

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ  
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ**

**ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ**



**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ  
ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ**

## **Παρουσίαση του προγράμματος «Στηρίζομαι στα πόδια μου»**

Το πρόγραμμα «Στηρίζομαι στα πόδια μου» είναι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που επιδιώκει την πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών, αναπτύσσοντας τις ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών. Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να βοηθήσει τους μαθητές να αναλάβουν την ευθύνη της υγείας τους και της ζωής τους και πιο συγκεκριμένα να αναπτύξουν ικανότητες και δεξιότητες ώστε να μπορούν να αποφασίζουν συνειδητά και υπεύθυνα για το θέμα της χρήσης ουσιών (νόμιμων και παράνομων).

Το υλικό αυτό δεν αποτελεί ένα συνολικό πρόγραμμα Αγωγής Υγείας. Είναι ένα βοήθημα το οποίο μπορεί να ενσωματωθεί σε ανάλογα σχολικά προγράμματα και να διαμορφωθεί σύμφωνα με τις ανάγκες του σχολείου.

Το υλικό χρησιμοποιήθηκε πιλοτικά στα γυμνάσια ως τμήμα ενός γενικότερου προγράμματος πρόληψης της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών. Το πρόγραμμα επικεντρώθηκε:

- α) Στην ανάπτυξη ενός μοντέλου αποτελεσματικής παρέμβασης για την πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών και την Αγωγή Υγείας μέσα στο χώρο του σχολείου, εμπλέκοντας όλο το προσωπικό του σχολείου.
- β) Στη δημιουργία κατάλληλου εκπαιδευτικού υλικού για μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.
- γ) Στην εκπαίδευση των καθηγητών που θα χρησιμοποιήσουν το υλικό.

Σε κάποια από τα «πιλοτικά σχολεία» οι έφηβοι ανέλαβαν ενεργητικούς ρόλους ως συντονιστές και αναπτύχθηκαν προγράμματα και για τους γονείς. Παρόλο που οι τομείς αυτοί είναι βασικοί για ένα πρόγραμμα πρόληψης, δεν αναπτύσσονται ιδιαίτερα στο συγκεκριμένο πρόγραμμα. Περιγράφονται αναλυτικότερα σε άλλα προγράμματα.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο κόσμος στον οποίο ζει και μεγαλώνει ένα παιδί σήμερα δεν παρέχει πάντα τις εγγυήσεις για την ασφαλή και ομαλή μετάβασή του από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή. Εξάλλου, το ίδιο το άτομο θέτει συχνά τον εαυτό του σε κίνδυνο. Οι επιδημιολογικές μελέτες δείχνουν μια δραματική αύξηση προβλημάτων υγείας που οφείλονται στη συμπεριφορά και τον τρόπο ζωής ατόμων και κοινωνικών ομάδων.

Η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών όπως ο καπνός, τα οινόπνευματώδη, τα ψυχοδραστικά φάρμακα και τα ναρκωτικά αποτελεί πλέον ένα σημαντικό πρόβλημα με εμφανείς και σοβαρές συνέπειες και για τον Ελλαδικό χώρο. Είναι σαφές ότι οι διαθέσιμοι κοινωνικοί μηχανισμοί ελέγχου και αρωγής (νομικά και θεραπευτικά μέτρα) δεν επαρκούν για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Η λύση αναζητείται τώρα στην πρόληψη, η οποία δεν επικεντρώνεται μόνο στον περιορισμό της προσφοράς της ουσίας, αλλά κυρίως στη μείωση της ζήτησης.

Καλούνται, λοιπόν, τα άτομα να λάβουν ενεργό μέρος στην προσπάθεια της υγείας τους. Προϋπόθεση για να κινητοποιηθούν τα άτομα προς αυτή την κατεύθυνση είναι να έχουν λάβει την κατάλληλη διαπαιδαγώγηση και να έχουν βρει στο περιβάλλον τους τη στήριξη που χρειάζονται για να κατακτήσουν την ψυχική τους ισορροπία και να ενταχθούν ικανοποιητικά στην κοινωνία.

Πρωταρχικό ρόλο στη διαπαιδαγώγηση και στήριξη των παιδιών παίζει η οικογένεια και το σχολείο, εφόσον αποδεχτούν ότι ο κύριος στόχος τους είναι η ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου. Οι θεσμοί αυτοί μπορούν να συμβάλλουν στην ανάπτυξη στάσεων και συμπεριφορών που θα επιτρέψουν στο παιδί να αποκτήσει αυτονομία, να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τις επιρροές που δέχεται και να αποφασίζει συνειδητά και υπεύθυνα για τη ζωή του. Ειδικότερα το σχολείο είναι ένας χώρος που προσφέρεται για τη δημιουργία κατάλληλων συνθηκών που θα διευκολύνουν την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών.

