

Manuál efektívnej školskej drogovej prevencie

(Making Schools Healthier Places, Trimbos Institute, 2002)

Metodický materiál, upravil VÚDPaP Bratislava, 2005

- prezentuje model efektívnej drogovej prevencie na školách, ktorý je založený na kombinácii vedeckých evaluácií existujúcich programov, efektívnych zložiek odvodených z úspešnej praxe a vzdelávacieho procesu v efektívnej škole.

Efektívne programy prevencie:

- dosiahnu svoje ciele a úlohy
- naplní tieto kritéria s najnižšou investíciou času, ľudí a zdrojov
- oddiaľujú alebo bránia začiatku užívania drog (prvému užitiu) alebo znižujú frekvenciu užívania drog
- znižujú sociálne a zdravotné riziká a možné škody spôsobené užívaním drog medzi študentmi, vrátane ohrozenia ich fungovania v škole
- zvyšujú schopnosť študentov robiť informované a zodpovedné rozhodnutia ohľadom toho, či a ako budú užívať drogy
- majú dlhotrvajúce výsledky
- v snahe merať efektívnosť:
 - musia byť jasné ciele a úlohy
 - dopad aktivít musí byť merateľný
 - proces implementácie musí byť transparentný
 - musia byť použité náležité metódy na monitorovanie a vyhodnotenie, aby sme sa uistili, že účinky, ktoré meriame, sú skutočne výsledkom samotného programu.

VÝCHODISKÁ

- V mnohých krajinách, sú ako celok oveľa škodlivejšie účinky fajčenia a zneužívania alkoholu pre jednotlivcov a pre spoločnosť v porovnaní so škodou spojenou so zneužívaním ilegálnych drog. Ešte stále väčšina ľudí verí, že problémy spôsobené ilegálnymi drogami, sú oveľa závažnejšie, čo je príčinou sociálneho statusu užívateľov ilegálnych drog a ilegálneho postavenia týchto drog. Preto pre preventívne programy nie je dostačujúce zameriavať sa na najškodlivejšiu drogu v pojmoch individuálneho zdravia človeka. Stanovením sociálnych a právnych dôsledkov užívania ilegálnych drog, je veľmi dôležité a relevantné, venovať špeciálnu pozornosť rozlíšeniu medzi legálnymi a ilegálnymi drogami.

„Len Povedz NIE“

- Väčšina preventívnych programov zahŕňa aktivity, ktoré sa pohybujú od predchádzania či zamedzenia užívania akéhokoľvek typu drog mladým ľuďom až k poskytovaniu podpory a poradenstva tým žiakom, ktorých užívanie drog dostáva do problémov.
- cieľom drogového preventívneho programu by nemala byť len abstinencia (i)legálnych drog, hoci toto je bohužiaľ cieľom mnohých existujúcich drogových preventívnych projektov a programov, ktoré sú v obehu „na trhu prevencie“. Na základe niekoľkých vedeckých hodnotení bolo dokázané, že prístup „Len Povedz NIE“ je neúspešný (Cuijpers, 2002). Drvivá väčšina mladých ľudí experimentuje s novými vecami v živote, kam patria aj legálne a ilegálne látky.
- Prístup „Len Povedz NIE“ môže dokonca zvyšovať riziká pre žiakov experimentujúcich s drogami.

- šíria zavádzajúce alebo nesprávne informácie o účinkoch drog, nevedia mladí ľudia, čo majú robiť ak užijú drogy, alebo nevedia aké sú ich ozajstné účinky atď.

Teória odrazového mostíka

- V niekoľkých školských drogových preventívnych programoch, je používaný prístup „odrazového mostíka“ ako dôležité varovanie žiakov, aby neužili žiaden druh drogy. Prístup vychádza z toho, že ak žiak začne užívať jeden druh drogy (napr. kanabis), skoro sa posunie k ďalším riskantnejším typom drog, akými sú amfetamíny alebo opiáty.
- Teória nebola nikdy vedecky dokázaná a je v rozpore s väčšinou existujúcich výskumov týkajúcich sa drogovej závislosti.
- Výskum ukázal, že najefektívnejšie sú programy, ktoré sú:
 - intenzívne organizované na dlhšie obdobie
 - zamerané na sociálne zručnosti,
 - osobný rozvoj
 - a objektívne informácie o látkach.

