

Mladi za mlade u prevenciji ovisnosti

Pripremio:

Siniša Brlas

PROFESOR PSIHOLOGIJE

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije
Djelatnost za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti
sa zaštitom mentalnog zdravlja

Ovisnik i ovisnost

Ovisnik je osoba koja usvaja ovisničko ponašanje i u tome ponašanju ustraje često se ne obazirući na rizike i opasnosti.

Ovisničko ponašanje može dovesti do ovisnosti.

Ovisnost se razvija se iz ponovljenog uzimanja droge (u kojoj se nalazi psihoaktivna tvar) tijekom određenog, često duljeg razdoblja, a **uzrokuje promjene u mozgu ovisnika**.

! Ovisnost je problem pojedinca:
kronična recidivirajuća bolest mozga.

! Ovisnost je i društveni problem:
biopsihosocijalni problem.

Zato je ovisnost **bolje spriječiti nego liječiti** (prevencija).

Što je prevencija?

Prevencija (ovisnosti) je zajednički naziv za skup mjera i postupaka kojima je cilj spriječiti nastanak ovisnosti i/ili razvoj rizičnog i/ili ovisničkog ponašanja koje može dovesti do ovisnosti.

rizični činitelji  negativni ishodi (rizična i ovisnička ponašanja)

zaštitni činitelji → → → pozitivni ishodi (pozitivna ponašanja)

Razina prevencije (vrsta, oblik, opseg i sadržaj svake pojedine preventivne aktivnosti) treba biti primjerena razini rizika.

Razine preventivnog djelovanja koje ciljaju činitelje rizika:

Univerzalna prevencija ovisnosti

Usmjerena neselektivno na cijelu populaciju ili velike grupe. Cilj je u potpunosti spriječiti ili odgoditi početak zlorababe tvari, pružajući svima informacije i vještine neophodne za rješavanje problema koji mogu dovesti do ovisnosti (edukacija, motiviranje, učenje socijalnih vještina...).

Selektivna prevencija ovisnosti

Usmjerena na skupine ili pojedince koji su u povećanom riziku od razvoja ovisnosti, posebice među mladim ljudima.

Indicirana prevencija ovisnosti

Usmjerena na prepoznavanje pojedinaca koji imaju pokazatelje rizika od razvoja zlorababe droga u životu ili onih koji već pokazuju znakove zlorababe neke tvari (ovisničko ponašanje). Tu se usmjeravamo na sprječavanje (brzog) razvoja ovisnosti, i to tako da se spriječi „opasno“ uzimanje tvari.

Mogu li uopće mladi uspješno educirati mlade o prevenciji?

Vršnjački utjecaj

- **oblik odnosa** pri kojemu neke osobe ili skupine (vršnjaka) djeluju na doživljavanje i ponašanje drugih osoba ili skupina; oni s više utjecaja imaju i veću “moć” da djeluju na druge

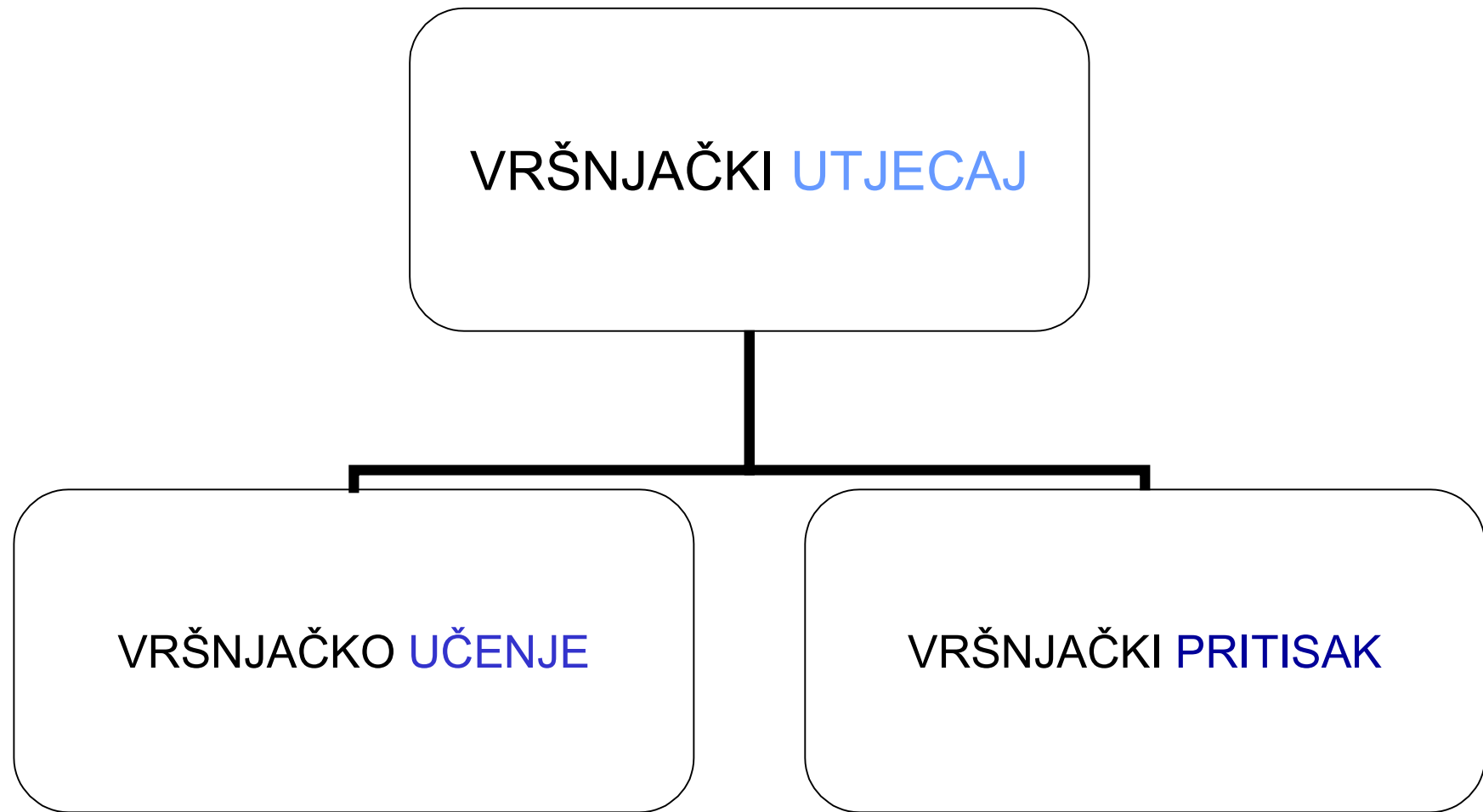
Vršnjačka edukacija

- **način** prijenosa informacija i usvajanja znanja (**učenja**) među vršnjacima, a temelji se na vršnjačkom utjecaju

