



preventivna platforma

Bilten projekta 'Preventivna platforma', september 2011, številka 9



Inštitut za raziskave in razvoj "Utrip"
Trubarjeva cesta 13, Grosuplje



Zveza društev na področju drog v Sloveniji
Slovenije, Tabor 9, Ljubljana



Rdeči križ Slovenije
Mirje 19, Ljubljana



Društvo za preventivno delo
Tržaška 2, Ljubljana



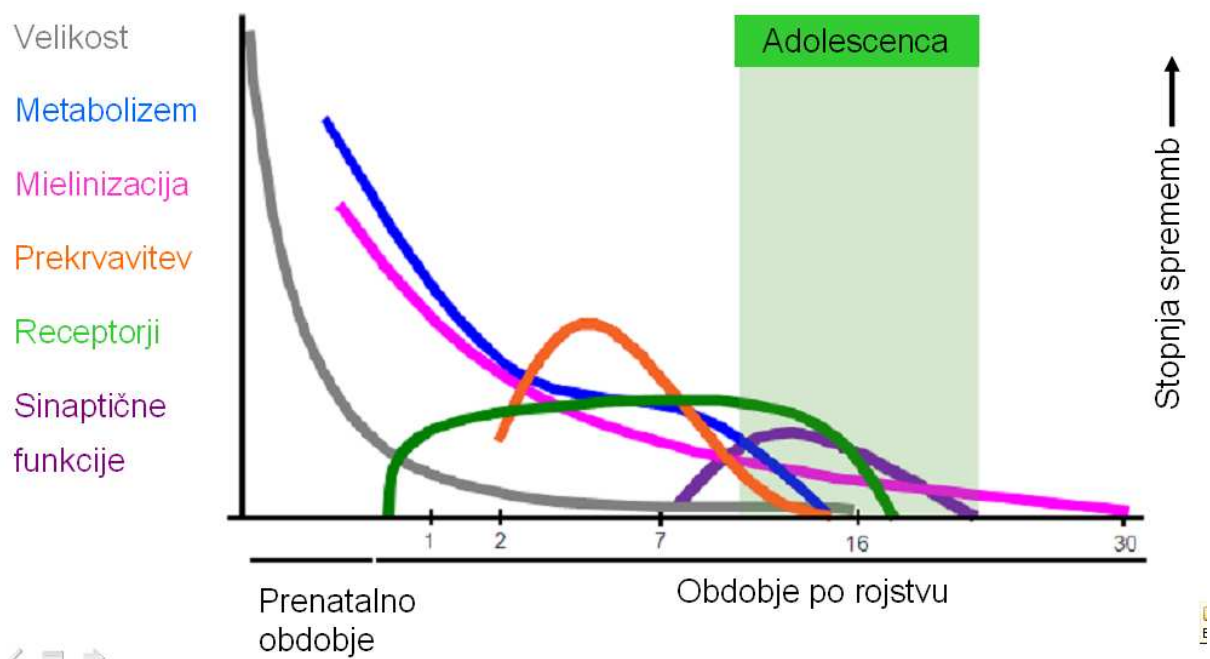
MOŽGANI V FAZI RAZVOJA, ADOLESCENCA IN RANLJIVOST GLEDE ZLORABE DROG

Znanost razkriva rizičnost uporabe drog pri najstnikih in visoko stopnjo možnosti zlorabe drog pri tej skupini mladih.

Možgani najstnikov so v procesu razvoja. Nov vpogled v problematiko je nastal zaradi ekspanzije razvoja sodobnih metod slikanja možganov v devetdesetih letih (CT, MRI...).