Projekty, ktoré sa zameriavajú len na abstinenciu („Len Povedz Nie“) sa ukázali byť menej úspešnými, neefektívnymi alebo - v niektorých prípadoch - dokonca kontraproduktívnymi (Cuijpers & Bolier, 2000).

Existujúce typy drogových preventívnych programov:

INFORMAČNÉ PROGRAMY

zacieliť sa na znalosť medzi mladými ľuďmi o následkoch užívania drog a rozvinúť u nich osobné presvedčenie, že užívanie drog vystavuje človeka riziku; informácie o drogách, užívaní a zneužívaní drog, spolu s mýtami a pravdami o užívaní drog a zameriava sa na biologické, chemické, historické a právne procesy; pozitívnym a negatívnym zdravotným účinkom, sociálnemu prostrediu človeka a psychologickému zdraviu.

AKTIVITY:

- prednášky, frontálne vyučovanie, filmy a videá, diskusie

O ČO IDE?:

- pokus ovplyvniť znalosť o drogách a dôsledkoch užívania drog, podporiť zvýšené presvedčenie, že drogy sú škodlivé a znížiť vnímanie, že užívanie drog má pozitívne účinky

<p>PROGRAMY ZAMERANÉ NA ZRUČNOSTI ROZHODOVANIA</p>	<p>pokus ovplyvniť a zvýšiť zručnosti racionálne sa rozhodovať o užívaní drog, ako aj aplikovať racionálne postupy pri riešení problémových situácií, s očakávaním, že zručnosti racionálne sa rozhodovať znižujú sklon k užívaniu drog</p> <p>AKTIVITY:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zahŕňa tréning zručností • učia žiakov stratégie na identifikovanie problémov, nachádzanie riešení a volenie si z alternatív • prednášky, diskusia, hranie rolí, zadávanie úloh
<p>PROGRAMY ZAMERANÉ NA DÁVANIE SI ZÁVÄZKOV</p>	<p>podporiť žiakov, aby sa zaručili či zaviazali, že sa vyhnú užívaniu drog (napr. Súťaž nefajčiarskych tried). Tento záväzok je niekedy postavený na morálnych princípoch (drogy sú zlé pre spoločnosť, morálny úpadok & korupcia).</p> <ul style="list-style-type: none"> • záväzky sú často ustanovené v petíciách alebo zmluvách • ide o pokus ovplyvniť užívanie drog prostredníctvom toho aby si mladí ľudia dali silný osobný záväzok

<p>PROGRAMY ZAMERANÉ NA OBJASNENIE SI HODNÔT</p>	<p>usilujú sa ovplyvniť užívanie drog, tým že dajú hodnoty človeka do centra pozornosti, v snahe ovplyvniť jeho/jej životné voľby a prostredníctvom vytvorenia presvedčenia, že užívanie drog je nezlúčiteľné s celkovými životnými cieľmi daného človeka.</p> <p>AKTIVITY:</p> <ul style="list-style-type: none"> • na identifikáciu vlastných hodnôt jedinca • výber pozitívnych hodnôt • vymedzenie priorít a podľa nich zoradenie životných volieb • skupinová diskusia, cvičenia
<p>PROGRAMY ZAMERANÉ NA VYTYČOVANIE SI CIEĽOV</p>	<p>naučiť zručnosti pre vytyčovanie a dosahovanie cieľov a podporovať žiakov, aby prijali tento na výkon orientovaný prístup. Užívanie alkoholu a iných drog je prezentované ako nekongruentné alebo nekonzistentné s týmito cieľmi. Proces vytyčovania si cieľov môže byť umiestnený v realistickom rámci zdrojov, zručností, času a odmien.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ide o rozvoj zručností na vytyčovanie a dosahovanie pozitívnych životných cieľov

