

FORMY ZAPOBIEGANIA NARKOMANII WŚRÓD UCZNIÓW

SPIS TREŚCI

1. Narkotyki – źródłem zagrożenia zdrowia i życia człowieka.
2. Przyczyny używania narkotyków przez uczniów.
3. Pojęcie profilaktyki i jej poziomy.
4. Profilaktyka uzależnień w systemie oświaty.
5. Programy profilaktyczne wśród uczniów.
6. Działania informacyjno – edukacyjne.
7. Działania wczesnej interwencji.
8. Działania alternatywne.
9. Profilaktyka wśród nauczycieli i rodziców.
10. Leczenie osób uzależnionych.
11. Bibliografia.
12. Przypisy.

NARKOTYKI – ŹRÓDŁEM ZAGROŻENIA ZDROWIA I ŻYCIA CZŁOWIEKA

Dzieci są wszystkiego ciekawe. Niezależnie od wieku ogarnięte są pasją poznawania – odkrywania otoczenia, wdzierania się w tajemnicę dorosłości naśladowując rodziców i próbując kosztować coraz to nowych doznań, samodzielnie lub z rówieśnikami.

Narkotyki są fragmentem odkrywanego świata i to nieodparcie kuszącym. "Są środkami odurzającymi, pochodzenia naturalnego lub syntetycznego, które wpływają na organizm, zmieniając jego odczucia i zachowanie."¹

Wśród narkotyków można wyróżnić kilka ich rodzajów:

- rozładowujące – opium i jego pochodne: morfina, kodeina, heroina i kodetylina
- psychotropowe – środki nasenne, uspakajające i przeciwbólowe
- pobudzające – kokaina, crack, katha i amfetamina
- halucynogenne – LSD, meskalina i grzyby halucynogenne
- odurzające – konopie i konopie indyjskie – marihuana, haszysz
- środki wziewne – rozpuszczalniki i kleje

Narkotyki potrafią wywołać wrażenie dobrego samopoczucia – euforii, uspokojenie, zniesienie bólu, głęboki sen. Wszystkie jednak powodują UZALEŻNIENIE, objawiające się chorobliwym, nieprzepartym pociąganiem organizmu do ich zażywania. Konieczność ta na początku wynika z oczekiwania przyjemnych "efektów", później z nadzieją uniknięcia przykrych objawów braku środka w organizmie. Stan ten nazywany jest ZALEŻNOŚCIĄ PSYCHICZNĄ. Jej trwałość i nasilenie zależy od rodzaju osobowości, lecz pozostaje do końca życia. Najsilniejsze objawy występują przez około 10 lat od chwili przerwania ich przyjmowania.

Wielokrotne zażywanie narkotyków prowadzi również do ZALEŻNOŚCI FIZYCZNEJ, określanej jako stan złego samopoczucia wskutek zażywania narkotyku, który staje się niezbędny do normalnego funkcjonowania. Wchodzi on w procesy biologiczne organizmu do tego stopnia, że jeśli go nie ma, następuje stan głodu narkotycznego objawiającego się poważnymi zaburzeniami organicznymi i psychopatologicznymi. "Kiedy nie miałem środka, który zaspokoiłby głód, czułem się fatalnie. Bolał mnie brzuch, rwąły nerki i kręgosłup, a ból mięśni był nie do wytrzymania, jakby mnie ktoś obdzierał ze skóry"² – opowiadał 25-letni narkoman.

Zależność do narkotyków nosi miano narkomanii, a osoba zażywająca narkotyki to narkoman.

Obserwując rozwój uzależnienia udało się wyróżnić jego cztery podstawowe fazy:

- eksperymentowanie – narkotyk zażywany jest w tej fazie zwykle "przy okazji" np. spotkania, przed egzaminem, w czasie towarzyskiej imprezy, koncertów rockowych. Traktowany jest jak coś, co urozmaica życie. W tym czasie nie kupuje się jeszcze narkotyków, a raczej czeka, aż ktoś nim poczęstuje.
- poszukiwanie narkotycznych wrażeń – w tej fazie kontakt z narkotykiem jest już coraz częstszy. Nie czeka się na specjalne okazje, lecz zaczyna się już poszukiwać sprzedawcy. Narkotyk staje się coraz bardziej potrzebny, a człowiek coraz bardziej zależny. Przy pomocy odpowiedniej dawki środka odurzającego chce zmienić swoje samopoczucie, "być na haju, czuć odlot, fagę". Ukrywa skrupulatnie swoje "narkotyczne zainteresowania" przed innymi. Oszukuje jednak samego siebie.
- uzależnienie od doznań po narkotyku – teraz najważniejszą sprawą w życiu staje się odurzenie. Narkotyk potrzebny jest po to, aby uniknąć bólu, niepokoju, złego samopoczucia z powodu... brania narkotyków. Sięga się po coraz większą ilość z powodu rosnącej tolerancji w organizmie, który do nich się przyzwyczaja. "Dla uzyskania oczekiwanych "efektów" konieczne jest wprowadzenie do organizmu ilości z czasem przekraczających wielokrotnie dawki śmiertelne dla zdrowego człowieka."³ Zdarzają się pierwsze przedawkowania, zatrucia, utraty przytomności. Organizm jest coraz bardziej wycieńczony. Człowiek przestaje dbać o pozory. Traci nie tylko

kontrolę nad przyjmowaniem narkotyków, ale i nad całym życiem. Akceptuje już "narkomański styl bycia".

- narkotyk potrzebny do normalnego samopoczucia – w tej ostatniej fazie narkotyk staje się niezbędny do życia. Brak narkotyku oznacza objawy głodowe, niepokój, drażliwość. Wyniszczony organizm coraz gorzej znosi kolejne dawki, a osłabiony układ obronny nie jest w stanie walczyć z chorobami. Jest to faza najgłębszej degradacji, po której następuje już tylko śmierć.