Vršnjački pritisak

- zamišljena ili stvarna očekivanja i zahtjevi koje naši vršnjaci s kojima se družimo imaju od nas, pritisak da se ponašamo kao ostali zbog straha od negativnih reakcija vršnjaka (**stjecanje stavova i novih oblika ponašanja pod utjecajem vršnjaka – socijalno učenje**)

Odnosi među vršnjacima – temelj vršnjačke edukacije u prevenciji



Prije prevencije - istraživanje,
nakon istraživanja - preventivne aktivnosti

(neki primjeri dobre prakse o projektima i programima)

ISTRAŽIVANJE O PUŠENJU, ALKOHOLU, KOCKANJU, DROGAMA I SLOBODNOM VREMENU MEĐU UČENICIMA I STUDENTIMA U VIROVITIČKO-PODRAVSKOJ ŽUPANIJI

- **27 pitanja**
- provedba od 2004./05. do 2013./14. (**15 381 učenik** 6. razreda OŠ i 2. razreda SŠ)
- provedba 2014./15. (**171 student** Visoke škole)



+



Ciljevi preventivnih projekata i programa

Globalni cilj (za sve projekte i programe):

Oснаživanje samozaštitnih kapaciteta mladih u Virovitičko-podravskoj županiji u prevenciji ovisnosti i afirmaciji zdravlja

Specifični ciljevi (ovisno o sadržaju projekata i programa):

- Izraditi **publikacije** „Mladi educiraju mlade u prevenciji i suzbijanju ovisnosti“, „Ja sam iz razreda nepušača“ i „Kako ne utopiti mladost u alkoholu“
- Provesti cjelovitu **edukaciju savjeta mladih i ostalih mladih** o prevenciji ovisnosti, naravi rizičnih ponašanja mladih i afirmaciji zdravih stilova življenja
- Proširiti i osnažiti **međusektorsku suradnju** u prevenciji i suzbijanju ovisnosti na dionike koji koordiniraju aktivnosti mladih (savjeti mladih, škole, udruge...)
- Provesti **specifičnu edukaciju** učenika i ostalih mladih o rizičnim ponašanjima (pušenje, alkohol...)
- Izraditi **ažurirana izdanja vodiča** za mlade „Iskoristi dan u Virovitičko-podravskoj županiji“ kao primjer dobre prakse u prevenciji ovisnosti i afirmaciji zdravlja kod mladih (**pomoć u organizaciji slobodnog vremena** mladih)

Preventivni projekti i programi međusobno su povezani (sljedivost) - oni imaju isti globalni cilj, ali različite specifične ciljeve.

Aktivnosti u preventivnim projektima i programima

Aktivnosti u projektu “Mladi za mlade u prevenciji i suzbijanju ovisnosti**” 2018. i 2019.**

- Edukacija edukatora iz savjeta mladih (2018.)
- Izrada vodiča za vršnjačku edukaciju “Mladi educiraju mlade u prevenciji i suzbijanju ovisnosti” (2019.)
- Rad edukatora među mladima u gradovima i općinama (2019.)
- Edukacija voditelja Školskih preventivnih programa (2019.)
- Zajednička izrada 10. i 11. izdanja vodiča za mlade “Iskoristi dan u VPŽ” (2018. i 2019.)

Aktivnosti u projektu “Ja sam iz razreda nepušača**” 2020.**

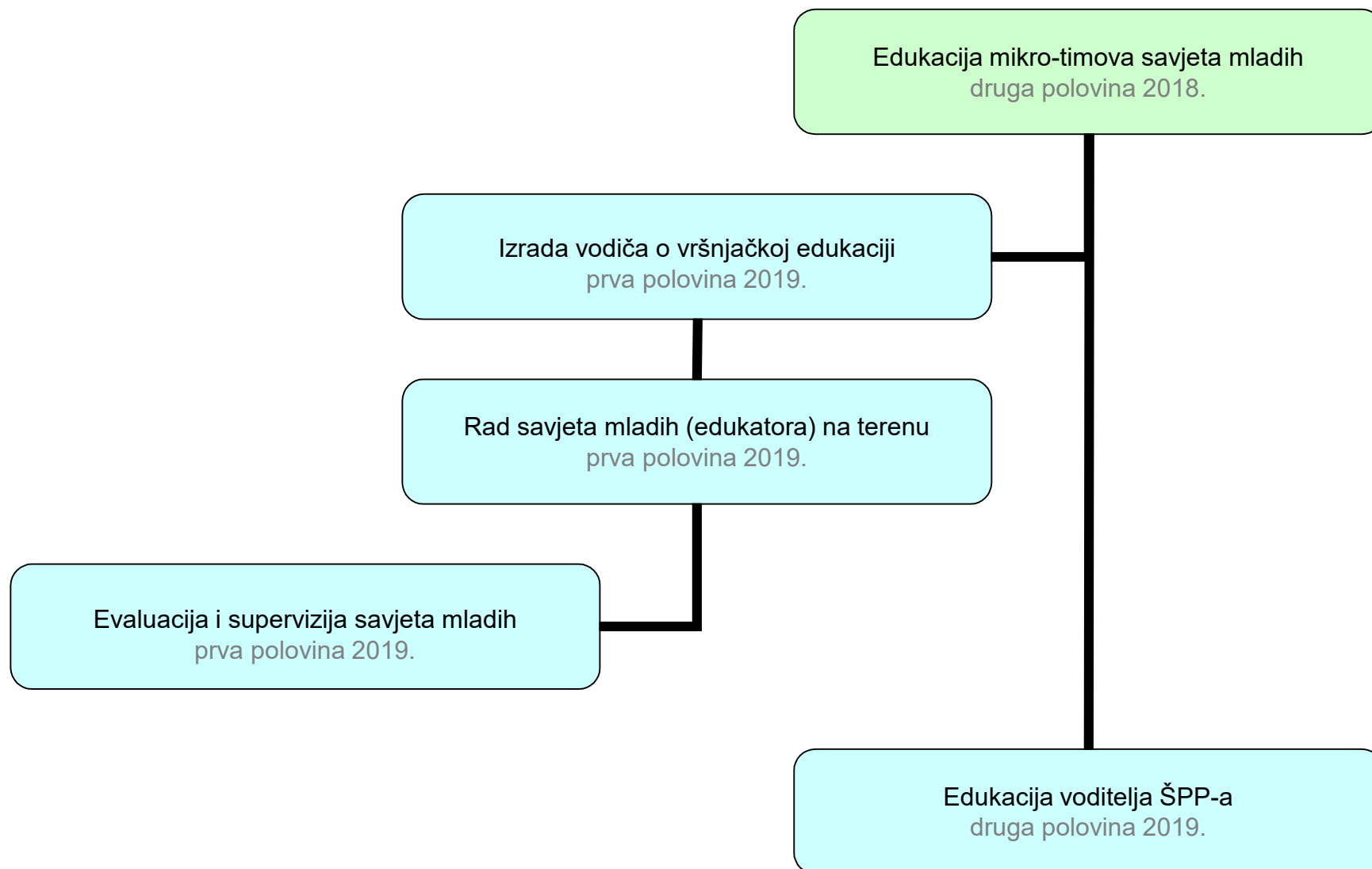
- Izrada postera za škole i vodiča za mlade “Ja sam iz razreda nepušača” (2020.)
- Provedba specifične edukacije učenika u školama o štetnosti pušenja (2020.)
- Izbor razreda nepušača i motiviranje učenika na prestanak pušenja/ustrajanje u nepušenju (2020.)
- Zajednička izrada 12. izdanja vodiča za mlade “Iskoristi dan u VPŽ” (2020.)