Παίζει όμως το σημερινό ελληνικό σχολείο το ρόλο αυτό; Σύμφωνα με δεδομένα έρευνας που πραγματοποιήθηκε σε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα από το Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. το 1993, υψηλά ποσοστά μαθητών εκφράζουν αρνητική στάση απέναντι στο σχολείο, κάνουν αδικαιολόγητες απουσίες ή δηλώνουν ότι νιώθουν μοναξιά στο σχολικό χώρο. Οι μαθητές εκφράζουν δυσκολίες τόσο στις σχέσεις τους με τους καθηγητές όσο και με τους συμμαθητές τους (φόβο, έλλειψη εμπιστοσύνης και επικοινωνίας, αποξένωση). Όσον αφορά στις σχέσεις τους με τους καθηγητές, οι μισοί μαθητές (50,9%) δηλώνουν ότι δεν αισθάνονται άνετα με τους καθηγητές τους, το 44,6% παραδέχονται ότι νιώθουν φόβο για κάποιο καθηγητή, ενώ ένα πολύ μικρό ποσοστό (3%) απευθύνονται σε καθηγητή για κάποιο πρόβλημα. Τα παραπάνω στοιχεία δείχνουν ότι, για την πλειοψηφία των μαθητών, το σχολικό περιβάλλον δεν είναι ένας φιλόξενος χώρος στον οποίο νιώθουν άνετα, αποδίδουν και αναπτύσσουν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις.

Είναι λοιπόν σαφές ότι κάτι πρέπει να αλλάξει στο ελληνικό σχολείο. Η αλλαγή αυτή θα πρέπει να τείνει να ανατρέψει τα παραπάνω δεδομένα και να συμβάλλει ευρύτερα και αποτελεσματικότερα στη διαπαιδαγώγηση των μαθητών. Για να γίνει αυτό, θα πρέπει να εμπλουτισθεί με προγράμματα και εκπαιδευτικές εμπειρίες που θα επιτρέπουν την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού, δημιουργώντας ένα κλίμα εμπιστοσύνης και αλληλεγγύης.

Με βάση τις παραπάνω διαπιστώσεις και συμβάλλοντας στην προτεινόμενη αλλαγή του ελληνικού σχολείου, συστήνουμε την εφαρμογή ενός εκπαιδευτικού προγράμματος, το οποίο προέρχεται από την Ιρλανδία και προορίζεται να χρησιμοποιηθεί σε προγράμματα Αγωγής Υγείας στα σχολεία. Το υλικό αυτό απευθύνεται σε στελέχη που εφαρμόζουν προγράμματα πρόληψης, καθώς και σε καθηγητές και μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Στο συγκεκριμένο αυτό πρόγραμμα σχολικής παρέμβασης ακολουθείται μια νέα προσέγγιση που δίνει έμφαση στην ανάπτυξη της προσωπικότητας, της αυτοεκτίμησης, των κοινωνικών δεξιοτήτων και των διαπροσωπικών σχέσεων. Εισάγεται έτσι μια νέα φιλοσοφία



στην πρωτογενή πρόληψη κυρίως όσον αφορά στο ρόλο του εκπαιδευτικού μέσα στην τάξη και τον τύπο της σχέσης που αναπτύσσεται μέσα από τη διδακτική πράξη.

Η εκπαίδευση στηρίζεται σε σύγχρονες μεθόδους ενεργητικής μάθησης ώστε τα μηνύματα Αγωγής Υγείας, που ενσωματώνονται στο σχολικό πρόγραμμα, να γίνονται αποδεκτά από τους μαθητές. Η επιτυχία των προληπτικών προγραμμάτων στηρίζεται στην ενεργητική συμμετοχή της ομάδας-στόχου καθώς και στην επέκτασή τους έξω από το σχολείο, στους γονείς και την ευρύτερη κοινότητα μέσα στην οποία ζει ο μαθητής και αντλεί πρότυπα ταύτισης και μίμησης. Στην εφαρμογή του προγράμματος μπορούν να συμμετέχουν καθηγητές όλων των ειδικοτήτων μετά από σχετική εκπαίδευση. Είναι σημαντικό να τονίσουμε την ανάγκη συντονισμού και εφαρμογής του προγράμματος από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς και όχι από τους ειδικούς, οι οποίοι μπορούν να έχουν έναν εποπτικό και υποστηρικτικό ρόλο ως προς αυτό. Το υλικό περιλαμβάνει βοηθήματα για τον καθηγητή και ασκήσεις για το μαθητή. Οι θεματικές ενότητες (βιβλία) που το αποτελούν είναι: Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση, Κατανόηση των Επιρροών, Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα, Συναισθήματα, Λήψη Αποφάσεων.