"Uzależnienie oznacza, że wszystko w życiu jest podporządkowane narkotykowi. To tragedia polegająca na tym, że człowiek sam, wbrew instynktowi samozachowawczemu zwraca się przeciwko sobie i kieruje się w stronę śmierci."⁴

PRZYCZYNY UŻYWANIA NARKOTYKÓW PRZEZ UCZNIÓW

Fakt nasilania się zjawiska uzależniania od środków odurzających wśród uczniów jest oczywisty. Dotyczy to zarówno skali zjawiska, różnorodności środków dostępnych na rynku, jak też obniżania się wieku inicjacji. Już 9-10-latkowie mają za sobą pierwsze kontakty ze środkami psychoaktywnymi. Do zarażenia narkomanią dochodzi najczęściej w wieku 13-19 lat. Psychologowie nazwali ten okres "kryzysem tożsamości" i wyróżnili trzy główne powody, które skłaniają do sięgania po narkotyki:

1. pierwszy z nich to poszukiwanie nowych, przyjemnych wrażeń. Nastolatek pragnie przygód, rzeczy nowych i ekscytujących. Lubi ryzyko i nienawidzi nudy. Chce być wolny i niezależny. Narkotyki pozornie zaspakajają każdą z jego potrzeb – dzięki nim może się poczuć wolny, ważny, tajemniczy, dorosły. Może też bez odrobiny wysiłku ze swojej strony, odczuwać przyjemność i dreszczyk sensacji.
2. chęć uwolnienia się od stresu, napięć i problemów to druga przyczyna narkomanii. Narkotyk na krótką chwilę odrywa od rzeczywistości, od kłopotów, samotności, rozluźnienia, tłumi uczucia. Potrzeby szybkiego zredukowania napięcia często okazują się silniejsze, niż lęk przed odległymi skutkami odurzania się.
3. kolejną przyczyną "brania" jest chęć bycia zaakceptowanym przez grupę. Nastolatek chce czuć się silny, pasować do ogólnie lansowanego przez media wzorca: człowieka wyluzowanego, nie przejmującego się problemami, korzystającego z szybkich i natychmiastowych rozwiązań. Kiedy więc ktoś proponuje narkotyk, nie odmawia. Jego samopoczucie w znacznej mierze zależy od pozycji zajmowanej w grupie rówieśniczej.

Tak więc, przyczyny używania narkotyków tkwią w samych dzieciach, w ich właściwościach psychicznych na poziomie wewnętrznym np. lęk, niskie poczucie własnej wartości, brak celów życiowych, nieumiejętność rozładowywania napięć i rozwiązywania problemów oraz na poziomie interpersonalnym np. brak umiejętności nawiązywania i utrzymywania kontaktów z ludźmi, ulegania naciskom otoczenia itp.

Przyczyny "brania" tkwią również w otoczeniu społecznym dzieci np. negatywne normy społeczno – obyczajowe związane ze stosowaniem używek. "Dzieci i młodzież używają narkotyków, ponieważ narkotyków używają dorośli"⁵.

Zagrożeniem może być również nieprawidłowo funkcjonująca rodzina, w której rodzice nie dostarczają dzieciom prawidłowych wzorców do naśladowania, nie zapewniają możliwości prawidłowego rozwoju emocjonalnego. Z rodziny, w której nie ma oparcia, poczucia bezpieczeństwa, zrozumienia, świadomości, że jest chciane i kochane, dziecko w pewnym momencie "odchodzi". Poszukuje wzorców poza rodziną, w grupie, która go zaakceptuje i wzmocni, choćby w złych działaniach, takich jak branie narkotyków. "Narkomania to choroba braku. Braku miłości i poczucia bezpieczeństwa. Braku pewności siebie i pewnych umiejętności."⁶

Braki te powinna zapełnić rodzina, ale także i szkoła. Nauczyciel mający autorytet i zaufanie uczniów, z którymi jest on związany, może wiele uczynić dla ich rozwoju i przyszłego funkcjonowania w świecie. Szkoła powinna stworzyć uczniom więcej okazji do rozwoju moralnego, więcej zaangażowania i zainteresowania, udzielać pomocy w odnajdywaniu sensu życia. Jeśli dzieci nie są akceptowane ani w rodzinie, ani w szkole, to szukanie akceptacji może znaleźć uwieńczenie w grupie biorącej narkotyki.

Opisane przyczyny nie muszą prowadzić do katastrofy. Nie każde dziecko, które ma nieudaną rodzinę lub problemy w szkole gdy spróbuje narkotyków, musi popaść w narkomanię. Żeby to się stało, musi zaistnieć odpowiedni splot wydarzeń. Może to być np. łatwy dostęp do środków uzależniających, ich różnorodność na rynku oraz promocyjne ceny co w połączeniu z innymi okolicznościami może doprowadzić do tego, że zaczną używać narkotyków, że się od nich uzależni.

POJĘCIE PROFILAKTYKI I JEJ POZIOMY

Profilaktyka to "odpowiednie działanie które ma na celu zapobieganie pojawianiu się i rozwojowi danego zjawiska w konkretnej społeczności (...) może również polegać na promowaniu alternatywnych zjawisk w stosunku do tych, które usiłuje się wyrugować."⁷ Szeroko pojęta profilaktyka to ta, która wyprzedza problem, to propagowanie zdrowego stylu życia, dbałość o rozwój umiejętności radzenia sobie z wymaganiami jakie stawia życie, umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Należy do niej również uświadamianie uczniów, rodziców i nauczycieli oraz szybka interwencja w przypadku zagrożenia uzależnieniem.

Powinna być:

- skuteczna – spełniająca określone zadania, dająca oczekiwane i zaplanowane efekty
- kompleksowa – obejmująca problem całościowo, jako zjawisko społeczne
- rzeczowa – przekazująca konkretne, ważne, pewne informacje, a nie obieguowe opinie
- przemyślana – zawierająca wszystkie ważne elementy tworzące logiczną całość, zmierzająca do osiągnięcia celu
- dostosowana do odbiorcy – treści ich sposób przekazywania dostosowany do danej grupy wiekowej
- ciekawie prowadzona – dająca możliwość aktywnego i twórczego uczestnictwa w zajęciach.

Zapobieganie uzależnieniom może się odbywać na różnych poziomach. W związku z tym wyróżnia się profilaktykę pierwszo-, drugo-, i trzeciorzędową.