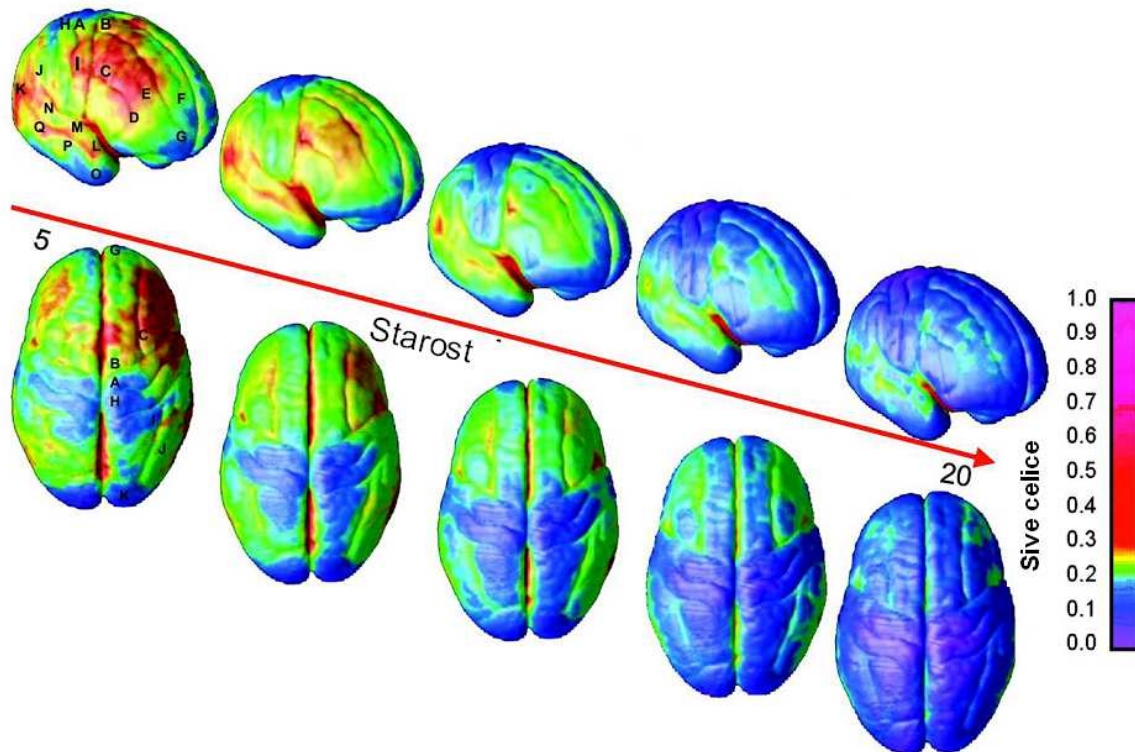
Novost, ki jo razkriva nevroznanost je v tem, da je adolescenca čas močnega zorenja možganov, ki se zaključi šele pri petindvajsetih (Giedd, 2004). Prepričanje, da se proces zorenja možganov zaključi v adolescenci, je znanost z novimi raziskavami ovrgla.

Razvoj možganov



Vir: Tapert & Schweinsburg, 2005

Ko je zorenje možganov zaključeno, možgani delujejo hitreje in učinkoviteje. Med samim zorenjem pa možgani ne delujejo optimalno (Giedd, 2004).



Podoba zdravega razvoja možganov (5-20 let). Z modro barvo so označena področja zorenja. Zorenje poteka od zadnjega dela možganov proti prednjemu delu (Gogtay, Giedd, et al., 2004.).

Posledice v vedenjskem razvoju adolescenta, ki jih prinaša zgoraj opisan razvoj možganov so naslednje:

- prednost ima fizična aktivnost
- okrnjena je zmožnost načrtovanja in presoje
- rizično in impulzivno vedenje
- minimalno zavedanje negativnih posledic

