

# Reibums un transportlīdzekļa vadīšana – nāvējoša kombinācija

Jana Skrivļa-Čevere

Ik gadu Jāņu brīvdienas ne visiem ir brīvdienas – policistiem, mediķiem un ugunsdzēsējiem šis laiks mēdz būt visai sa-springts un rokas darba pilnas.

Arī šogad Valsts policija laikā no 21. jūnija līdz 25. jūnijam pastiprināti uzraudzīja ceļu satiksmes dalībniekus, kontrolējot, vai vadītāji pie stūres nav sēdušies alkohola reibumā. Šajā laikā valstī reģistrēti 384 satiksmes negadījumi, 59 personas cietušas un trīs gājušas bojā, liecina aģentūras LETA apkopotā Valsts policijas informācija. Arī mediķiem, lai arī svētki aizvadīti salīdzinoši rāmi, tomēr darba bijis vairāk nekā ikdienā – līgotāji aizrījušies ar šašlika gabaliem, kāds vīrietis smagi apdedzinājies, le-žot ugunskurā degšķidrums, bet no labām ziņām – mediķu automašīnā Jāņu dienā piedzimis puisītis.

Ceļu satiksmes drošības direkcija (CSDD) jau 23. gadu organizē satiksmes drošības kampaņas pret braukšanu reibumā, kurās aicina cilvēkus pašus nebaupt un neļaut draugam braukt dzērumā. Kampaņas tika aizsāktas pēc tā saucamajiem «asiņainajiem Jāņiem», kad 2000. gada Līgo svētku brīvdienā laikā Latvijā bojā gāja 26 cilvēki, bet dažādas traumas guva vairāk nekā 100.

To moto izvēlēti dažādi: «Izguli reibumu!», «Stūrē skaidrā!», «No vadītāja līdz izvadītājam ir viena glāze. Nebrauc dzēris!», «Ja dzer, tad nebrauc!», «Dusmīgs, toties dzīvs!», «Viena kļūda – salauzta dzīve», «Ballējam – izguļam!», «Nebrauc reibumā. Dārgs prieks», «Apguldīt vieglāk nekā apbedīt», «Pālis pie stūres nav brālis».

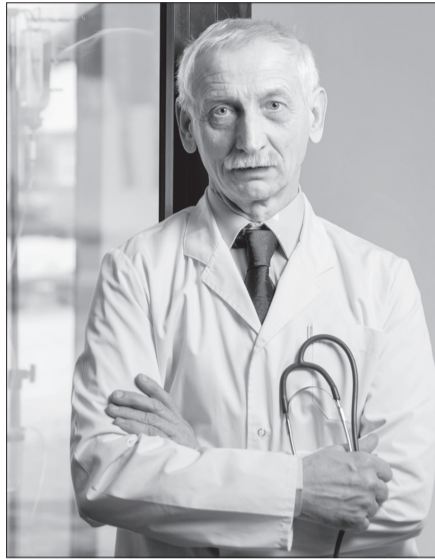
Vispildīgāk atmiņā palikušais daudziem noteikti ir «Dusmīgs, toties dzīvs!», kur videorullīšos tika rādīti asprātīgi veidi, kā aturēt iereibušu draugu no sēšanās pie stūres – pielīmējot pie sola, ierokot pludmales smiltīs, ievilinot šķūnī vai ar pannu.

Pa šiem gadiem organizēti arī daudz citu interesantu, atraktīvu un aizdomāties liekošu pasākumu un aktivitāšu, ļaujot: izmēģināt īpašās «reibuma brilles»; apskatīt izstādītās dzērājšoferu izraisīto avāriju auto vrakus un noklausīties audio gidus – uz patiesiem notikumiem balstītus stāstus par dzērājšoferu izraisīto avāriju un tās sekām ar letāliem gadījumiem; pieminēt dzērājšoferus ar kļūdu brīdi un bērnu galdu pie Ministru kabineta ēkas; sociālais eksperiments, kurā šķietami iereibis cilvēks lūdz garāmgājējiem palīdzēt apsēsties pie stūres (rezultāts 9:4 saprātīgo labā); interaktīvā tiešsaistes karte, kurā cilvēki varēja apņemt svētkus svinēt atbildīgi; patiesi cilvēku stāsti, kā viņi sēdušies pie stūres reibumā un piedzīvojuši avāriju, zaudējot draugus, tuviniekus; grupas «Bermudu Divstūris» hita šūpuļdziesmas versija «Ballējam – izguļam» utt. Šogad kampaņas seja ir grupa «Drošais ceļš» («Apvedceļš») ar dziesmu «Pālis pie stūres nav brālis».