PROFILAKTYKA PIERWSZORZĘDOWA – to ta, która zajmuje się młodzieżą zdrową w celu promocji zdrowego stylu życia oraz zapobiegania pojawianiu się problemów związanych z używaniem i nadużywaniem środków odurzających. Jest ona adresowana do ogółu młodzieży, która z założenia nie miała bezpośredniego kontaktu z narkotykami. Szczególny nacisk kładzie się tu na budowanie i rozwijanie różnorodnych umiejętności radzenia sobie z wymogami życia oraz dostarczania rzetelnych informacji dostosowanych do specyfiki odbiorców.

Uczestnictwo w tej profilaktyce jest w pełni dobrowolne.

PROFILAKTYKA DRUGORZĘDOWA – adresowana jest do grup ryzyka. Odbiorcami są konkretne grupy młodzieży lub indywidualnych osób, które prawdopodobnie miały kontakt ze środkami uzależniającymi. Profilaktyka ta ma na celu "zapobieganie popadaniu w używanie zależne"⁸.

PROFILAKTYKA TRZECIORZĘDOWA – to "interwencja po wystąpieniu uzależnienia"⁹. Ma ona na celu przeciw działanie pogłębianiu się procesu chorobowego oraz umożliwienie osobie objętej terapią i rehabilitacją powrotu do społeczeństwa, prowadzenia "normalnego" satysfakcjonującego i społecznie akceptowanego trybu życia bez środków uzależniających.

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ W SYSTEMIE OŚWIATY

Używanie różnorodnych środków uzależniających powoduje nieobliczalne szkody we wszystkich sferach życia człowieka. Coraz intensywniejsze stają się więc działania zmierzające do ograniczenia rozmiarów i eliminowania używania tych środków we wszystkich grupach wiekowych. Szczególny nacisk kładzie się na profilaktykę uzależnień w grupie dzieci i młodzieży szkolnej.

Zjawisko uzależnień od środków psychoaktywnych wśród uczniów w Polsce stało się problemem społecznym już na początku lat 80-tych. Działanie zapobiegawcze uregulowała ustawa z dn. 31.01.1985 r o zapobieganiu narkomanii. wyznaczyła ona systemowi oświaty konkretne zadania m.in.:

- sprawowanie opieki profilaktyczno-wychowawczej nad młodzieżą zagrożoną uzależnieniem
- uwzględnienie problematyki zapobiegania narkomanii w programach nauczania i wychowania
- kształcenie i doskonalenie niezbędnej liczby specjalistów w dziedzinie działalności profilaktycznej i resocjalizacyjnej.

Działania profilaktyczno-wychowawcze powinny być prowadzone przez wspólne działania wychowawców klas, pedagoga szkolnego, specjalistyczne poradnie i placówki.

Profilaktyka uzależnień realizowana jest przez popularyzację wiedzy o środkach uzależniających. Ale nie tylko. Obecnie nastąpił rozwój innych form pomocy dla uczniów z zaburzeniami zachowania i zagrożonych uzależnieniem takich jak: zespoły socjoterapii, formy indywidualnej pomocy psychoterapeutycznej, zajęcia korekcyjno-wychowawczej, klasy terapeutyczne. Dla uczniów wymagających specjalistycznej opieki, w większym stopniu zagrożonym uzależnieniem, organizowane są odrębne placówki profilaktyczno-wychowawcze: szkoły, świetlice, kluby terapeutyczne, młodzieżowe ośrodki socjoterapii.

Do resortowego programu zapobiegania narkomanii

włączono poradnie psychologiczno-pedagogiczne, które prowadzą poradnictwo dla rodziców, nauczycieli i uczniów, badania diagnostyczne uczniów - które są podstawą postępowania terapeutycznego kwalifikowanie uczniów zagrożonych uzależnieniem do specjalistycznych form pomocy i placówek, propagowanie zdrowego stylu życia, "alternatywnych" form aktywności i inne. Upowszechniane się też bardziej aktywne formy pracy z dziećmi i młodzieżą np. treningi umiejętności, zajęcia warsztatowe, różne rodzaje dyskusji, psychodrama. Poradnie współpracuje ze szkołami i innymi placówkami prowadzącym działalność profilaktyczną. Prowadzą specjalistyczną działalność diagnostyczną oraz postdiagnostyczną na rzecz uczniów zagrożonych uzależnieniem.

W systemie oświaty placówkami publicznymi i niepublicznymi o najpełniejszym programie profilaktycznym i terapeutycznym są młodzieżowe ośrodki socjoterapii. Zapewniają uczniom - zagrożonym uzależnieniem, z trudnościami szkolnymi, rodzinnymi, zdrowotnymi - opiekę specjalistyczną, aż do uzyskania poprawy w ich funkcjonowaniu. W ośrodkach tych może być prowadzona szkoła, nauka zawodu, zajęcia klubowe, sportowe, artystyczne, hotelik oraz pomoc terapeutyczna i lekarska. W zakresie profilaktyki uzależnieniom rozpoczęło pracę Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno - Pedagogicznej MEN. Organizuje ono seminaria, konferencje, szkolenia i wydaje publikację poświęcone w/w problemom.

PROGRAMY PROFILAKTYCZNE WŚRÓD UCZNIÓW

Profilaktyka w szkole może mieć trojaki charakter:

- mogą to być samodzielne programy Profilaktyczne, niezależne od realizowanego programu nauczania

- działania zintegrowane z programem szkolnym, w celu promowania i rozwoju psychologicznego dobrego samopoczucia
- działania incydentalne, wynikające z konkretnych zdarzeń w szkole lub w środowisku w którym szkoła działa.

Istnieje duża różnicowanie programów i działań organizowanych w celu zapobiegania uzależnieniom. W przypadku oddziaływań kierunkowych do uczniów najbardziej popularne są następujące programy:

- PROGRAMY INFORMACYJNE

Mają dostarczyć rzetelną wiedzę na temat narkotyków i narkomanii, prowadzącej do zmiany postaw. W konsekwencji więc zwiększanie wiedzy o szkodliwości używania środków odurzających, powinno wywołać negatywne postawy wobec odurzania się. Jest to tzw. "nauczanie faktów". Działania tego rodzaju są najskuteczniejsze wobec małych dzieci, a ich skuteczność maleje wraz ze wzrostem wieku. Program ten jest z reguły realizowany przez nauczycieli w sytuacji dydaktycznej. Najczęściej ma formę wykładu ilustrowanego materiałami audiowizualnymi. Czasami zapraszani są też eksperci. Działania te są pomocne w profilaktyce, ale nie zawsze prowadzą do redukcji odurzania się.

