

PREVENCIJOS TYRIMŲ PAMOKOS

Nacionalinio piktnaudžiavimo narkotikais instituto (NIDA) bei Nacionalinio sveikatos instituto (NIH), JAV, informacija, 1999 m.
Lietuvos blaivybės fondas, 1999 m.

Daugiau kaip 20 metų tyrusi narkotikų žalą NIDA nustatė pagrindinius principus, kuriais vadovaujantis kuriamos prevencijos programos šeimai, mokyklai ir visuomenei. NIDA užsakymu šie principai buvo išbandyti vykdant ilgalaikes narkotikų prevencijos programas, buvo patvirtintas jų efektyvumas.

- Prevencijos programos turi išryškinti "apsauginius veiksnius" bei susilpninti arba pašalinti žinomus "rizikos veiksnius". Apsauginiais vadinami veiksniai, susiję su sumažintu potraukiui narkotikams. Rizikos veiksniai, priešingai, didina šį potraukį.
 - Apsauginiai veiksniai: stiprūs ir pozityvūs tarpusavio ryšiai socialiai orientuotoje šeimoje; tėvų autoritetas; aiškios elgesio taisyklės, nuosekliai diegiamos šeimoje; tėvų rūpinimasis vaikų gyvenimo būdu; sėkmingas dalyvavimas mokyklos veikloje; tvirti ryšiai su kitomis socialiai orientuotomis institucijomis, pvz., mokykla, religinėmis organizacijomis; visuomenės požiūris į narkotikų vartojimą pripažinimas.
 - Rizikos veiksniai: chaotiška namų aplinka, ypač jei tėvai netinkamai elgiasi ar serga psichinėmis ligomis; itin sunkaus charakterio ar sutrikusio elgesio vaikų nesėkmingas auklėjimas; glaudžių tarpusavio ryšių bei priežiūros stoka; neįprastai drovus arba agresyvus elgesys klasėje; nesėkmingas dalyvavimas mokyklos veikloje; menkas visuomenės normų perėmimas; sekimas bendraamžiais, demonstruojančiais visuomenei nepriimtina elgesį; požiūris, pripažįstantis bei pateisinantį narkotikų vartojimą šeimoje, darbe, tarp draugų ir visuomenėje.
- Prevencijos programos gali būti nukreiptos prieš įvairių narkotikų vartojimą, pvz., tabako, alkoholio, inhaliantų ir marichuanos, arba prieš vieną kurį narkotikų vartojimo aspektą, pvz., piktnaudžiavimą gydytojo išrašomais vaistais.
- Prevencijos programos turi formuoti bendrus gyvenimo įgūdžius, tarp jų ir tuos, kurie padėtų atsispirti siūlymams vartoti narkotikus; jos turi ugdyti susitelkimą ir išipareigojimus, nukreiptus prieš narkotikų vartojimą, taip pat socialinę kompetenciją bendraujant su bendraamžiais, pasitikėjimą savimi ir kovą už savo teises.
- Prevencijos programos vaikams bei paaugliams turi remtis jų raidą skatinančiais interaktyviais metodais, kaip antai bendraamžių diskusijų grupės, grupinis problemų sprendimas ir nutarimų priėmimas, užuot apsiribojus didaktinėmis mokymo priemonėmis.
- Prevencijos programos turi įtraukti ir tėvus arba globėjus, mokyti pastaruosius rinktis tinkamą auklėjimo strategiją, įtvirtinti tai, ko vaikai yra mokomi apie narkotikus ir jų daromą žalą. Taip atveriamas kelias diskusijoms šeimoje apie legalių ir nelegalių preparatų vartojimą, taip pat apie šeimos požiūrį į šių preparatų vartojimą.
- Prevencijos programos turi būti ilgalaikės (per visą mokymosi laikotarpį), su nuolat pasikartojančiomis intervencijomis, skirtomis įtvirtinti pirminius prevencijos tikslus. Pavyzdžiui, programose, skirtose darbui su pradinių ir vidurinių mokyklų mokiniais, turi būti

pastebėta, jog vaikai, suvokiantys neigiamas narkotikų vartojimo pasekmes (fizinės, psichologinės, socialinės) ir jaučiantys savo draugų bei šeimos narių vienareikšmią nepritarimą narkotikų vartojimui, labiau linkę vengti net pradėti juos vartoti.