Domājams, auto vadīšana reibumā ir lielā mērā saistīta ar alkohola patēriņa rādītājiem kopumā, kur Latvija starp 39 Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijas (OECD) valstīm atrodas līderpozīcijā – 2022. gadā Latvijā vidēji viena persona gadā izdzēra 12,1 litru alkohola. Tāpēc, lai alkohola lietošanas ieradumi mainītos uz labo pusi, pirmkārt, nepieciešama svētku svinēšanas kultūras tendenču maiņa sabiedrībā, sapratne, ka labi atpūsties ir iespējams arī bez alkoholisko dzērienu patēriņa.

Bet pats galvenais – ikvienam jāsaprot, ka braukšanai dzērumā NAV attaisnojuma, vēl jo vairāk smagā alkohola reibumā (2022. gadā – 2/3 no piekērtajiem dzērājšoferiem). Bet patiesībā nav svarīgi, cik daudz izdzerts, cik mazu gabaliņu, pa cik maznozīmīgu ceļu plānots braukt – visur var gadīties cilvēks, dzīvnieks, cits auto, koks vai dīķis ceļā un sekas šim nelieļajam braucienam var būt ļoti bēdīgas. Nav tādas alkohola devas, kas nebūtu kaitīga veselībai vai transportlīdzekļa vadīšanai.

Uz sarunu par alkohola lietošanas ieradumiem un ar to saistītajām problēmām aicināju ārstu – narkologu JĀZĒPU KORSĀKU.



Publicitātes foto

**Kādi ir jūsu novērojumi, vai pārmērīgs alkohola lietošanas problēma šobrīd pieaug vai mazinās?**

– Šī problēma ir ļoti aktuāla un turpinās gadu gadiem, samazināšanās tendence diemžēl netiek novērota. Satraucošākais ir fakts, ka, ja tad, kad sāku strādāt (tas bija 1983. gads) pacientu sievietes un vīriešu attiecība bija apmēram 1:10, tad tagad diemžēl gandrīz ceturtdaļa pacientu ir sievietes. Otra lieta, kas satrauc, ir tas, ka jau pusaudžu vecumā liela daļa ir pamēģinājuši lietot alkoholu, un ir arī saindēšanās ar alkoholu gadījumi, kad pusaudzim jāsniedz neatliekamā medicīniskā palīdzība. Tie ir tie satraucošākie fakti.

**Kāds varētu būt iemesls tam, ka šī tendence neuzlabojas?**

– Tam var būt daudz un dažādi iemesli, viens no tiem – stress mūsu dzīvē, tāpat noteiktības trūkums, pārslogde, kas nereti pamudina cilvēkus izvēlēties to vieglāko ceļu, kā no šī stresa atbrīvoties, – ar alkoholu, nevis sportojot vai nododoties kādam jēgpilnam hobijs. Tāpat nenoliedzami ir arī iedzimtības faktors – gēna, kas atbild par alkohola sabrukšanu organismā, vājums ir novērojams paaudzēm paaudzēm. Turklāt ļoti atceramies tos ilgos gadus, kad alkohola lietošana bija pašsaprotama un cilvēks, kurš to nelietoja, tika uzskatīts par balto zvirbuli vai vienkārši slimu. Šīs sekas izpaužas ne tikai vecāka gadagājuma jeb padomju laika cilvēkos, bet diemžēl arī viņu pēcnācējos.

Reizi vai divas gadā ir arī tādi gadījumi, kad narkoloģiskajā nodaļā vienlaikus tiek stacionēti gan tēvs, gan māte, gan kāds no viņu bērniem, jo kopīga alkohola lietošana ir kļuvusi par ģimenes tradīciju. Un tā jau ir traģēdija.

**Latvijā vairumā (94 %) gadījumu transportlīdzekļa vadīšana smagā alkohola reibumā virs 1,5 promilēm ir sastopama tendence vīriešu vidū, bieži vien vecumā no 30 līdz 39 gadiem. Pārsvarā apreibiņošu vielu ietekmē vadītājus aiztur vai soda pie vieglās automašīnas stūres pilsētās.**

**Vai esat novērojis, ka ir sabiedrības daļa, kas vairāk lieto alkoholu?**

– Nav tādas īpašas sabiedrības daļas. Jebkurš cilvēks – neatkarīgi no viņa izglītības līmeņa vai iegūto grādu skaita, sociālā stāvokļa sabiedrībā – var kļūt par alkohola atkarīgo. Katrā gadījumā šis ceļš līdz alkohola atkarībai (kas ir slimība!!!) ir individuāls un nedaudz citādāks, bet nevienam cilvēkam, kurš lieto alkoholu, nav pasargāts no tā, ka var parādīties atkarības simptomi.