- PROGRAMY AFEKTYWNEJ EDUKACJI

Polegają one na pobudzaniu rozwoju osobowego uczniów poprzez rozwijanie samoświadomości, samooceny, lepszego poznawania siebie, by osłabić ryzyko angażowania się w używanie narkotyków. Działania te wynikają z przekonania, że główna przyczyna sięgania po narkotyki tkwi w dziecku - w niskiej samoocenie, braku podejmowania racjonalnych decyzji itp. Te działania są wyraźnie skuteczniejsze od działań informacyjnych.

- PROGRAMY KOMPETENCJI SPOŁECZNEJ

Koncentrują się na wykształcaniu i rozwijaniu umiejętności funkcjonowania w sytuacjach społecznych, aby dzięki nim umieć przeciwstawiać się negatywnym presjom społecznym¹⁰. Działania te noszą nazwę "psychologicznego uodparniania". Ich celem jest wykształcenie asertywności, mówienia "nie", prezentowania własnych opinii, oczekiwań, dobieranie przyjaciół, nawiązywanie kontaktów. Program ten jest jednym z najskuteczniejszych w zapobieganiu narkomanii.

- PROGRAMY ALTERNATYW

Polegają na stwarzaniu dzieciom i młodzieży możliwości podejmowania działań alternatywnych wobec odurzania się, które dają zadowolenie i sprzyjają rozwojowi psychospołecznemu. Działania te mogą umożliwiać podejmowanie nowej, dotąd nie praktykowanej aktywności, wzmacniać już istniejące uczestnictwo w działaniach alternatywnych, wspierać grupy młodzieżowe w inicjowaniu prospołecznych i rozwojowych działań.

- PROGRAMY WCZESNEJ INTERWENCJI

"Koncentrują się na identyfikowaniu dzieci i młodzieży doświadczających pierwszych trudności oraz zapewnianiu im pomocy zapobiegającej powstawaniu poważnych zaburzeń."¹¹ Są to więc programy dla osób z grup wysokiego ryzyka. Wyróżnia się dwa rodzaje programów wczesnej interwencji:

- prowadzone przez profesjonalistów oraz
- tzw. programy rówieśnicze, w których pomoc i wsparcie zapewniają odpowiednio przygotowani rówieśnicy, cieszący się zaufaniem swojego środowiska.

DZIAŁANIA INFORMACYJNO - EDUKACYJNE

Działania informacyjno - edukacyjne dla uczniów mają najczęściej charakter programów profilaktyki pierwszorzędowej. Realizowane są w sytuacji szkolnej i dotyczą "dostarczania wiedzy na temat prawidłowości rozwojowych oraz istoty zaburzeń i możliwości

ich identyfikacji.¹² aktualnie realizowane są w polskich szkołach różne programy profilaktyczne:

- "Drugi elementarz, czyli program siedmiu kroków" – dostarcza wiedzy o środkach psychoaktywnych i skutkach ich zażywania, uczy konstruktywnych zachowań w kontaktach z ludźmi, przyjemne zabawy bez środków uzależniających.
- "Jak żyć z ludźmi" - głównym jego celem jest rozwinięcie najważniejszych umiejętności interpersonalnych.
- "Zanim nie jest za późno" - program ten pod nazwą "KASKADA" realizowano w Polsce w ramach eksperymentu europejskiego. Zajmuje się wszelkiego typu uzależnieniem i kieruje swe działanie do wszystkich grup społecznych w danej społeczności lokalnej.
- "Program rówieśniczego doradztwa" - celem tego programu jest wyłonienie grupy młodzieży i nauczycieli cieszących się zaufaniem uczniów i przygotowanie ich do roli "doradców" w swoim środowisku szkolnym. Bazuje na istniejącej w każdej klasie nieformalnej sieci wsparcia rówieśniczego.
- "Dziękuję - NIE" - jest to program edukacyjno - treningowy, którego celem jest umożliwienie uczniom zdobycia pewnych kompetencji życiowych, osiągnięcie większej autonomii i odpowiedzialności za swoje zachowanie.
- "Spójrz inaczej" - kładzie nacisk na rozwój osobowości ucznia, trening ważnych umiejętności życiowych.

Są jeszcze inne programy takie jak; "Profilaktyka uzależnień w szkole humanistycznej", "Zanim spróbujesz", "Tak, czy nie", "Podaj dłoń", "Nasze spotkanie", "Program aktywizacji samorządów uczniowskich", "Młodzieżowy program adaptacyjny". Odlot", "Noe", "Mię biorę". Wszystkie te programy uwzględniają prawidłowości rozwoju psychospołecznego i adresowane są do różnych wiekowo grup uczniów. Są cztery przedziały wiekowe do których dostosowane są - wiedza, wartości i działanie propagowane przez dany program profilaktyczny.

Pierwsza grupa to dzieci w wieku przedszkolnym i f uczniowie kl. I - III szkoły podstawowej. Profilaktyka na tym poziomie opiera się na osobistym doświadczeniu dziecka. Nie chodzi tu o szczegółowe zapoznawanie dzieci z narkomanią - bo treści te są dla nich jeszcze za trudne - lecz o zasygnalizowanie problemu. Ważna jest. tu promocja zdrowia, proponowanie ciekawych form zabawy, spędzania wolnego czasu, rozwijanie zainteresowań. Dzieci poprzez zabawę iii;/:^ się mówić o sobie., swoich uczuciach, problemach budując, obraz własnej osoby i poczucie własnej wartości. Zajęcia te pozwalają dzieciom zdobyć pewność siebie, wiarę we własne możliwości, uczyć otwartości, radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Istotną rolę przy wspieraniu takich działań odgrywają rodzice, których angażuje się w zajęcia. Coraz częściej zdarza się, że już w młodszych klasach są dzieci, które miały kontakt z używkami. W ich świadomości istnieje przekonanie, że ten kolega, który robi rzeczy niebezpieczne jest odważny, imponuje innym. Program ten ma na celu zmienić przekonania uczniów i wykazać, że tak nie jest, a interesującą może być osoba mająca ciekawe hobby, bądź bardzo dobre wyniki w nauce, czy sporcie.

