

# **Mladi in zasvojenost - nekaj smernic preventivnega dela**

*SLOVENTA, strokovno srečanje  
"Mladi in zasvojenost"*

Sandra Vitas, univ.dipl.psih.,  
mag.soc.del.

*Ljubljana, 28.1.2017*



# Društvo "UP"

---

- Nevladna, neprofitna in nestrankarska humanitarna organizacija, s statusom društva, ki deluje na področju socialnega varstva; ustanovljeno leta 1993
- Kersnikova 3, Ljubljana
- Programi so namenjeni informiranju, svetovanju in psihosocialni rehabilitaciji zasvojenih, preventivi pri mladih, podpori in svetovanju njihovim svojcem ter ozaveščanju javnosti o problemih zasvojenosti
- *Podpora mladostnikom - Mlado življenje brez droge*

# Subliminalna percepcija



New filter-tip **OASIS** with soothing menthol mist!

*Smokers who know now smoke the big "O"*

**Freshest new taste in smoking!**

- Menthol Mist does more for you, soothes . . . improves the flavor, too!
- Oasis' filter works just right, easy-drawing . . . and pure white!
- And for a fresher smoke each light, Oasis' box is flavor-tight!

**P.S.** Oasis tastes fresh while you smoke . . . fresh after smoking, too.

**O' FLAVOR! O' FRESHNESS! OASIS FILTERS**

© 1997 & 1998 Tobacco Co.



# Nekaj značilnosti zasvojenosti

---

Družbeni problem ne glede na starost ali socialno-ekonomski status

Številne definicije zasvojenosti!

Škodljivo vedenje, . □ omamljanje, . □ ki ga ljudje ponavljajo, . □ čeprav jim to škodi (Rozman, 1998)

**Povečuje samomorilno ogroženost**

**Ogroža psihofizično zdravje in vpliva na kvaliteto življenja**

**Povečuje verjetnost tvegane spolnega vedenja**

**Varnost v prometu?**



# Nekaj značilnosti zasvojenosti

---

- *dominantnost tega vedenja v odnosu na druga- preokupacija*
- *toleranca – potrebne vse večje količine, deluje vse manj časa*
- *umik*
- *konflikt med osebo in drugimi iz socialnega okolja*
- *tendenca ponovitve predhodnih (utrjenih) vzorcev vedenja, tudi če jih že opušča*

## **Zakaj so droge problem?**

- Droge se postavijo na sam vrh motivacijske lestvice.

Uporaba drog je ***zahrbtn, uničujoč proces:***

*Eksperimentiranje --Socialna raba--Instrumentalna raba-- Habitualna faza--Kompulzivna faza--  
ODVISNOST*

To ni samo stil življenja-temveč bolezen, ki spremeni strukturo in delovanje možganov

**Motivi?** druženje/pripadnost skupini, radovednost/eksperimentiranje, preganjanje dolčasja, boljše počutje (reševanje stisk, samozdravljenje)...



# Različni preventivni pristopi na področju preprečevanja zasvojenosti

---

- *(po EMCDDA 2008)*
- *univerzalna/ali splošna preventiva* vključuje celotno populacijo, predvsem šole in lokalno skupnost (temelji na informacijah, ozaveščanju in razvijanju veščin)
- *Okoljska preventiva* - na nivoju skupnosti, na krajih, kjer je droge največ (zabave, glasbeni dogodki in festivali, okrog šol)
- *selektivna* - fokusirana na skupine, ki so že začele z uporabo drog ali so visokorizične za zlorabo psihoaktivnih substanc
- *indicirana/usmerjena* - vključuje posameznike, ki kažejo znake zgodnje zasvojenosti oziroma imajo s tem povezane druge vedenjske/zdravstvene težave
- Izbira **nizkopražnih** (zmanjševanje škode) in **visokopražnih** programov