<p>PROGRAMY ZAMERANÉ NA ZVLÁDANIE STRESU</p>	<p>snaží sa naučiť žiakov zručnosti pre zvládanie a riadenie stresu v psychologicky obtiažnych situáciách, (napr. konflikty, vzťahové konflikty, rodinné problémy, atď.). Tréning zručností môže zahŕňať stratégie na znižovanie stresu a na nachádzanie alternatív k užívaniu drog v stresových situáciách.</p> <p>AKTIVITY:</p> <ul style="list-style-type: none"> • didaktické a diskusné stratégie • dôraz na techniky fyzického zvládania stresu (relaxácie, atď.) <p>O ČO IDE?:</p> <ul style="list-style-type: none"> • snaha ovplyvniť užívanie drog tým, že zlepšíme u jedinca vnímanie vlastnej schopnosti zvládať životné ťažkosti • naučíme ho zručnostiam na narábanie s problémovými situáciami
<p>PROGRAMY ZAMERANÉ NA SEBAÚCTU</p>	<p>zacieluje sa u jedinca na rozvinutie jeho pocitov vlastnej hodnoty a sebaúcty. Žiaci sa učia akceptovať a nebagatelizovať zlyhania a ťažkosti. Nepodporuje sa obviňovanie seba za zlyhanie. Podporuje sa oceňovanie prirodzenej alebo rozvinutej sily a jedinečnosti.</p>

<p>PROGRAMY ZAMERANÉ NA TRÉNING ZRUČNOSTÍ ODOLAŤ</p>	<p>naučiť žiakov zručnostiam identifikovať a asertívne odolať nátlaku vonkajšieho sveta užiť drogy (rovesníci, súrodenci, rodičia, dospelí, média a reklama).</p> <p>AKTIVITY:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tréning zručností ako povedať "NIE" • hranie rolí <p>O ČO IDE?</p> <ul style="list-style-type: none"> • usiluje sa ovplyvniť začiatok užívania a zneužívania drog cez rozvinutie osobných zručností pre odmietnutie ponúkaného užívania látok a cez zlepšenie toho ako vnímam vlastné schopnosti odolať tlaku rovesníkov
<p>PROGRAMY ZAMERANÉ NA TRÉNING ŽIVOTNÝCH ZRUČNOSTÍ</p>	<p>naučiť širokú paletu sociálnych zručností, kam patria komunikačné zručnosti, vzťahové zručnosti a zručnosti na riešenie interpersonálnych konfliktov. Tento prístup obsahuje tréning zručností so širším uplatnením, než len na odolávanie ponuke užiť drogy.</p>

	<p>AKTIVITY:</p> <ul style="list-style-type: none">• môže obsahovať všeobecný trening asertivity a komunikácie a zručnosti riešenia konfliktov <p>O ČO IDE?</p> <ul style="list-style-type: none">• usiluje sa ovplyvniť začiatok užívania a zneužívania drog zlepšením komunikačných zručností a zručností získať si sociálnu akceptáciu, ako aj rozvinutie zručností riešiť interpersonálne problémy.
<p>PROGRAMY ZAMERANÉ NA USTANOVOVANIE NORIEM</p>	<p>Centrom tohoto prístupu je náprava mylnej predstavy žiakov o (vnímanej vysokej) prevalencii a akceptovania užívania alkoholu a drog, ako aj vytvorenie konzervatívnych skupinových noriem</p> <p>AKTIVITY:</p> <ul style="list-style-type: none">• vytvorenie konzervatívnych skupinových noriem• využívanie rovesníckych vodcov, aby vytvorili špecifické štandardy skupinového správania

PROGRAMY POMOCI	<p>poskytovať intervenciu a poradenstvo pri zaoberaní sa so životnými problémami. Programy pomoci využívajú rovesníkov, aby inštruovali alebo radili žiakom vo vzťahu k užívaniu alkoholu a drog.</p> <ul style="list-style-type: none">• dôraz je kladený skorú intervenciu a odporúčenie k odborníkovi
ALTERNATÍVNE PROGRAMY	<p>poskytovať žiakom aktivity, ktoré sú nezlúčiteľné s užívaním látok snažiť sa ovplyvniť začiatok užívania drog znížením času, kedy sú žiaci vystavení rizikovým situáciám a poskytovať zručnosti k aktivitám, ktoré odporujú užívaniu drog (napr. fyzické činnosti a koordinácia).</p> <p>AKTIVITY:</p> <ul style="list-style-type: none">• športové aktivity• podpora účasti na alternatívnych aktivitách, ktoré nie sú zlučiteľné s užívaním drog