16, Rīga, LV – 1021, tālr.: 67799977, e-pasts: klinikavca@gmail.com, www.vca.lv;
- **MFD Veselības centrs "Dziedniecība"**, Rušonu iela 15, Rīga, LV – 1057, tālr.: 67131313, e-pasts: dziednieciba@mfd.lv, http://www.mfd.lv/veselibas-centrs-dziednieciba;
- **Personām līdz 18 g.v. VSIA "Bērnu Klīniskā universitātes slimnīca"**, Vienības gatve 45, Rīga, LV – 1004, Zvanu centrs 80708866, e-pasts: poliklinika@bkus.lv, www.bkus.lv;
- **Edvīna Jaunušāna ārsta prakse narkoloģijā**, Gogoļa ielā 3, Rīgā, LV-1050, tālr.: 29542837.

PIERĪGA:

- **“Edvīna Jaunušāna ārsta prakse narkoloģijā”** (pieejama ilgtermiņa farmakoterapijas programma (metadona programma)), Zemgales 57, Olaine, LV – 2114, tālr.:29542837;
- **Pašvaldības SIA "Kauguru veselības centrs"** , Raiņa ielā 98A, Jūrmala, LV-2016, tālr.: 677 36 350, e-pasts: info@kvc.lv (pieejama ilgtermiņa farmakoterapijas programma (metadona programma));
- **SIA "Dakteres Skerškānes prakse psihiatrijā un narkoloģijā**, Asaru prospekts 61, Jūrmala, LV – 2008, tālr.: 67766151;
- **SIA "Siguldas slimnīca"**, Lakstīgalas iela 13, Sigulda, Siguldas novads, LV – 2150, tālr.: 67971329, e-pasts: slimnica@sigulda.lv, www.siguldasslimnica.lv;
- **SIA "Salaspils veselības centrs"**, (pieejama ilgtermiņa farmakoterapijas programma (metadona programma)), Lauku iela 8, Salaspils, LV – 2121, tālr.: 67800750, 20011289, e-pasts: registratura@salaspilsvc.lv, www.salaspilsvc.lv.

VIDZEME:

- **VSIA "Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca"**, Valkas iela 11, Strenči, Valmieras novads, LV – 4730, tālr.: 64731580, 25480566, e-pasts: info@strencupns.lv, www.strencupns.lv;

- **SIA "Cēsu klīnika"**, Palasta iela 15, Cēsis, Cēsu novads, LV – 4101, tālr.: 64123567, 64122997, e-pasts: info@cesuklinika.lv, www.cesuklinika.lv;

- **SIA "Alūksnes primārās veselības aprūpes centrs"**, Vidus iela 1a, Alūksne, Alūksnes novads, LV – 4301, tālr.: 64322482, 26636625, e-pasts: administracija@aluksnespoliklinika.lv;

- **SIA "Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienība"**, Upes iela 1, Gulbene, Gulbenes novads, LV – 4401, tālr.: 644728 09, e-pasts: birojs@slimnicuapvieniba.lv;

- **SIA "Madonas slimnīca"**, Rūpniecības iela 38, Madona, Madonas novads, LV – 4801, tālr.: 64860586, e-pasts: slimnica@madonasslimnica.lv, http://www.madonasslimnica.lv;

- **SIA "Vidzemes slimnīca"**, Rūjienas iela 3, Valka, LV - 4201, tālr.: 64202603, 64202601, e-pasts: birojs@vidzemesslimnica.lv, www.vidzemesslimnica.lv

KURZEME:

- **VSIA "Piejūras slimnīca"**, narkoloģijas nodaļa, Jūrmalas iela 2, Liepāja, LV – 3405 , Ambulatorā nodaļa: 26654281;
- Liepājas pilsētas domes Sociālā dienesta Atkarību profilakses centrs, Flotes iela 7, Liepāja, LV-3405, tālr.: 63456120, 26573627, e-pasts: atkaribucentrs@liepaja.lv, Atkarību profilakses centrs (liepaja.lv);
- **SIA "Saldus medicīnas centrs"**, Slimnīcas iela 3, Saldus, Saldus novads, LV – 3801, tālr.: 63881562, e-pasts: registratura@saldus.lv, http://slimnica.saldus.lv;