Następną grupą obejmowaną oddziaływaniami profilaktycznymi są uczniowie kl. od IV do VI. Na tym etapie szczególnie nasilają się wpływy rówieśnicze. Rozpoczyna się eksperymentowanie nie tylko z tytoniem i alkoholem, ale także z innymi środkami odurzającymi. Dlatego potrzebują nowych informacji, bardziej kompleksowych sposobów sprawdzenia siebie oraz silniejszych motywacji do unikania środków odurzających. Dzieci w tym wieku zwykle nie są jeszcze świadome zagrożeń. Zazwyczaj wszystkie zachowania destrukcyjne traktują jako zabawę, która wywołuje dreszczyk emocji. czy zaspakają ciekawość. Oprócz rozwijanych na tym etapie zagadnień zdrowia, bezpieczeństwa i osobistej odpowiedzialności, uczniowie zdobywają wiedzę jak rozpoznawać środki odurzające, jaki

mają wpływ na rozwój i życie człowieka, rodziny, społeczeństwa, gdzie udać się w razie potrzeby po pomoc. Edukacja w zakresie wartości powinna być równoległa i realizowana w środowisku szkolnym i domowym. Działania tu muszą stanowić przeciwwagę dla negatywnych wpływów środowiska rówieśniczego i koncentrować się wokół problemu przeciwstawiania się presji rówieśniczej.

Trzecia grupa to młodzież z pogranicza szkoły podstawowej i ponad podstawowej znajdującej się w decydującej fazie okres dojrzewania. Ponadto w tym czasie dynamicznie rozwija się funkcjonowanie społeczne młodzieży. Duży wpływ na kształtowanie osobowości 15-latków ma w tym okresie nowe środowisko ucznia - nowa szkoła, nauczyciele, koledzy, wyższe wymagania, ambicje, stres. Często młody człowiek nie potrafi sobie z tym wszystkim poradzić – jest bezradny, buntuje się, poszukuje. Dlatego bardzo ważne jest na tym etapie wyposażenie ucznia w informacje dotyczące sposobów skutecznego radzenia sobie z przeżywanymi lękami i kłopotami. Oprócz szerszej wiedzy o specyfice środków odurzających, ich wpływu na organizm człowieka, powinien rozumieć związek między odurzaniem się, a AIDS, znać koszty społeczne uzależnień, mieć poczucie osobistej odpowiedzialności oraz świadomość obowiązującego prawa i konsekwencji za jego łamanie. Należy włączać młodzież w organizowanie życia szkolnego, zapoznawać ze specyfiką placówek przeznaczonych do pomagania ludziom w przeżywanych trudnościach, uczyć odpowiedzialności za drugiego człowieka. Służę temu właśnie programy profilaktyczne dostosowane do tej grupy wiekowej.

Ostatnia grupa to uczniowie pozostałych klas szkoły średniej. Kontynuowane jest tutaj przechodzenie do w pełni odpowiedzialnego dorosłego życia, które uwzględnia również legalne używanie niektórych środków odurzających. Konieczne są więc dalsze wysiłki w celu podtrzymywania decyzji o zachowaniu życia wolnego od środków odurzających oraz przygotowanie młodych ludzi do podejmowania nowych ról społecznych. Programy profilaktyczne na tym poziomie dostarczają uczniom kończącym szkołę średnią dużą wiedzę o problemie uzależnień, która znajdzie odbicie w preferowanych wartościach i działaniach przez nich podejmowanych. Zapewniają także możliwość działania jako liderów w profilaktyce przeznaczonej dla uczniów młodszych klas. co staje się dodatkową motywacją w abstynencji od środków odurzających.

W programach profilaktycznych bardzo ważną rzeczą jest zakres przekazywanych treści. Nie mogą one wzbudzać wśród uczniów zainteresowania narkotykami i ich działaniem. Nie mogą rozbudzać ciekawości i chęci spróbowania na sobie, jak to jest naprawdę. Ważne jest również, aby zajęcia nie przebiegały w atmosferze straszenia i moralizowania, ale powinny być przekazem rzetelnych informacji oraz zachęcać do mówienia o problemach. BOWIEM profilaktyka tu nie tylko przekazywanie informacji, ale całokształt działań zmierzających do kształtowania postaw i rozwijania umiejętności uczniów.

DZIAŁANIA WCZESNEJ INTERWENCJI

W środowisku szkolnym konieczne są również działania o charakterze wczesnej interwencji, mające na celu ujawnianie osób lub grup o najwyższym ryzyku uzależnień oraz pomaganie im w redukcji tego uzależnienia. Są to działania prowadzone przez profesjonalistów oraz grupy rówieśnicze.

W tym celu założony został przez zespół psychologów i nauczycieli Szkolny Ośrodek Socjoterapii. Praca wychowawcza w ośrodku opiera się na różnorodnych nieformalnych więziach międzyludzkich. Uczniowie, nauczyciele, psychologowie tworzą środowisko alternatywne wobec środowiska narkomanów. Aktywność tego ośrodka jest bardzo żywa - spontaniczne akcje, pomysły, programy działań indywidualnych lub w grupie. Pacjenci w ośrodku przechodzą etap adaptacji, edukacji i usamodzielnienia. Uzupełnieniem ośrodka jest

hostel - schronisko, dom społeczny, który zapewnia możliwość prze trwania głębokich kryzysów.

Opiekę grup wysokiego ryzyka objęła także "Poradnia Młodzieżowa". Z jej pomocy korzysta młodzież od 10 roku życia, która sama, bądź z inicjatywy rodziców czy szkoły dobrowolnie zgłosi się po wsparcie. Poradnia umożliwia młodzieży pełny rozwój osobowości, prowadzenie satysfakcjonującego życia oraz odnalezienia własnego miejsca w życiu. Działania poradni objęły trzy główne nurty: działalność interwencyjno-konsultacyjna, zajęcia stabilizujące rozwój psychiczny oraz psychoterapię.