Aktivnosti u aktualnom programu “Kako ne utopiti mladost u alkoholu**” 2021.-2023.**

- Izrada postera za škole i vodiča za mlade “Kako ne utopiti mladost u alkoholu” (2020.)
- Provedba specifične edukacije učenika o štetnosti pijenja alkohola (2021.-2023.)
- Zajednička izrada 13.-15. izdanja vodiča za mlade “Iskoristi dan u VPŽ” (2021.-2023.)

Projekt 2018.-2019.
“Mladi za mlade u prevenciji i suzbijanju ovisnosti”

Tijek projektnih aktivnosti 2018.-2019.



Publikacija

Dora Dodig Hundrić
Neven Ricijaš
Siniša Brlas
Miroslav Venus
Vesna Šerepac
Ivana Martinušić
Ivana Bezak
Sanja Milković Šipek
Maja Volenik
Dinka Antunović
Marina Petrić



MLADI **EDUCIRAJU** **MLADE** U PREVENCIJI I SUZBIJANJU OVISNOSTI

informacije, preporuke
i savjeti stručnjaka za
provedbu vršnjačke
edukacije

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije

Projekt 2020.

“Kako se ne izgubiti u duhanskome dimu – ja sam
iz razreda nepušača”

(analiza odgovora na pitanja o pušenju učenika)

Pušiš li Ti cigarete?				
		Škola		Ukupno:
		OŠ	SŠ	
a) Da, redovito	N	92	1.770	1.862
	%	1,13	24,41	12,12
b) Da, ali samo ponekad	N	385	1.369	1.754
	%	4,74	18,88	11,41
c) Ne pušim uopće	N	7.640	4.111	11.751
	%	94,12	56,70	76,47
Ukupno:	N	8.117	7.250	15.367
	%	100,00	100,00	100,00

Vršnjački utjecaj

Učenje po modelu

Koji je, prema Tvojemu mišljenju, glavni razlog zbog kojega učenici puše cigarete?				
		Škola		Ukupno:
		OŠ	SŠ	
a) Da ispadnu važni pred vršnjacima	N	3.836	1.689	5.525
	%	47,42	23,39	36,09
b) Zbog toga što svi u društvu puše pa trebaju i oni	N	956	1.699	2.655
	%	11,82	23,53	17,34
c) Zbog toga što im to godi i sviđa im se	N	589	1.769	2.358
	%	7,28	24,50	15,40
d) Zbog toga što oponašaju odrasle i žele se osjećati odraslijima nego što jesu	N	1.821	1.158	2.979
	%	22,51	16,04	19,46
e) Nešto drugo	N	178	427	605
	%	2,20	5,91	3,95
f) Ima više od jednog razloga	N	703	467	1.170
	%	8,69	6,47	7,64
g) Ne znam	N	7	12	19
	%	0,09	0,17	0,12
Ukupno:	N	8.091	7.221	15.311
	%	100,00	100,00	100,00

Pušiš li Ti cigarete?				
		Škola		Ukupno:
		OŠ	SŠ	
a) Da, redovito	N	92	1.770	1.862
	%	1,13	24,41	12,12
b) Da, ali samo ponekad	N	385	1.369	1.754
	%	4,74	18,88	11,41
c) Ne pušim uopće	N	7.640	4.111	11.751
	%	94,12	56,70	76,47
Ukupno:	N	8.117	7.250	15.367
	%	100,00	100,00	100,00

