

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ, ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΕΓΚΑΙΡΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

ANNA ΤΣΙΜΠΟΥΚΛΗ, ΕΠΙΚΟΥΡΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΕΚΠΑ

ΕΠΙΚΡΑΤΗΣΗ

- European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD)
- Συγκριτικά στοιχεία για ηλικίες 15- 16 ετών
- 1995 - 2015, 6 έρευνες σε 48 χώρες.
(<http://www.espad.org>).
- Διαθεσιμότητα ουσιών
- Έναρξη χρήσης και εκτίμηση για καπνό, αλκοόλ, παράνομες ουσίες, εισπνεόμενα, νέες ουσίες και φαρμακευτικές ουσίες.
- Εκτίμηση για κατάχρηση ουσιών, χρήση ίντερνετ, παιχνίδια και τυχερά παιχνίδια ανά χώρα και φύλο.
- Συνολικές τάσεις μεταξύ 1995 -2015 για 25 χώρες που συμμετείχαν σε τουλάχιστον 4 έρευνες.

ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ- ΣΤΟΧΟΣ

- Μαθητές που έχουν γίνει 16 ετών την χρονιά διεξαγωγής της έρευνας και είναι παρόντες στις τάξεις κατά την ημέρα διεξαγωγής.
- Εξαιρούνται μαθητές ειδικών σχολείων
- Η συλλογή των δεδομένων γίνεται με αυτό-χορηγούμενα ανώνυμα, ερωτηματολόγια
- Το μέγεθος του δείγματος κυμαίνεται από 316 άτομα στο Liechtenstein σε 11 822 στην Πολωνία.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- 60 % δήλωσαν εύκολη πρόσβαση.
- Μικρές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων
- 1 στους 5 (23 %) έχει καπνίσει στα 13 αλλά τα ποσοστά διαφέρουν ανά χώρα.
- Το 46 % στην Εσθονία και Λιθουανία (45 %) έως το 9-13 % στην ΠΓΔΜ, Ισλανδία, Μάλτα και Νορβηγία. Ο
- 4 % καπνίζει σε καθημερινή βάση σε ηλικία 13 ετών ή/και νεότερη.
- Ποσοστά υψηλότερα σε Εσθονία και Σλοβακία (8 %) και το χαμηλότερο στη Νορβηγία(1 %).
- 10 % καπνίζει κάθε μέρα τις τελευταίες 30 ημέρες.
- Υψηλά ποσοστά σε Βουλγαρία, Κροατία, Ιταλία, Liechtenstein και Ρουμανία (20 %+)
- Χαμηλότερα σε Αλβανία, Ισλανδία, Μολδαβία, Νορβηγία (5 % -)
- **Κουλτούρα, ενημέρωση, προγράμματα πρόληψης???**

ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

- 78 % αναφέρουν εύκολη πρόσβαση στο αλκοόλ
- 90 % σε Τσεχία, Δανία, Ελλάδα.
- 47 % έκαναν χρήση πριν τα 13
- Υψηλότερα ποσοστά στη Γεωργία (72 %), Τσεχία(68 %)Κύπρο(66 %).
- Χαμηλότερα ποσοστά σε Ισλανδία (14 %) και Νορβηγία(19 %).
- 1 στους 12 έχει μεθύσει σε ηλικία 13 με υψηλότερα ποσοστά στην ανατολική Ευρώπη.
- 13 % ανέφερε μέθη τις τελευταίες 30 ημέρες με τη Δανία να έχει τα υψηλότερα ποσοστά (32 %) και την Ελλάδα να βρίσκεται στα χαμηλότερα (10 %)

ΧΡΗΣΗ ΠΑΡΑΝΟΜΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

- 30 % υποστηρίζει ότι έχει εύκολη πρόσβαση την κάνναβη με ευκολότερη πρόσβαση να έχουν οι μαθητές στην Τσεχία (50 %).
- Τα αγόρια είχαν ευκολότερη πρόσβαση σε σχέση με τα κορίτσια (32 % versus 29 %).
- Η πρόσβαση σε άλλες παράνομες ουσίες είναι σχετικά χαμηλή.
- ecstasy (12 %),
- Κοκαΐνη (11 %),
- Αμφεταμίνες (9 %),
- Μεθαμφεταμίνη (7 %)
- crack (8 %).
- Στη Βουλγαρία τα ποσοστά ήταν υψηλότερα σε όλες τις ουσίες (πχ. amphetamine 23 %, methamphetamine 17 %, ecstasy (20 %, cocaine 17-19 %).