Działania profesjonalistów znajdują uzupełnienie w postaci tzw. "podejść rówieśniczych". Niezwykle skuteczne w przeciwstawianiu się patologii młodzieży jest wykorzystywanie pozytywnych wpływów rówieśniczych. Działania rówieśnicze mobilizują do pozytywnych zmian, pomagania sobie i innym poprzez współdziałanie. Najważniejszym celem tych działań jest stworzenie możliwości angażowania się w działania prospołeczne, uczenie radzenia sobie z negatywną presją rówieśniczą, rozwijanie umiejętności i poczucia kompetencji w zakresie funkcjonowania społecznego i interpersonalnego. Działania rówieśnicze są kierowane przez kompetentne osoby dorosłe. Większość działań rówieśniczych jest realizowana na terenie szkoły. Ważne jest więc, by szkoła sprzyjała pozytywnym relacjom rówieśniczym, zachęcała uczniów do uczestniczenia w tego typu działaniach, a także, by je wspierała finansowo oraz poprzez zapewnianie odpowiednich warunków lokalowych i technicznych. Są różne kategorie działań rówieśniczych:

- Rówieśniczej Edukacji
- Pomocy Indywidualnej
- Otwarte programy Uczniowskie
- Grupy Wsparcia Rówieśniczego

Przykładem działań rówieśniczych może być Młodzieżowy Ruch na Rzecz Przeciwdziałania Narkomanii MONAR oraz Ruch Czystych Serc. W ramach programów wczesnej interwencji uwzględnia się oddziaływanie wobec osób znaczących dla uczniów z grup ryzyka, a mianowicie: rodziców, nauczycieli, personelu administracyjnego placówek oświatowo-wychowawczych itp.

DZIAŁANIA ALTERNATYWNE

Ostatnio obserwuje się próby prowadzenia systematycznych oddziaływań profilaktycznych umożliwiających młodzieży podejmowanie aktywności alternatywnej wobec używania środków odurzających. Pierwsza próba znana jest jako "Sokołowski model zapobiegania narkomanii". Celem tej koncepcji jest krzewienie różnorodnej działalności kulturalnej, umożliwiającej atrakcyjną spędzenia wolnego czasu zgodnie z wiekiem, uzdolnieniami, zainteresowaniami i innymi osobistymi potrzebami. W ramach tej działalności prowadzone są różne formy aktywności np. "Galeria debiutów malarskich", klub sportowy z sekcjami piłki nożnej, tenisa stołowego, siatkówki, "Koło Towarzystwa Przyjaciół Teatru", "Festiwal piosenki kolonijnej i obozowej", "Klub Miłośników Fantastyki", stałe koncerty muzyki poważnej, spektakle, występy estradowe, upowszechnia się czytelnictwo.

Podobne propozycje działań alternatywnych wysunął Ośrodek Twórczości i Rozwoju. Nadrzędnym jego celem jest umożliwienie pełnego rozwoju osobowości dzieci i młodzieży z trudnościami w przystosowaniu społecznym, nadwrażliwych, o skłonnościach autodestrukcyjnych, przejawiających uzdolnienia w sferze twórczości artystycznej. Ośrodek stwarza szansę rozwijania się przez uprawianie sztuki i rzemiosł artystycznych.

W przypadku dzieci i młodzieży szkolnej z "grup" ryzyka, działania prewencyjne są sprawą oczywistą. Do działań tych włączają się szkoły, poprzez rozwijanie i zaspakajanie możliwości twórczych i zainteresowań uczniów, zaangażowania ich w aktywność szkolną,

uprawianie sportu, zajęcia ruchowe, taniec, gry teatralne, śpiewy, wycieczki o charakterze edukacyjnym i krajoznawczym i wiele innych. Konieczne jest różnicowanie działań alternatywnych i dostosowywanie ich do specyfiki młodych ludzi.

PROFILAKTYKA WŚRÓD NAUCZYCIELI I RODZICÓW

Szkoła jest statutowo zobowiązana do działalności profilaktycznej wobec swoich uczniów. W zakresie tych działań w konkretnych warunkach placówek decydują dyrektorzy szkół, wychowawcy klas, rady pedagogiczne często w porozumieniu z rodzicami. Stosunek dyrektorów szkół i nauczycieli do problemu zagrożeń uczniów patologią oraz do proponowanych im programów profilaktycznych jest zróżnicowany. Na ogół wszyscy mają świadomość niebezpieczeństw związanych z używaniem narkotyków, ale wielu sądzi, że są one "wszędzie, ale nie u nas".

Odkrycie problemu narkomanii w szkole skłania nauczycieli do analizy sytuacji w szkole, którzy korygują wtedy nastawienie do sprawy i poszukują adekwatnych rozwiązań, bardziej skutecznych niż pogadanki. Do rozwiązania problemu narkomanii w szkole muszą włączyć się wszyscy nauczyciele, pedagog, psycholog oraz dyrekcja szkoły. Rolą profilaktyka jest zdiagnozowanie sytuacji w szkole, przeprowadzenie zajęć w klasach, spotkań z rodzicami oraz. radą pedagogiczną. Może on być też koordynatorem żaden podejmowanych przez szkołę, może służyć fachową radą, sugerować pewne rozwiązania, czy kierować uczniów do konkretnych instytucji w których znajdę pomoc.

Aby nauczyciele sami mogli kontrolować sytuację w szkole powinni posiadać odpowiednią wiedzę m.in. znać rodzaje narkotyków, sposoby ich zażywania, symptomy działania, umieć rozpoznawać ucznia pod wpływem narkotyku, znać przyczyny dla których młodzi: sięgają po narkotyki oraz wiedzieć do kogo zwrócić się o pomoc w razie uzależnienia ucznia. Te informacje pomocą nauczycielom nabrać pewności w działaniu i zlikwidują poczucie bezradności wynikające z niewiedzy.