Par slimību to var uzskatīt, kad otrā dienā pēc alkohola lietošanas, lai uzlabotu savu veselības stāvokli, atkal tiek lietots alkohols – kā «zāles». Un šī robeža no tāda «svētku lietotāja» līdz atkarībai ir

Bojāgājušo skaits Jāņu brīvdienās

2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
1	0	0	0	2	2	2	3	0	2	1	1	3

ļoti nemanāma gan pašam pacientam, gan bieži vien arī apkārtējiem.

**Kādi ir galvenie un biežākie riska faktori, kas mēdz novest pie atkarības?**

– Faktori ir daudz un dažādi, lielākoties – lai noņemtu stresu, rastu atbalstu draugu vidū, iejustos kolektīvā. Sievietēm iemesls, kāpēc sāk lietot alkoholu un kļūst par atkarīgo, mēdz arī būt, lai atbalstītu vīru, lai viņš izlietotu mazāk alkohola.

Ja vīriešiem nereti ir tendence izdzert vakarā aliņu, tad sievietēm tā mēdz būt vīna glāze. Arī kokteiļi patiesībā ir bīstami, īpaši pusaudžiem, kuri tos iecienījuši, jo lielākoties tie ir ar patīkamu garšu, saldi. Tā samērā viegli var nonākt uz alkohola lietošanas ceļa.

**Vai ir novērojama saistība arī ar kādām norisēm dabā – mēness fāzēm utt. –, kuru laikā jums palielinās darba apjoms?**

– Jā, ir pacientu kategorija, kurus ietekmē laikapstākļi vai mēness fāzes, sievietēm – arī menstruālais cikls. Šīs mazās niansas reizēm ir kā pēdējais piliens alkohola lietošanas palaišanas mehānismam. Tāpat novērojama arī sezonālitate, teiksim, cilvēkiem, kuriem ir vājāka nervu sistēma, kuri ir pakļauti depresijām, sākoties rudens lietavām, lapkritim bieži mēdz būt pazemināta garastāvokļa periods, un te var rasties vēlme to uzlabot ar alkoholu. Uzkrīt sniedzīgs, un šis subdepresijas, depresijas vai astēniskais fons samazinās.

Visi cilvēki ir pakļauti dabas parādībām. Un tie sīkie momentīni reizēm ir tas pēdējais piliens, kas iekustina domu, un roka pati pastiepjās pēc glāzītes, lai tādā veidā mēģinātu nomierināties, uzlabotu garastāvokli, labāk iemigtu, aizdzītu savu vientulību vai melanholiju.

**Vai ir kāda statistika, novērojumi par alkohola lietošanu dažādos reģionos? Vai Latgalē tiešām šī problēma ir izteiktāka, kā stereotipiski tiek apgalvots?**

– Es neesmu redzējis vai lasījis zinātniski pētnieciskos darbus, kur būtu veikts šāds reģionāls pētījums, bet domāju, ka alkohola patēriņš ir līdzvērtīgs visos reģionos. Tiesa, agrāk bija šis pierobežas moments, kad alkohols Krievijā un Baltkrievijā bija lētāks, un tie, kas braukāja pēc dažādām precēm – pārtikas, medikamentiem utt. –, tai skaitā varēja ievest arī noteiktu daudzumu alkohola, kas veicināja tādu, savā ziņā, pacēlumu.

Agrāk, kad pacientam jautāji, ko lietoja un kur ņēma, gana bieži tika minēts, ka pie kaimiņa, kurš brauc pāri robežai. Pašlaik pēdējos divus gadus šādas tendences nav manītas. Tiesa, karš Ukrainā, un šis stresa moments saistībā ar karu, arī ir bijis viens no iemesliem, ar kuru viens otrs pamato alkohola lietošanu.

**Kādi varētu būt risinājumi alkoholisma mazināšanai?**

– Es domāju, ka nav vienas receptes, kā šo problēmu vienkārši atrisināt. Lai samazinātu alkohola patēriņu un tā nelabvēlīgo ietekmi uz cilvēkiem, mūsu populāciju, būtu jāliek lietā vairāki risinājumi, jo uzraksti par alkohola kaitīgo ietekmi uz organismu, esmu drošs, nevienam īpaši neietekmē.