Ένας προβληματισμός που τέθηκε εξαρχής, όταν αποφασίσαμε τη μετάφραση αυτού του υλικού στην Ελληνική γλώσσα, είναι κατά πόσο μπορεί να ενταχθεί ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας στο καθιερωμένο αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου. Από την εμπειρία μας με ανάλογο υλικό στην εφαρμογή προληπτικών προγραμμάτων στο ελληνικό σχολείο, γνωρίζουμε ότι υπάρχουν μεγάλες δυσκολίες που σχετίζονται με τις καθιερωμένες «εκπαιδευτικές» νοοτροπίες καθώς και με την διοικητική δομή και τον τρόπο λειτουργίας του σχολείου. Παρ' όλα αυτά πιστεύουμε ότι η υιοθέτηση του υλικού από την πολιτεία και η στήριξή του στην πράξη θα μπορούσε σταδιακά να εισαγάγει στο ελληνικό σχολείο μία άλλη νοοτροπία, γνήσια εκπαιδευτική, με γενικότερα οφέλη που να ξεπερνούν το πεδίο της πρόληψης της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών.

Πρέπει επίσης να σημειώσουμε ότι, κατά την πορεία εξέλιξης ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας, είναι δυνατόν να αναδειχθούν περιπτώσεις μαθητών που αντιμετωπίζουν ιδιαίτερες δυσκολίες ή προβλήματα. Η ύπαρξη μιας υπηρεσίας ψυχολογικής βοήθειας στην κοινότητα, η οποία θα στηρίζει μαθητές, καθηγητές και γονείς και θα παρέχει τη δυνατότητα παραπομπής ειδικών περιπτώσεων, εμφανίζεται ως αναγκαία προϋπόθεση για την αποτελεσματική εφαρμογή ενός προγράμματος σχολικής παρέμβασης.

Τη μετάφραση, προσαρμογή και επιμέλεια του υλικού έκανε η ομάδα του Κέντρου Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης των Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας. Στην επεξεργασία του υλικού παραλείφθηκαν αναφορές σε υπηρεσίες και δομές που δεν υπάρχουν στην Ελλάδα. Στοιχεία που αφορούν στην Ιρλανδία και δεν έχουν ιδιαίτερη αξία για την ελληνική πραγματικότητα απαλείφθηκαν ή αντικαταστάθηκαν με στοιχεία που αφορούν τη χώρα μας. Επίσης έγιναν προσαρμογές (λεκτικές, στο είδος των παραδειγμάτων, στη μεθοδολογία κ.λπ.) κατά περίπτωση όπου, με βάση την εμπειρία μας, θεωρήσαμε ότι το υλικό γίνεται έτσι πιο οικείο και επομένως πιο λειτουργικό για τον ελληνικό μαθητικό πληθυσμό.

Τέλος, ελπίζουμε ότι μέσα από τις απαντήσεις, τις παρατηρήσεις και τις διαπιστώσεις εκπαιδευτικών και μαθητών που θα συμμετάσχουν σε μια πρώτη εφαρμογή του συγκεκριμένου υλικού, θα μας δοθεί η δυνατότητα για επανεξέταση του περιεχομένου του, ώστε να προσαρμοστεί καλύτερα στις ανάγκες της ελληνικής πραγματικότητας και να αξιοποιηθεί ευρύτερα.

Αθήνα, Μάρτιος 1996

Η επιστημονική ομάδα του Κέντρου Εκπαίδευσης για την  
Πρόληψη της Χρήσης των Ναρκωτικών  
και την Προαγωγή της Υγείας

**Τ**ο θέμα της αντιμετώπισης του προβλήματος των ψυχοδραστικών εκείνων ουσιών με εξαρτησιογόνες ιδιότητες, που συμβατικά έχει καθιερωθεί να τις χαρακτηρίζουμε «ναρκωτικά», έχει στη χώρα μας μια ιδιότυπη διαδρομή. Σε μία πρώτη φάση, όταν ήδη στις δυτικές κοινωνίες τα ναρκωτικά είχαν αναδειχθεί ως μείζον κοινωνικό πρόβλημα, η αντίδραση και του κράτους και της κοινωνίας μας γενικότερα, ήταν η αποστασιοποίηση και ο εφηουρασμός.

