

P.R.O.M.I.T Să vorbim despre dependență

Vă mulțumim că ați ales să prezentați această lecție elevilor dvs.!

Prin acest material, vom încerca să vă fim alături în pregătirea pentru activitatea de la clasă. Informațiile din acest Suport pentru lecție **nu** trebuie prezentate elevilor dar vă pot ajuta să fiți cât mai pregătit pentru eventualele lor întrebări.

Consumul de droguri nu mai este un subiect tabu pentru elevi și tocmai de aceea poate fi provocator pentru educatori. Sperăm să găsiți mai jos idei care să vă ajute în demersul de a forma elevilor dvs. o atitudine preventivă sănătoasă față de dependență și abuzul de droguri.

Vă invităm să parcurgeți toate secțiunile sau să treceți direct la cele care vă interesează cel mai tare.

Suportul pentru lecție conține următoarele secțiuni:

Principii generale de prevenire a comportamentelor adictive

Materiale necesare și detalii organizatorice privitoare la desfășurarea lecției

Informații adiționale despre dependență

Întrebări frecvente (și dificile) de la elevi, însoțite de răspunsuri constructive (și deștepte) de la facilitator

Un moment de auto-reflecție

Principii generale de prevenire a comportamentelor adictive

Regula celor 3H: head, heart, hand (cap, inimă, mână)

Abia când cele 3 dimensiuni se aliniază, putem spera că persoana va alege să practice un anumit comportament sănătos.

Experiența practică în prevenire, precum și studiile de specialitate susțin următoarele principii preventive:

- **Relația primează conținutului** – dacă relația (conectarea) dintre facilitatorul lecției și elevi nu este una deschisă, adolescenții pot avea tendința să se opună conținutului, indiferent cât de adevărat sau bine prezentat este acesta;
- **A educa înseamnă a forma gânditori** – adolescenții învață nu doar memorând, ci învățând să dezbate, să gândească critic și să discearnă diferite informații;
- **Tacticile de înfricoșare nu au efecte pe termen lung** – mai ales când efectele vizibile pe termen scurt sunt atractive;
- **Încercarea de a convinge produce rezistență** – este mai valoros când elevii ajung să se convingă singuri de anumite problematice decât când acestea le sunt impuse.

Prevenirea se referă la activitățile destinate evitării debutului, respectiv amânării acestuia sau reducerii consumului, respectiv a efectelor lui negative pentru anumite grupuri țintă.

A preveni un consum/abuz de substanțe, nu înseamnă doar a informa grupul țintă, a livra informație. Cu toții știm lucruri pe care, din diverse motive, nu le facem (ex. știm beneficiile sportului dar nu îl practicăm suficient).

Prevenirea este o combinație de 3 elemente la fel de importante:

1. Informare (de ex. transmitere de informații, date, explicații)
2. Formare de atitudini, valori, credințe (de ex. ce părere are, ce crede despre, ce valori are legate de un anumit comportament)
3. Formare de abilități în vederea aplicării în comportament (de ex. ce își propune să facă, ce abilități deține ca să poată aplica în practică)

Rolul facilitatorului

Chiar dacă ne dorim foarte mult să îi determinăm pe elevi să nu consume droguri la vârsta adolescenței, aceasta este o decizie pe care doar ei o pot lua. Astfel, ce ne putem propune este să creăm contextul potrivit pentru ca ei să se gândească mai în detaliu la acest subiect, pentru a nu acționa „pe pilot automat”.

Vrem să îi ajutăm să gândească critic, să își pună întrebări, să găsească răspunsuri relevante pentru ei și să își dezvolte abilități care să îi ajute să ia cele mai bune decizii!

Astfel, rolul facilitatorului este unul de ghidare, ca un antrenor care este aliatul elevilor în acest demers.

Materiale necesare și detalii organizatorice privitoare la desfășurarea lecției

Timp necesar: 50 de minute

- Nu este nevoie de mijloace audio sau video
- Tablă și cretă (sau alt format pe care puteți nota activitatea nr. 4)
- Elevii vor avea nevoie de câte o foaie albă A4/A5 și un instrument de scris – le puteți pregăti dvs. înainte dacă știți că nu le vor avea la dispoziție.
- Plan de lecție printat pentru dvs.
- Opțional – puteți imprima materialul adițional atașat acestei lecții (brățara)

Informații adiționale despre dependență

Caracteristicile dependenței

Lucrurile sau comportamentele care produc dependență au următoarele 2 caracteristici comune:

- (1) oferă pe moment o plăcere sau o ușurare (alinare, descărcare, calmare)
- (2) determină pe termen lung consecințe negative

Persoana care a devenit dependentă se confruntă cu următoarele 3 caracteristici:

- (1) simte un impuls puternic de a folosi lucrul sau comportamentul respectiv
- (2) are o dificultate de a controla acest impuls, în ciuda consecințelor negative pe care le experimentează
- (3) repetă comportamentul care îi face rău, din nou și din nou.