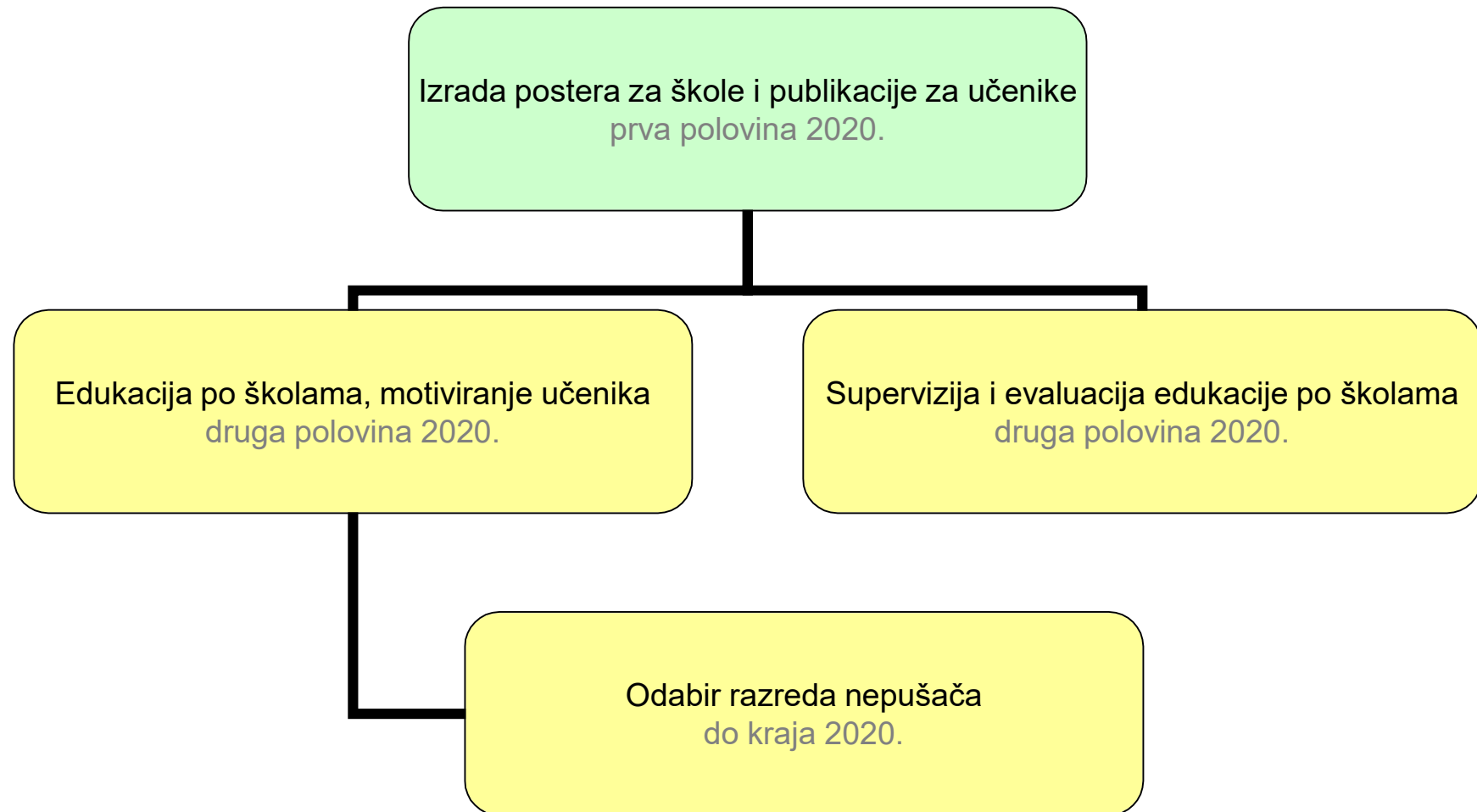
Vršnjački utjecaj

Vršnjački pritisak

Ugoda - ovisnost!!!

Koji je, prema Tvojem mišljenju, glavni razlog zbog kojega učenici puše cigarete?				
		Škola		Ukupno:
		OŠ	SŠ	
a) Da ispadnu važni pred vršnjacima	N	3.836	1.689	5.525
	%	47,42	23,39	36,09
b) Zbog toga što svi u društvu puše pa trebaju i oni	N	956	1.699	2.655
	%	11,82	23,53	17,34
c) Zbog toga što im to godi i sviđa im se	N	589	1.769	2.358
	%	7,28	24,50	15,40
d) Zbog toga što oponašaju odrasle i žele se osjećati odraslijima nego što jesu	N	1.821	1.158	2.979
	%	22,51	16,04	19,46
e) Nešto drugo	N	178	427	605
	%	2,20	5,91	3,95
f) Ima više od jednog razloga	N	703	467	1.170
	%	8,69	6,47	7,64
g) Ne znam	N	7	12	19
	%	0,09	0,17	0,12
Ukupno:	N	8.090	7.221	15.311
	%	100,00	100,00	100,00

Tijek aktivnosti 2020.



Plakat i publikacija

Kako se ne izgubiti u duhanskome dimu?

Što je to toliko mrsko za oči, neugodno za nos, a pogubno za zdravlje? Odgovor je - **PUŠENJE!**

ŠTETAN SASTAV SVAKE CIGARETE

OPASNOSTI OD PUŠENJA:

- Pušači umiru u prosjeku 20 godina ranije od vršnjaka
- Pušenje uzrokuje najmanje 25 različitih bolesti (bolesti srca (uključujući infarkt), rak pluća, jednjaka i usnica, bolesti krvnih žila, bronhitis, loš rad crijeva, teškoće s vidom...samo su neke od njih)
- Od bolesti izazvanih pušenjem u svijetu svakoga dana umre 10 000 osoba
- Od bolesti izazvanih pušenjem u Hrvatskoj svakoga dana umre 35 osoba (kao jedan cijeli razredni odjel)
- Kod svih oboljelih od raka pluća prevladavaju pušači
- Bolne menstruacije povezane su s pušenjem
- Pušači su negativan primjer drugima
- Pušači nepotrebno troše novac
- Pušači ne vladaju svojim ponašanjem; cigareta vlada njima.

PREDNOSTI NEPUŠENJA:

- Hrana ima bolji miris i okus
- Zubi su bjelji, a dah je svjež
- Koža je zdravija
- Srce i krvotok rade bolje
- Više je vremena za sebe i druge
- Ne smeta se i ne truje ostale oko sebe
- Štedi se novac
- Vlada se svojim ponašanjem
- Pozitivno se djeluje na ostale.

Pravila:

- U svim ustanovama koje obavljaju djelatnost odgoja i obrazovanja pušenje nije dozvoljeno
- U blizini škole, čak i na javnom prostoru, nije primjereno pušiti.

VAŽNO!
U Virovitičko-podravskoj županiji
gotovo **80%**
anketiranih učenika
uopće **NE PUŠI!**

Povjerenstvo za suzbijanje bolesti ovisnosti Virovitičko-podravske županije
Zavod za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovitičko-podravske županije

Plakat je tiskan uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske u okviru projekta „Nepušenjem protiv ovisnosti - ja sam iz razreda nepušača“. Ministarstvo zdravstva ne odgovara za sadržaj plakata.

Siniša Brlas, Sabina Mandić,
Vesna Šerepac, Miroslav Venus

Ja sam iz razreda nepušača

KAKO SE NE IZGUBITI U DUHANSKOME DIMU

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije

Program 2021.-2023.
“Kako ne utopiti mladost u alkoholu”

(analiza odgovora na pitanja o pijenju alkohola učenika)

