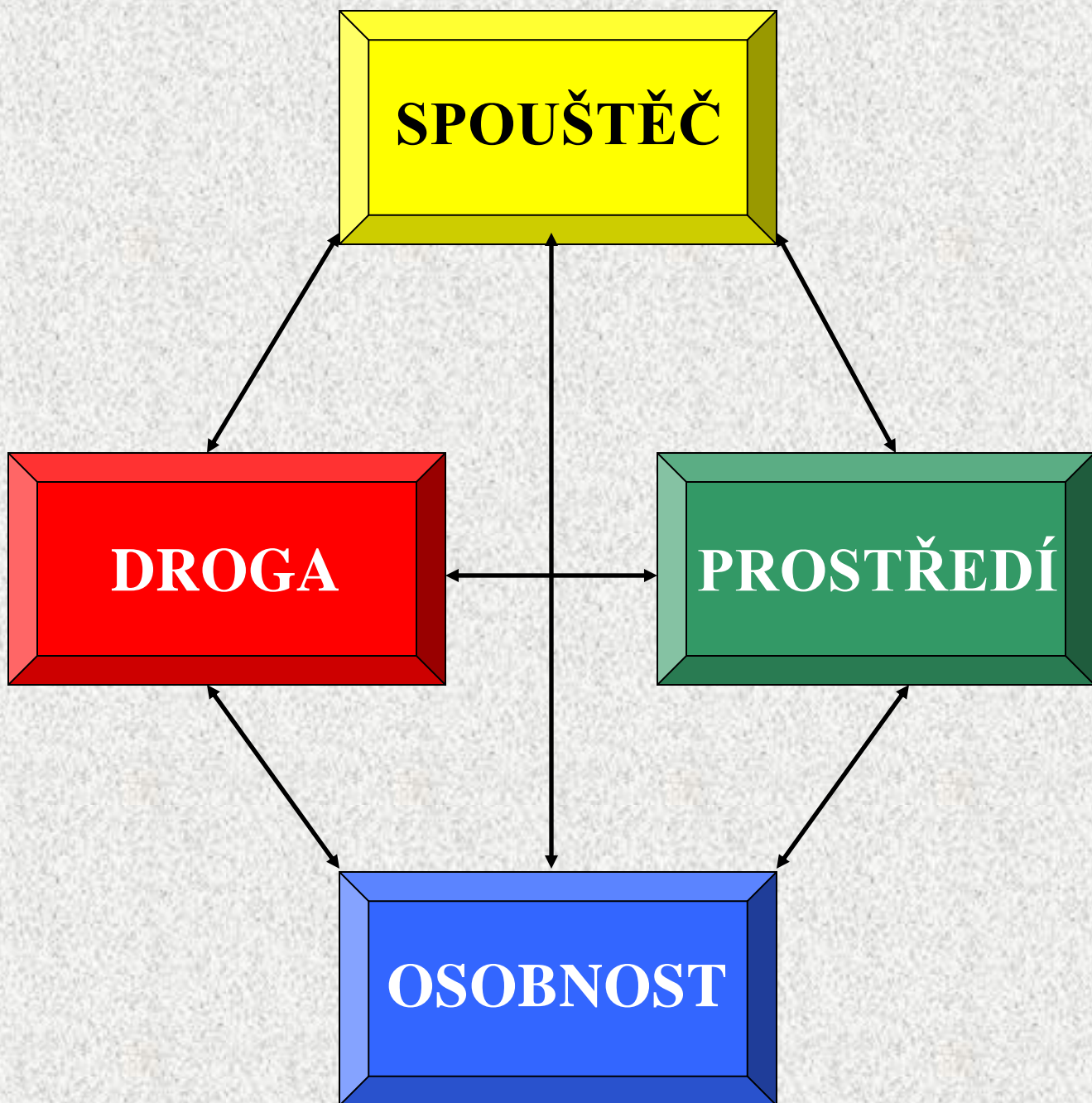


Prevence užívání NL

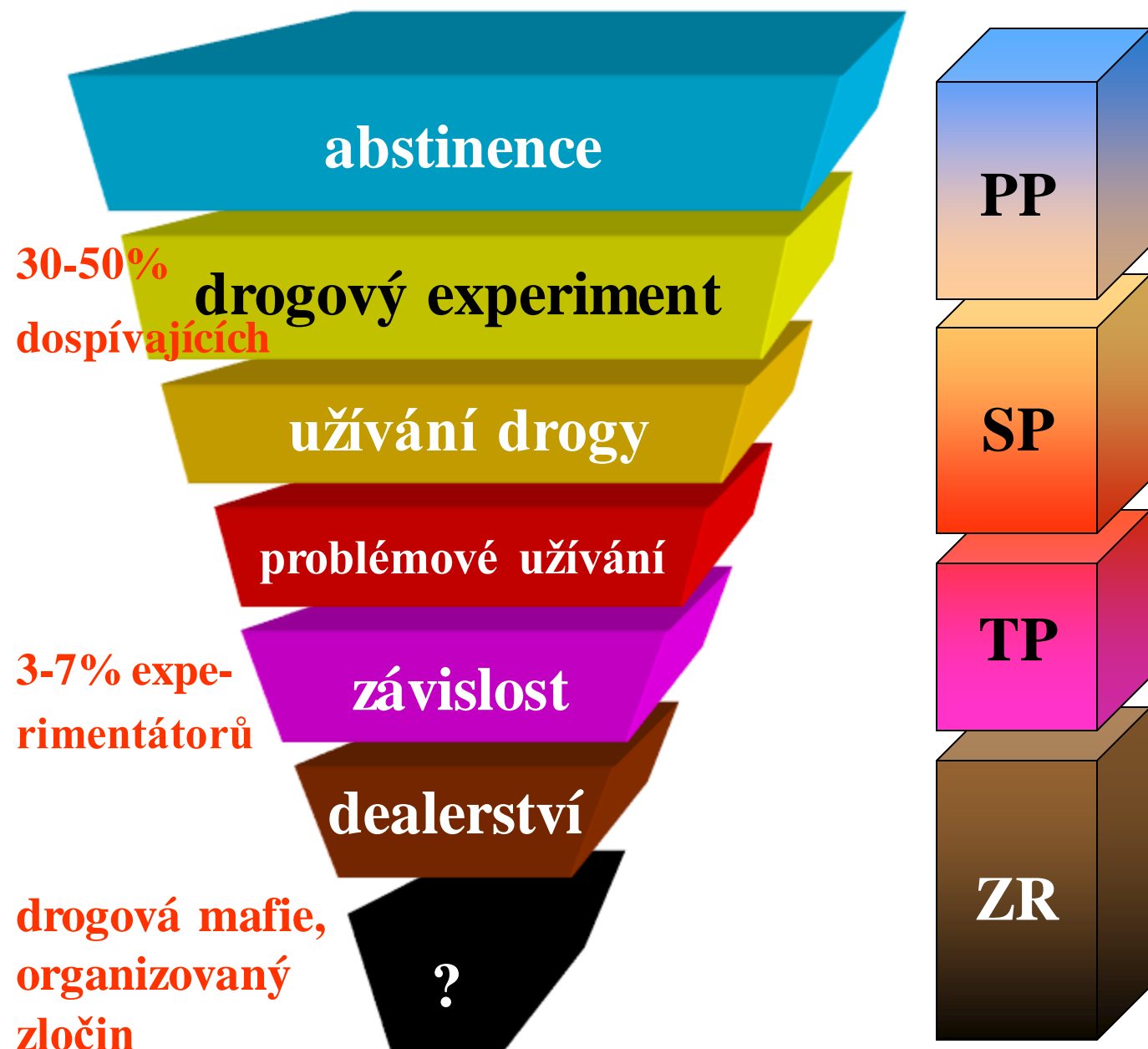
**doc. MUDr. Lidmila
Hamplová, PhD.**



Bio-psycho-sociální model drogové závislosti



Kariéra drogově závislého a její možné ovlivnění



PP - primární prevence

SP - sekundární prevence

TP - terciární prevence

ZR - zákonná represe

Obecná rizika u drog, které jsou zneužívány kouřením

- poruchy obranyschopnosti plic
- zpomalení nebo zástava samočisticích pochodů v dýchacím ústrojí, časté infekce v této oblasti
- časté chronické záněty průdušek, zvýšené riziko plicního emfyzému (rozedmy)
- nádory dýchací, trávicí, vylučovací, pohlavní soustavy i jiných systémů