Θεωρήθηκε τότε πως η ελληνική κοινωνία αντιτάσσοντας ως άμυνα τις παραδοσιακές της αξίες θα περιόριζε τη χρήση μόνο σε άτομα του περιθωρίου αφήνοντας άθικτη και «αμόλυνη» τη μεγάλη «υγεία» πλειοψηφία της. Όταν οια τέλη της δεκαετίας του '70 συνειδητοποιήθηκε το γεγονός πως και η χώρα μας δεν αποτελεί εξαίρεση και πως η διεισδυτικότητα του προβλήματος ήταν τέτοια ώστε να καιαρρίπτονται βαθμιαία τα παραδοσιακά φράγματα (ηλικίας, φύλου, μόρφωσης, κοινωνικής τάξης και άλλα) που ίσχυαν μέχρι τότε και να απειλείται με διάσπαση ο κοινωνικός ιστός, τότε υιοθετήθηκε ως μόνη πολιτική συγκράτησης τον φαινόμενον, ο περιορισμός της διαθεσιμότητας με ενιατικοποίηση των μηχανισμών καιασιολής που καταλήγουν στον κοινωνικό αποκλεισμό και τον καταναγκαστικό εγκλεισμό του χρήστη. Κατά την επικρατούσα αντίληψη της εποχής που εξακολουθεί όμως να ισχύει μερικώς και σήμερα, η τιμωρική αντιμετώπιση του χρήστη περιελάμβανε και τη συνεισφορά της αποτροπής της χρήσης από τους μη χρήστες στα πλαίσια της γενικής αρχής ότι αποφεύγονται ή περιορίζονται εκείνες οι συμπεριφορές που συνεπάγονται τιμωρία. Παράλληλα θεωρήθηκε απαραίτητη και η διαφώτιση του κοινού στις βλαβερές βιολογικές και κοινωνικές συνέπειες της χρήσης των ναρκωτικών. Με την επωνυμία «ενημέρωση» αρχίζει μία περίοδος καιαιγισμού ρητορικής κινδυνολογίας από «ειδικούς» που αξιοποιούν κάθε προσφερόμενο άμβωνα από την τοπική αυτοδιοίκηση, τους συλλόγους κ.ά., για να κηρύξουν τον αναθεματικό λόγο κατά των ναρκωτικών και να κατακτήσουν έτσι κοινωνικό ρόλο και δημόσια προβολή. Οι παρενέργειες μιας τέτοιας ενημέρωσης ήταν προβλεπτές. Στην προχειρότητά της, οηην απλουστευτικότητά της και στη γενικολόγο υπερβολικότητά της όχι μόνο περιόριζε την αξιοπιστία των επιστημονικών πληροφοριών αλλά όχι σπάνια ερέθιζε την περιέργεια και τη φυσική ροπή των νέων προς επικίνδυνες συμπεριφορές όπως είναι η δοκιμή των ναρκωτικών.

Άξια ιδιαίτερης μνείας είναι μία άλλη, εξίσου σημαντική, παρενέργεια αυτού του «ενημερωτικού» ακτιβισμού, δηλαδή η «εξ' αντιδράσεως» αναίρεση και πλήρη αμφισβήτηση της σκοπιμότητας κάθε ενημέρωσης και η καλλιέργεια της μηδενιστικής αντίληψης ότι τα περιοριστικά μέτρα είναι αρνητικά και κάθε προσπάθεια για την αποτροπή της χρήσης είναι ανώφελη.

Το σημερινό σκηνικό στον τομέα της πρόληψης των ναρκωτικών στη χώρα μας συντίθεται από το μωσαϊκό τόσο των αουσηματοποιήτων αποσπασματικών και γονίμων χαρακτήρα ενημερωτικών δραστηριοτήτων όσο και από την εξίσου απλουστευτική και συγχυσιογόνο αμφισβήτηση των προσπαθειών πρόληψης με ακραία συνέπεια τη δημιουργία κλίματος που ανευθυνοποιεί το άτομο - χρήστη και όχι σπάνια το ανακηρύσσει, από τηλεοράσεως σε κοινωνικό εισαγγελέα. Μέσα σε αυτό το κλίμα



των ανειφάσεων και των στείων αντιπαραθέσεων το πρόβλημα των ναρκωτικών στη χώρα μας έχει λιμνάσει σε αδιέξοδο.

Η ανάγκη όμως σωστής, συντονισμένης και πραγματιστικής αντιμετώπισης του προβλήματος παραμένει.