Aby wzbudzić w nauczycielach chęć doskonalenia swoich umiejętności wspomagania uczniów w rozwoju jest stworzenie w szkole warunków, które pozwolą nauczycielom uwierzyć we własne możliwości i dostrzec korzyści z samodoskonalenia. "Szczególną rolę w aktywizowaniu psychoedukacji nauczycieli odgrywają działania samopomocowe."¹³ Powstają więc grupy samopomocowe dla nauczycieli, które dostarczają wsparcia, poprzez kontakt z ludźmi, którzy przeżywają analogiczne trudności. Są również organizowane programy profilaktyczne dla nauczycieli, których celem jest wyeliminowanie takich zachowań nauczyciela ,które mogą spowodować negatywne zachowania uczniów oraz przygotowanie go do roli osoby wspomagającej. Jednym z nich jest "Program aktywizacji profesjonalnej nauczycieli-wychowawców." Program ten wyposaża nauczycieli w odpowiednią wiedzę psychologiczną, która umożliwi im pobudzenie samo rozwoju i twórczą pracę z uczniami. Wiedza na temat prawidłowości rozwojowych uczniów, czy mechanizmów powstawania zaburzeń, może zmienić postawę wychowawcy wobec ucznia sprawiającego trudności wychowawcze. Najbardziej istotny jest trening umiejętności wychowawczych. W związku z tym powstała wersja warsztatów "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły". Inną propozycją jest program "Podaj dłoń" adresowany do profesjonalistów i nieprofesjonalistów zainteresowanych udzielaniem pomocy innym.

Środowiskiem wywierającym największy wpływ na wychowanie dziecka jest rodzina-zwłaszcza rodzice. To oni są pierwowzorami życia, to od nich młodzi przejmują wiele zachowań - postaw i zasad. Dlatego też, szczególnie ważny jest rozwój profilaktyki rodzinnej.

Pozyskiwaniu rodziców do współpracy w działaniach profilaktycznych jest rzeczą niezbędną, lecz często trudną do wykonania, gdyż uważają oni, że "ten problem ich nie dotyczy". Sama jednak szkoła bez pomocy rodziców nie jest w stanie uchronić dzieci przed

niebezpieczeństwami uzależnień. Aby wspomagać działanie profilaktyczne w szkole, rodzice powinni posiadać określoną wiedzę na temat narkotyków i narkomanii. Taką elementarną wiedzę, powinni zdobyć rodzice podczas spotkań w szkole, organizowanych głównie przez psychologa i pedagoga szkolnego. Głównym celem zajęć prowadzonych z rodzicami powinno być zmuszanie ich do refleksji - czy znają swoje dziecko, jego problemy, przyjaciół, ile czasu mu poświęcają itp. Rodzice muszą mieć świadomość, że gdy w domu zabraknie miłości, akceptacji, zainteresowania to dzieci będą tego szukały poza domem rodzinnym, nawet za cenę swojego zdrowia i życia. Obecnie są wprowadzane różne warsztaty umiejętności wychowawczych dla rodziców. Bardzo ciekawą propozycją są warsztaty "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły." Dla rodziców młodszych dzieci przeznaczone są warsztaty "Jak radzić sobie z trudnościami złych zachowań u dzieci". Dla tych rodziców, którzy mają takie trudności, warsztaty te stanowią rodzaj terapii. Dla innych mają charakter profilaktyczny, gdyż pozwalają uniknąć popełnienia poważniejszych błędów w procesie wychowania.

Opracowano też program "Przygotowanie do profilaktyki domowej". Jego celem jest pozyskiwanie rodziców do współpracy, przygotowanie ich do rozpoczęcia profilaktyki w domu oraz wymianie doświadczeń między rodzicami, którzy podjęli próby działania oraz wyjaśnianiu pojawiających się wątpliwości.

Reasumując - profilaktyka powinna być organizowana na kilku płaszczyznach:

- system edukacji rodziców i nauczycieli, mający na celu naukę? reagowania na problem, udzielania wsparcia i pomocy
- czynne uczestnictwo dzieci i młodzieży w programach edukacyjno-informacyjnych, interwencyjnych
- tworzenie w szkole specyficznego klimatu eliminowania mody na narkotyki, wywierając oddolną presję na osoby zażywające lub próbujące narkotyków-motywuujące do przyjmowania pomocy
- zmiany postawy dyrekcji szkół w odniesieniu do osób mających kontakt z narkotykami, polegającej na traktowaniu takiej młodzieży nie w kategoriach zła, a choroby z wszelkimi z tego faktu wynikającymi konsekwencjami, takimi jak: pomoc, wsparcie, a nie usuwanie ze szkoły.

Organizowanie profilaktyki w ten sposób zwiększa jej skuteczność, włączając do działania wszystkie osoby zainteresowane, współodpowiedzialne za zapobieganie i zwalczanie uzależnień oraz promocję zdrowia.

Prognozy dotyczące stanu zagrożenia w najbliższych latach nie są pomyślne. Wzrost podaży środków uzależniających, łatwość do nich dostępu- dealerzy często stoją pod szkołami, wykorzystując uczniów wciągają ich do łańcucha dystrybucji ~ oraz pogarszająca się kondycja psychofizyczna uczniów, pozwalają przypuszczać, że liczba młodych ludzi odurzających się; nie ulegnie zmianie. Konieczne jest więc przygotowanie rodziców oraz wszystkich pracowników oświaty do właściwego reagowania i pracy z uczniami zagrożonymi uzależnieniem - poprzez upowszechnianie nowoczesnych teorii i rozwiązań metodycznych. Warto pamiętać przy tym, że "aby pomóc osobie uzależnionej, która chce się zmienić, należy przede wszystkim - wierzyć, że jest ta możliwe, ufać, że jest to oczekiwane i wiedzieć, jak tego dokonać."

LECZENIE OSÓB UZALEŻNIONYCH

Narkomanem jest osoba, która posiada następujące cechy:

- przymus przyjmowania środka
- stałą tendencję do zwiększania dawki
- uzależnienie psychiczne
- szkodliwość skutków przyjmowania narkotyków

Klasyfikując osobę do grupy ludzi uzależnionych należy wyeliminować wszystkich podszywających się. Człowiek, który nie jest narkomanem, a za narkomana został uznany, w trakcie leczenia może nim się stać.

