



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
«ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ»

Εξαρτήσεις σε παιδιά και εφήβους

*Πρόληψη Εξαρτήσεων σε  
Οικογένεια/Σχολείο/Κοινότητα*

Εισηγήτριες:

Βασιλείου Κωνσταντίνα  
Καστορίνη Κωνσταντίνα  
Λυμπέρη Ισμήνη  
Στεφανάκου Άννα

# Θεωρίες που εξηγούν την κατανάλωση

Για να περιγράψουμε θεωρίες που στηρίζουν το περιεχόμενο της αποτελεσματικής πρόληψης των μέτρων εθισμού, θα πρέπει να επικεντρωθούμε σε εμπειρικά προσανατολισμένα μοντέλα των παραγόντων κινδύνου αλλά και στους προστατευτικούς παράγοντες, επειδή η βασική ιδέα που μεταφέρουν - ότι οι παράγοντες κινδύνου αποδυναμώνουν και οι προστατευτικοί ενισχύουν - ασκεί επίδραση στη σύλληψη του μοντέλου παρέμβασης, για όλους τους τύπους των μέτρων.



# Θεωρίες σχετικές με όλα τα μέτρα

## 1. Μοντέλο κινδύνου και προστατευτικών παραγόντων

Οι κίνδυνοι και οι προστατευτικοί παράγοντες επηρεάζουν την κατανάλωση ουσιών. Οι παράγοντες κινδύνου σχετίζονται με αυξημένη πιθανότητα κατανάλωσης ενώ όταν οι παράγοντες κινδύνου είναι παρόντες, η ταυτόχρονη παρουσία των προστατευτικών παραγόντων μειώνει την πιθανότητα κατανάλωσης.

Παράγοντες που επηρεάζουν την κατανάλωση ουσιών

## 3. Θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς και κοινωνική-γνωστική θεωρία μάθησης

3. ακριβείς πληροφορίες σχετικά με τις επιπτώσεις των ουσιών
4. αξιολόγηση συνεπειών με κριτικό πνεύμα
5. διόρθωση διαστρεβλωμένων προσδοκιών σχετικά με τα πρότυπα
6. προσωπική αποτελεσματικότητα στο να παραμείνει κάποιος μη-καταναλωτής ή προώθηση της υπεύθυνης κατανάλωσης

# Παράγοντες που επηρεάζουν την κατανάλωση ουσιών

**Κοινωνικό/Διαπροσωπικό Επίπεδο** (κίνδυνος να μην αντέξουν την κοινωνική πίεση)

- Έλλειψη γονικής ζεστασιάς
- Διαζύγιο

**Επίπεδο Πολιτιστικό/Στάσεων** (χαρακτηριστικά άμεσου περιβάλλοντος (σπίτι, σχολείο)-κίνδυνος ανάπτυξης θετικών στάσεων για τη χρήση ουσιών)

- Έγκλημα και ποσοστά ανεργίας
- Εικόνα ουσιών στα ΜΜΕ
- Κακή εκπαίδευση στα σχολεία
- Αδυναμία νομοθεσίας να καταπολεμήσει την κατανάλωση ουσιών

**Ενδοατομικό Επίπεδο** (προσωπικά χαρακτηριστικά και βιολογική προδιάθεση)-γίνεται χρήση για την αντιμετώπιση:

- Μειωμένων γνωστικών λειτουργιών
- Εξωτερικών πεποιθήσεων ελέγχου

(Petraitis et al., 1998)

# Θεωρίες για τα μέτρα συμπεριφοράς

Εφαρμογή κυρίως σε σχολεία, αφού είναι εξαιρετικό πλαίσιο για τα μέτρα συμπεριφοράς

## 1. Μοντέλο Κοινωνικής επιρροής

Προβλέπει στην κατανάλωση της ουσίας, σύμφωνα με την επιρροή των κοινωνικών φορέων: συμμαθητές, οικογένεια και Μ.Ε.