# Različne tipologije uživalcev

---

»Kušević, na primer, razlikuje med (1) **eksperimentatorji**, uživalci, ki poskusijo mamilo, vendar ne nadaljujejo, čeprav se zgodi, da v določenih okoliščinah poskus spet ponovijo; (2) **rekreativnimi uživalci**, ki občasno ali celo redno v določenih časovnih razmikih uživajo mamila; (3) **funkcionalnimi odvisniki**, ki uživajo kakšno mamilo, so od njega odvisni, vendar v družbi normalno funkcionirajo; (4) **disfunkcionalnimi odvisniki**, ki so odvisni od droge in ne funkcionirajo več normalno, droga je v njihovem življenju osrednjega pomena; (5) **družbeno tradicionalnimi uživalci**, ki živijo v kulturah, kjer je uživanje mamila del vsakdanjega življenja (koka v Andih, opij v Indiji); (6) **terapevtskimi uživalci**, ki uživajo mamila kot zdravila, ponavadi pod zdravniškim vodstvom; in (7) **nekonformisti**, katerih uživanje je povezano z uporom proti obstoječim vrednotam (npr. hipiji in kanabis). (Kušević 1987, po Flaker 2002: 22).



# Delo z mladimi- izhodišča

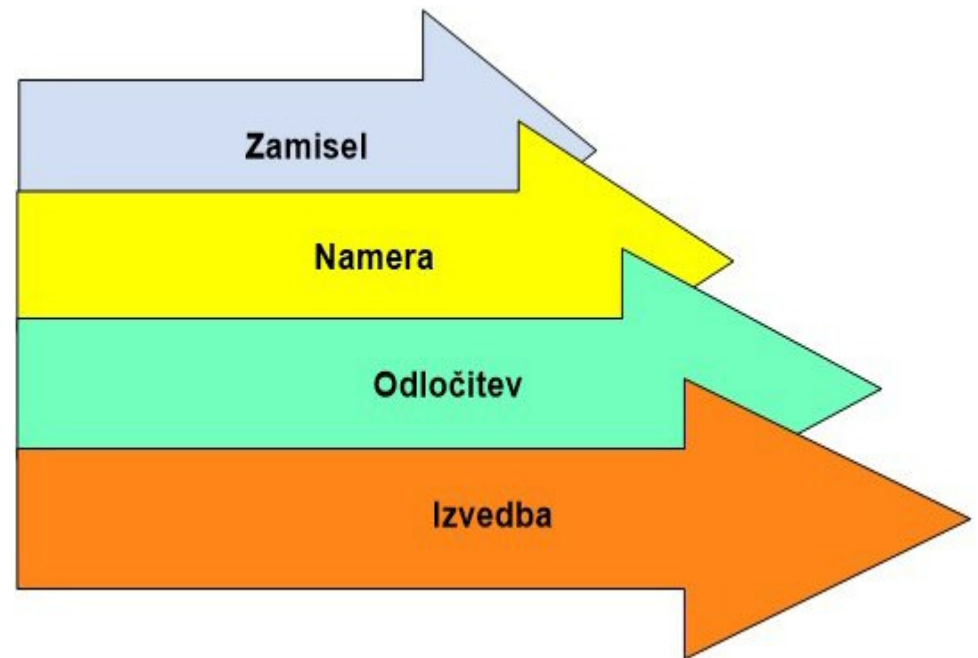
---

- Upoštevanje psihosocialnega dozorevanja in motivacije
- Vključiti člane družine in/ali pomembne osebe iz socialnega okolja
- Ohraniti vključenost v šolski sistem
- Aktivna in soodgovorna vloga mladostnika v procesu raziskovanja, načrtovanja in udeležbe v rešitvah
- Mi zaupamo našim uporabnikom in skupaj z njimi iščemo vire moči in najboljše strategije, ki temeljijo na "trdnih tleh" in so po njihovi meri



# Dejavniki razvoja in motivacija

- dedne zasnove,
- vplivi okolja (etnografski, zgodovinski in ekonomski okvir, družina, pomembni drugi, vrstniki...)
- in lastna aktivnost
  
- Proces samodejavnosti
  - (vir: Musek, Pečjak, 1997)



# Motivacija

- Hierarhija potreb po Maslowu (1943)
  - (vir: Musek, Pečjak, 1997)
- Potrebe pomanjkanja
- Potrebe bivanja/sobivanja