Obecná rizika u drog, které jsou zneužívány injekčně

- vyšší pravděpodobnost těžké otravy (předávkování), protože koncentrace látky v krvi velmi rychle roste
- možné zavlečení infekce a její rozšíření v organismu (ohrožení srdce, mozku, jater, ledvin, atd.)
- možný přenos virové žloutenky, zvláště typů C a B, AIDS
- hnisavá ložiska v místě vpichu i jinde, neprůchodnost a záněty cév, otoky končetin s cyanózou, kožními a svalovými defekty, vředy, nekrózami, zvláště na předloktí, zápěstí, paži, stehně, bérce, hýždích, bříše

Obecná rizika u drog, které jsou zneužívány injekčně

- plicní embolie (krevní sraženiny, vzduch, tukové kapénky, nerozpustné součásti z podané drogy, atp.)
- možná otrava způsobená příměsemi, jež se používají při výrobě drog (fosfor, jód), nebo slouží k jejich naředění (zvětšení objemu dávky a nárůstu zisku - běžně jde např. o škrob, mléčný cukr, sušené mléko, ale také o omítku, prací prostředky, pudr)

Strategie drogové prevence a jejich účinnost

zастраšování



emoční apely



prostá informace



nabídka lepších alternativ,
než jsou drogy



peer-programy



prevence založená
na společnosti



snížování
dostupnosti drog



léčba, zmírňování
následků



Subjekty, které se účastní preventivních aktivit v ČR

školské a sociální instituce

jednotlivé školy a pracoviště

přípravení vrstevníci

pracovní, výchovné a rodinné poradenství

nestátní sektor
(problematika alkoholu, jiných drog a AIDS)

zdravotní ústavy (HS)

policie

rodina

sdělovací prostředky

dětské, mládežnické, zájmové a sportovní organizace

praktičtí lékaři pro děti a dorost

System péče v oblasti sekundární a terciární prevence



Způsoby odmítání

(podle Nešpora, 1996)

odmítnutí vyhnutím se

ignorování (nevidím - neslyším)

odmítnutí gestem

jasné „NE!“ nebo poněkud zdvořilejší „NECHCI!“

odmítnutí s vysvětlením

nabídka lepší možnosti

převedení řeči na něco jiného

odmítnutí s odložením

přeskakující deska/CD

odmítnutí s protiútokem

odmítnutí jednou provždy

odmítnutí jako pomoc

ZPŮSOBY ODMÍTÁNÍ

1. Odmítnutí vyhnutím se

V principu se lze vyvarovat mnoha situací, při nichž by někdo mohl nabízet mládeži návykové látky.

2. Ignorování (nevidím – neslyším)

Znamená to zcela ignorovat nabízejícího. Drogy se často nabízejí nenápadným způsobem, čemuž odpovídá i metoda jejich odmítání. Ideální pro kontakt s dealery či jinými lidmi, s nimiž nechceme mít nic společného. Užívá se často.

3. Odmítnutí gestem

Užívá se podobně, jak bylo zmíněno výše. Nejčastěji jde o zavrtění hlavou či odmítavý pohyb rukou. Situace je také zde rychle vyřešena.

4. Jasně „NE“! nebo poněkud zdvořilejší „NECHCI!“

Také tento způsob vede k rychlému ukončení situace. Uznává se, že patří k základním lidským právům některé věci odmítnout bez povinnosti to vysvětlovat. Mládež využívá možnost „NECHCI!“ poměrně často.

5. Odmítnutí s vysvětlením

Užívá se především tam, kde nabízejícímu vysvětlujeme, že to, co odmítáme, jsou drogy, ne jeho osoba.

ZPŮSOBY ODMÍTÁNÍ

6. Nabídka lepší možnosti

Užívá se, pokud nám na nabízejícím záleží. Navrhne se lepší způsob, např. návštěva kina či výstavy místo trávení volna v hospodě.