## 3. Μοντέλο δεξιοτήτων ζωής /Θεωρία προβληματικής συμπεριφοράς

Υπάρχει μια σύνδεση μεταξύ των διαφόρων τύπων προβληματικής συμπεριφοράς και ορισμένα επικίνδυνα πρότυπα συμπεριφοράς προκαλούνται από τους ίδιους παράγοντες

## Ορισμός του ΠΟΥ για τις «δεξιότητες ζωής»

Οι άνθρωποι μπορεί να ειπωθεί ότι έχουν δεξιότητες ζωής, αν γνωρίζουν και είναι ευχαριστημένοι από 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

(WHO, 1994)

# Θεωρίες των μέτρων προσαρμογής που προσανατολίζονται στην οικογένεια και στο σχολικό σύστημα

## 1. Θεωρία Κοινωνικού Ελέγχου:

Περιλαμβάνει το χάσμα μεταξύ επιμέρους στόχων και δυνατοτήτων που προσφέρονται από το περιβάλλον, την ανικανότητα από την πλευρά των κοινωνικών θεσμών να ασκούν έλεγχο, και την απουσία εκπαίδευσης στις παραδοσιακές αξίες

## 3. Θεωρία Κοινωνικής Ανάπτυξης

Ο Hawkins και Weis, (1985), στη θεωρία αυτή, αναφέρουν ότι οι νέοι αναπτύσσουν σχέσεις με τους συνομηλίκους και αναπτύσσουν αποκλίνουσα συμπεριφορά κυρίως όταν:

- α) υπάρχουν ελάχιστα περιθώρια για θετική αλληλεπίδραση σε νεαρή ηλικία (στην οικογένεια ή στο σχολείο)
- β) τα άτομα κατάφεραν να αναπτύξουν μερικές διαπροσωπικές ικανότητες ή ακαδημαϊκές
- γ) υπάρχει αρνητική αλληλεπίδραση οικογένειας και σχολείου.

## 5. Κοινωνικό Οικολογικό Μοντέλο

Σε περιπτώσεις αυξημένου άγχους ανταπόκρισης για την οικογένεια ή και το σχολείο-οι νέοι απομακρύνονται από αυτά και προσκολλώνται σε σχετικά αποκλίνοντες συμμαθητές, γιατί μπορεί να τους δώσουν συναισθηματική ασφάλεια και αυτοεκτίμηση

# Θεωρίες για τα μέτρα που αφορούν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης

(Θεωρία ρυθμίσεων ημερήσιας διάταξης και Μοντέλο εκπόνησης πιθανότητας)

Τα μέσα ενημέρωσης (Μ.Ε.):

- Παρέχουν άμεσες πληροφορίες στο κοινό, σχετικά με το κάπνισμα
- Λειτουργούν ως πηγή παρατήρησης, παρέχοντας μοντέλα που οι έφηβοι μπορεί να επιδιώξουν να μιμηθούν
- Μπορεί να ενισχύσουν άμεσα την πιθανότητα κάποιος να καπνίσει ή όχι

# Θεωρίες διασταυρούμενου συστήματος και της κοινότητας που σχετίζονται με τα μέτρα

- **Θεωρία Οικολογίας της Ανάπτυξης**

Τα άτομα συνδέονται μεταξύ διαφόρων κοινωνικών συστημάτων (π.χ. οικογένεια, σχολείο, χώρος εργασίας, ομάδες συνομηλίκων, και Μ.Μ.Ε.), τα οποία επίσης αλληλοεπηρεάζονται. Αυτό σημαίνει ότι οι προσπάθειες πρόληψης του εθισμού πρέπει να λαμβάνονται υπόψη όχι μόνο από ένα ενιαίο πλαίσιο, αλλά από μια σειρά από συστήματα και ρυθμίσεις

- **Δυναμικό κοινότητας**

Η σημασία της καλής κοινωνικής συνοχής, στην καθημερινή ζωή, αντικατοπτρίζεται σε διάφορες δομές – μέσω των δυνατοτήτων της κοινότητας, του κοινωνικού κεφαλαίου



# Θεωρίες για τη λήψη νομικών μέτρων

- **Θεωρίες τιμωρίας**

Η κοινωνία μπορεί να προστατεύεται από επιζήμιες συμπεριφορές με την εισαγωγή νομικών μέτρων (π.χ. περιορισμοί ηλικίας για την κατανάλωση και την αγορά των ουσιών) και τον έλεγχο των τηρήσεών τους. Ο σχεδιασμός των μέτρων πρόληψης θα πρέπει να επικουρείται από την έρευνα για να δείξει πως οι νόμοι πρέπει να διατυπωθούν, προκειμένου να καταστεί αποτελεσματική η πρόληψη.