# Motivacija- različne teorije

---

- W. Glasser

Psihologija zunanjega nadzora, teorija izbire

Potrebe po preživetju, ljubezni in pripadnosti, moči, svobodi, zabavi

- Relacijske potrebe

*(Erskine at all (1999)*

*Beyond Emphaty: A Therapy of Contact-in-Relationship)*

*Pomembni elementi pri psihoterapevtskem delu: \*Povpraševanje  
\*Uglaševanje \*Udeležnost*



# Nekatere tehnike dela

---

- Informiranje, psihoedukacija
- Razvoj in pasti zasvojenosti
- Ocena tveganja
- Ustvarjanje terapevtskega odnosa (povpraševanje, uglaševanje, udeležnost), dogovori...
- Spoštovanje, resnično "poslušanje"
- Motivacijski pogovori
- Individualizirani načrt za doseganje ciljev
- Evalvacije
- Pripovedovanje in soustvarjanje zgodb
- Iskanje dobrih izkušenj (dobre izjeme), perspektiva moči
- Razvoj boljših strategij spoprijemanja s težavami in izzivi
- Problem solving in druge vedensko kognitivne tehnike
- Kratka, v rešitev usmerjena družinska terapija
- Ozaveščanje iger, "življenjski scenarij"



# Nekatere tehnike dela – še več o tem

---

- Analiza tveganja (*Flaker, 1994*) je postopek, ki skuša ločeno opredeliti in oceniti grožnjo in nevarnost, ki jo grožnja prinaša (verjetnost da se nevarnost uresniči)
- Pripovedovanje zgodb (*Urek, 2001*) – uporaba jezika, simbolizem, rutine, akterji; etnografski in zgodovinski kontekst, besede okvirajajo naše izkustvo in skozi njih interpretiramo svoj bistvo – samorefleksija
- Etika udeležnosti iz perspektive moči (*Čačinovič Vogrinčič, 2005*)
- V rešitev usmerjena družinska terapija (SFT) (*Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, 1999-po Čačinovič Vogrinčič, 2005*): poudarek na raziskovanju dobrih izjem, vprašanja ki spodbujajo vrednotenje obvladovanja in motivacije, vprašanja o čudežu in pogajanja o spremembi



# Nekatere tehnike dela – še več o tem

---

- Motivacijski intervju (W.R.Miller, S. Rollnick ;1991)
- Ključni dejavnik za spremembo vedenja je motivacija osebe za spremembo
- Kompetentnost človeka v stiski da se odloča sam o temu, kaj je za njega najboljše (socialna kompetenca), uporabnik je ekspert iz izkušenj
- Prepoznavanje problema, ambivalenca
- Empatija, razumevanje, poslušanje ( namesto konfrontacije, argumentiranja ali groženj)
  
- Transakcijska analiza pri delu- ego-stanja, notranji dialog in ozaveščanje transakcij  
*Zelo uporabni TA koncepti:*
  - Koncept iger in možnost izbire
  - Strukturiranje časa
  - Dramski trikotnik (Preganjalec- Žrtev- Rešitelj)
  - Življenjski skript, episkript, "uporniški" skript – vloga Odraslega!



# Nekatere tehnike dela – še več o tem

---

- Nekatere igre (TA, Milivojević)
- Kaj pa ti veš, če nisi nikoli probal
- Legalizacija
- Nisam odvisen (...Nisem še... Nisem več...)
- Lahko me reši le prava ljubezen
- No pa dokaži da se drogiram
- Otrok na popravilu
- Očka že ve ("Kemični incest")
  
- Problem solving (*opredelitev problema, korakov, nalog...*), *prepoznavanje osnovnih napak v razmišljanju in negativnih avtomatskih misli, uporaba vedenjskih eksperimentov...*
  
- Tehnike sproščanja (*progresivna mišična relaksacija, tehnike dihanja, preusmerjanje pozornosti, imaginacija, čuječnost...*)