Adolescența și riscul crescut spre dependență

Orice persoană care consumă substanțe adictive poate ajunge dependentă. Dar adolescenții ajung mult mai rapid la dependență în comparație cu adulții.

Motivul ține de stadiul maturizării unor centri din creier responsabili de auto-control, luarea deciziilor și gândirea pe termen lung. În adolescență, cortexul prefrontal (zona creierului din dreptul frunții) nu este încă ajuns la maturitate, fiind în plin proces de dezvoltare. Consumul de substanțe adictive la această vârstă, nu doar că este dificil de controlat dar și blochează încheierea maturizării celor mai performanți centri ai creierului.

Adulții la care acest proces s-a încheiat (după vârsta de 25 ani) au un auto-control mai puternic și pot mai bine să se abțină de la experimentarea unor lucruri despre care știu că le fac rău (de ex. drogurile) sau să se oprească la un consum ocazional și să nu progreseze spre consum regulat sau zilnic (de ex. în cazul alcoolului).

Există 3 factori a căror combinație (interacțiune) poate duce la dependență:

- **factori biologici (predispoziție genetică)** – părinți, bunici, unchi, mătuși care au suferit de dependență;
- **factori de dezvoltare (contributivi)** – traume în perioada creșterii, situații de stres puternic la care persoana a fost expusă pe parcursul dezvoltării sale, combinate cu strategiile mentale, emoționale și relaționale pe care și le-a dezvoltat (sau nu) pentru a le face față;
- **factori de mediu (de expunere)** – dacă în anturajul persoanei sunt mulți consumatori de droguri sau cine poate să bea mult este mai apreciat decât cei care nu beau.

Cu cât mai prezenți sunt acești factori în viața unei persoane, riscul ca aceasta să dezvolte mai repede dependență dacă se expune la substanțe/ comportamente adictive este mai mare.

Întrebări frecvente (și dificile) de la elevi, însoțite de răspunsuri constructive (și deștepte) de la facilitator

Î. Există consum responsabil de alcool și droguri?

Nu există o rețetă clară, valabilă pentru toți, care să stabilească cât consum este "sigur" și cât este "prea mult" – o anumită cantitate de alcool poate fi ok pentru un tânăr, dar pentru altul este deja prea mult. Fiecare persoană este unică și are modul ei propriu de a reacționa la aceste substanțe adictive. De obicei, ne dăm seama că a fost „prea mult” când este prea târziu.

Când ne place un lucru, vrem mai mult din el. Nimeni nu zice: „Ce mult mi-a plăcut această înghețată! Ca urmare, n-o să mai mănânc în viața mea din ea!” Aceasta este situația și cu substanțele/comportamentele adictive – ele produc efecte/stări plăcute, cel puțin la momentul inițial, care fac persoana să dorească să repete consumul. Sistemul de recompensă al creierului este activat de ele, și va cere repetarea experienței. Și de aici apare dificultatea de a refuza un nou consum. Modificarea funcționării creierului influențează voința care devine de cele mai multe ori insuficientă în a opri progresul spre dependență.

Î. De ce se dă vina pe anturaj pentru consumul de droguri?

O vorbă spune că nu anturajul te alege pe tine, ci tu îți alegi anturajul. Sau „cine se aseamănă se adună”. Din acest punct de vedere, nu anturajul forțează pe cineva să consume droguri, ci este decizia fiecăruia de a sta cu un anumit anturaj și de a face sau nu ce fac ceilalți. Teama de a nu fi integrați în nici un grup și de a fi singuri îi face pe unii adolescenți să rămână cu un anturaj nepotrivit și să nu își caute alți prieteni. Mulți tineri care vor să renunțe la consumul de droguri știu că nu o pot face dacă nu ies din anturajul lor. Și cei mai mulți recunosc că, acesta nu era format din prieteni adevărați, ci din „tovarăși de consum” – iar dacă consumul încetează, nu mai sunt prea multe lucruri care să îi lege. Până la urmă, decizia de a consuma droguri sau de a rămâne într-un anumit anturaj este a fiecăruia.