Leczenie narkomanów jest procesem trudnym, długotrwałym i bardzo złożonym. Rozpoczyna się z chwilą rozpoczęcia spotkań terapeutycznych z osobą uzależnioną. Ten etap jest najważniejszym w całej kuracji - może wyrobić opinię osoby uzależnionej o całą terapię i pozytywne lub negatywne do niej nastawienie. W tym czasie praca z pacjentem polega na określeniu stopnia uzależnienia i wyrobienie motywacji do wyjścia z nałogu. Określa się typ ośrodka, w którym nastąpi dalsza rehabilitacja.

Drugi etap to detoksykacja, czyli odtrucie organizmu. Poddani są jej narkomanii z objawami "głodu". Realizowany jest na wydzielonych oddziałach szpitalnych. Trwa od 2 do 6 tygodni. W tym czasie wykonuje się podstawowe czynności administracyjne, by bezpośrednio po detoksykacji umieścić osobę uzależnioną w ośrodku rehabilitacyjno-readaptacyjnym.

Kolejny etap może być rozpoczęty po całkowitym ustąpieniu objawów abstynencji. Prowadzona psychoterapia musi odbywać się w warunkach całkowitego odstawienia narkotyku. Kuracja trwa około trzech miesięcy. Terapeuci rozpoznają w tym czasie przyczyny wejścia w nałóg oraz określają cechy osobowości chorego, które mogły się przyczynić do sięgnięcia po narkotyki.

Etap czwarty poświęcony jest przede wszystkim readaptacji społecznej. Chociaż realizowany jest w warunkach otwartych nie zaprzestaje się obserwacji pacjenta. Pozwala to zminimalizować ryzyko ewentualnych prób powrotu do narkotyków. Okres ten trwa około od 5 do 18 miesięcy. Równolegle osoba poddana zabiegom terapeutycznym uczy się życia w warunkach realnych, uodparniana jest na trudności dnia codziennego i rozczarowania, na które może się natknąć.

Ideałem byłoby znalezienie opuszczającemu ośrodek pacjentowi - pracy lub mieszkania. Jeśli pozbawiony będzie pomocy może w trudnych chwilach znów sięgnąć po narkotyki.

Wszyscy znamy niezaprzeczalną prawdę, iż o wiele skuteczniejsza i tańsza od leczenia samej choroby jest profilaktyka. Narkomania jest rodzajem "choroby zakaźnej". Chociaż nie wywołują jej bakterie ani wirusy potrafi przetransmitować się na innych. Z informacji przekazywanych przez Światową Organizację Zdrowia wynika, że statystyczna osoba uzależniona w czasie "narkomańskiego życia" potrafi wciągnąć do nałogu od 5 do 10 ludzi z najbliższego otoczenia. Dlatego tak bardzo ważne jest, by każdy stosownie do swej roli społecznej, możliwości i potrzeb, czuł się współodpowiedzialny za zapobieganie uzależnieniom i promocję zdrowia.

BIBLIOGRAFIA

1. Cekiera Czesław "Ryzyko uzależnień" – Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1994
2. Dimoff Timothy i Carper Steve "Jak rozpoznać czy dziecko sięga po narkotyki"-Warszawa 1993
3. Zbigniew Gaś "Profilaktyka uzależnień" - WSiP Warszawa 1993
4. Kamińska - Buško Bożenna "Zapobieganie uzależnieniom" Centrum Metodyczne Pomocy Psychiatryczno-Pedagogicznej MEN, Warszawa 1997
5. Kotański Marek "Ty zaraziłeś ich narkomanią" – Państwowy Zakład Wyd. Lekarskich, Warszawa 1994
6. Malewska Maria Moneta "Narkotyki w szkole i w domu"- Instytut Wydawniczy PaX, Warszawa 2000
7. dr Markiewicz Aleksander "Narkotykowe dylematy" – Kielce 1999
8. Pasek Marzena "Narkotyki i co dalej" - Warszawa 1993 wyd. II zmieniony
9. Pasek Marzena "Narkotyki? Ma pewno nie moje dziecko." - Warszawa 1998, wyd.II zmienione
10. Pierre de Parcevaux "W obliczu narkomanii" - wyd. WAM, Kraków 1995
11. Urban Bronisław "Zachowania dewiacyjne młodzieży" – Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2000
12. Encyklopedia Powszechna PWN , Warszawa 1975
13. Kompendium wiedzy o profilaktyce - Warszawa 1996,
Biuro ds. Narkomanii
14. Magazyn KARAN , kwartalnik poświęcony promocji zdrowia
nr 23, 24, 26 - 1998
nr 25, 29, 3U - 1999 , Warszawa
15. Problemy alkoholowe - pismo poświęcone alkoholizmowi i innym uzależnieniom,
nr 4. ID, - 1996, Warszawa
- 16 . Program zapobiegania narkomanii "ODLOT" - zeszyt 7, 8, 9 Warszawa 1996
17. Drugi elementarz czyli program siedmiu kroków – program profilaktyki dla młodzieży, nauczycieli i wychowawców, wyd. II Warszawa 1994
18. System zapobiegawczy św. Jacka Bosko, a problem narkomanii - Krzysztof Sawicki, Białystok

PRZYFIISY

1. Encyklopedia Powszechna PWN, Warszawa 1975 , str. 227
2. "Narkotykowe dylematy" - nr Aleksander Markiewtch,
Kielce 1999, str. 6
5. tamże, str. 7
4. "Narkotyki i co dalej" - Marzena Pasek, Warszawa 1990, str. ?
- 5.- "Jak rozpoznać, czy dziecko sięga do narkotyki", Warszawa 199
Timothy Oimoff i Steve Carper, str. 74
- b.^ "Narkotyki i co dalej" - Marzena Pasek, Warszawa 1998,3tr. 3
7. "Kompedium wiedzy o profilaktyce" ~ Warszawa 1996 r.
"Profilaktyka uzależnień" - Zbigniew Gaś Warszawa 1995 r.
WSiP, str. 18
- n. "Zapobietanie uzależnieniom" - Bożenna Kaninska - Busko,
Warszawa 1997, str. 7"5
- lii. taniże, str. 75 ,
11. "Profilaktyka uzależnioń" - Zoigniew Gaś Warszawa 199'? r.
WSiP, str. 01
12. tamże, str. 61
- 'IX. Manazyn KARAN - kwartalnik poświęcony promocji zdrowia
'7 nr 2S. Warszawa str. 14