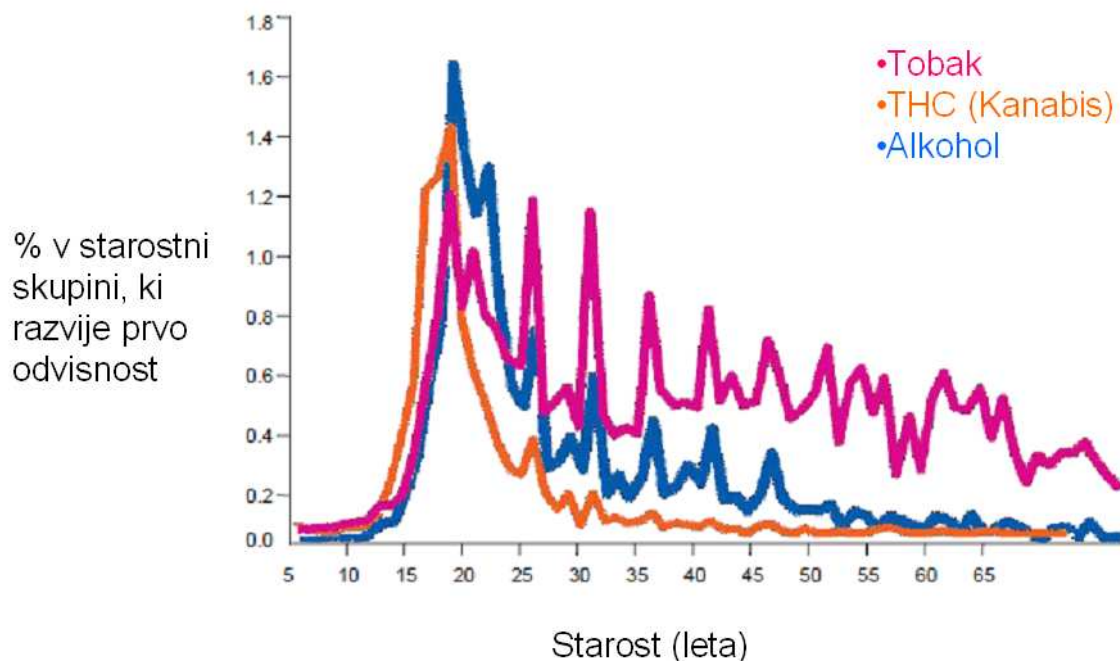


Ranljivost glede zlorabe drog:

Vprašanje znanstvenikov: So adolescenti v primerjavi z odraslimi bolj občutljivi na delovanje alkohola?

1. Epidemiološki podatki

Zasvojenost je razvojna bolezen, ki se razvije v adolescenci in otroštvu (NIAAA National Epidemiologic Survey on Alcohol & Related Conditions, 2003)



2. Poizkusi na podganah (neposredne študije zaradi etičnih razlogov niso opravljene na ljudeh): Podgane so v adolescenci **manj občutljive na sedativne efekte in oslabitve motoričnih funkcij pri intoksikaciji**. Torej zaužijejo več alkohola preden se pojavijo »stop signali« za prenehanje pitja (Spear, 2002).

3. Sproščenost v družbi

Podgane v adolescenci kažejo večjo sproščenost v družbi ob zaužitju alkohola, kot odrasle podgane (Spear, 2002).

4. Uživanje alkohola pri adolescentih povzroča **kognitivne motnje** (Spear, 2002):

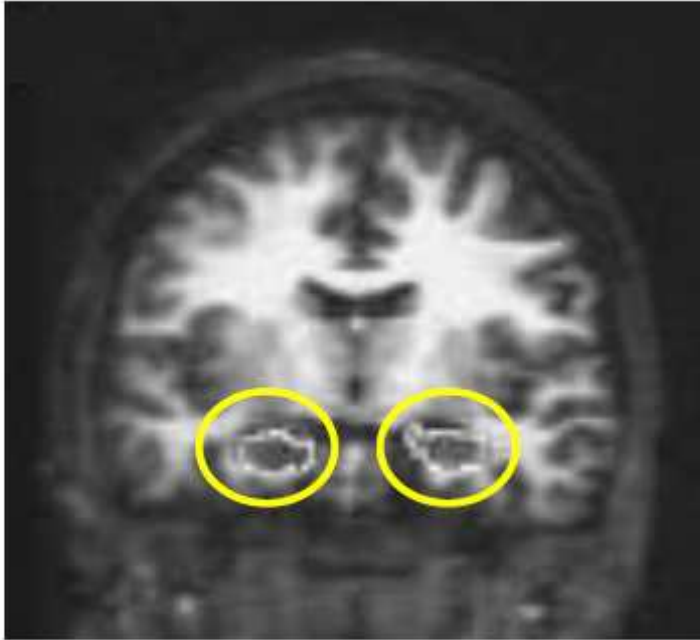
- motnje spomina
- oslabitev nevrottransmisije

Podatki zbrani v raziskavah na ljudeh

Uživanje alkohola pri adolescentih lahko povzroča motnje v kratkoročnem spominu.

Hipokampus ima funkcijo kodiranja novih informacij v spomin. Velikost hipokampusa je pri uživalcih alkohola v adolescenci manjša.