# Kakšen je lahko naš vpliv?

---

- Nekaj konceptov iz sociologije (Gladwell, 2004)
- “Moč okoliščin”; *Kako imajo lahko male stvari velike posledice*
- Po eni od teorij epidemije kriminala: kriminal je lahko nalezljiv kot modni trendi
- “Teorija razbitih oken” (Willson in Kelling, po Gladwell, 2004)
- New York- zmanjšanje kriminala po letu 1990
- Borba z grafiti na podzemni železnici, New York leta 1990... Podrobna analiza delovanja in sistematično izboljšanje sistema pozemne železnice v naslednjem obdobju





# Zaščitni dejavniki

---

- Imeti v svojem življenju vredne in pomembne stvari; "smisel"
- Redne obveznosti (ki omogočajo eksistenco in samostojnost)
- Redno šolanje, izobrazba
- Zadovoljujoči odnosi v družini, povezanost, možnost dialoga
- Družba, ki ne posega po psihoaktivnih snoveh
- Aktivno, pestro in kvalitetno preživljanje prostega časa
- Samostojnost; čustvena separiranost, regulacija čustev
- Vključenost v družbo, ki ti daje pozitiven/negativen feedback
- Aktiven slog življenja namesto *pasivnosti* (*neurejenega bioritma, pomanjkanja interesov...*)
- Iskrena komunikacija, zmožnost izraziti stisko in se obrniti po pomoč



## Moj namen danes je bil...

---

...narediti kratki pregled najbolj uporabnih tehnik pri delu z mladimi, ki sem jih zadnja leta uporabljala na področju svojega dela v preventivi zasvojenosti. Pripravila sem kratek pregled preventivnih pristopov in nekaterih konceptov dela s področja sociologije, socialnega dela, psihologije, vedenjsko kognitivne terapije in transakcijske analize.

Pri delu z mladimi je nezadostno, če se usmerimo samo na informiranje o drogah, o razvoju zasvojenosti, oceno tveganja in razvoj kritičnega odnosa do drog.

Pomembno je prisluhniti njihovim potrebam in ustvariti varen prostor za dialog, za pripovedovanje in soustvarjanje osebne zgodbe, iskanje dobrih izkušenj in virov moči ter razvoj boljših strategij samospoznavanja, odločanja in komunikacije.



# Literatura

---

- Zoran Milivojević: Igre, ki jih igrajo narkomani (Modrijan, 2013)
- T.A.Harris, A.B. Harris: Ostanimo v redu (Založba Karantanija, 2008)
- Ian Stewart, Vann Joines: TA Today – A New Introduction to Transactional Analysis (1987)
- Rhena Branch, Rob Willson: Kognitivno-vedenjska terapija za telebane (2011)
- Malcom Gladwell: Prelomna točka (2004)
- Anthony Storr: Umetnost psihoterapije (2014)
- Janek Musek, Vid Pečjak: Psihologija (1997)
- William Glasser: Nesrečni najstniki - kako naj starši in učitelji poiščejo stik z njimi (2002)
- Erskine et al (1999): Beyond Emphaty: A Therapy of Contact-in-Relationship
- W.R.Miller, S. Rollnick (1991): Motivational Interviewing: Preparing People to Change Addictive Behavior, New York, London, Guilford Press



# Literatura in povezave

---

- Vito Flaker: Živeti s heroinom I. (in II.) Družbena konstrukcija uživalca v Sloveniji (2002)
- Vito Flaker: Analiza tveganja (Socialno delo, 1994)
- Gabi Čačinovič Vogrončič, Leonida Kobal, Nina Mešl, Miran Možina: Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika (Katalog socialnega dela, 2005)
- Mojca Urek: Življenjske zgodbe in njihov pomen (Socialno delo, 2001)
- Sanja Rozman: Peklenska gugalnica (1998)
  
- <http://www.emcdda.europa.eu/activities/research>
- <http://www.emcdda.europa.eu/publications>
- [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/tobak\\_alkohol\\_in\\_prepovedane\\_droge\\_v\\_sloveniji\\_p.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/tobak_alkohol_in_prepovedane_droge_v_sloveniji_p.pdf)
- [https://en.wikipedia.org/wiki/Subliminal\\_stimuli](https://en.wikipedia.org/wiki/Subliminal_stimuli)