



Профилактика употребления психоактивных веществ в Эстонии

Что работает в профилактике?

Целью профилактики употребления психоактивных веществ является предотвращение или откладывание употребления психоактивных веществ (алкоголя, табачных изделий и наркотиков) на более поздний срок. Эффективная профилактика включает в себя, прежде всего, развитие детей и молодежи, вовлеченность и поддержание благополучия в семьях, образовательных учреждениях и в обществе в целом. Эти элементы являются ключевыми и начинают действовать еще до начала рискованного поведения.

Международные стандарты профилактики употребления психоактивных веществ (2018)¹ приводят эффективные и неэффективные профилактические меры. Эффективными профилактическими действиями являются:

- 👍 развитие родительских навыков
- 👍 развитие социальных и индивидуальных навыков у детей
- 👍 формирование среды в образовательных учреждениях (например, общие ценности и договоренности)
- 👍 формирование среды в обществе и сообществе (например, алкогольная и табачная политика, при помощи которой оказывают влияние на ценовую и налоговую политику, ограничивают рекламу и доступность веществ)

На основании исследований признаны неэффективными:

- 🗨️ случайные тесты на наркотики в школах (в Эстонии можно провести параллель с применявшейся ранее в школах деятельностью «собака в школе»)
- 🗨️ проведение одноразовых лекций и предоставление специфичной информации (в т. ч. ознакомление с различными веществами и средствами, связанными с их употреблением)
- 🗨️ запугивание и шокирование детей (например, фотографии с плохо закончившейся вечеринки)
- 🗨️ рассказы бывших наркозависимых о своем опыте



Одни лишь знания, запугивание или другие одноразовые действия не снизят вероятность употребления наркотиков, а могут, наоборот, увеличить риск.

Профилактика употребления психоактивных веществ в школе

Благодаря правильно построенной профилактике употребления психоактивных веществ в школе можно поддержать хорошую успеваемость и общее развитие детей, а также предотвратить возникновение проблем со здоровьем и поведением.

Эффективная профилактика в школе должна действовать в трех сферах:

- 1 деятельность на основе учебной программы** (в т. ч. формирование позиций и установок, а также развитие социальных навыков учеников в рамках учебных предметов)
- 2 политика школы в отношении психоактивных веществ** (в т. ч. соглашения в школе и привлечение других сторон)
- 3 школьная среда** (в т. ч. нормы, ценности, отношения в школе)

Профилактическую работу в рамках учебной программы должен проводить учитель. Для этого в помощь учителям была разработана «Книга для учителя по профилактике употребления психоактивных веществ» (Пыйклик, Саат, Куль и Кийве, 2015). Этот материал, содержащий активные работы и практические пояснения, доступен как на эстонском, так и русском языке. Также по всей Эстонии проходят обучающие семинары с целью поддержать учителей при применении данной книги.

¹ Управление ООН по контролю за наркотиками и преступности (UNODC) и Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) (2018). International Standards on Drug Use Prevention: Second updated edition. URL: http://www.unodc.org/documents/prevention/standards_180412.pdf

Alkohol, tubakas ja narkootikumid – mida kool teha saab?

Märgi "!" või kleebi täpp teema juurde, mida Sina soovitsid kolleegidel kindlasti lugeda!

Uimastiennetus - koostöö kooli, õpetaja, õpilaste, kodu ja kogukonna vahel

Koos välja töötatud lahendused annavad kõigile suurema kindlustunde, et ennetus pole peigalt üle poole vastutusvaldkond.



Tõhus ennetus toetub kooli juhtkonnale,

kes järjepidevalt suunab ennetustöö elluviimist ja hindamist ning kujundab koolis valitsevaid hoiakuid ja väärtuseid.

Olulised teemad, mis on vaja koolis omavahel läbi arutada:

- ✓ turvaline ja toetav keskkond, kus laps tajub, et ta võib täiskasvanuid usaldada ja tunneb end turvaliselt ning hästi
- ✓ ühised väärtused ja kokkulepped, sh tubaka, alkoholi, narkootikumide vaba keskkond
- ✓ laste, vanemate ja kogukonna partnerite kaasamine ning koostöö
- ✓ kuidas märgata muutusi lapse käitumises
- ✓ seksimise ja abi pakkumise põhimõtted – probleemid kodus, õppimisel või suhetes kaaslastega
- ✓ uimastitega seotud teemade lõimimine õppekavasse



Uimastiennetus koolis – milliseid meetodeid vältida ja miks?

Õpetaja ainulaadne roll ja võimalus

Lastega igapäevaselt tegelev õpetaja tunneb oma lapsi, teab, mis oskusi ja teadmisi nad vajavad. See võimaldab õpetajal käsitleda uimastitega seonduvaid teemasid eakohaselt ja järjepidevalt.

Kujundada mittedoosivaid hoiakuid

tubakatoodete, alkoholi ja narkootikumide tarvitamise läbi müütide ja uskumuste vaidlustamise kasutades arutelusid ja vällemist. Ni areneb noorte kriitiline mõtlemine ja analüütilisus.