11. Popiješ li koji puta i Ti alkoholno piće?

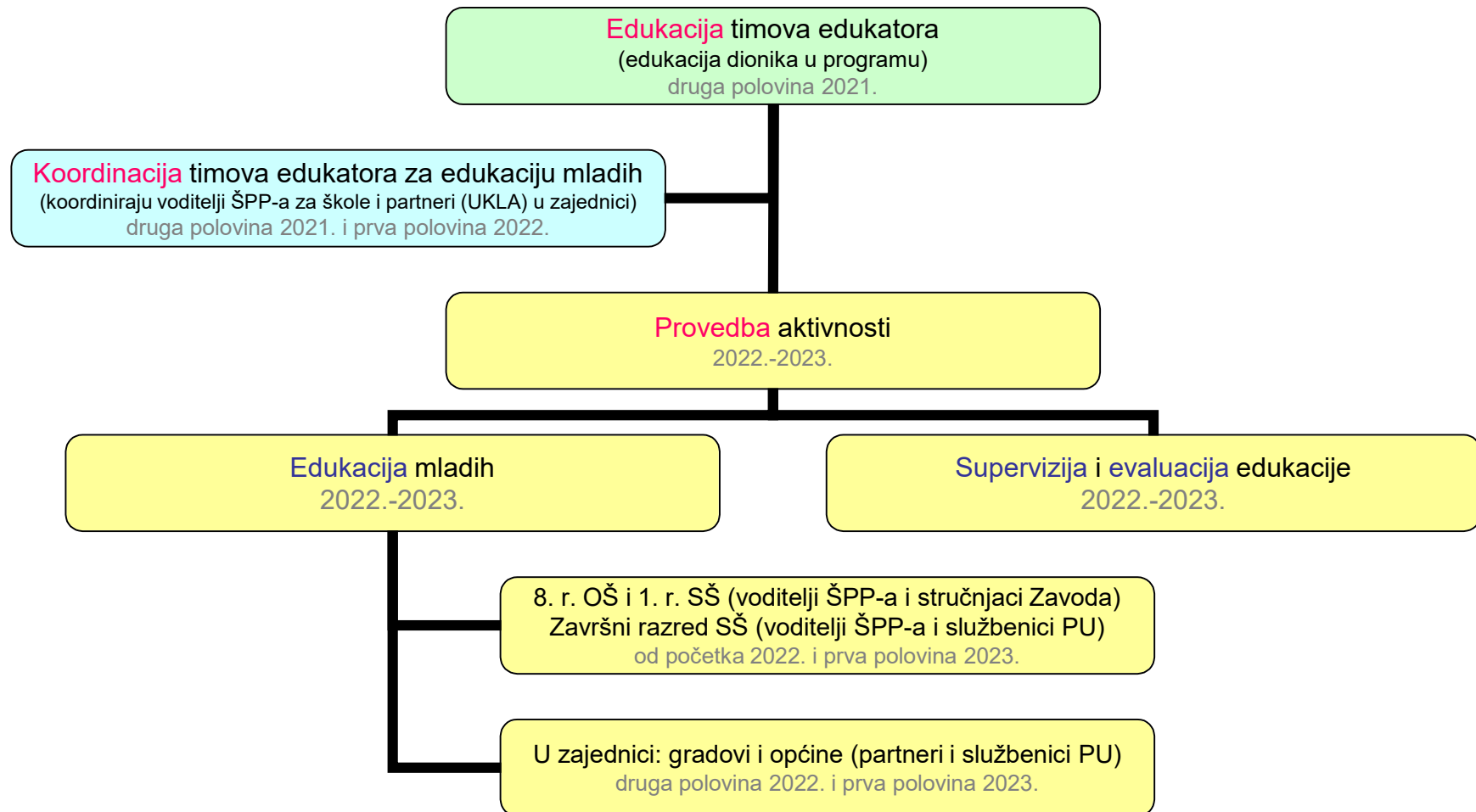
		Škola		Ukupno:
		OŠ	SŠ	
a) Da, često	N	285	1.575	1.860
	%	3,52	21,76	12,13
b) Ponekad	N	4.217	4.835	9.052
	%	52,07	66,79	59,02
c) Ne, nikada	N	3.597	829	4.426
	%	44,41	11,45	28,86
Ukupno:	N	8.099	7.239	15.338
	%	100,00	100,00	100,00

12. Dolaze li Tvoji prijatelji ili prijateljice i u školu pod utjecajem alkohola?				
		Škola		Ukupno:
		OŠ	SŠ	
a) Da	N	562	2.073	2.635
	%	6,95	28,66	17,20
b) Ne	N	4.876	2.744	7.620
	%	60,27	37,93	49,73
c) Ne znam	N	2.338	1.753	4.091
	%	28,90	24,23	26,70
d) Znam, ali ne želim odgovoriti	N	314	664	978
	%	3,88	9,18	6,38
Ukupno:	N	8.090	7.234	15.324
	%	100,00	100,00	100,00

14. Imaš li Ti dovoljno informacija o mogućim posljedicama pušenja duhanskih proizvoda, pijenja alkoholnih pića i uzimanja sredstava ovisnosti?				
		Škola		Ukupno:
		OŠ	SŠ	
a) Imam	N	5.793	6.444	12.237
	%	72,06	89,17	80,16
b) Nemam	N	2.246	783	3.029
	%	27,94	10,83	19,84
Ukupno:	N	8.039	7.227	15.266
	%	100,00	100,00	100,00

16. Koji je, prema Tebi, najbolji način da dođeš do informacija o navedenom?				
		Škola		Ukupno:
		OŠ	SŠ	
a) Da sam (sama) potražim informaciju o tome što me zanima	N	1.459	1.623	3.082
	%	18,83	23,21	20,91
b) Da razmjenjujem informacije s prijateljima i prijateljicama	N	1.245	994	2.239
	%	16,07	14,22	15,19
c) Da nas stručnjaci redovito informiraju o onome što je važno znati	N	3.208	2.494	5.702
	%	41,41	35,67	38,69
d) Znam sve što me zanima	N	1.835	1.881	3.716
	%	23,69	26,90	25,21
Ukupno:	N	7.747	6.992	14.739
	%	100,00	100,00	100,00

Tijek aktivnosti 2021.-2023.



Plakat i publikacija

Kako ne utopiti mladost u alkohol?

ŠTO JE ALKOHOL?

Naziv za grupu organskih spojeva i bezbojnih tekućina koje se najčešće proizvode iz škrobnih i šećernih sirovina vrenjem uz pomoć kvasca. Depresor je središnjeg živčanog sustava i jedan je od najjačih anksiolitika.

NAJČEŠĆI UZROCI I POVODI PIJENJA ALKOHOLA MLADIH!

Mladi alkoholi piju jer:

- se žele osjećati odraslijima nego što jesu (stoga imitiraju odrasle koji piju)
- misle da će se tako lakše uklopiti u društvo vršnjaka (socijalni pritisak vršnjaka)
- misle da će piti lakše riješiti neke svoje probleme ili da će smanjiti unutarnju napetost ili nervozu koju osjećaju to da će biti hrabriji
- im je samo dosadno i željni su zabave pa se uz alkohol lakše opuste i „kočnice“ im prije popuste te se što prije žele dovesti pod utjecaj alkohola (engl. binge drinking).

NEGATIVNE POSLJEDICE PIJENJA ALKOHOLA!