7. Převedení řeči na něco jiného

Nabídka se přeslechne nebo odmítne a téma rozhovoru se převede do jiné oblasti.

8. Odmítnutí s odložením

Odpověď „jindy“, „později“ často představuje jinou formu „NE“.

9. Přeskakující deska/CD

Opakuje se jedna a táž věta stále dokola.

Hodí se především, když nabízející nemíní odejít. Vybere se vhodné slovo či věta a tvrdošijně se opakují stále dokola, když nabízející argumentuje.

Člověk mu vlastně ani nemusí naslouchat. Reaguje stereotypním odmítáním, ačkoli se nabízející pokouší probudit pocity viny, slibuje, lichotí nebo přemlouvá.

ZPŮSOBY ODMÍTÁNÍ

10. Odmítnutí protiútokem

K asertivním dovednostem patří nejen umění ocenit druhé, ale i označení toho, co se nám na jejich chování nelíbí. Kritizovat je lépe mezi čtyřma očima a spíše konkrétní situaci, ne osobnost ("*nelíbí se mi, že jsi udělal...*" je lepší než "*jsi takový a takový...*"), někdy bývá vhodné podat kritiku nepřímou. Cílem není druhého zranit, ale pomoci změnit jeho chování. U lidí pod vlivem alkoholu nebo drog je třeba tento způsob používat opatrně, hrozí riziko fyzické agrese nebo paranoidních stavů. U opilých je tón hlasu často důležitější nežli obsah sdělení. Vhodné je mluvit klidně a spíše tišeji. Nabízející může druhého urážet nebo vzbuzovat pocity méněcennosti a útočit na sebevědomí. Místo omlouvání se a vysvětlování poukážeme na to, v čem je jeho chování nevhodné.

11. Odmítnutí jednou provždy

Používá se hlavně tehdy, chceme-li předejít nabízení drogy v budoucnu. Je velmi vhodné u lidí, s nimiž přicházíme často do styku (spolužáci, sousedé, příbuzní, apod.)

12. Odmítnutí jako pomoc

Tím, že někdo odmítá drogy, zároveň pomáhá druhým, aby byli lepší. Když jim svůj postoj vysvětlí, možná se nad sebou zamyslí. S tím, kdo se přesvědčit nedá, nemá smysl zbytečně ztrácet čas. Výsledky ale nemusejí přijít hned. Dotyčný možná pochopí až za nějaký čas, že udělal bolestnou zkušenost.

TYPY PREVENCE

(podle www.sananim.cz)

Prevence (dle WHO)

soubor intervencí s cílem zamezit či snížit výskyt a šíření škodlivosti účinků užívání alkoholu a nealkoholových drog

WHO rozlišuje tři druhy prevence:

primární: předcházení užití u osob, které dosud nejsou s drogou v kontaktu

sekundární: předcházení vzniku a rozvoji závislosti u osob, které již drogu užívají

terciární: předcházení vážnému nebo trvalému zdravotnímu nebo sociálnímu poškození v souvislosti s užíváním drog

TYPY PREVENCE

(podle www.sananim.cz)

Primární prevence

veškeré aktivity realizované s cílem předejít problémům spojených s užíváním návykových látek, případně oddálit první kontakt s drogou

Efektivní primární prevence

Specifická primární prevence

aktivity zaměřené přímo na "primární prevenci užívání návykových látek", tzn. programy cílené na určitou formu sociálně-patologického chování

Nespecifická primární prevence

veškeré aktivity podporující zdravý životní styl, které ale nemají přímou souvislost s užíváním návykových látek (protektivní faktory vzniku závislostí)

DEFINICE FILOSOFIE primární prevence



Drogová epidemiologie

Výzkumy týkající se uživatelů drog, jejich chování a situace

- zaměřeny přímo na užívání drog, osoby, které je užívají, na jejich životní styl, způsob užívání, rizikové chování, na dopad užívání drog, využívání sociálních a zdravotních služeb určených pro uživatele drog apod.
- týkají se jen malého vzorku celé populace
- nedají se celopopulačními průzkumy zjistit
- výzkumy zaměřené na konkrétní, specializovanější oblasti, publikovány spíše v odborné literatuře