Anda tõest infot ja õpetada lapsi infot kriitiliselt hindama

Uimastite puhul on oluline, et noor õpilisk hindama saadava info kvaliteeti ja õigsust, kuivõrd infot meie ümber on väga palju.



Sokeeriv lähenemine

Sokeerivad jutud või materjalid jäävad õpilaste meelde, sest rõhuvad emotsionaalsele reaktsioonile, kuid ei muuda käitumist. Selline materjal paneb hetkeks kõik teemast rääkima, kuid mõju on lühiajaline ja ei aita noort konkreetset olukorda hakkama saada, näibeks leevendada alkoholi tarvitamist.

Mida siis teha?
Käitumise muutmiseks tuleb õpetada oskusi, mis aitavad nendes olukordades hakkama saada.

Ekstreemselt negatiivsete tagajärgede rõhutamine

Sageli tuuakse spetsialistide poolt esile noorega põhjustatud võimalikult kõige tõsisemaid ja negatiivsemaid tagajärgi.

Endised tarvitajad

Jagavad loengu käigus infot, kuid ei õpeta oskusi – isegi uimastite kahjulikkust seeläbi teiste on vaja üks vajalike oskuste arendamine, et oskus kriitiliselt infot hinnata, probleemide lahendamise, stressiga toime tulla, ilma kohaste oskusteta pole info andmisest kasu.

Jagavad siliklikku ja tuttavat kogemust, millega noored ei samastu – endised uimastitarvitajad jagavad oma kogemusi tihedalt emotsionaalselt ja huviavalt, mis võib jätta pigem positiivse ning liigilõhena mulje. Enamasti ei ole neil lugudele noorte igapäevaeluga midagi ühist, mis liisb veetgi salapära. Samuti saadakse selline lugu sõnami, et tarvitamine ei ole riskantne ning vajadusel saab loobuda, kuna nii äge ja vahva inimene sai sellega hakkama.

Kujundavad normi, et kõik noored tarvitavad uimastid. Uimastite tarvitamine kogemuste jagamine tekitab noortes tunde, et see on tavapärane ja normaalne ning tarvitajate hulk õpilaste hulgas võib suurendada.

Kujundavad normi, et uimastite tarvitamine on väärtus. Aukohale ehk õpilaste ette endist sõllast panmes tõsime isse milledsoovitud käitumist mitte oma õpilastel näha ei soovi. Mõnetiisest käitumist andis õpilastele.

Более подробно о книге можно прочитать на эстонском языке здесь:

www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/uimastiennetus/uimastiennetuse-opetajaraamat

а также на русском языке:

www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/uimastiennetus/uimastiennetus-ru

Разработку и применение школьной политики в отношении психоактивных веществ поддерживает также **Руководство по профилактике употребления психоактивных веществ в школах**. В руководстве можно найти практические советы о том, как организовать в школе последовательную профилактику употребления психоактивных веществ, привлекающую к сотрудничеству все стороны, а также как применять единые соглашения для предотвращения употребления психоактивных веществ и решения различных ситуаций. Вспомогательными материалами для школ являются, например, руководство по оценке текущей ситуации, и наглядная программа действий, которую можно адаптировать под нужды школы.

Более подробную информацию можно прочитать здесь (на эстонском языке):

www.terviseinfo.ee/uimastiennetus-koolidele

Постер «Алкоголь, табак и наркотики – что может сделать школа?» описывает, какие подходы по профилактике употребления психоактивных веществ являются эффективными и неэффективными в школе, и почему.

Более подробную информацию можно прочитать здесь:

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149035584329_mida_kool_teha_saab.pdf

Школьные программы по профилактике употребления психоактивных веществ

В Эстонии применяют следующие научно обоснованные программы по предотвращению рискованного поведения.

Применение методики VEPA (англ. – *Good Behaviour Game*, игра поведенческих навыков) началось в Эстонии в 2014/2015 учебном году. VEPA – это целый комплекс методов и техник, используемых учителем во время обучения. Цель игры – создать в классе поддерживающую и направленную на обучение атмосферу, а также замечать и одобрять дружелюбное и нацеленное на сотрудничество поведение учеников. VEPA подходит для работы с учениками всех возрастов. Особенно хорошие результаты достигаются среди учеников первых классов, так как уравнивается степень подготовки к школе, дети лучше привыкают к школе и учатся соблюдать соглашения.

Долгосрочные исследования показывают, что применение игры поведенческих навыков VEPA помогает предотвратить:

- снижения успеваемости, отчисления из школы, правонарушения и возникновение расстройств психического здоровья
- употребление психоактивных веществ или возникновение зависимости, а также другие виды рискованного поведения

Присоединение к программе VEPA является для школ бесплатным, дополнительную информацию о VEPA можно найти здесь: www.terviseinfo.ee/vepa

Программу KiVa, или программу, направленную на уменьшение травли в школах, применяют в Эстонии начиная с 2013 года. Целью KiVa является формирование позитивной и свободной от насилия школьной среды. KiVa помогает уменьшить травлю в школах, которая существенно нарушает развитие ребенка и способствует отчислению из школы. Уменьшение травли других и причиняемых травлей страданий позволяет предотвратить развитие психических расстройств и употребление психоактивных веществ.