Pijenje alkohola može imati niz neželjenih posljedica na tjelesno i mentalno zdravlje mladih, a neke od negativnih posljedica su:

- izostanci iz škole i loš školski uspjeh
- antisocijalno ponašanje (delinkventno ponašanje, kažnjiva djela, prekršaji, sudjelovanje u prometnim nesrećama, sukobi s vršnjacima)
- neodgovorno seksualno ponašanje (spolni odnos bez zaštite, spolno prenosive bolesti, neželjene trudnoće)
- trovanja alkoholom s opasnim posljedicama po zdravlje (drhtanje, bolovi u tijelu, znojenje, grčevi u želucu, smanjenje mozgovnog tkiva, upala žila, otežano stajanje i hodanje, oštećenje jetre, gušterače, želuca i crijeva, napetost, lupanje srca, povišenje krvnog tlaka, infarkt, moždani udar)
- pretrpana smrt (samoubojstva, nesreće sa smrtnim ishodima)
- oštećenje mozga i dijelova živčanog sustava odgovornih za osjećaje (emocije), pamćenje, učenje i pažnju
- mamurluk i amraz iz usta
- razvoj mentalnih poremećaja (poput depresije) ... I zato ZAPAMTITE:

OPASNOSTI!!!

- Pijenje alkohola (osobito prije 15. godine starosti) višestruko povećava rizik od razvoja alkoholizma (ovisnosti o alkoholu) u odrasloj dobi.
- Trećina svih alkoholiziranih sudionika u prometu su mladi u dobi do 25 godina starosti.

Izdavač: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije

Plakat je tiskan uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske u okviru programa „Kako ne utopiti mladost u alkoholu?“
Ministarstvo zdravstva ne odgovara za sadržaj plakata.

Siniša Brlas, Sabina Mandić, Željko Marušić,
Vesna Šerepac, Miroslav Venus

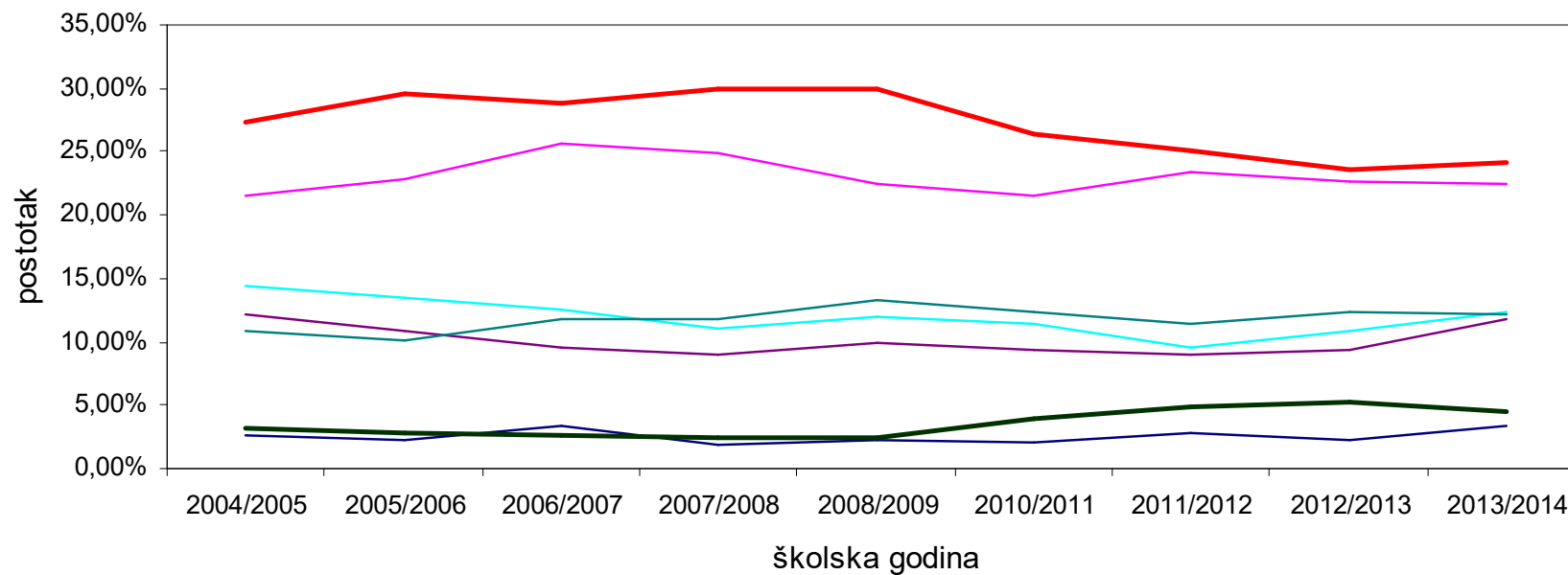
Kako ne utopiti mladost u alkohol?

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije

Projekt od 2007. do sada...i nadalje...
“Iskoristi dan...”

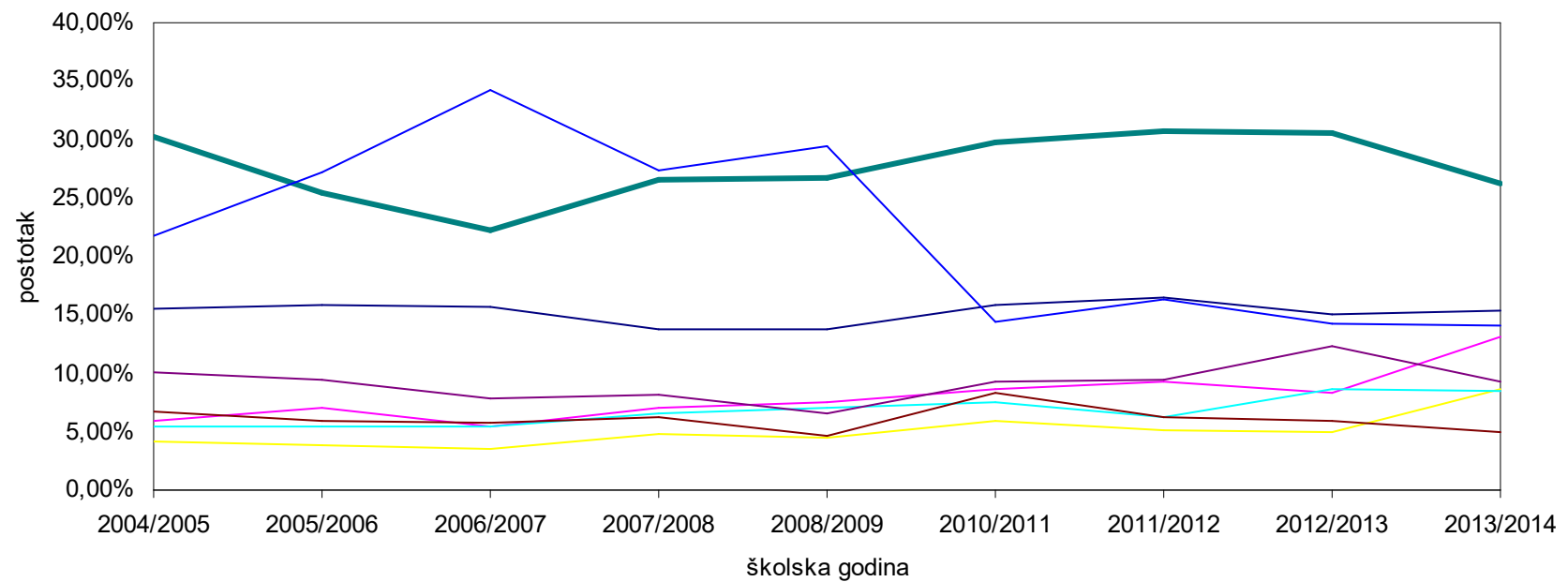
(rezultati istraživanja i izrada publikacije
o slobodnom vremenu za djecu i mlade)

Kako najradije provodiš slobodno vrijeme?