- Prevencijos programos, į kurias įtraukiama visa šeima, duoda daugiau naudos negu vien tėvams ar vien vaikams skirtos strategijos.
- Visuomeninės programos, pavyzdžiui, žiniasklaidos priemonių vykdomos kampanijos ar atitinkami politikos pokyčiai - nauji įstatymai, ribojantys alkoholio, tabako gaminių ar kitų narkotinių medžiagų įsigijimą- yra daug efektyvesnės, jei jose dalyvauja mokykla ir šeima.
- Visuomeninės programos privalo įtvirtinti normas, nukreiptas prieš narkotikų vartojimą, visose prevencinėse aplinkose - šeimoje, mokykloje, darbo vietoje bei visuomenėje.
- Mokyklos suteikia galimybę greičiau pasiekti visus gyventojų sluoksnius, tarp jų ir specifinius tarpsluoksnius, kur yra padidintas rizikos veiksnys įjunki į narkotikus. Tai turintys elgesio problemų, negabūs mokslui vaikai, taip pat tie, kuriems gresia pašalinimas iš mokymo įstaigos.
- Prevencijos programos turi būti parengtos atsižvelgiant į specifinę narkotikų problemos prigimtį kurioje nors bendruomenėje.
- Kuo didesnis rizikos veiksnys konkrečioje visuomenės grupėje, tuo anksčiau ir intensyviau būtina taikyti prevencines priemones.
- Prevencijos programos turi būti sudarytos taip, kad atitiktų amžių, vystymosi raidą, taip pat jos turi būti jautrios kultūrai.
- Efektyvios prevencijos programos yra finansiškai pelningos. Už kiekvieną dolerį, išleistą narkotikų prevencijai, visuomenė sutaupo 4-5 dolerius narkotikų aukų gydymui ir padarytos žalos kompensavimui.

Žemiau išvardytos kritinės sritys, į kurias derėtų atsižvelgti prevencinių programų sudarytojams.

- **Šeimos santykiai** - Prevencijos programos gali teikti pagalbą jaunų šeimų tėvams, padėti jiems gerinti bendravimą šeimoje, discipliną, formuoti tvirtus ir nuoseklius principus. Tiriant taip pat nustatyta, jog tėvai turėtų aktyviau dalyvauti savo vaikų gyvenime: kartu diskutuoti apie narkotikus, kontroliuoti, kuo užsiima jų vaikai, stengtis pažinti jų draugus, gilintis į jų problemas bei asmeninius siekius.
- **Santykiai su bendraamžiais** - Prevencijos programos daug dėmesio skiria individo santykiams su bendraamžiais, ugdo jo socialinės kompetencijos įgūdžius: gebėjimą bendrauti, mokėjimą pasirinkti tinkamus draugus ir tinkamą socialinį elgesį, sugebėjimą atsisipirti siūlomoms narkotikams.
- **Mokyklos aplinka** - Prevencijos programos aprėpia ir studentų akademinės veiklos plėtojimą, skatina jų glaudesnius ryšius su aukštąja mokykla, suteikdamos jiems individualumo ir laimėjimų džiaugsmo pojūčius ir tuo sumažindamos pašalinimo iš mokyklos tikimybę. Daugumoje kursų yra taikomos šios priemonės: parama pozityviems santykiams su bendraamžiais (kaip aprašyta aukščiau) ir normatyvinis švietimo komponentas, skirtas paneigti

klaidingai nuomonei, esą dauguma studentų vartoja narkotines medžiagas. Tiriant taip pat numatytos papildomos sesijos kritinių gyvenimo permainų atvejais, tarkim, pereinant iš vidurinės į aukštąją mokyklą.

- **Visuomeninė aplinka** - Prevencijos programos veikia visuomenėje kartu su civilinėmis, religinėmis, įstatymų priežiūros, vyriausybėmis organizacijomis, jos įtvirtina priešnarkotines normas ir socialiai orientuotą elgesį per pokyčius politikoje ar įstatymuose, per masinės informacijos priemones, taip pat per viešas informacines kampanijas. Visuomenei skirtos programos gali būti nauji įstatymai bei jų vykdymas, reklamos ribojimas, laisvos nuo narkotikų mokyklų zonos - visa, kas galėtų garantuoti švaresnę, saugesnę, laisvą nuo narkotikų aplinką.

Tiems, kurie pageidauja daugiau sužinoti apie šiuos principus bei šiais principais grindžiamas programas, siūlome užsisakyti leidinį "Preventing Drug Use Among Children and Adolescents: A Research-Based Guide for the Community". Šį leidinį galima gauti iš Nacionalinio informacijos apie alkoholį ir narkotikus išaiškinimo centro (NCADI), paskambinus tel. 1-800-729-6686.