A stylized, light-colored illustration of a plant with several leaves and a cluster of small, round buds or flowers, positioned on the left side of the slide against a dark brown background.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- ✧ **Κοκκίνη-Πάσχου Κωνσταντίνα** – Επισκέπτρια Υγείας Γ.Ν. Καλαμάτας
- ✧ **Σκαλτσουνάκη Έλενα** – Ψυχολόγος
- ✧ **Τσουτσουλοπούλου Κωνσταντίνα** – Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Η εφηβεία είναι μια περίοδος – κλειδί για την ανάπτυξη προτύπων σχετικά με τη χρήση και κατάχρηση ουσιών που μπορεί να συνεχιστεί και στην ενήλικη ζωή.

Η έναρξη χρήσης ουσιών η οποία μπορεί να αλλάξει στην πορεία, συνδέεται με την αναπτυξιακή μετάβαση που συμβαίνει από την πρώιμη εφηβεία στην αρχή της ενηλικίωσης. Τα αρχικά στάδια της χρήσης ουσιών συνήθως περιλαμβάνουν τον πειραματισμό με καπνό και αλκοόλ κατά τα πρώτα χρόνια της εφηβείας.

(Botvin & Griffin, 2002)

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΆ

Ελλάδα:

- Η μεγαλύτερη μελέτη (GYTS) έγινε το 2004-2005 από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας σε νέους 13-15 ετών. Το 32% ανέφερε ότι έχει δοκιμάσει καπνό τουλάχιστον μια φορά, ενώ το 16,2% ανέφερε ότι είναι συστηματικοί καπνιστές. 1 στους 4 ανέφερε ότι δοκίμασε (Khoury & Perera, 2008)

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

- Είναι μια περίοδος αλλαγών σε σωματικό, ψυχικό και γνωστικό επίπεδο. Και περίοδος πειραματισμού με ουσίες. Το κάπνισμα είναι μια συμπεριφορά πειραματισμού ως μέσο ίδρυσης της προσωπικής τους ταυτότητας.

- Χαρακτηρίζεται από αυξημένη ευαλωτότητα για την ανάπτυξη ψυχικών διαταραχών όπως πχ κατάθλιψη, άγχος κλπ



(Botvin & Griffin, 2002)

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- Η χρήση έχει εξελικτική πορεία
- Ιδανική παρέμβαση: Στα πρώτα στάδια της εξελικτικής πορείας



ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

Γενικά: οι σύγχρονες προσεγγίσεις στοχεύουν στους παράγοντες κινδύνου & προστατευτικούς παράγοντες του ατομικού επιπέδου που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών και βασίζονται σε θεωρίες όπως κοινωνικογνωστική, της προβληματικής συμπεριφοράς, της επικοινωνιακής πειθούς κλπ.

(Botvin, 2000)