- **Οικονομική προοπτική**

Είναι δυνατόν να επηρεαστεί η τιμή των ουσιών μέσω νομοθετικών μέτρων, περιλαμβανομένης της αύξησης των ποσοστών δασμού.

## 1. Θεωρία της αντικοινωνικής συμπεριφοράς

Οι αρχικές αιτίες είναι εμφανείς σε σημαντικά νευροψυχολογικά χαρακτηριστικά στην πρώιμη παιδική ηλικία. Αυτά οδηγούν σε ιδιαιτερότητες στην ιδιοσυγκρασία και σε συμπεριφορικές διαταραχές προσαρμογής, τα οποία με τη σειρά τους προκαλούν αλληλεπιδράσεις επιφύλαξης – (στην οικογένεια, στο σχολείο)- που είναι σημαντικές για την υγιή ανάπτυξη, και τελικά εξελίσσεται σε ένα «αντικοινωνικό σύνδρομο» με μια σειρά συμπεριφορικών εκδηλώσεων.

## 3. Συσχέτιση φύλου με τις θεωρητικές προσεγγίσεις

- φύλο κοινωνικοποίησης (πολιτιστικές ή κοινωνικές νόρμες, που ενισχύουν την παραδοσιακή αρσενική ή θηλυκή συμπεριφορά)
- η προώθηση από τα κορίτσια των συναισθημάτων (π.χ. της αυτοεκτίμησης)
- η τάση των κοριτσιών να αντιδρούν μέσω της εσωτερίκευσης (αντικατοπτρίζεται σε κατάθλιψη και διατροφικές διαταραχές)
  - η γυναικεία κοινωνική ευαλωτότητα στην ψυχική, σωματική και σεξουαλική κακοποίηση

# Αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων πρόληψης σε διάφορα πεδία

## Σε επίπεδο οικογένειας

- Τα περιεκτικά προγράμματα (εκπαίδευση γονιών, παιδιών και όλης της οικογένειας) επηρεάζουν την κατανάλωση αλκοόλ.
- Η εκπαίδευση γονιών μόνο επηρεάζει τους παράγοντες κινδύνου αλλά όχι την κατανάλωση.
- Οι παρεμβάσεις σε επίπεδο οικογένειας είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές στους μη καταναλωτές αλκοόλ.
- Η επίδραση στην κατανάλωση και στους παράγοντες κινδύνου είναι εμφανής σε μεταγενέστερο χρονικό διάστημα.

# Αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων πρόληψης σε διάφορα πεδία

## Σε επίπεδο οικογένειας

Χαρακτηριστικά αποτελεσματικών παρεμβάσεων:

- Προαγωγή θετικής αλληλεπίδρασης γονέα-παιδιού
- Διαδραστικές μέθοδοι εκπαίδευσης
- Ύπαρξη θεωρητικού πλαισίου
- Εκπαιδευμένοι εκπαιδευτές
- Αξιολόγηση
- Παρεμβάσεις που ξεκινούν από μικρή ηλικία, εφαρμόζονται σε πολλαπλά πλαίσια, έχουν διάρκεια στο χρόνο, στοχεύουν σε πολλούς παράγοντες (κινδύνου και προστασίας)
- Προσαρμογή του υλικού στα διάφορα αναπτυξιακά στάδια
- Προσοχή στο πολιτισμικό και κοινοτικό πλαίσιο



# Αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων πρόληψης σε διάφορα πεδία

## Σε επίπεδο σχολείου

- Τα διαδραστικά σχολικά προγράμματα:
  - έχουν προληπτικά αποτελέσματα στην κατανάλωση των ουσιών
  - με μικρό αριθμό συμμετεχόντων είναι περισσότερο αποτελεσματικά.
  - είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά για τις εθνικές μειονότητες.
  - είναι τα πιο αποτελεσματικά για μαθητές μικρότερης ηλικίας (μέχρι 11 ετών).
- Τα μη-διαδραστικά προγράμματα δεν είναι αποτελεσματικά (π.χ. ενημέρωση μόνο, συναισθηματική αγωγή μόνο κτλ.)
- Τα σχολικά προγράμματα που στοχεύουν στις έννοιες της κοινωνικής επιρροής και των δεξιοτήτων ζωής είναι αποτελεσματικά για όλες τις ουσίες.

# Αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων πρόληψης σε διάφορα πεδία

## Σε επίπεδο σχολείου

- Η ενημέρωση για τις αρνητικές επιδράσεις από τη χρήση ουσιών και η δέσμευση για αποχή είναι καθοριστικές για την αποτελεσματικότητα
- Περισσότερο αποτελεσματικά είναι:
  - Τα προγράμματα μέτριας έντασης και διάρκειας
  - Σε αυτά που υπάρχει εμπλοκή συνομηλίκων ως διαμεσολαβητών
  - Τα προγράμματα που περιέχουν επαναληπτικά μαθήματα
  - Τα προγράμματα που περιλαμβάνουν εκπαίδευση σε ικανότητες άρνησης στην πίεση τρίτων
- Τα σχολικά προγράμματα πρόληψης έχουν:
  - μικρότερη επίδραση στην κατανάλωση ουσιών από ό,τι έχουν στους παράγοντες κινδύνου
  - τη δυνατότητα να παρακινήσουν τους νέους καπνιστές να διακόψουν τη χρήση.

# Αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων πρόληψης σε διάφορα πεδία

## Σε επίπεδο ΜΜΕ

- Οι μεμονωμένες καμπάνιες δεν μειώνουν την κατανάλωση (π.χ. οι προειδοποιήσεις στα μπουκάλια αλκοόλ, σαν μεμονωμένο μέτρο)
- Οι τηλεοπτικές διαφημίσεις που στοχεύουν στην αποφυγή οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ, σε συνδυασμό με υποστηρικτικά μέτρα, είναι αποτελεσματικές στη μείωση της συχνότητας οδήγησης και στη μείωση των τροχαίων
- Παράγοντες που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα είναι: το φύλο, η επιρροή του κοινωνικού περίγυρου, η ένταση της καμπάνιας, η ένταση της διαφήμισης των προϊόντων καπνού.
- Οι αποτελεσματικές παρεμβάσεις έχουν τα εξής χαρακτηριστικά:
  - Χρησιμοποιούν εικόνες με ισχυρή συναισθηματική επίδραση
  - Δεν είναι χιουμοριστικές
  - Δεν χρησιμοποιούν διφορούμενα μηνύματα
  - Δεν φέρνουν αντιμέτωπους τους νέους με την απόφαση της κατανάλωσης ή μη
  - Αποκαλύπτουν τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι βιομηχανίες
  - Χρησιμοποιούν νεαρά άτομα για τη μετάδοση των μηνυμάτων

# Αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων πρόληψης σε διάφορα πεδία

## Σε επίπεδο κοινότητας

- **Διασυστημικά Προγράμματα:** Είναι αποτελεσματικά στην πρόληψη της κατανάλωσης ουσιών.
- Οι πρωτοβουλίες που λαμβάνονται συνεργατικά με σκοπό να γνωστοποιήσουν νόμους και ρυθμίσεις είναι αποτελεσματικές όταν οι νόμοι και οι ρυθμίσεις μπορούν να εφαρμοστούν.





# Αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων πρόληψης σε διάφορα πεδία

## Σε επίπεδο νομοθεσίας

- Αύξηση των τιμών των προϊόντων καπνού οδηγεί σε μείωση της συχνότητας και της ποσότητας του καπνίσματος, όπως και η αύξηση της τιμής του αλκοόλ έχει επίδραση στην κατανάλωσή του και στις αποκλίνουσες συμπεριφορές που προκύπτουν από αυτήν
- Μεμονωμένες προσπάθειες πρόληψης, της πώλησης καπνού σε νεαρά άτομα κάτω από το νόμιμο όριο ηλικίας δεν επιδρούν στην κατανάλωση του
- Η αύξηση του ορίου ηλικίας για την κατανάλωση αλκοόλ καθώς και η μείωση των επιτρεπόμενων επιπέδων συγκέντρωσης αλκοόλ στον οργανισμό οδηγεί σε μείωση της κατανάλωσης και των αρνητικών συνεπειών της (π.χ. τροχαία)

# Αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων πρόληψης σε διάφορα πεδία

## Σε επίπεδο νομοθεσίας

- Η εφαρμογή νομοθετικών διατάξεων σε κοινοτικό επίπεδο (π.χ. σε συνδυασμό με χρηματοδότηση προγραμμάτων) έχουν έμμεσες μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην κατανάλωση (καπνού και αλκοόλ)
- Η αποποινικοποίηση της χρήσης κάνναβης μειώνει το κοινωνικό κόστος και δεν οδηγεί σε αύξηση της κατανάλωσής της
- Μια οργανωμένη και μακροπρόθεσμη απαγόρευση των διαφημίσεων των προϊόντων καπνού είναι αποτελεσματική στην πρόληψη του καπνίσματος.
- Συντονισμένες προσπάθειες, σε πολλά επίπεδα και για μεγάλο χρονικό διάστημα έχουν τα σημαντικότερα αποτελέσματα στην πρόληψη των εξαρτήσεων.

# Αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων πρόληψης σε διάφορα πεδία

## Αρνητικές επιδράσεις

- Τα καθολικά προγράμματα πρόληψης μπορεί να έχουν τόσο θετικές όσο και αρνητικές επιδράσεις στην κατανάλωση
- Οι περισσότερες αρνητικές επιδράσεις είναι της μορφής μικτών αποτελεσμάτων (θετικών και αρνητικών) στην κατανάλωση αλκοόλ

# Αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων πρόληψης σε διάφορα πεδία

## Ομάδες σε κίνδυνο

- Παιδιά με γονείς χρήστες ουσιών ή από μονογονεϊκές οικογένειες
- Κακοποιημένα ή παραμελημένα παιδιά
- Παιδιά με προβλήματα στο σχολείο
- Παιδιά με ειδικές ανάγκες
- Παιδιά με συναισθηματικά προβλήματα
- Μέτριοι καταναλωτές αλκοόλ που ζουν σε γειτονιές οικονομικά υποβαθμισμένες
- Έγκυες έφηβες και γυναίκες.

Αποτελεσματικές είναι οι επικεντρωμένες παρεμβάσεις που:

- στοχεύουν στην πρόληψη της εξάρτησης,
- εφαρμόζονται στο σχολικό πλαίσιο
- αφορούν προγράμματα εκμάθησης κοινωνικών δεξιοτήτων ή καθοδήγησης από ενήλικες

# Αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων πρόληψης σε διάφορα πεδία

## Αποτελεσματικότητα σε σχέση με το φύλο

Τα προγράμματα πρόληψης της χρήσης ουσιών έχουν σημαντικότερα αποτελέσματα στα κορίτσια (ειδικότερα, σε έφηβες μικρότερης ηλικίας και όσον αφορά στο κάπνισμα).

### Πιθανές αιτίες:

- η αύξηση της ανθεκτικότητας των κοριτσιών,
- ο περιορισμός των κοινωνικών επιρροών,
- η αλλαγή των πεποιθήσεών τους όσον αφορά τις κοινωνικές νόρμες



# Συμπεράσματα

## Τι έχει αποτέλεσμα και τι όχι στην πρόληψη;

- Ως αποτελεσματικότητα ορίζεται η πρόληψη της κατανάλωσης ουσιών στους εφήβους και στους νεαρούς ενήλικες.
- Επομένως, είναι υπό συζήτηση το κατά πόσο συνιστά αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων η αποφυγή, η καθυστέρηση ή η μείωση της κατανάλωσης ουσιών.

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ:

- **Οικογένεια:** περιεκτικά προγράμματα, εκπαίδευση γονέων –παιδιών – οικογένειας
- **Σχολείο:** διαδραστικά προγράμματα που εμπεριέχουν την κοινωνική επιρροή και τις δεξιότητες ζωής, αποφυγή μεμονωμένων δράσεων
- **ΜΜΕ:** σε συνδυασμό με ευρύτερες δράσεις
- **Νομοθεσία:** για αύξηση τιμών και του ορίου ηλικίας νόμιμης κατανάλωσης
- **Κοινοτικό επίπεδο:** αξιολόγηση των αναγκών της κάθε κοινότητας
- **Ελεύθερος χρόνος:** δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία για το χώρο αυτό



Σας ευχαριστούμε  
για την προσοχή σας!