Î. Doar cei slabi de caracter ajung dependenți?

Cum rămâne cu voința?

Când dependența s-a instalat, gândirea și comportamentul persoanei sunt afectate. La fel și voința ei. Oricât de puternic caracter ar avea o persoană, voința acesteia este îmbolnăvită. Dependența nu ține cont de inteligență, banii pe care îi au părinții, notele de la școală... pur și simplu, substanțele din droguri se fixează în creier și îi modifică funcționarea. Există persoane dependente care nu au fost la școală nici o zi, la fel cum există dependenți care sunt bancheri sau actori celebri. În plus, dependența este o boală progresivă. Ea nu va trece de la sine, ci se va agrava dacă persoana continuă să consume.

Un moment de auto-reflecție

Înainte de a aborda un subiect cu privire la care există păreri pro și contra (unii spun că este în regulă să încerci substanțe, pe când alții sunt total împotriva consumului), este important să ne luăm câteva momente pentru a ne conștientiza propriile convingeri cu privire la droguri și dependență.

Cu toții avem propriile noastre păreri cu privire la droguri. Marea majoritate a adulților au în general o atitudine împotriva consumului. Cu privire la consumul de droguri de către copii și adolescenți, suntem cu toții de acord că este nu doar ilegal, ci și dăunător creșterii și dezvoltării lor. Înainte de a parcurge împreună cu elevii lecția referitoare la dependență, vă încurajăm să vă luați câteva momente să vă examinați propria atitudine cu privire la consumul de droguri, și la consumatori, în particular.

Gândiți-vă ce mesaje ați primit din partea familiei dvs., a anturajului sau din mass media cu privire la cei care consumă droguri? Ce credeți despre persoanele consumatoare în general, și despre adolescenții care consumă droguri, în particular? Ce îi determină pe adolescenți să consume droguri? Notați pe o foaie de hârtie primele cuvinte care vă vin în minte referitoare la aceștia. Examinați lista pe care o aveți în față. Ce observați? Găsiți în ea cuvinte care reprezintă o etichetare a persoanelor consumatoare?

Cu toții avem stereotipuri cu privire la diferite categorii de persoane, inclusiv la consumatorii de droguri. Primul pas spre a le schimba (dacă este necesar) este să devenim conștienți de ele. Apoi, este necesar să înțelegem câteva lucruri legate de fenomenul drogurilor și al recuperării. Există mai multe motive pentru care adolescenții consumă droguri. Unele dintre acestea au de-a face cu căutarea unor senzații plăcute sau nevoia de integrare într-un grup. Însă chiar și atunci când cineva apelează la droguri pentru a ajunge să experimenteze senzații plăcute, acest lucru ne arată că adolescentul respectiv are dificultăți în a găsi modalități sănătoase pentru a se simți bine sau vrea să acopere o stare neplăcută din interiorul lui. Cel mai adesea drogul împlinește o nevoie reală într-un mod disfuncțional! În unele cazuri este vorba despre probleme serioase emoționale pe care adolescentul încearcă să le amortască prin efectul drogurilor. Acceptând aceste lucruri cu privire la consum, înțelegem că dincolo de ceea ce se vede la o primă impresie – un adolescent care face ceva ilegal, cu potențial distrugător – se află o realitate mult mai profundă și de multe ori dureroasă! V-ați gândit până acum la elevii care consumă droguri prin prisma acestei lentile?

Acum, gândiți-vă ce impact ar putea avea asupra unui elev care experimentează deja o suferință emoțională, să fie abordat printr-o atitudine de respingere, o atitudine care îl/o blamează pentru consum. Chiar și atunci când adolescenții fac ceva ce le este dăunător, ei au nevoie de sprijin pentru a se schimba. A fi deschiși cu privire la cei care consumă droguri, nu înseamnă că suntem de acord cu consumul, nici că nu facem nimic în privința aceasta! Drogurile sunt o problemă serioasă care trebuie adresată. Dacă aveți în clasă elevi pe care îi suspectați de consum, este necesar să abordați această problemă împreună cu un profesionist. Informați-vă și adresați-vă consilierului/psihologului școlar pentru a găsi împreună soluțiile cele mai potrivite pentru a crește șansele de recuperare ale elevilor dvs.