Программа KiVa содержит как универсальные, так и конкретные действия для предотвращения травли и решения замеченных случаев. Универсальные действия направлены на всех учеников школы. В рамках KiVa оказывают воздействие на групповые нормы, чтобы сформировать у всех детей готовность взять ответственность и поддержать жертву вместо того, чтобы поощрять травлю.

Более подробную информацию о программе можно найти здесь:
www.kivaprogram.net/estonia

Помимо этого, в школах Эстонии действует **множество других мер**. Например, меры, направленные на то, чтобы сделать среду обучения более дружелюбной по отношению к человеку, а также на развитие мышления, способствующего обучению и преподаванию, улучшение успеваемости и снижение вероятности отчисления из школы, что, в свою очередь, снижает вероятность употребления психоактивных веществ. Например, программа ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ школа (TORE kool – MTÜ NÜ TORE), Проект школьного мира и программа освобождения от травли (НКО Союз защиты детей), модель Хорошей школы и программа развития ценностей (Центр этики Тартуского университета), Минуты тишины (НКО Минуты тишины), Терпимая школа (Союз ученических представительств Эстонии). Образовательные учреждения, соблюдающие принципы развивающих здоровые детских садов и школ (Институт развития здоровья), применяют данный подход на постоянной основе, уменьшая, таким образом, вероятность употребления психоактивных веществ. Однако не было проведено достоверных исследований, касающихся данных инициатив и действий, то есть, неизвестно, оказывают ли данные вмешательства положительное влияние и на какие виды поведения.

Семейные программы по профилактике употребления психоактивных веществ

Невероятные годы (англ. – Incredible Years) – это научно обоснованная программа для родителей, которую стали применять в Эстонии в 2014 году. В рамках программы развивают родительские навыки родителей детей в возрасте от 2 до 8 лет, таким образом улучшается связь между ребенком и родителем. На обучении родители учатся налаживать контакт с ребенком и одобрять его, решать конфликты, самоутверждаться и устанавливать границы, справляться со стрессом и проблемами. Приобретенные родительские навыки, а также хорошая связь между родителем и ребенком помогают предотвратить поведенческие проблемы у детей, а в долгосрочной перспективе являются профилактикой употребления психоактивных веществ и других социальных проблем. Результаты проведенного в Эстонии исследования показывают, что по оценке родителей поведенческие проблемы у детей уменьшились в 3,5 раза (с 57% до 12%). Обучение проходит в местных самоуправлениях как на эстонском, так и русском языках.

Более подробную информацию о программе можно найти здесь:
www.terviseinfo.ee/imelisedaastad

Многомерная семейная терапия (MDFT)

(MDFT) направлена на молодых людей в возрасте 11-18 лет с серьезным рискованным поведением (например, правонарушители, употребляющие психоактивные вещества, с поведенческими проблемами) и на их членов семьи. В ходе терапии одновременно занимаются по четырем направлениям (измерениям): ребенок/подросток, родитель, семья и измерение за пределами семьи. Терапия рассчитана на долгий период, с одной семьей занимаются в среднем от 4 до 6 месяцев, встречи проходят каждую неделю, в том числе и дома у семьи. Подростков направляет на терапию суд, прокурор, полиция или местное самоуправление.

Более подробную информацию о программе можно найти здесь:
www.sotsiaalkindlustusamet.ee/et/lapsed-ja-pere/lastekaitse/mitmedimensiooniline-pereteraapia-mdft

Другие профилактические программы

SPIN – это спортивная профилактическая программа на базе сообщества, применение которой было начато в 2013 году. В основе программы SPIN лежит разработанная в Великобритании программа Kickz, которая помимо занятий спортом развивает также и необходимые социальные навыки. Членство в программе SPIN предполагает участие в трех сессиях в неделю, две из которых сосредоточены на футболе, а третья на социальных навыках. Программа SPIN доступна для молодых людей из Пыхья-Таллинна, Ласнамяэ, Кохтла-Ярве, Нарвы, Рахвере и Тарту. Целью программы SPIN является разнообразить возможности проведения свободного времени для детей из групп риска, сделать досуг более продуманным, одновременно обучаясь социальным навыкам, необходимым в жизни.

Более подробную информацию можно найти на сайте:

www.spinprogramm.ee

Полезные ссылки

На сайтах www.narko.ee, www.alkoinfo.ee, www.noored.alkoinfo.ee и www.tubakainfo.ee представлена информация о воздействии различных психоактивных веществ, причинах их употребления, законодательстве и профилактике, а также о доступности консультационных услуг и лечения. На этих сайтах также есть возможность спросить совета или попросить помощи у экспертов.

Целью сайта <https://tarkvanem.ee> является предложить поддержку родителям в установлении границ для детей и профилактике употребления психоактивных веществ. На сайте можно найти материалы с практическими рекомендациями, которые помогут развить родительские навыки, а также статьи, советы и видео, в которых приведены решения различных ситуаций и которые помогут научиться эффективным техникам воспитания. При необходимости родители могут спросить совета у экспертов.

В Facebook также есть страничка Умного Родителя: <https://www.facebook.com/tarkvanem>