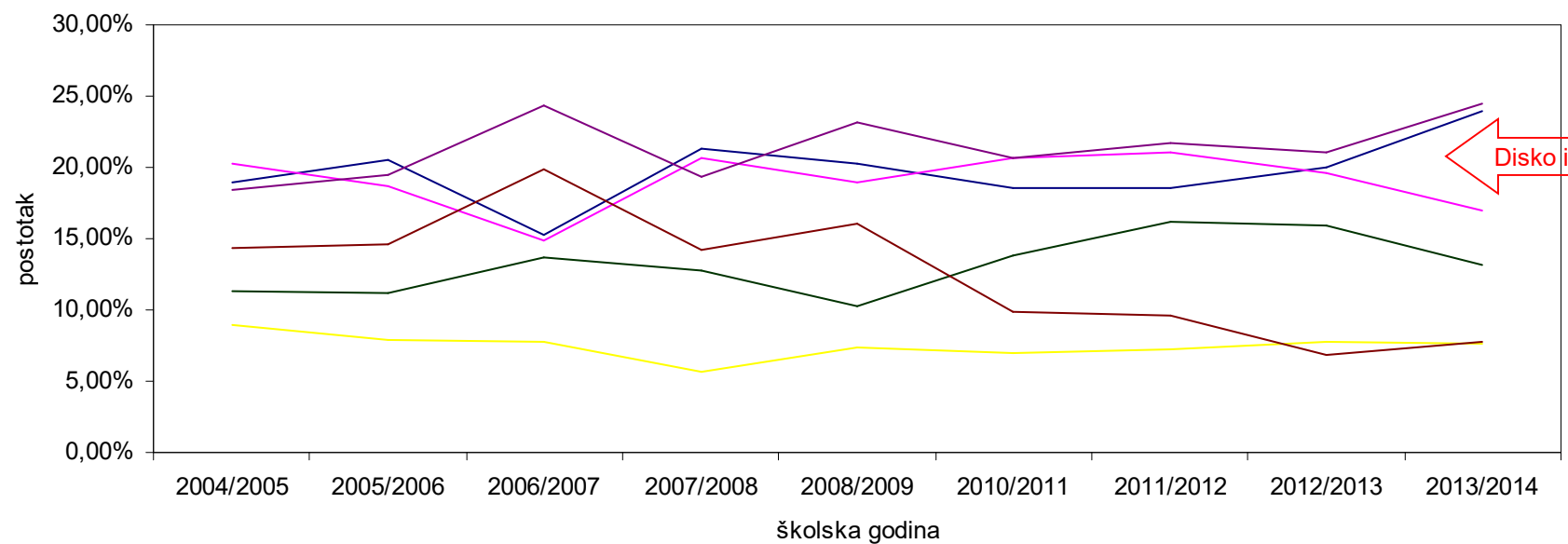
— Čitam
— Bavim se sportom
— Družim se s vršnjacima
— Slušam glazbu
— Gledam TV
— Spavam
— Ostalo

Ograničenje izlazaka



— 22 sata — 23 sata — 24 sata — 01 sat — 02 sata — 03 sata — Nisu ograničeni — Ostalo

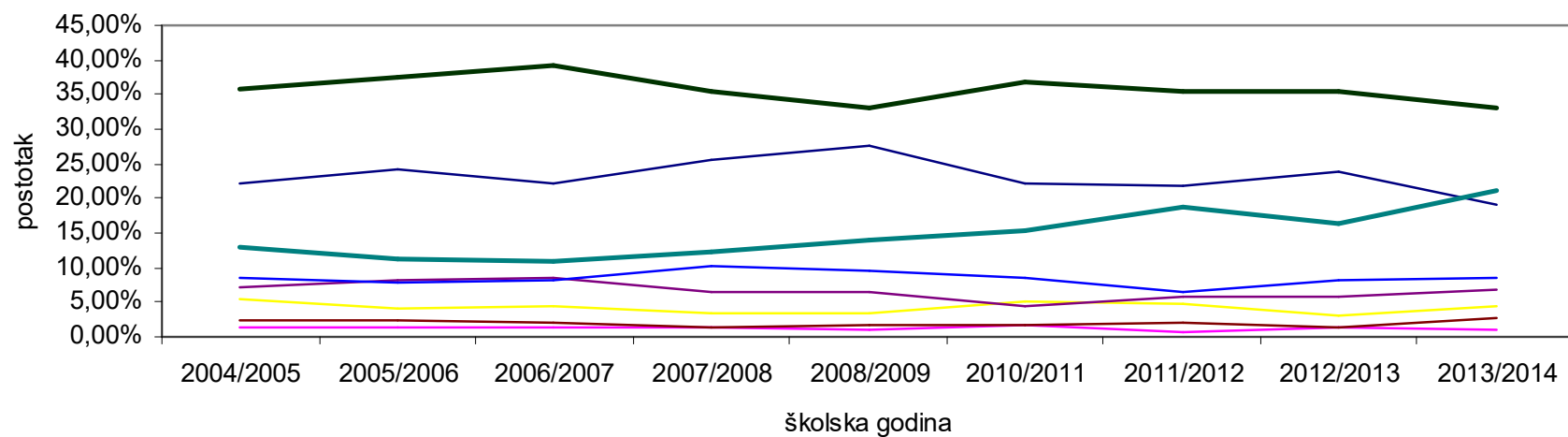
Najčešće izlazim...