- **Pašvaldības SIA "Ventspils poliklīnika"**, Raiņa iela 6, Ventspils, LV – 3601, tālr.: 63622131, e-pasts: info@ventspilspoliklinika.lv, www.ventspilspoliklinika.lv;

- **SIA "Tukuma slimnīca"**, Raudas iela 8, Tukums, Tukuma novads, LV-3101, tālr.: 63 122209, e-pasts: tukuma.slimnica@apollo.lv, www.tukslim.lv;

- **"Jeļenas Sorokinas ārsta prakse neiroloģijā, narkoloģijā un psihiatrijā"**

- Atmodas ielā 26, Aizpute, Aizputes novads, LV-3456, tālr.: 63401988, e-pasts: jelenasorokina@inbox.lv

- Pļavu iela 6, Liepāja, LV-3401, 29159889, e-pasts: jelenasorokina@inbox.lv;

- Aldaru iela 20/24, Liepāja, LV-3401 (pieejama ilgtermiņa farmakoterapijas programma (metadona programma)), tālr.: 29159889, e-pasts: jelenasorokina@inbox.lv.

- **SIA „Rutas Lūciņas ārsta prakse"** psihiatrijā un narkoloģijā, Aploku iela 6, Kuldīga, Kuldīgas novads, LV-3301, tālr.: 29521199, e-pasts: rutalucina@gmail.com;

- **SIA „Valdas Strēlnieces ārsta prakse"** psihiatrijā un narkoloģijā, Stendes iela 1,Talsi, Talsu novads, LV-3201, tālr.: 20425272, e-pasts: st.valda@gmail.com;

- **SIA „Ziemeļkurzemes reģionālā slimnīca"**, (pieejama ilgtermiņa farmakoterapijas programma (metadona programma)), Inženieru iela 60, Ventspils, LV-36012, tālr.: 63624721, e-pasts: info.slimnica@ventspils.lv, http://www.ziemelkurzemesslimnica.lv

ZEMGALE:

- **Personām līdz 18 g.v. VSIA Slimnīca "Ģintermuiža"** (pieejama ilgtermiņa farmakoterapijas programma (metadona programma)), Filozofu iela 69, Jelgava, LV – 3008, tālr.: 63007495, 63022770, 26164021, slimnica@gintermuiza.lv, www.gintermuiza.lv

- **SIA Aizkraukles medicīnas centrs**, Bērzu iela 5, Aizkraukle, Aizkraukles novads, LV-5101, tālr.: 65133875, 65133870, e-pasts: info@amc.lv, http://www.amc.lv/;
- **SIA Bauskas slimnīca**, Dārza iela 7/1, Bauska, Bauskas novads, LV – 3901, tālr.: 63924688, 63923433, e-pasts: b_res@apollo.lv, http://www.bauskasslimnica.lv/;
- **Ivetas Rūdes ārsta prakse narkoloģijā un psihiatrijā**, Krišjāņa Barona iela 2 - 3, Dobele, Dobeles novads, LV – 3701, tālr.: 63722650.

LATGALE:

- **SIA Daugavpils reģionālā slimnīca**, (pieejama ilgtermiņa farmakoterapijas programma (metadona programma)), Viestura iela 5, Daugavpils, LV-5401, tālr.: 65405252 – uzņemšanas nodaļa, tālr.: 65437285 – ambulatorā narkoloģiskā nodaļa, tālr.: 65438069 – stacionārā narkoloģiskā nodaļa, e-pasts: sia.drs@apollo.lv, http://www.slimnica.daugavpils.lv/
- **SIA Krāslavas slimnīca**, Rīgas iela 159, Krāslava, LV – 5601, tālr.: 65623887, e-pasts: kraslhospital@inbox.lv
- **SIA Ludzas medicīnas centrs**, (pieejama ilgtermiņa farmakoterapijas programma (metadona programma)), Raiņa iela 43, Ludza, LV-5701, tālr.: 65707093, e-pasts: info@ludzahospital.lv, http://ludzahospital.lv/lv;
- **SIA "Mental prakse" Viktora Šakela ārsta prakse psihiatrijā, bērnu psihiatrijā un narkoloģijā**, Lielā iela 42, Daugavpils, LV – 5418, tālr.: 65422516, 28442129, e-pasts: shakelvik@inbox.lv