MRI: Velikost hipokampusa je pri najstniških uživalcih alkohola v primerjavi z neuživalci za približno 10% manjša:



Vir: Nagel et al., 2005

Nevroplastičnost

Zadnja dognanja o vseživljenjski sposobnosti možganov, da se spreminjajo, daje sicer mnogo upanja za uspešnejše zdravljenje zasvojenosti. Možgani se sicer lahko vrnejo v stanje pred uporabo drog s pomočjo nevrobiološkega zdravljenja in psihoterapije. Urjenje možganov, da v kritičnih situacijah ne bodo reagirali avtomatično, je zahteven in dolgotrajen proces. Za uspešno rehabilitacijo je potrebno veliko motivacije iz okolja, predvsem podpore iz primarnih družin. Za najbolj učinkovito metodo se je izkazala kombinacija psihoterapije, sodelovanja družin, gibanja in zdravil.

Viri in literatura:

- Brown, S.A., Tapert, S.F., Granholm, E., & Delis, D.C. (2000). Neurocognitive functioning of adolescents: Effects of protracted alcohol use. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 24(2), 164-171.
- Giedd, J. N. (2004). Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021, 77-85.
- Gogtay, N., Giedd, J.N., et al. (2004). Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(21), 8174–8179.
- Grant, B.F., Dawson, D., et al. (2004). The 12-month prevalence and trends in DSM-IV alcohol abuse and dependence: United States, 1991-1992 and 2001-2002. *Drug and Alcohol Dependence*, 74, 223-234.



- Nagel, B.J., Schweinsburg, A.D., Phan, V., & Tapert, S.F. (2005). Reduced hippocampal volume among adolescents with alcohol use disorders without psychiatric comorbidity. *Neuroimaging*, 139, 181–190.
- Spear, L. P. (2002). Alcohol's effects on adolescents. *Alcohol Health and Research World*, 26(4), 287-291.
- Tapert, S. & Schweinsburg, A.D. (2005). The human adolescent brain and alcohol use disorders (pp 177-197). In M. Galanter (Ed.), *Recent developments in alcoholism: VolXVII*. Washington D.C.: American Psychiatric Press.
- Winters, K.C., & Lee, S. (2008). Likelihood of developing an alcohol and cannabis use disorder during youth: Association with recent use and age. *Drug and Alcohol Dependence*, 92, 239-247.

Pripravila: Vladka Tonica, univ.dipl.teol., spec. ZDT



NACIONALNI POSVET “PREVENTIVA V ŠOLI – IZZIVI IN PASTI”

22. novembra 2011 bo Inštitut za raziskave in razvoj »Utrip« organiziral nacionalni posvet “**Preventiva v šoli – Izzivi in pasti**”, s katerimi se soočajo šole pri izvajanju preventivnih dejavnosti na področju preprečevanja zasvojenosti. Med govorniki bodo tudi Gregor Burkhardt (EMCDDA), Jeff Lee (The Mentor Foundation), dr. Andreja Hočevar (Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani), Marijana Kašnik Janet, Nina Pogorevc (obe Zavod za zdravstveno varstvo Ravne na Koroškem), dr. Ines Kvaternik (Zavod za zdravstveno varstvo Koper in Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani), Tadeja Kodele (Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani) in Sanela Talić (Inštitut za raziskave in razvoj »Utrip«). Prav tako bodo svoje izkušnje s programom “Izštekanj” predstavili izvajalci programa v šolah.

Posvet je del projekta »Pilotska izvedba evropskega preventivnega programa EU-Dap v šolskem letu 2010/2011 v Republiki Sloveniji”, ki je finančno podprt z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji. V prvem delu bomo med drugim predstavili kakovostne standarde, ki preventivnim delavcem ne bi smeli predstavljati dodatnega »neuporabnega orodja« ali sredstva kritiziranja dosedanjega dela na preventivnem področju. Preventiva zahteva profesionalen pristop, kakovostne standarde pa bi kot strokovni delavci oziroma strokovnjaki morali obravnavati kot možnost, da svoje delo izboljšamo. Predstavili bomo nekatere primere dobrih praks tako doma kot v tujini ter pilotsko izvedbo programa »Izštekanj« v Sloveniji. Svoje izkušnje bodo predstavile tudi nekatere učiteljice, ki so program izvedle, prav tako pa bodo svoj del predstavili izvajalci delavnic za starše. Starši predstavljajo pomembno komponento učinkovitih šolskih in družinskih preventivnih programov in sodelovanje z njimi je izrednega pomena. Če želimo doseči večje učinke, je pomembno, da tako v šoli kot doma, učencem posredujemo enake informacije in skupaj soustvarjamo vrednote.

