
ANNALES
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA
LUBLIN - POLONIA

VOL.LX, SUPPL. XVI, 233

SECTIO D

2005

Zakład Organizacji Pracy Pielęgniarskiej¹ Śląska Akademia Medyczna w Katowicach
Zakład Psychologii² Śląska Akademia Medyczna w Katowicach
Kierownik: dr Anna Trzcieniecka-Green,
Zakład Filozofii i Etyki³ Śląska Akademia Medyczna w Katowicach

MARIA KOSIŃSKA¹, KAMILA BARGIEL-MATUSIEWICZ²,
LESŁAW NIEBRÓJ³

*The promotion of healthy life style
- Profilactics of Addictions Project "Better Tomorrow"*

**Promowanie zdrowego stylu życia
- Program Profilaktyki Uzależnień „Lepsze Jutro”**

Na terenie Górnośląskiego Okręgu Przemysłowego obserwuje się od kilku lat zwiększającą się częstotliwość występowania zjawisk patologicznych na płaszczyźnie życia społecznego. Zjawisko to obejmuje swym zasięgiem między innymi dzieci i młodzież. Dowodem na to jest rosnąca z roku na rok liczba wydawanych na wnioszek Sądu Rodzinnego opinii w sprawie stopnia demoralizacji nieletnich, jak również orzeczeń o umieszczeniu dziecka w placówce opiekuńczo – wychowawczej. Jedną z przyczyn tej niepokojącej sytuacji jest likwidacja wielu zakładów przemysłowych. Wiąże się z tym bezpośrednio narastające zubożenie rodzin, niosące ze sobą frustracje, stesy, z którymi część osób radzi sobie sięgając po alkohol lub inne środki psychoaktywne. Pogarszające się warunki życia rodziny utrudniają dzieciom i młodzieży prawidłowy rozwój psychospołeczny i zdobycie wykształcenia. Uboga i często dysfunkcyjna rodzina nie jest w stanie zaspokoić podstawowych potrzeb dziecka, nie stanowi oparcia w trudnych, przełomowych momentach rozwojowych.

Środki psychoaktywne, po które niestety coraz częściej sięgają młodzi ludzie, mogą dawać złudzenie odnalezienia radości życia, spełnienia pragnień. Częstokroć możemy się zetknąć ze spustoszeniem, jakiego w obszarze życia psychicznego dokonuje nałóg. W zaawansowanej chorobie na plan pierwszy wysuwa się potrzeba zażywania "zbawiennego" środka. Narkotyk staje się wielofunkcyjnym substytutem, pozornie rekompensując brak schronienia, kochanego człowieka itd. Po okresie odurzenia powraca się jednak do smutnych realiów [1,2,3,4,6].

Głównym celem przedstawianego programu jest zapobieganie stosowaniu przez młodzież środków psychoaktywnych, poprzez zwiększenie świadomości znaczenia zdrowego stylu życia oraz podniesienie poziomu samooceny, poczucia własnej wartości.

OPIS PROGRAMU

Prezentowany program „Lepsze Jutro” przeznaczony jest dla młodych ludzi, którzy z uwagi na niekorzystne uwarunkowania środowiskowe, narażeni są na ryzyko uzależnień. Jego adresatem są osoby, które szczególnie potrzebują wsparcia społecznego, pozytywnych wzorców. Poprzez organizację czasu wolnego młodzieży uczestniczącej w proponowanych zajęciach, autorzy programu pragną realizować podstawowy cel, jakim jest szeroko rozumiana profilaktyka uzależnień [4,6,7,8]. Zakłada się, iż prowadzone zajęcia umożliwiają: promocję zdrowego stylu życia; kształtowanie postawy prozdrowotnej; zwiększenie poczucia własnej wartości; kształtowanie umiejętności nawiązywania prawidłowych relacji międzyludzkich oraz ukierunkowanie aktywności młodzieży na działania akceptowane

społecznie. Ewaluacja programu odbywa się w oparciu o Kwestionariusz Samooceny oraz Kwestionariusz Postawy Prozdrowotnej.

Uczestnicy programu kwalifikowani są na podstawie zgłoszeń psychologów lub pedagogów szkolnych. Głównym kryterium włączenia do grupy badawczej jest problem alkoholowy w rodzinie, ryzyko uzależnienia bądź niedostosowania społecznego. Programem objęta jest młodzież w wieku od 12–16 lat. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu, w modułach pięciogodzinnych. Oprócz podstawowych zajęć, realizowanych wg opracowanych przez autorów programu scenariuszy, organizowane są wyjścia do kina, teatru, itp. oraz zajęcia plastyczne. Metody pracy zostały ukierunkowane na uczenie się, zdobywanie doświadczeń w oparciu o aktywność własną uczestników programu. Rozwijają oni zdolności poprzez praktyczne działanie, dzielenie się swoimi przeżyciami. Wiedza teoretyczna przekazywana jest w formie mini-wykładów.

