**PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ W SZKOŁACH**

**Rozmowa z Elwirą Konopką, kierownikiem Punktu Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie w Płońsku.**

**Czym właściwie jest profilaktyka uzależnień? Na czym polega i do kogo ją kierujecie?**

Profilaktyka uzależnień to działania służące zapobieganiu zachowaniom ryzykownym podejmowanym przez dzieci i młodzież, takim jak zażywanie środków psychoaktywnych – alkohol, narkotyki, dopalacze. Polega ona na przekazywaniu uczniom wiedzy o zagrożeniach dla zdrowia, jakie niosą za sobą używki oraz na nabywaniu umiejętności przeciwdziałania tym zagrożeniom. Celem profilaktyki uzależnień jest zmniejszanie ryzyka używania substancji psychoaktywnych i związanych z tym problemów, poprzez opóźnienie lub przeciwdziałanie inicjacji, niedopuszczanie do poszerzania się kręgu osób, szczególnie ludzi młodych, eksperymentujących z legalnymi i nielegalnymi substancjami.

Odbiorcami działań profilaktycznych są uczniowie, nauczyciele i rodzice. Rodzice w profilaktyce zachowań ryzykownych, w tym profilaktyce używania substancji odurzających, odgrywają kluczową rolę. Pozytywna więź emocjonalna pomiędzy rodzicami i dziećmi, postawy rodziców wobec używania alkoholu i narkotyków, a także umiejętności wychowawcze rodziców (m.in. ustalanie zasad, monitorowanie zachowań dziecka) stanowią czynniki chroniące przed używaniem substancji.

Dzieci i młodzież w różnym stopniu narażeni są na ryzyko użycia środków uzależniających i wynikające z tego szkody. Odpowiednio do stopnia ryzyka profilaktyka prowadzona jest na trzech poziomach: profilaktyki uniwersalnej, selektywnej oraz wskazującej.

**Profilaktyka uniwersalna** kierowana jest do wszystkich uczniów. Ma na celu przeciwdziałanie inicjacji w zakresie różnych zachowań ryzykownych poprzez dostarczenie odpowiedniej informacji oraz wzmacnianie czynników chroniących i redukcję czynników ryzyka. Przykładowym programem profilaktyki uniwersalnej o sprawdzonej skuteczności jest  program „[Domowych Detektywów" i „Fantastycznych Możliwości"](http://www.ipin.edu.pl/wordpress/kliniki/zaklad-psychologii/) Instytutu Psychiatrii i Neurologii. Program „Domowych Detektywów" jest adresowany do uczniów szkół podstawowych a jego celem jest przeciwdziałanie inicjacji alkoholowej.  Wzmacnia on wybrane czynniki chroniące takie jak: umiejętności odpierania presji dotyczącej używania substancji, spostrzegane normy dotyczące używania substancji, komunikację pomiędzy rodzicami a dziećmi oraz wiedzę uczniów na temat konsekwencji używania substancji. Prowadzony jest w formie zajęć w klasie szkolnej przez nauczyciela przy współudziale liderów rówieśniczych oraz zadań wykonywanych w domu przez rodziców razem z dziećmi.

**Profilaktyka selektywna** ma na celu zapobieganie, ograniczenie lub zaprzestanie podejmowania przez  jednostkę zachowań ryzykownych. Cele te mogą być osiągane między innymi poprzez ograniczanie czynników ryzyka związanych ze środowiskiem rodzinnym i rówieśniczym, poprawę funkcjonowania emocjonalnego i społecznego, kształtowanie adekwatnych przekonań normatywnych dotyczących narkotyków, alkoholu, promocję postaw prozdrowotnych oraz wspieranie rodzin w rozwiązywaniu problemów związanych z używaniem narkotyków przez dziecko. Metody profilaktyki selektywnej obejmują takie działania jak dostarczanie informacji na temat ryzyka związanego z używaniem substancji, poradnictwo indywidualne, poradnictwo rodzinne, terapia pedagogiczna, treningi umiejętności społecznych, socjoterapia, organizacja czasu wolnego.

**Profilaktyka wskazująca** są to działaniakierowane do jednostek, u których rozpoznano pierwsze objawy zaburzeń lub szczególnie zagrożonych rozwojem problemów wynikających z  używania substancji psychoaktywnych, w związku z  uwarunkowaniami biologicznymi, psychologicznymi czy społecznymi. Celem profilaktyki wskazującejjest zapobieganie rozwojowi uzależnienia od substancji psychoaktywnych, ograniczanie częstości używania lub  zmiana wzorów używania substancji na mniej „niebezpieczne”,  ryzykowne. Działania ukierunkowane są głównie na indywidualną diagnozę przyczyn problemu i podjęcie stosownej interwencji.

W szkole profilaktyka wskazująca adresowana jest do zidentyfikowanych  uczniów z grupy wysokiego ryzyka z problemami zachowania czy problemami w zakresie zdrowia psychicznego. Używanie substancji psychoaktywnych nie jest niezbędnym warunkiem podjęcia interwencji. Działania obejmują:

* Udzielanie wsparcia przez nauczycieli i pomoc w nauce,
* Stałą współpracę z rodzicami, podjęcie interwencji z udziałem rodziców, wspólne opracowanie strategii pomocy dla ucznia,
* Pomoc specjalistyczną udzieloną przez szkołę,
* Skierowanie ucznia do specjalistów poza szkołą  w celu dokonania indywidualnej diagnozy i ewentualnego podjęcia terapii, stała współpraca z nimi,
* Skierowanie rodziców na treningi umiejętności lub inne formy specjalistycznej pomocy.