ΜΥΗΣΗ

- 3 % χρησιμοποίησαν κάνναβη 13 ετών ή νωρίτερα
- Στο Monaco (8 %), Γαλλία και Liechtenstein (6 %).
- 21 % των αγοριών και 15 % των κοριτσιών δοκίμασαν παράνομες ουσίες τουλάχιστον μία φορά.
- Η χρήση κάνναβης δείχνει αυξητική τάση τα τελευταία είκοσι έτη
- Μετά την κάνναβη ακολουθούν σε προτίμηση το ecstasy, οι αμφεταμίνες και η κοκαΐνη.

STEPPING STONE

- Από όλους **όσους κάπνισαν** έστω μία φορά:
 - το 93 % έκανε χρήση αλκοόλ
 - Το 32 % χρήση κάνναβης
- Οι περισσότεροι (87 %) που έκαναν χρήση παράνομων ουσιών, έκαναν επίσης χρήση αλκοόλ. Δεν ισχύει το αντίθετο.
- Από αυτούς που έκαναν **χρήση αλκοόλ**, 54 % κάπνισαν, 19 % έκαναν χρήση κάνναβης.
- Από αυτούς που έκαναν χρήση κάνναβης, 91 % κάπνισαν, 96 % έκαναν χρήση αλκοόλ.

INTERNET

- Χρήση internet 5.8 μέρες/εβδομάδα
- Καμία διαφορά στα δυο φύλα.
- 7 % έπαιξαν τυχερά παιχνίδια με υψηλότερη συχνότητα να αναφέρεται στην Ελλάδα (16 %)
- Περισσότερα αγόρια από κορίτσια (23 % versus 5 %).

ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ

ESPAD average Perceived availability of substances (%) a

	Μέσος όρος	Min.	Max.	
ΑΛΚΟΟΛ	61	22	80	
ΤΣΙΓΑΡΑ	78		52	96
CANNABIS	30		5	50
ΕΚΣΤΑΣΗ	12	2	24	
ΑΜΦΕΤΑΜΙΝΕΣ	9		2	23
ΜΕΘΑΜΦΕΤΑΜΙΝΗ	7	1	17	
ΚΟΚΑΪΝΗ	11		2	19
ΚΡΑΚ	8		1	14

ΠΡΩΙΜΗ ΕΝΑΡΞΗ ESPAD (%)

	Μέσος όρος	Min.	Max.
• Τσιγάρα	23	9	46
• Καθημερινό κάπνισμα	4	1	8
• Αλκοόλ	47	14	72
• Μέθη	8	2	22
• Cannabis	3	1	8
• Έκσταση	1	0	2
• Αμφεταμίνη/meth	1	0	3
• Κοκαΐνη/crack	1	0	2

ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

	Μέσος όρος	Min.	Max.
• Lifetime	80	35	96
• 30 ημέρες	48	9	73
• Μέθη	13	3	32

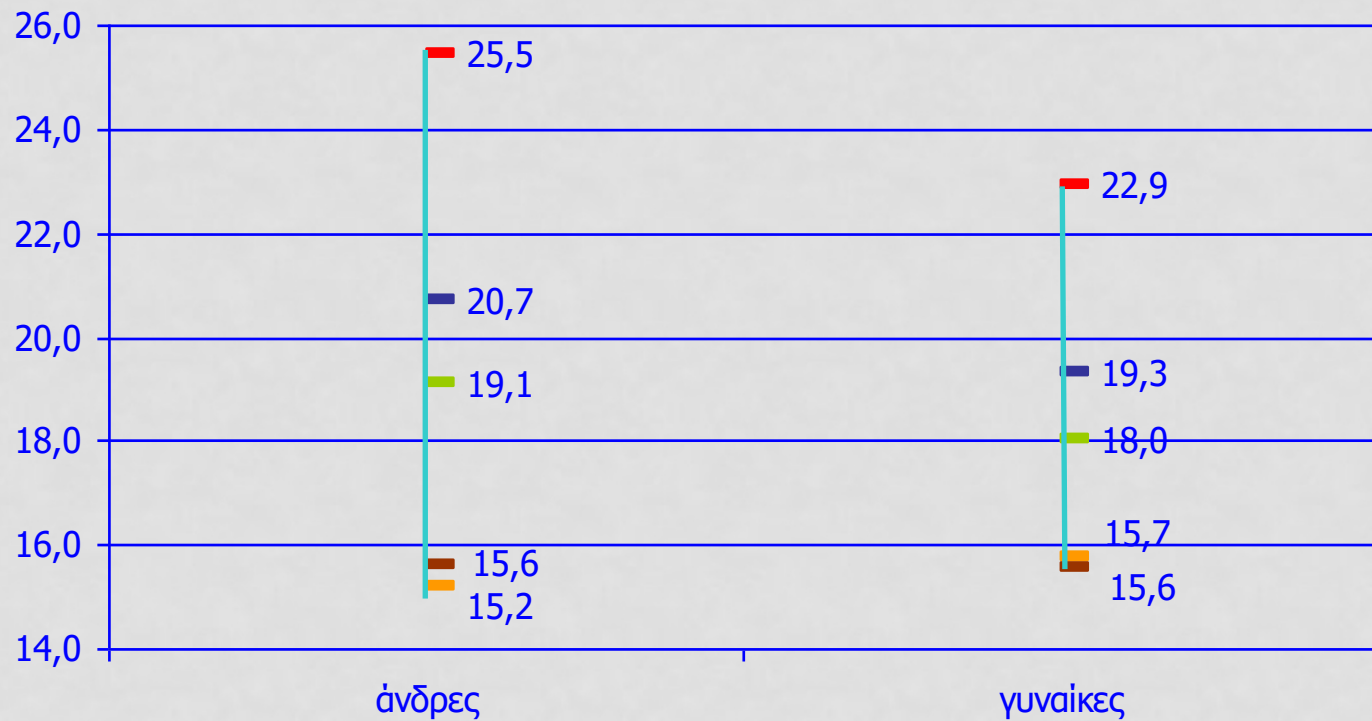
ΚΑΠΝΙΣΜΑ

	Average	Min.	Max.
• Lifetime	46	16	66
• 30 ημέρες	21	6	37

ΧΡΗΣΗ ΠΑΡΑΝΟΜΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

	Average	Min.	Max.
• οποιαδήποτε	18	6	37
• Cannabis	16	4	37
• Ecstasy	2	0	5
• Amphetamine	2	0	6
• Methamphetamine	1	0	5
• Cocaine	2	0	5
• Crack	1	0	3
• LSD ή άλλα παραισθ.	2	0	5
• Ηρωίνη	1	0	3

Η ΠΟΡΕΙΑ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ



ΦΤΩΧΕΙΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

- Χαμηλό μορφωτικό επίπεδο
- Κακή κατάσταση υγείας
- Προβλήματα ψυχικής υγείας
- Κοινωνικός αποκλεισμός.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

- Σε ποιο βαθμό ο νόμος προστατεύει όλα τα παιδιά σε μία χώρα
- Σε ποιο βαθμό ο νόμος, η πολιτική και η πρακτική είναι κατάλληλα για τις ανάγκες και τα δικαιώματα κάθε παιδιού χωριστά;
- Σε ποιο βαθμό ο νόμος είναι σύμφωνος με τα διεθνή standards;

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ;