KONSTRUKCJA TEMATYCZNA PROGRAMU

I. Zajęcia integracyjne

Celem zajęć jest budowanie wzajemnego zaufania w grupie uczestników, poznanie siebie nawzajem, nawiązanie kontaktu z grupą. Ustalane są reguły wzajemnego odnoszenia się do siebie podczas zajęć, zasady, które sprawiają, iż możliwe są: poczucie bezpieczeństwa, otwartość, szczerłość [6,7,8].

II. Środki uzależniające – zagrożenie dla zdrowia

Podczas zajęć uczestnikom przekazywane są podstawowe informacje o alkoholu i innych substancjach psychoaktywnych, wpływających niekorzystnie na organizm ludzki. Kolejnym celem jest obalenie mitów i nieprawdziwych przekonań na temat w/w środków oraz wyjaśnienie uczestnikom różnicy między pojęciami: używanie i nadużywanie, wprowadzenie pojęcia nałogu. Wyjaśniane są podstawowe mechanizmy uzależnień i procesu ich leczenia. Prowadzący dostarcza informacje, dotyczące konsekwencji stosowania środków psychoaktywnych [1,2,4,6].

III. Emocje i ich uświadamianie

Uczestnicy zajęć poznają wzajemne związki pomiędzy stosowaniem środków psychoaktywnych a doznawanymi emocjami. Celem zajęć jest również zwiększenie świadomości przeżywanego uczucia oraz kształtowanie umiejętności ich prawidłowego rozpoznawania [6,7]. Szczególny akcent pada na sytuacje, w których mogą pojawiać się: poczucie niższości, wstyd, upokorzenie, związane z m.in. z niższym statusem społecznym, brakiem pieniędzy itp. Są to sytuacje szczególnie dotkliwe dla młodych ludzi, gdyż wiąże się z mini poczucie bezradności.

IV. Rozładowywanie negatywnych emocji a poczucie własnej wartości

Prowadzący przekazuje informacje o umiejętności konstruktywnego rozładowania stresu, tj. takiego, w którym ani młody człowiek, ani jego otoczenie nie ponoszą strat. Ważnym elementem radzenia sobie z trudnymi sytuacjami jest poczucie własnej wartości. Uczestnicy zajęć nabywają umiejętność rozróżniania zewnętrznych oraz wewnętrznych kryteriów ocen. Uczą się przywiązywać większą wagę do takich cech, jak: pracowitość czy koleżeńskość, niż marka noszonych butów. Uczniowie dowiadują się również o konsekwencjach braku umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem, jak np. podwyższony poziom lęku, choroby psychosomatyczne, drażliwość, podatność na uzależnienia [6,7,10].

V. Sztuka odmawiania. Podejmowanie świadomych decyzji

Dzieci i młodzież uczą się umiejętności obrony przed naciskiem, presją otoczenia. Celem zajęć jest zwiększenie świadomości, iż mamy prawo nie wyrażać zgody na sytuacje dla nas niekorzystne, sprzeczne z naszymi zasadami. Odmawianie jest umiejętnością, której można się nauczyć. Uczestnicy zajęć odgrywają scenki, w których wykorzystują informacje na temat tego, jak odmawiać, kształtują umiejętności niezbędne dla optymalnego funkcjonowania w sytuacjach społecznych. Uczą się, jak wytrwać we własnym postanowieniu, nie pogarszając jednocześnie relacji z osobami, które próbują zmienić ich decyzje. Szczególny akcent pada na podejmowanie odpowiedzialnych decyzji związanych ze stosowaniem środków psychoaktywnych [6,7,9].

VI. Promocja zdrowia, aktywne spędzanie wolnego czasu

Zajęcia skłaniają do refleksji nad odpowiedzialnością za własne zdrowie. Wprowadzony zostaje podział produktów na zdrowe i niekorzystne dla naszego zdrowia, uświadamia się uczniom, które sytuacje i działania są korzystne dla zdrowia. Omawiany jest związek między naszym zachowaniem, otoczeniem oraz zdrowiem. Celem zajęć jest również dokonanie analizy dotychczasowych sposobów spędzania przez uczniów wolnego czasu oraz propagowanie racjonalnych, korzystnych dla zdrowia form aktywności [5,6].

VII. Myślę pozytywnie

Celem zajęć jest zwrócenie uwagi na znaczenie sposobu myślenia o nas samych, o naszych zdolnościach, możliwościach realizowania planów, marzeń. Uczestnicy uczą się rozpoznawać, dostrzegać pozytywne oraz negatywne komunikaty kierowane do samych siebie, związane z różnorodnymi aspektami sytuacji, w których się znajdujemy. Uczą się, jak zastępować myśli negatywne pozytywnymi [7,8].