Narkoloģiskā stacionārā palīdzība (valsts apmaksāta):

- **VSIA "Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centrs"**, Tvaika iela 2, Rīga, LV – 1005, tālr.: 67080193, http://rpnc.lv/narkologiska-palidziba/stacionara-arstnieciba/
- **SIA "Akrona 12"**, Vecmīlgrāvja 5. līnija, Rīga, 26, LV – 1015, tālr.: 67586524 www.akrona12.lv;

- **VSIA Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca**, Valkas iela 11, Strenči, Valmieras nov., LV – 4730, tālr.: 64731580, 25480566, e-pasts: info@strencupns.lv, www.strencupns.lv (alkohola abstinences gadījumos);

- **SIA Liepājas reģionālā slimnīca**, narkoloģijas nodaļa, Slimnīcas iela 25, Liepāja, LV – 3414 , tālr.: 63403223, 26653213, www.liepajasslimnica.lv

- **SIA Daugavpils reģionālā slimnīca**, Viestura iela 5, Daugavpils, LV-5401, tālr.: 65405252 – uzņemšanas nodaļa, tālr.: 65438069 – stacionārā narkoloģiskā nodaļa, e-pasts: sia.drs@apollo.lv, http://www.slimnica.daugavpils.lv/

- **Personām līdz 18 g.v. VSIA Slimnīca "Ģintermuiža"**, Filozofu iela 69, Jelgava, LV – 3008, tālr.: 63007495, 63022770, 26164021 http://www.gintermuiza.lv

Minesotas 12 soļu programma (valsts apmaksāta) pieejama:

- **VSIA Slimnīca "Ģintermuiža"**, Filozofu iela 69, Jelgava, LV – 3008, tālr.: 63007495 , 63022770, 26164021 http://www.gintermuiza.lv/narkologiska-rehabilitacija/
- **VSIA "Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centrs"**, Tvaika iela 2, Rīga, LV – 1005, tālr.: 67080193, http://rpnc.lv/narkologiska-palidziba/stacionara-arstnieciba/
- **SIA "Akrona 12"**, Vecmīlgrāvja 5. līnija, Rīga, 26, LV – 1015, tālr.: 67586524 www.akrona12.lv

Minesotas 12 soļu programma **bez maksas** pieejama bezdarbniekiem NVA īstenotā ESF projekta ietvaros. Papildu informācija: https://www.nva.gov.lv/lv/bezdarbniekiem-ar-atkaribas-problemam

Sociālā rehabilitācija (valsts apmaksāta) - **VSIA Slimnīca "Ģintermuiža"** Filozofu iela 69, Jelgava, LV – 3008, tālr.: 63007495, 63022770, 26164021,

slimnica@gintermuiza.lv, www.gintermuiza.lv http://www.gintermuiza.lv/narkologiska-rehabilitacija/rehabilitacija/

Bezmaksas psihologa konsultācijas un atbalsta grupas azartspēļu atkarības gadījumā - https://www.iaui.gov.lv/lv/atbalsts-speletajiem/psihologiskais-atbalsts

Anonīmo atkarīgo grupas visā Latvijā ir ar valsts pakalpojumu nesaistīts bezmaksas atbalsts un palīdzība tiem, kurus nomoka alkohola, narkotiku, azartspēļu atkarība un ir vēlēšanās saglabāt skaidrību, atveseļoties, mainīties savā labā. Ir aicināti arī ģimenes locekļi, tuvinieki un draugi, kuri emocionāli cieš no tuvinieku vai draugu atkarības ietekmētās uzvedības. Grupās tiek saglabāta dalībnieku anonimitāte.

- Anonīmo alkoholiķu grupas www.aa.org.lv
- Anonīmo narkomānu grupas www.na-latvija.lv
- Anonīmo spēlmaņu grupas www.as.org.lv
- Al-Anon grupas – līdzatkarīgo anonīmās grupas www.alanon.org.lv

Informācijas avots: https://esparveselibu.lv/zinas/kur-versties-pec-palidzibas-atkaribas-gadijuma-atbildes-vienuviet