**Kto jest realizatorem działań profilaktycznych w płońskich szkołach?**

W płońskich szkołach realizatorami działań profilaktycznych są przeszkoleni przez Punkt Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie realizatorzy **rekomendowanych programów profilaktycznych**. Są to najczęściej pedagodzy i nauczyciele płońskich szkół. Zajęcia profilaktyczne realizowane są też przez pracowników Punktu Profilaktyki. Dodatkowo jako uzupełniające, zakupywane są warsztaty, autorskie programy słowno-muzyczne, programy informacyjno-edukacyjne, które realizowane są przez zewnętrznych realizatorów, najczęściej firmy.

Dofinasowane są też zajęcia pozalekcyjne, w tym sportowe z elementami profilaktyki uzależnień. To również jest przykład profilaktyki uniwersalnej.

**Co to oznacza dla uczniów, ich rodziców czy nauczycieli, że program jest w systemie rekomendowanych programów profilaktycznych?**

W ostatnich kilku latach pojawiło się dużo firm proponujących przeprowadzenie programów czy zajęć profilaktycznych. Powstał duży rynek autorskich programów profilaktycznych. Samorządy zasypywane są różnymi ofertami programów dla uczniów. Jak to bywa na każdym rynku, mają one różną jakość. Czasami mieliśmy trudności z wyborem danego programu profilaktycznego. Wśród tych propozycji były oferty poważnie przemyślane, oparte na współczesnej wiedzy psychologicznej i naukach pokrewnych, przygotowane profesjonalnie. Jednak duża liczba ofert to po prostu zlepki fragmentów popularnych programów z przypadkowo dobranymi ćwiczeniami. Wśród zgłaszanych programów są również takie, które mogą spowodować poważne szkody u młodych odbiorców, ponieważ nikt nie sprawdza, jakie wywołują efekty, czy dobór technik gwarantuje realizację zakładanych celów, czy też powoduje skutki odwrotne do zamierzonych. Żeby unikać takich sytuacji pod koniec roku 2016 Ministerstwo Zdrowia wprowadziło Narodowy Program Zdrowia, który uregulował tą sprawę i zobligował do realizacji programów rekomendowanych. Została stworzona baza programów rekomendowanych zawierająca programy z różnych poziomów profilaktyki. Programy rekomendowane są to programy, które poddane zostały ocenie i selekcji przez zespół specjalistów, zgodnie z przyjętymi nowymi standardami i kryteriami jakości określonymi w Systemie Rekomendacji Programów Profilaktycznych i Promocji Zdrowia Psychicznego. Jest to zadanie realizowane we współpracy czterech instytucji - [Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii](http://www.kbpn.gov.pl/portal), [Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych](http://www.parpa.pl/), [Ośrodka Rozwoju Edukacji](http://www.ore.edu.pl/) oraz [Instytutu Psychiatrii i Neurologii](http://www.ipin.edu.pl/). Rekomendacja programów oznacza także, że programy te oparte są na naukowych podstawach, o potwierdzonej w badaniach ewaluacyjnych skuteczności, a także że podane są dane kontaktowe do autora lub koordynatora programu. Niektóre z tych programów mają przeszkolonych trenerów lub instruktorów, którzy mogą przyjechać do szkoły i przeszkolić całą radę pedagogiczną, czy konkretnych nauczycieli, którzy później będą realizować program w szkole, np. sami poprowadzić zajęcia z dziećmi i młodzieżą.

**Jakie kwoty rocznie miasto przeznacza na realizacje profilaktyki uzależnień w szkołach?**

Na realizację działań profilaktycznych miasto rocznie przeznacza kwotę ok. 50 tysięcy złotych. Są to programy profilaktyczne, warsztaty i zajęcia edukacyjno-informacyjne, zajęcia socjoterapeutyczne. Dodatkowo ok. 70 tysięcy złotych przeznacza się na dofinansowanie zajęć pozalekcyjnych z elementami profilaktyki, w ramach otwartych konkursów ofert na realizację zadań z zakresu zdrowia publicznego z obszaru profilaktyki.

**Na koniec – czy wierzy Pani w sens i skuteczność takich działań?**

Skuteczność rekomendowanych programów profilaktycznych jest zbadana i opisana. Natomiast tych nierekomendowanych jest moim zdaniem różna. Dlatego staramy się wybierać spośród nich tylko te, które mają dobrą opinię wśród uczniów i nauczycieli i traktujemy je jako działania uzupełniające. Nasze doświadczenia pokazują, że uczniowie dobrze oceniają programy, w których uczestniczą, zarówno pod kątem treści, użyteczności, jak i sposobu prowadzenia. Mówią, że chcą w przyszłości uczestniczyć w podobnych zajęciach.W przypadku programów rekomendowanych przemawia do nas to, że realizatorem jest nauczyciel lub pedagog danej szkoły. Znają oni dobrze swoich uczniów i są w stanie adekwatnie reagować na ich potrzeby i problemy. Nieprzypadkowa osoba z zewnątrz jaką jest nauczyciel ma szansę stworzyć model dorosłego, który jest odpowiedzialny, uważny , akceptujący, co często w pewnym stopniu uzupełnia deficyty rodziny. Dodatkowym atutem programów rekomendowanych jest to, że działania profilaktyczne kierowane są również do rodziców, co wspiera ich w procesie wychowawczym. Angażując jednocześnie uczniów, rodziców i nauczycieli zwiększa się skuteczność i spójność tych działań.

Wierzę w sens i skuteczność działań profilaktycznych prowadzonych w szkołach. Nie stanowią one gwarancji, że dziecko nigdy nie sięgnie po używki, ale wyposażą je w wiedzę i umiejętności potrzebne do dokonywania dobrych wyborów.

*Gazeta Płońska – Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Płońsku, nr 7/2018.*