Disko i kafići

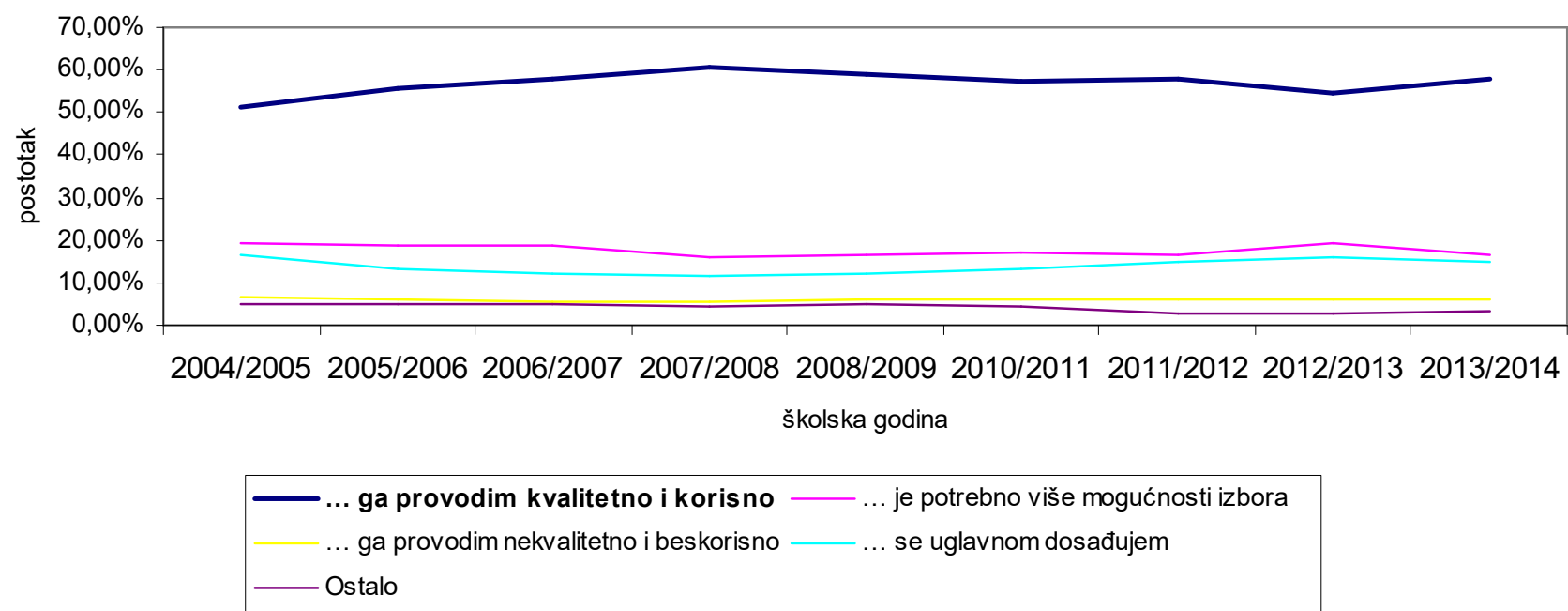
...u disko klub ... u kafiće ...tako da lutam po gradu/mjestu bez cilja
 ... kod nekoga privatno Uopće ne izlazim Ostalo

U našem mjestu najviše nedostaju...

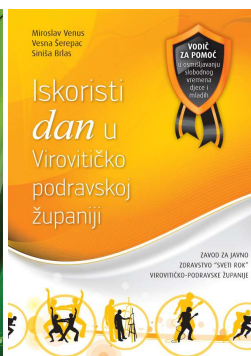
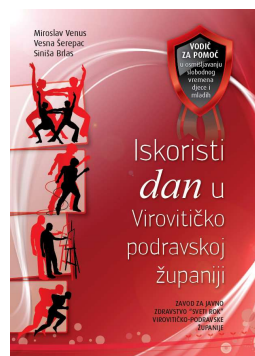


- ... pop i rock koncerti
- ... koncerti klasične glazbe
- ... mjesta na kojima se mladi mogu obratiti za pomoć
- Dovoljno je mogućnosti**
- ... literarne večeri
- ... mjesta za okupljanje i organizirane aktivnosti mladih**
- ... SOS telefon
- Ostalo

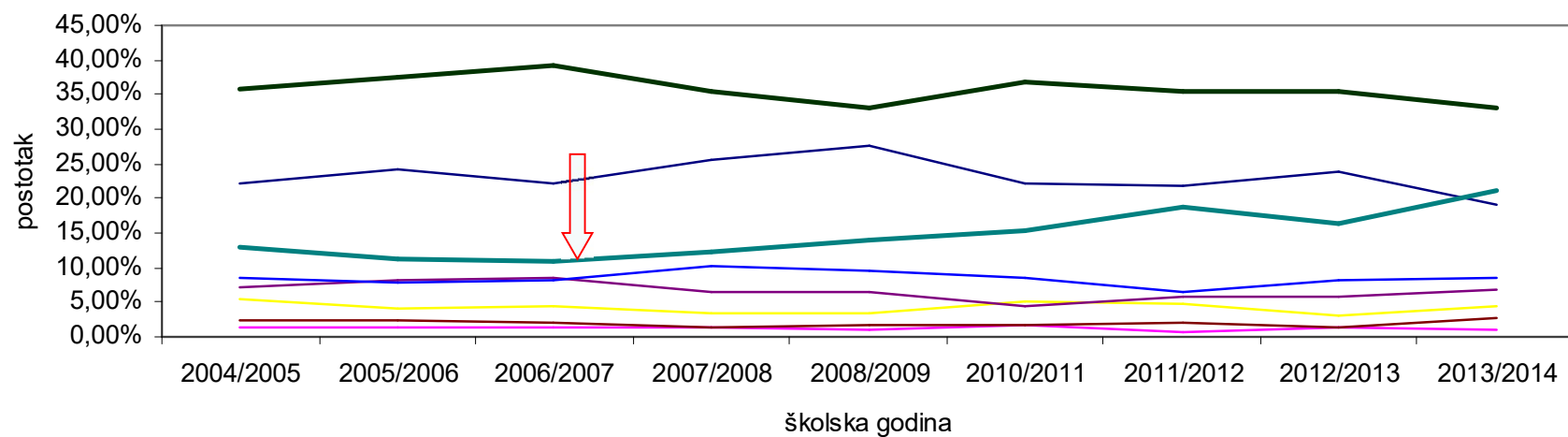
Kada razmišljam o načinu na koji provodim slobodno vrijeme, zaključujem da...



Iskoristi dan...od 2007. do danas



U našem mjestu najviše nedostaju...



- ... pop i rock koncerti
- ... koncerti klasične glazbe
- ... mjesta na kojima se mladi mogu obratiti za pomoć
- Dovoljno je mogućnosti**
- ... literarne večeri
- ... mjesta za okupljanje i organizirane aktivnosti mladih**
- ... SOS telefon
- Ostalo

Hvala na pažnji!

sinisa.brlas@zzjzvpz.hr
www.zzjzvpz.hr