

Превенция без страх

Как превенцията на употребата на наркотици в училищата би могла да бъде по-ефективна?

Мислейки си за превенция на употребата на наркотици, вероятно повечето хора се сещат първо за брошури със страховити снимки, сухи теоретични лекции и нравствено-поучителни речи. Превантивните дейности обикновено се свеждат до даване на информация, селектирана така, че да сплаши. Често се разчита на страха като единствен фактор, който да държи децата настрана от деструктивни действия и решения. Но дали само това е достатъчно?

Какво всъщност означава понятието „превенция“? „Превенция“ произлиза от латински (*praeventio*) и означава „изпреварвам, предупреждавам“. Това обикновено предполага, че обектът на превантивната дейност има явен/признат негативен компонент. Не сте чували за превенция на бягането в парка, нали? Разсъждавайки върху значението на понятието, можем да заключим, че осъществявайки превантивни дейности, ние целим да дадем обективна информация за даден феномен, да открием потенциалните му рискове и да открием стратегии за справяне с тях – всичко това, преди събитията вече да са се случили. Важно е групата, подложена на превенция, да взема активно участие в целия процес. Методите, по които бихме могли да изпълним тези цели, зависят от много фактори, като целевата група или групи, темата на превенцията, срока за изпълнение и др. Добрата превантивна програма изисква да се вземат предвид множество фактори, а това вече предполага отговорност и мисъл.

Факт е, че за да бъде приета една идея, не трябва да бъде наложена изкуствено, иначе предизвиква съпротиви. Това важи с пълна сила и за превантивните програми за употребата на наркотици и алкохол. Да разказваш на ученици само за вредата и негативите от употреба на вещества, често провокира коментари от рода на „Абе, вие явно не сте пробвали наркотици, щом говорите така!“, което неминуемо блокира диалога и подронва авторитета ни на специалисти.

Прикривайки факти, които са вече известни на подрастващите (като приятните краткосрочни ефекти от употребата на вещества), ние се лишаваме от възможността да говорим за рисковете от приятните преживявания, а в очите на младежите се превръщаме в манипулатори или с други думи – ставаме поредните възрастни, които им четат лекции за „нещата от живота“, за които знаят само от книгите. Несериозно, неадекватно, неефективно! Макар и да не дава пълна и безотказна гаранция за успех, истината е добър подход – *да признаем*, че психоактивните вещества въздействат на мозъка по такъв начин, че да се появят психологически и физически ефекти, които често са считани от употребяващите за приятни. Това признание ни дава право да обърнем монетата и да разкажем спокойно за последствията от употребата на вещества. Предоставянето на обективна и пълна информация е акт на зачитане на личността и правото на избор. Истината е, че не можем да правим избори от името на някой друг, дори и вместо децата си. Остава да вярваме, че сме ги снабдили с всички необходими ресурси, за да се справят с възникналите проблеми.

Обективната информация не е единствената необходима предпоставка за вземането на дадено решение. Спомнете си за всичките пъти, в които сте си казвали: „Много добре знаех какво трябва да направя, но ...“ Дори и да я имаме налична, често доста други фактори оказват влияние върху решенията ни: самооценка, ценностна система, семейна и социална среда, натискът на обкръжението и други. По тази причина програмите за превенция не бива да се изчерпват само с даването на информация, едва след нейното набавяне предстои същинското вземане на решение.

Да помислим, например, върху един класически казус: „Аз знам, че наркотиците са вредни. Едни хора на улицата ми дадоха брошура и там го прочетох... Мама ще ме убие, ако разбере... Обаче едни приятели днес ми казаха, че е много яко – всички го правели вече. Не искам да съм от „задръстените“! Сигурно ако им откажа, няма да са ми приятели вече...” Тук идва тази част от превантивната дейност, в която трябва да идентифицираме рисковите ситуации и да открием как бихме могли ефективно да се справим с тях. Това се случва взаимно и интерактивно. Основните работещи фактори в една превантивна програма за употреба на наркотици и алкохол включват обучения за вземане на решение, обучение за отстояване на позиция и справяне в конфликтни за децата и младежите ситуации. Не трябва да забравяме емоционалната интелигентност – зачитането, изразяването и управлението на емоциите.

Програмите за превенция на употребата на вещества би следвало да обхващат всички, които са потенциални засегнати от проблема. В повечето европейски страни те включват родители, учители и ученици, като фигурират в програмите на училищата още от прогимназията. Изградени са като процес с информативна и възпитателна функция, който се надгражда поетапно, съобразно възрастовите особености на групата. Местата, където се осъществяват, най-често са училищата, но родителите са включени много активно в целия процес. Тази колаборация между трите групи улеснява диалога по темата, повишава доверието и ефективността. Отговорността справедливо е поделена между всички.

В България все още няма цялостна превантивна програма за употребата на психоактивни вещества. От няколко години консултантите на Националната информационна линия за наркотиците и алкохола провеждат обучения с превантивен характер в няколко столични училища. Основната възрастова група, с която се работи, е от ученици от 5 до 7-ми клас, тоест с деца от 10 до 15 години. Впечатление прави, че учениците са доста активни и любопитни. Посклонни са да споделят мнения и опит, когато часовете са интерактивни.

Мое лично убеждение е, че за да правиш каквото и да е, трябва да вникнеш много добре в неговата същност, да усетиш смисъла му, да почерпиш знания от опита и винаги да си в готовност да го променяш и развиваш. Целта на програмите за превенция на употребата на вещества е да бъдат от полза на тези, към които са насочени, а в този ред на мисли – изградени съобразно нуждите на децата и заедно с тях самите.

Марина Попова, психолог. Бакалавър по психология (ВТУ „Св.св Кирил и Методий“), магистър по Трудова и организационна психология (СУ „Св.Климент Охридски“). От юни 2013 г. работи като консултант на Националната информационна линия за наркотиците и алкохола (<http://www.drugsinfo-bg.org/bg/>) към Асоциация за рехабилитация на зависими „Солидарност“ (<http://www.solidarnost-bg.org/>).

http://www.puls.bg/health/relationships/news_16614.html