• Διπλή προσέγγιση για τους κινδύνους του καπνίσματος

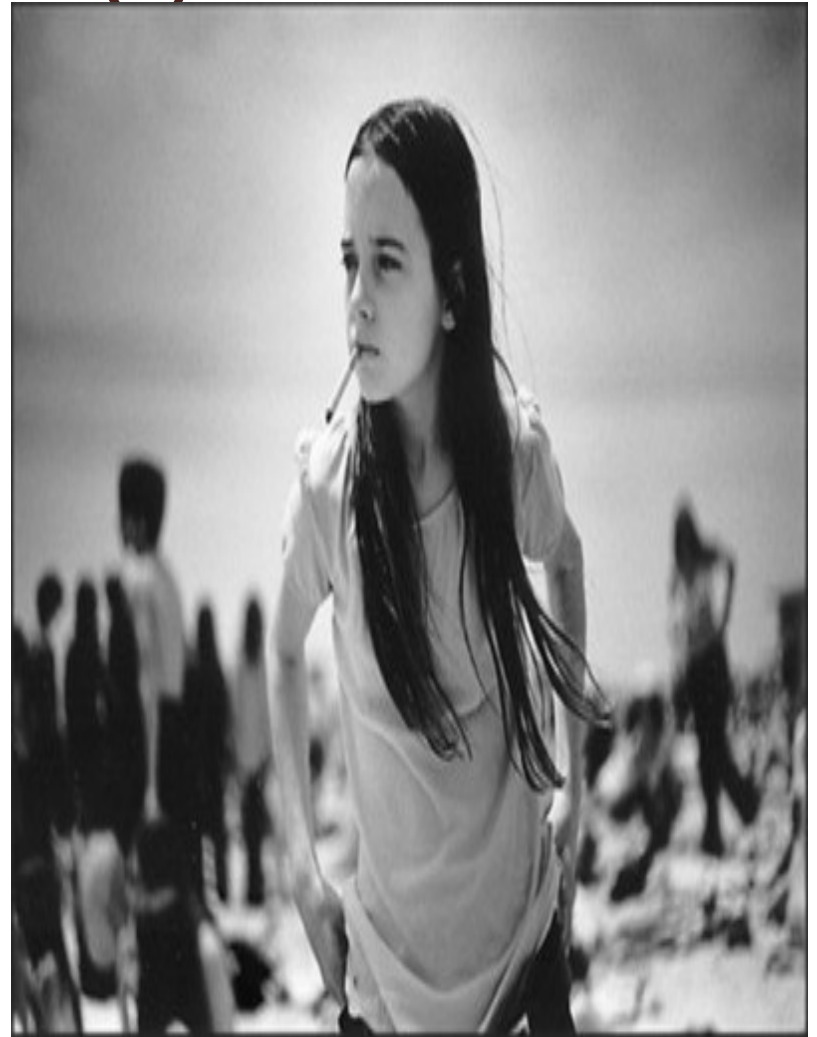
ΑΠΛΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ

- Περιλαμβάνουν πληροφόρηση των συμμετεχόντων για το κάπνισμα, τους κινδύνους από τη χρήση καπνού, τον επιπολασμό και την επίπτωση του καπνίσματος.
- Πρόκειται για μη διαδραστικά προγράμματα που χαρακτηρίζονται από μονόδρομη επικοινωνία μεταξύ του εκπαιδευτή και των μαθητών (π.χ. Η από έδρας διδασκαλία, η εφάπαξ παροχή πληροφοριών, η μετάδοση αξιών, κτλ.)
- Για τα μη διαδραστικά προγράμματα ο αντίκτυπος (Bühler & Kröger, 2006)

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΡΡΟΩΝ (I)

❖ Βασίζεται στην κοινωνικογνωστική θεωρία (Bandura) και στη θεωρία του κοινωνικού εμβολιασμού (McGuire, 1964)

- Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης (Bandura): εξηγεί την προβληματική συμπεριφορά στην εφηβεία. Η μοντελοποίηση, η μίμηση, η ενίσχυση και άλλες κοινωνικές διαδικασίες μάθησης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην έναρξη του καπνίσματος.



(Botvin, 2000; Botvin & Griffin, 2002; Bühler & Kröger, 2006)

• Η θεωρία του κοινωνικού εμβολιασμού

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΡΡΟΩΝ (II)

- Σύμφωνα με αυτή την προσέγγιση, η χρήση ουσιών από τους νέους είναι το αποτέλεσμα κοινωνικών επιρροών από συνομηλίκους, ΜΜΕ, οικογένεια, υψηλού κύρους δημόσια πρότυπα, κλπ και δίνει έμφαση στη σημαντικότητα των κοινωνικών και ψυχολογικών παραγόντων που προάγουν το κάπνισμα.
- Οι συνομήλικοι μπορούν να επηρεάσουν το νεαρό άτομο κάνοντας διαθέσιμες τις ουσίες, δείχνοντας πώς

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΡΡΟΩΝ (III)

Κύριες στρατηγικές

πρόληψης της

προσέγγισης είναι:

α) ο ψυχολογικός

γ) η εκπαίδευση σε δεξιότητες άρνησης και αντίστασης:

Οι μέθοδοι εκπαίδευσης:

* Εκπαίδευση για την αναγνώριση των κοινωνικών καταστάσεων εκείνων που είναι πιθανό να βιώσουν την κοινωνική / συνομήλικη πίεση να καπνίσουν , πώς να τις αποφεύγουν και πώς να τις χειριστούν όταν μοιάζουν αναπόφευκτες, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, αύξηση αυτό-ελέγχου και αυτό- αποτελεσματικότητας.

