

## Veselības ministrija uzsāk izglītojošu kampaņu cīņai ar atkarībām no tabakas un alkohola

Lai mazinātu tabakas izstrādājumu un alkohola atkarību izplatību, Veselības ministrija uzsāk informatīvo kampaņu „Spēks pateikt NĒ!”, motivējot cilvēkus atteikties no atkarību izraisošām vielām.

Aptuveni 40% no kopējā slimību radītā sloga Latvijā ir saistīti ar dažādiem uzvedības riskiem. Galvenais no tiem ir smēķēšana, otrajā vietā - alkohola lietošana, liecina Slimību profilakses un kontroles centra pētījums „Smēķēšanas izplatība un sekas Latvijā” (2018). Tāpat Latvijā ir viens no augstākajiem smēķējošo iedzīvotāju īpatsvaram, un pēdējo 15 gadu laikā alkohola patēriņš turpina pieaugt. Šie dati parāda, ka Latvijas iedzīvotājiem nav pilnīgas izpratnes par atkarību izraisošo vielu lietošanas sekām, kā arī ir novērojams zināšanu un prasmju trūkums, lai cīnītos ar atkarībām.

Veselības ministre *Ilze Viņķele*: „Tikpat svarīgi, cik rast sevī spēku pateikt *nē*, ir arī cilvēka zināšanas par savām emocijām un to, kā ar tām strādāt. Bieži vien atkarību izraisošas vielas ir īsākais un diemžēl vienīgais cilvēkam zināmais ceļš, ko izmanto skaudrās dzīves situācijās vai sajūtot emocijas, kas sagādā diskomfortu. Mēs nereti par savām sajūtām reflektējam tikai labi-slikti līmenī un gribam aizbēgt no nepatīkamām emocijām. Taču visas emocijas un dzīves situācijas ir dabiskas, ja vien tās apzināties un protam palaist prom, nedarot pāri sev un citiem. Šīs kampaņas uzdevums būs arī stāstīt cilvēkiem par emociju atpazīšanu un alternatīvām, kā ar tām strādāt, neizvēloties dzīvi degradējošas atkarību izraisošas vielas. Un labā ziņa, ka šādas alternatīvas pastāv, tās ir pieejamas bez maksas un pielietojamas pašu spēkiem.”

Tabakas lietošana nemainīgi ir būtiskākais novēršamais veselības risks Eiropas Savienībā, kas ik gadu izraisa 700 000 iedzīvotāju nāvi. Ap 50% smēķētāju mirst pāragri, tādējādi zaudējot vidēji 14 savas dzīves gadus.

“Pētījumi Latvijā rāda, ka 61% skolēnu un 37% pieaugušo vēlas atmet smēķēšanu, tomēr gada laikā to izdodas īstenot tikai 1% smēķētāju. Globāli viens no 20 nāves gadījumiem ir saistīts ar pārmērīgu alkohola lietošanu, turklāt absolūtais alkohola patēriņš pieaug. Latvijā stiprie alkoholiskie dzērieni veido 41% no visa patērētā alkohola īpatsvara vienam pieaugušajam. Tas liecina, ka smēķēšana un alkohola lietošana ir sabiedrības veselības problēma, un mūsu kopīgais uzdevums ir iezīmēt arvien jaunas iespējas un veidus, kā šīm atkarībām pateikt „nē” gan pusaudžiem, gan pieaugušajiem,” situāciju raksturo sabiedrības veselības speciāliste Aija Bukova-Žideļuna.

Kampaņas ietvaros veidotas piecas informatīvi izglītojošas filmas ar mērķi uzrunāt gan jauniešus, gan sabiedrību kopumā. Šīs filmas, kā arī citi kampaņas materiāli tiek veidoti gan izglītojoši, lai informētu par pašreizējo situāciju, atkarību sekām un iespējamiem risinājumiem, gan motivējoši, lai veicinātu pozitīvu uzskatu un rīcības maiņu attiecībā pret atkarību izraisošo vielu lietošanas pārtraukšanu vai neuzsākšanu.

Arī sabiedrībā zināmas personas atbalsta un ikdienā piekopj no atkarībām brīvu dzīvesveidu, un līdzīgi domājoši dažādu profesiju pārstāvji ir iesaistījušies kampaņā „Spēks pateikt NĒ!” un kļuvuši par tās vēstnešiem – "Radio Pieci" personība Karmena Stepanova, aktrise Anta Aizupe, snovbordists Toms Petruševics, modes mākslinieks Kaspars Blūms-Blūmanis. Viņu vidū ir arī pasākumu un raidījumu vadītājs Mārtiņš Kapzems. „Es vienmēr esmu rūpējies par savu veselību, īpaši iecienītas ir tādas fiziskās aktivitātes kā slēpošana, bolderings, sērfošana un citi. Uzskatu, ja ir gana daudz interešu un hobiju, tad arī cigaretēm un smēķēšanai tavā dzīvē vieta neatradīsies. Tieši tāpēc sevi ir jāiepazīst un jāsaprot, kas tevi pilnveido un iepriecina, un tam arī jāvelta sava enerģija!” aicina Mārtiņš Kapzems.

## **Par kampaņu**

Veselības ministrijas īstenotā sabiedrības informēšanas kampaņa “Spēks pateikt NĒ!” tika atklāta šī gada 13.martā. Kampaņas mērķis ir samazināt tabakas izstrādājumu un alkohola popularitāti un lietošanu jauniešu vidū un sabiedrībā kopumā. Kampaņa ilgs 8 mēnešus un sastāvēs no 4 posmiem. 1.posms ir vērsts uz jauniešiem par smēķēšanas izplatības mazināšanu. 2.posms vērsts uz jauniešiem par negatīvas attieksmes veidošanu pret alkoholisko dzērienu lietošanu 3. posms būs veltīts pieaugušajiem par smēķēšanas izplatības mazināšanu un smēķēšanas atmešanas veicināšanu, savukārt 4.posms – pieaugušajiem pret alkoholisku dzērienu riskantas lietošanas izplatību.

Kampaņa ietvers reklāmas kampaņas, komunikācijas aktivitātes reģionālo un nacionālo mediju līmenī, kā arī reģionālos izbraucienus, digitālās aktivitātes, sociālos eksperimentus, sadarbību ar organizācijām u.c. Kampaņa tiek īstenota ESF 9.2.4.1. pasākuma “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros.

Kampaņas video: <https://youtu.be/1iuZuqQze5E>

Informācijai par kampaņas aktualitātēm var sekot līdz vietnē [www.ESparveselibu.lv](http://www.ESparveselibu.lv).

### Papildu informācija:

*Klinta Mežapūķe*

*Kampaņas “Spēks pateikt NĒ!” sabiedrisko attiecību speciāliste*

*P.R.A.E. Sabiedriskās attiecības*

*tālrunis: 26278178*

*e-pasts: [klinta.mezapuke@prae.lv](mailto:klinta.mezapuke@prae.lv)*

*VM Preses sekretāre*

*Anna Strapcāne*

*tālrunis: 67876106; 20388356*

*e-pasts: [anna.strapcane@vm.gov.lv](mailto:anna.strapcane@vm.gov.lv)*