- Ο νόμος προβλέπει μέτρα προστασίας για την προστασία, την υποστήριξη και την επανένταξη παιδιών που αντιμετωπίζουν οικογενειακή βία, κακοποίηση και trafficking.
- Στο άρθρο 7 του Συντάγματος (μέρος 2) ρητά αναφέρεται ότι βασανισμός και οποιαδήποτε μορφή σωματικής βλάβης, ψυχικής βλάβης ή ψυχολογικής βίας απέναντι σε ένα παιδί απαγορεύεται και τιμωρείται
- Η δημιουργία του ΚΕΣΑΘΕΑ το 2010, από το Υπουργείου Δικαιοσύνης είχε στόχο να αντιμετωπίσει την κακοποίηση ανηλίκων.
- Το 2008 το Ινστιτούτο Υγείας του παιδιού είχε αποκαλύψει πως περίπου 45.000 κακοποιούνται κάθε χρόνο στην Ελλάδα από μέλη της οικογένειας τους ή συγγενείς
- 5.000 – 10.000 είναι προσχολικής ηλικίας και τα περισσότερα θύματα είναι κορίτσια
- Το 2008, καταγράφηκαν 28.000 περιστατικά κακοποίησης παιδιών
- 2.240 αφορούσαν παιδιά με προβλήματα αναπηρίας
- 17.000 θύματα ήταν κορίτσια (Ministry of Justice, 2010).
- Εξακολουθεί να υπάρχει ανάγκη για σαφής και έγκαιρες διαδικασίες και πρωτόκολλα που θα διασφαλίζουν την προστασία των παιδιών.

ΠΟΥ ΝΑ ΕΣΤΙΑΣΟΥΜΕ;

- Αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς
- Διαχείριση κρίσεων που μπορεί να αυξήσουν τη βία
- Προσφυγικό-μεταναστευτικό
- Bullying στο χώρο του σχολείου
- Ενημέρωση εκπαιδευτικών για θέματα κακοποίησης παιδιών
- Ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού
- Σχολική διαρροή
- Δικτύωση αρμόδιων φορέων
- Περισσότερες υπηρεσίες και εφαρμογή καλών πρακτικών και νομοθεσίας

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ-ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

- Κοινοτικά προγράμματα: κάθε κοινότητα προσφέρει το φάσμα των υπηρεσιών πρόληψης-θεραπείας για τις εξαρτήσεις δίνοντας έμφαση σε θέματα δικτύωσης των υπηρεσιών.
- Περιβαλλοντικά προγράμματα: Η στρατηγική αυτή καταγράφει ή αλλάζει τις στάσεις και τα πρότυπα επηρεάζοντας την επικράτηση της χρήσης ουσιών στο γενικό πληθυσμό. Η στρατηγική αυτή περιλαμβάνει δυο υπο-κατηγορίες: α) νομικές ή κανονιστικές πρωτοβουλίες και β) πρωτοβουλίες διάχυσης των πληροφοριών που στοχεύουν στην αύξηση της γνώσης για τον τρόπο επίδρασης των ουσιών στα άτομα, στις οικογένειες και στην κοινότητα καθώς και στην ενημέρωση για τις διαθέσιμες υπηρεσίες. Η παροχή πληροφοριών είναι μονοδιάστατη καθώς δεν ενισχύει την αλληλεπίδραση των μερών και για το λόγο αυτό δε θεωρείται επιτυχής στρατηγική πρόληψης.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- Ενισχύει την αλληλεπίδραση στην επικοινωνία
- Αξιοποιεί δραστηριότητες που στοχεύουν στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως η συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων και οι δεξιότητες διεκδίκησης και άρνησης
- Περιλαμβάνει κριτική ανάλυση και στοχασμό στα μηνύματα για παράδειγμα των ΜΜΕ
- Στηρίζεται στην πεποίθηση ότι θετικές και υγιείς δραστηριότητες μπορούν να λειτουργήσουν αποτρεπτικά για την έναρξη της χρήσης ουσιών και αλκοόλ (ωστόσο από μόνες τους δεν έχει αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματικές για την πρόληψη της χρήσης)
- Οι δραστηριότητες αυτές απευθύνονται σε υγιή πληθυσμό

ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ

- Απευθύνεται σε όσους έχουν εισαχθεί για πρώτη φορά στην χρήση παράνομων ουσιών ή αλκοόλ/καπνού σε ηλικία που απαγορεύεται η χρήση τους
- Στόχος είναι η αξιολόγηση της συμπεριφοράς και η αλλαγή της μέσω εκπαίδευσης
- Ωστόσο δεν στοχεύει να καθορίσει εάν ένα άτομο χρειάζεται θεραπεία.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΩΣ ΣΥΝΕΧΕΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Αναγνωρίζει φάσμα ευκαιριών για να αντιμετωπιστούν συμπεριφορικά προβλήματα υγείας και άλλες διαταραχές της συμπεριφοράς όπως

- Προαγωγή της υγείας: Η στρατηγική αυτή περιλαμβάνει τη δημιουργία περιβάλλοντος και συνθηκών που υποστηρίζουν τις συμπεριφορές που ενισχύουν την υγεία και την ικανότητα των ατόμων να αντιμετωπίσουν ζητήματα υγείας.
- Πρόληψη: Πριν την έναρξη μίας διαταραχής στοχεύει στη μείωση του κινδύνου για την έναρξη για παράδειγμα χρήσης αλκοόλ σε μη-επιτρεπτή ηλικία ή ναρκωτικών κλπ.
- Θεραπεία: Για άτομα που κάνουν ήδη χρήση
- Πρόληψη Υποτροπής: Μετά τις θεραπευτικές υπηρεσίες
- Ωστόσο Διπλή Διάγνωση;
- Εκστρατείες για ασφαλή οδήγηση – τι στόχο έχουν; Προωθούν υγιή τρόπο ζωής ή την πρόληψη της κατάχρησης ουσιών;

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΥΓΙΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ;

- Η υγιής συμπεριφορά αποτελεί μία νοητική/συναισθηματική κατάσταση ή/και επιλογή και πράξεις που επιδρούν στην wellness.
- Η χρήση και κατάχρηση ουσιών και αλκοόλ αποτελούν προβλήματα συμπεριφοράς της υγείας.
- serious psychological distress, suicide, and mental illness (SAMHSA, 2011).
- Το εύρος των προβλημάτων αυτών είναι πολύ μεγάλο
- Το 2020, οι ψυχικές διαταραχές και η κατάχρηση ουσιών θα υπερβούν όλες τις σωματικές ασθένειες ως αιτία αναπηρίας παγκοσμίως disability worldwide.
- Οι μισές από τις χρόνιες ψυχικές διαταραχές και η κατάχρηση ουσιών ξεκινούν πριν από την ηλικία των 14 ετών
- 1 στα 5 άτομα με ψυχική διαταραχή κάνει κατάχρηση ουσιών (O'Connell, 2009)

ΑΤΟΜΟ-ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

- Εστιάζουν στο πώς να παρέχουν βοήθεια στα άτομα ώστε να αναπτύξουν γνώσεις-δεξιότητες και στάσεις για αλλαγή της συμπεριφοράς τους μέσα από προγράμματα σε τάξεις που περιλαμβάνουν:
- Κοινωνικές δεξιότητες και δεξιότητες ζωής
- Έμφαση σε άμεσες και έμμεσες επιδράσεις της χρήσης ουσιών
- Ενίσχυση και κοινωνική δέσμευση για διακοπή της χρήσης
- Ομάδες ομότιμων
- Έμφαση σε οφέλη δεξιοτήτων ζωής και κοινωνικής ανθεκτικότητας και αντίστασης
- Αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- Τα ΜΜΕ επηρεάζουν τον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς της κοινής γνώμης.
- Επικοινωνιακές στρατηγικές: μέσα κοινωνική δικτύωσης, εκπαίδευση, κριτική σκέψη, υποστήριξη κοινού για προγράμματα πρόληψης.
- Η εκπαίδευση του κοινού μπορεί να επικεντρωθεί σε συγκεκριμένα ζητήματα υγείας.
- Έμφαση στην αλλαγή στάσεων και προαγωγή της δημόσιας υγείας
- Δικτύωση για αλλαγή της δημόσιας πολιτικής
- Κριτική στάση απέναντι στις διαφημίσεις
- Ανάλυση, κατανόηση, αξιολόγηση των διαφημίσεων.