* Ενημέρωση για τις τεχνικές που χρησιμοποιούν τα MME για την προώθηση των προϊόντων τους αλλά και πώς να διατυπώσουν αντεπιχειρήματα στις τεχνικές αυτές. Επιπλέον συνάπτεται ένα είδους «συμβόλαιο» κατά το οποίο οι μαθητές δεσμεύονται ότι δεν θα καπνίσουν.

* Εκπαίδευση σε δεξιότητες άρνησης (τι να απαντήσει ο μαθητής σε μια κατάσταση πίεσης από συνομηλίκους). Επίσης δίνεται έμφαση στον τρόπο άρνησης.

Έχει καλή αποτελεσματικότητα που κρατά έως και 3 χρόνια μετά το follow up, ενώ τυπικά (με μέτρηση ποσοστών καπνίσματος) έχει σημειωθεί ποσοστό μείωσης σε σχέση με ομάδες ελέγχου 30-50%.

(Botvin, 2000; Bühler & Kröger, 2006; Hawkins, Catalano & Miller, 1992)

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ & ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ (I)

- Η προσέγγιση αυτή βασίζεται



ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ & ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ (II)

- Σύμφωνα με ορισμό του ΠΟΥ οι άνθρωποι έχουν δεξιότητες ζωής όταν ξέρουν και αγαπούν τον εαυτό τους, σκέφτονται κριτικά και δημιουργικά, είναι ικανοί να επικοινωνούν, να σχηματίζουν και να διατηρούν σχέσεις, να λαμβάνουν σοβαρές αποφάσεις, να λύνουν τα προβλήματα με επιτυχία και να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματα και το άγχος τους.
- Διδάσκονται κοινωνικές και προσωπικές δεξιότητες για τη λήψη αποφάσεων, δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας, ενίσχυση αυτοπεποίθησης, αυτό-διαχείριση, εκπαίδευση και επίδειξη συμπεριφορών, ανατροφοδότηση, ενίσχυση, επίλυση προβλημάτων, ενίσχυση αυτοσεβασμού, αντιμετώπιση του άγχους και διαχείριση θυμού.
- Έχει καλή αποτελεσματικότητα (40-80%), ειδικά όταν συνδυάζεται με την προσέγγιση των κοινωνικών επιρροών.

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ & ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ (III)



- Σύμφωνα με τους Bangert-Drowns, 1988; Botvin et al., 1995; Tobler, 1992; Tobler & Stratton, 1997, ο συνδυασμός- επιρροών και ενίσχυσης δεξιοτήτων- είναι η πιο αποτελεσματική προσέγγιση, καθώς είχε μακροπρόθεσμα θετικά αποτελέσματα μέχρι το τέλος του λυκείου.

ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- Προγράμματα που συνδυάζουν πολλαπλές παρεμβάσεις καθώς το πρόβλημα του καπνίσματος είναι πολυπαραγοντικό.
- Στοχεύουν σε διάφορες πηγές της κοινωνικής επιρροής εντός κι εκτός σχολικού περιβάλλοντος.
- Ένα πρόγραμμα μπορεί να περιλαμβάνει δεξιότητες αντίστασης και κατάρτισης των μαθητών, ανάθεση εργασιών που διεξάγονται με τους γονείς, οργανωτικές και

(Hawkins, Catalano & Miller, 1992)

ΒΕΛΤΙΣΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ (I)

- Καθοδηγούνται από ολοκληρωμένο θεωρητικό πλαίσιο που καλύπτει παράγοντες κινδύνου και προστατευτικούς παράγοντες
- Παρέχουν κατάλληλες πληροφορίες ανάλογα με τον πληθυσμό στόχο (ηλικία) και την μεταβατική περίοδο που βιώνουν
- Περιλαμβάνουν υλικό που βοηθά τους νέους να αναγνωρίσουν τις πιέσεις και να αντισταθούν σ' αυτές.