Šola predstavlja vzgojno-izobraževalno ustanovo, v kateri otroci in mladostniki preživijo velik del časa. Razlogov, zakaj je šola postala prostor preventivnega delovanja, je veliko. V šolah lahko dosežemo veliko število otrok in mladostnikov, in to v starosti, ko začenjajo oblikovati lastna prepričanja glede uporabe drog in drugih oblikah tveganega vedenja. Poleg tega pa je preventivne programe v šoli bistveno lažje izvesti v primerjavi z drugimi neinstitucionalnimi programi (programi, namenjeni lokalnim skupnostim, družinam ipd.), saj jih lahko izvedemo v času pouka.

Na podlagi dosedanjih izkušenj ter raziskav po svetu obstajajo dokazi o tem, katere strategije so učinkovite in katere ne. Šokantna sporočila oziroma strašenje otrok, posredovanje informacij o drogah in njihovih učinkih, krepitev samopodobe otrok, enkratne masovne prireditve idr. so strategije, ki se niso izkazale kot učinkovite pri preprečevanju uporabe alkohola, tobaka in drugih drog (Tobler & Stratton, 1997). Vsebine, ki naj bi jih preventivni programi vsebovali so zlasti normativno izobraževanje, učenje in krepitev socialnih veščin,



učenje prepoznavanja in kritičnega razmišljanja o socialnih vplivih, poudarjanje dolgoročnih in predvsem kratkoročnih posledic uporabe drog, krepitev varovalnih dejavnikov ter asertivnosti. Na učinkovitost programov vpliva tudi način izvedbe, ki naj bi bil interaktiven in ne v obliki predavanj. Igra vlog, simulacije, viharjenje možganov, aktivnosti v manjših skupinah, sodelovalno učenje, razredna diskusija ipd. so strategije, ki spodbujajo učence k raziskovanju in učenju (Bosworth & Sailes, 1993).

Preventivni programi bi morali biti celoviti in dovolj intenzivni, da bi lahko upravičeno pričakovali, da se bodo otroci oziroma mladostniki naučili oziroma okrepili obstoječe veščine. Pomembno je, da programe izvajajo predhodno usposobljeni učitelji in preventivni delavci (slednji predvsem z mladostniki), da programi temeljijo na znanstveno dokazanih teorijah, imajo jasno strukturo (potrebe, cilji in sredstva) ter so (o)vrednoteni. Učitelji in preventivni delavci bi se morali udeleževati rednih in kakovostnih usposabljanj na področju preventive ter tehnik izvajanja (Burkhart & Lopez, 2001).

Vsi naštetni elementi so prepogosto zanemarjeni, saj oblikovalce politik zanimajo predvsem hitri rezultati, ki pa jih preventiva ne more zagotoviti. Zavedamo se, da je preventiva dolgotrajen proces, vendar pa pogosto pozabljamo, da je velikega pomena tudi kakovost preventivnih programov ter dosledno, sistematično izvajanje. To pa lahko dosežemo s kakovostnimi standardi, ki bi bili osnova preventivnih programov, profesionalnim pristopom ter podporo s strani ustanove ali organizacije, ki koordinira izvajanje določenega programa.

Ustvarja se paradoksalna situacija, ko po eni strani od učiteljev zahtevamo, da otroke poučujejo z drugačnimi, novejšimi pristopi, po drugi strani pa tem učiteljem v času njihovega izobraževanja ne damo dovolj znanj in veščin za takšno delo. Učitelji niso avtonomni, velikokrat so preobremenjeni, ne zmorejo vzpostaviti avtoritete in so nemalokrat nemočni pri reševanju različnega spektra konfliktov. Vredno bi bilo razmisliti o izobraževanju učiteljev tudi glede preventivnih pristopov, v katerem bi poleg osnovnih informacij pridobili praktična znanja o metodah poučevanja, drugačnih pristopih ter oblikah dela, ki bi jim pomagale pri njihovem delu. Za začetek so lahko v pomoč številni, že obstoječi učinkoviti preventivni programi, katerih cilji so tudi vzpostavitev pozitivne razredne klime, krepitev odnosov med učenci, učenci in učitelji ter med učitelji.

Pripravil: Inštitut za raziskave in razvoj »Utrip«

Projekt »Vzpostavitev preventivne platforme NVO na področju preprečevanja zasvojenosti« financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada. Projekt se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojna prioriteta: »Institucionalna in administrativna usposobljenost«, prednostna usmeritev 5.3.: »Spodbujanje razvoja nevladnih organizacij in civilnega dialoga«.