Viens būtu alkohola tirdzniecības ierobežojumi laika ziņā – nepārdot svētdienās, pārējās dienās pārdot līdz pulksten sešiem vakarā, aizliegt nakts tirdzniecības vietas. Otra lieta – vecuma cenzs. Es uzskatu, ka alkoholu iegādāties jāatļauj no 21 gada vecuma.

Ir reizes, kad pacients stāsta, ka devās uz veikalu pēc pārtikas produktiem, bet pagrieza galvu uz alkohola plauktu pusi, un gluži nevilšus *kāja paslidēja*. Tāpēc alkohols, manuprāt, būtu jātirgo tikai specializētajos, nevis pārtikas veikalos, lai nebūtu šī kārdinājuma nopirkt alkoholu garāmejojot.

Vēl viena lieta, skolās jau no kādas 5. klases skolotājiem vai profesionāļiem būtu jāstāsta par alkohola ietekmi uz cilvēka organismu – gan somatisko, gan psihisko, gan visu pārējo. Bet jāpasniedz informācija bērniem un jauniešiem saistošā un saprotamā valodā, ar videomateriāliem utt. Agrāk, kad Rēzeknes slimnīcā bija narkoloģiskā nodaļa, reizēm skolēni nāca uz nodaļu uz lekcijām, viņiem tika stāstīts, rādīta videofilma un, ja kāds no pacientiem piekrita, skolēni varēja viņu izjautāt, uzklaut dzīves stāstu, kā no ikdienas patērētāja viņš ir nokļuvis narkoloģijas nodaļā ar krampjiem vai delīriju. Bija gadījumi, ka skolēni pienāca un teica, ka nebija iedomājušies, ka tā varētu notikt.

**Alkoholiskais dzēriens kombinācijā ar sēšanos pie auto stūres ir dārgs prieks gan racionāli (naudas sods, sasista mašīna, ārstēšanās laiks un izdevumi, juridiskā palīdzība, slīktākājam gadījumā – bēres), gan arī morāli un sociāli (sabojātas attiecības, konkurētspējas zudums darba tirgū un sirdsapziņas pārmetumi).**

Tā vienreiz kolēģe saka: «Dakter, ko tu izdarīji ar mūsu meitu?» Vaicāju – kādā ziņā? Meita bijusi uz lekciju, ģimene dodas pie draugiem uz dzimšanas dienu, dāvanai paņēmu pudeli vīna, kas meitai izraisījis tādu sašutumu un pārmetumu gūzmu par veselības bojāšanu utt., ka nācies vien pudeli likt atpakaļ.

Tas nozīmē, ka bērniem ir ne tikai jāstāsta, bet galvenais – jābūt piemērs. Ja ģimenē visus svētkus un sanākšanas tradicionāli atzīmē ar alkoholu, tas noteikti var mudināt bērnus un pusaudžus šādu tradīciju turpināt. Viņi vienkārši neiedomājas, ka svētkus var svinēt arī citādi, nesaskandinot glāzītes. Šķietami sīkums, un tomēr tam ir liela ietekme. It kā no vienas puses mēs, vecāki, sakām, ka mīlam savus bērnus, gribam viņiem skaistu un labu nākotni, lai nebūtu alkoholiķi, narkomāni, bet gadās, ka ar vārdiem sakām vienu, bet ar darbiem rādām pavisam citu piemēru.

Un arī tā vīna glāze vai alus pudele vakarā nav nemaz tik nevainīgs ieradums. Kā jebkurš strauts un upe sākas no ūdens piliens, tāpat arī šeit – viss sākas no tā, kas notiek ģimenē. Domāju, 99 % atbildības par to, ka bērni un pusaudži lieto alkoholu un narkotikas, jāuzņemas ģimenei, un tikai tad jau tālāk iet sabiedrība, skola utt.

**Un noslēgumā – ko gribētu novēlēt līdzcilvēkiem!**

– Dzerot uz citu veselību, vispirms padomājiet par savu veselību! **■**

*Izmantota informācija no CSDD un LETA interneta vietnes.*

«Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem».

«Par projekta raksta «Reibums un transportlīdzekļa vadīšana – nāvējoša kombinācija» saturu atbild SIA «Vietējā»».

**MAF**  
Mediju atbalsta fonds