(Botvin & Griffin, 2002; 2007; Bühler & Kröger, 2006)

- Περιλαμβάνουν εκπαίδευση σε προσωπικές και κοινωνικές

ΒΕΛΤΙΣΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ (II)

- Είναι πολιτιστικά ευαίσθητες και περιλαμβάνουν τη σχετική γλώσσα και κατάλληλο οπτικοακουστικό υλικό, εξοικειωμένο με τον πληθυσμό στόχο.
- Παρέχονται σε επαρκή δόση ώστε να παρουσιαστεί το υλικό και να ενισχυθεί.
- Παρέχει διαδραστικές εκπαιδευτικές συνεδρίες στους
(Botvin & Griffin, 2002; 2007, Bühler & Kröger, 2006)

LST: LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM

- Βασίζεται στο συνδυασμό των προσεγγίσεων των κοινωνικών επιρροών και των προσωπικών δεξιοτήτων
- Ενίσχυση κοινωνικών και προσωπικών δεξιοτήτων με σκοπό τη μείωση των κινήτρων για κάπνισμα και μείωση της ευαλωτότητας σε κοινωνικές επιρροές.
- Εστιάζει σε κοινωνικές δεξιότητες, δεξιότητες αυτό-διαχείρισης και αντίστασης. Μαθαίνουν να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους, να αξιολογούν την πρόοδό τους και να διαχειρίζονται επιτυχίες και αποτυχίες.

CATCH PROGRAM: CHILD & ADOLESCENT TRIAL FOR CARDIOVASCULAR HEALTH (I)

- ❖ Πολυκεντρικό πρόγραμμα που εφαρμόστηκε σε 96 Δημοτικά σχολεία σε διάφορες πολιτείες της Αμερικής, διάρκειας 3 χρόνων, που ξεκινούσαν από την 3η τάξη.
- ❖ Σκοπός: Προαγωγή της υγιεινής διατροφής, της μέτριας έντασης άσκησης και της πρόληψης του καπνίσματος.
- ❖ Θεωρητική βάση: Κοινωνικογνωστική θεωρία & θεωρία της οργανωτικής αλλαγής. Δόθηκε έμφαση στις κοινωνικές επιρροές και τους περιβαλλοντικούς παράγοντες.
- ❖ Περιελάμβανε: Μαθήματα για πρόληψη του καπνίσματος στην 5η τάξη και προαγωγή των πολιτικών και της εφαρμογής τους, για σχολεία πλήρως ελεύθερα καπνού

CATCH PROGRAM: CHILD & ADOLESCENT TRIAL FOR CARDIOVASCULAR HEALTH (II)

- ❖ Σε επίπεδο τάξης: η εκπαίδευση των μαθητών στην 5η περιελάμβανε πληροφορίες για το κόστος και τους κινδύνους του καπνίσματος, τα πλεονεκτήματα της μη χρήσης, επιπτώσεις του καπνίσματος, κίνητρα και εσφαλμένες αντιλήψεις, κίνδυνοι του παθητικού καπνίσματος και τρόπους στήριξης των καπνιστών.
- ❖ Σε επίπεδο σπιτιού: Η Αμερικανική Εταιρία Πνευμονολογίας προσέφερε εκπαιδευτικά μαθήματα κατ' οίκον, μέσω δραστηριοτήτων στις οποίες εμπλέκονταν μαθητές και γονείς, ενισχύοντας έτσι όσα διδάσκονται και στο σχολείο.
- ❖ Επίπεδο πολιτικών (κοινοτικό): Προαγωγή υιοθέτησης πολιτικών σχολείων-ελεύθερα-καπνού με ευέλικτα πρωτόκολλα που προσαρμόζονταν στις ανάγκες του κάθε σχολείου, αλλά και της πολιτείας, καθώς σε κάθε πολιτεία υπήρχε διαφορετικό καθεστώς όσον αφορά το κάπνισμα.

CATCH PROGRAM: CHILD & ADOLESCENT TRIAL FOR CARDIOVASCULAR HEALTH (III)

- Αποτελεσματικότητα: Η ομάδα του CATCH συνέβαλε στην υιοθέτηση πολιτικών από τα σχολεία με αποτέλεσμα στο τέλος τα περισσότερα σχολεία να έχουν 100% πολιτικές σχολείων ελεύθερων καπνού.
- Συμπερασματικά: Οι πιο προβλεπτικοί παράγοντες για το αν κάποιος θα καπνίσει στην 5η τάξη ήταν τα άτομα του κοινωνικού δικτύου - φίλοι και οικογένεια- και η διαθεσιμότητα των προϊόντων κυρίως στο σπίτι. Επομένως το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον πρέπει να είναι μέρος των πρωτοβάθμιων παρεμβάσεων (Elder et al. 1996)

παρόλη της. Υπονομιμάζεται επίσης η σημαντικότητα των



...Σας ευχαριστούμε...