VIII. Kontakty społeczne

Podczas zajęć zwraca się uwagę na znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi. Ćwiczenia, odgrywane scenki służą kształtowaniu umiejętności ważnych w kontaktach interpersonalnych. Uczestnicy uczą się, jak optymalnie funkcjonować w świecie społecznym; jak szanować prawa innych, nie rezygnując jednocześnie z własnych. Nabywają umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów interpersonalnych [7,9,10].

IX. Zajęcia podsumowujące

Dzieci i młodzież biorą udział w dyskusji na temat: „Jak zmieniło się moje życie, moja postawa wobec siebie oraz wobec innych ludzi.” Wykonują plakaty o tematyce prozdrowotnej, które zostaną wykorzystane na specjalnie przygotowanej wystawie.

WNIOSKI

Przewiduje się, iż po zakończeniu realizacji programu profilaktyki uzależnień jego uczestnicy będą prezentowali bardziej dojrzałą postawę wobec problematyki zdrowia, poprawie ulegnie ich funkcjonowanie w środowisku szkolnym, rodzinnym i rówieśniczym. Uczestnicy zdobędą podstawowe informacje o środkach uzależniających, o sposobach radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych bez uciekania się do stosowania środków psychoaktywnych. Ewaluacja programu odbywa się w oparciu o Kwestionariusz Samooceny oraz Kwestionariusz Postawy Prozdrowotnej. Wykorzystuje się również informacje na temat funkcjonowania psycho-społecznego uczestników programu, uzyskiwane od nauczycieli i pedagogów szkolnych oraz rodziców.

PIŚMIENNICTWO

1. Cekiera Cz. Toksykomania: narkomania, lekomania, alkoholizm, nikotynizm. Warszawa, PWN; 1985.
2. Cekiera Cz. Psychoprofilaktyka uzależnień, terapia i resocjalizacja osób uzależnionych. Lublin, Towarzystwo Naukowe Katolicki Uniwersytet Lubelski; 1992.
3. Dziewiecki M. Nowoczesna profilaktyka uzależnień, Kielce, Jedność; 2000.
4. Gossop M. Narkomania, mity i rzeczywistość. Warszawa, PWN; 1993.
5. Hanusz M. Narkomania zaprzeczeniem zdrowego stylu życia – zagrożenia HIV/AIDS. W: Zagadnienia prorodzinnej edukacji seksuologicznej i profilaktyki HIV/AIDS. red. Rzepka J. Katowice, Studio Wydawnicze AGAT; 1996.
6. Jakubowska H. Promocja zdrowia i profilaktyka uzależnień, Warszawa, PWN; 1999.
7. Robinson B., Rhoden J. Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików. Warszawa, PARPA; 2000.
8. Lowe G., Foxcroft D., Sibley D. Picie młodzieży a style życia w rodzinie. Warszawa, PARPA; 2000.
9. Popiołek K. Wsparcie społeczne - zarys problematyki. W: red. Popiołek. Psychologia pomocy. Katowice, WUŚ, 1996; s. 30-45.

10. Poprawa R. Zasoby osobiste w radzeniu sobie za stresem. W: Elementy psychologii zdrowia. Wrocław, 1996; s.101-136.

STRESZCZENIE

Pogarszające się warunki życia rodziny utrudniają dzieciom i młodzieży prawidłowy rozwój psychospołeczny i zdobycie wykształcenia. Uboga i często dysfunkcyjna rodzina nie jest w stanie zaspokoić podstawowych potrzeb dziecka, nie stanowi oparcia w trudnych, przełomowych momentach rozwojowych. Środki psychoaktywne, po które niestety coraz częściej sięgają młodzi ludzie, mogą dawać złudzenie odnalezienia radości życia, spełnienia pragnień. Prezentowany program „Lepsze Jutro” przeznaczony jest dla młodych ludzi, którzy z uwagi na niekorzystne uwarunkowania środowiskowe, narażeni są na ryzyko uzależnień. Poprzez organizację czasu wolnego dzieci i młodzieży, uczestniczących w proponowanych zajęciach, autorzy programu pragną realizować podstawowy cel, jakim jest szeroko rozumiana profilaktyka uzależnień.

SUMMARY

The worsening conditions of family life make it difficult for the children and the youth to undergo proper psychosocial development and to gain education. A poor and often dysfunctional family is not able to satisfy child's basic needs or give support in difficult and decisive moments of development. Psychoactive drugs, unfortunately more and more often used by the young people, may give an illusion of finding joy of life and fulfillment of desires. The presented project „Better tomorrow” is prepared for the young people who, due to inconvenient social environment conditions, are subject to the risk of addiction. By means of organizing the children's and the youth's free time authors of the project want to realize the major aim which is widely understood addition profilactics.