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΩΣ ΠΥΛΗ ΕΙΣΟΔΟΥ

- Οι διαφημίσεις για το αλκοόλ έχουν αυξήσει την ποσότητα και την συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ στους έφηβους στην Ευρώπη σήμερα.
- Απαιτούνται νομικά μέτρα για τον περιορισμό των διαφημίσεων αλκοόλ και ιδιαίτερα αυτών που απευθύνονται στις νεαρές ηλικίες.
- 9,000 έφηβοι στη Γερμανία, Ιταλία, Ολλανδία και Πολωνία κατά μέσο όρο 14 ετών έλαβαν μέρος στη μελέτη αυτό-αναφοράς για την συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ και την έκθεση τους σε διαφημίσεις που προωθούν το αλκοόλ στην τηλεόραση, online, μέσω της χρηματοδότησης αθλητικών και μουσικών γεγονότων κλπ.
- Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η έκθεση στις διαφημίσεις σχετιζόταν θετικά με την κατάχρηση αλκοόλ παρά τις διαφορές ανάμεσα στις χώρες σε επίπεδο κουλτούρας, νομοθεσίας και πλαισίου στο οποίο γίνεται η χρήση.
- Avalon de Bruijn, European Centre for Monitoring Alcohol Marketing (EUCAM):
Η Ευρώπη είναι η περιοχή στην οποία η κατανάλωση αλκοόλ από τους νέους είναι ιδιαίτερα προβληματική. Χρειάζεται να μειωθεί ο αριθμός των θετικών για το αλκοόλ διαφημίσεων...όχι απλώς περιορίζοντας τις διαφημίσεις αλλά εξετάζοντας την συνολική στρατηγική της βιομηχανίας αλκοόλ και βάζοντας κανόνες που θα περιορίσουν σημαντικά την επέκτασή της."

ΤΑ ΜΟΝΤΕΛΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΜΜΕ ΚΑΙ ΤΟΥ
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.



ΕΙΝΑΙ ΗΘΙΚΑ ΑΠΟΔΕΚΤΟ



ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ-ΕΙΝΑΙ ΘΗΛΥΚΟ- ΣΕ ΧΑΛΑΡΩΝΕΙ



ΕΙΝΑΙ ΗΘΙΚΑ ΑΠΟΔΕΚΤΟ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ



ΣΕ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΕΙ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Έμφαση στην πρώιμη παρέμβαση
- Σχολικά προγράμματα
- Ενίσχυση της γραφής και της ανάγνωσης
- Κοινωνικές και προσωπικές δεξιότητες
- Πολύ-επίπεδα προγράμματα για την οικογένεια και το σχολείο
- Έμφαση στην ανθεκτικότητα (resilience).

ΤΙ ΔΕΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ;

- Αποσπασματικές δράσεις
- Γνωστικές μόνο προσεγγίσεις
- Η αστυνομία στην εκπαίδευση για την πρόληψη

SHOCK-HORROR ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

- Σαφείς και συντονισμένες δράσεις πρόληψης σε πολλαπλά πλαίσια (σχολείο, σπίτι, φίλοι, τοπική κοινότητα και ΜΜΕ)
- Αλλαγή του περιβάλλοντος υψηλού κινδύνου (π.χ πώληση αλκοόλ σε έφηβους, κάπνισμα σε δημόσιους χώρους κλπ)
- Σαφής και συγκεκριμένη πληροφορία για τη χρήση ουσιών μαζί με προγράμματα προσωπικής ανάπτυξης και κοινωνικών δεξιοτήτων.





ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

"Over the years... the research evidence keeps piling up, and it points strongly to the conclusion that a high degree of empathy in



a relationship is possibly the most potent and certainly one of the most potent factors in bringing about change and learning."
Carl Rogers

CultureOfEmpathy.com