Το πρώτο βήμα προς αυτήν την κατεύθυνση αποτελεί η παραδοχή ότι το πρόβλημα δεν είναι απλό - είναι πολυσύνθετο, πολυπαραγοντικό ως προς την αιτιολογία του και πολύπλοκο ως προς την αντιμετώπισή του. Ως εκ τούτου οποιαδήποτε πολιτική πρόληψης θα πρέπει να απευθύνεται κατά τρόπο συστηματικό στο άτομο όχι επιμερισμένο σε βιολογική, ψυχολογική και κοινωνική μονάδα αλλά ως ενιαίο και αδιάσπαστο βιοψυχοκοινωνικό σύνολο.

Πρέπει επίσης να απευθύνεται με τρόπο εναρμονισμένο με τις ειδικές δυνατότητες και ανάγκες που παρουσιάζουν διάφορες πληθυσμιακές ομάδες διαφοροποιημένες όπως είναι όχι μόνον ως προς τα κοινωνικοδημογραφικά τους χαρακτηριστικά αλλά και ως προς το κοινωνικοπολιτισμικό περιβάλλον στο οποίο αναπτύσσεται η καθημερινή τους ζωή. Το δεύτερο βήμα αποτελεί η αναγνώριση πως το πρόβλημα της απορροής της χρήσης των ναρκωτικών δεν είναι ιδιαίτερο πρόβλημα ξεχωριστό από το πρόβλημα της απορροής ανάπτυξης ατομικών συμπεριφορών που βλάπτουν την ατομική σωματική και ψυχική υγεία που διασπούν την κοινωνική συνοχή και εκμηδενίζουν την κοινωνική αλληλεγγύη. Ως εκ τούτου μια πραγματιστική πολιτική πρόληψης για τα ναρκωτικά θα πρέπει να εντάσσεται σε ένα γενικότερο πρόγραμμα αγωγής της υγείας και ενίσχυσης εκείνων των μηχανισμών της προσωπικότητας που προάγουν την αυτοεκτίμηση και την κοινωνική ευθύνη.

Το τρίτο βήμα που ακολουθεί τα προηγούμενα αποτελεί η ανάγκη επιλογής των ομάδων υδάτων στις οποίες θα απευθύνεται η εκάστοτε προσπάθεια πρόληψης. Είναι αυτονόητο πως αγωγή υγείας και ανάπτυξη κοινωνικής συνείδησης δεν είναι δυνατόν να ευδοκιμήσει παρά μόνο όταν απευθύνεται στους νέους, στα άτομα δηλαδή εκείνα που οι μαθησιακές τους δυνατότητες τους επιτρέπουν να αφομιώσουν εύκολα τις νέες γνώσεις που οι εμπειρίες τους εξακολουθούν να συμβάλλουν στη διαμόρφωση της προσωπικότητας στη συναισθηματική ωρίμανση και στην ανάπτυξη των βασικών εκείνων κοινωνικών δεξιοτήτων που εναρμονίζουν την αυτονομία με την κοινωνική αλληλεγγύη.

Φυσικά ο κατά εξοχήν χώρος που εγγυάται την αποτελεσματική απόδοση μιας πολιτικής πρόληψης των ναρκωτικών στο γενικότερο πλαίσιο της προαγωγής της υγείας εκτός από την οικογένεια είναι το σχολείο. Αυτή την αντίληψη εδώ και πολλά χρόνια όχι μόνο την καλλιέργησε αλλά και την έθεσε για πρώτη φορά στη χώρα μας σε εφαρμογή η Ψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών και στη συνέχεια το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.) σε συνεργασία με το Συμβούλιο της Ευρώπης και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) με τα πιλοτικά προγράμματα αγωγής υγείας στα σχολεία του Υμητιού και αργότερα του Περιστερίου. Με τα προγράμματα αυτά δοκιμάστηκε όχι μόνο η αποτελεσματικότητα αυτής της φιλοσοφίας της πολιτικής πρόληψης για τα ναρκωτικά αλλά και η δυνατότητα σύγκλισης σε κοινή προσπάθεια των ειδικών επιστημόνων, των



εκπαιδευτικών, των μαθητών, των Δημοτικών Αρχών και των ευρύτερων κοινωνικών φορέων της κάθε περιοχής. Όπως θεωρητικά ήταν προβλεπτό αλλά και όπως προέκυψε από την αποκτημένη διεθνή αλλά και τη δικιά μας εμπειρία ο ρόλος των εκπαιδευτικών αναδεικνύεται ως κομβικός και αναντικατάστατος σε αυτά τα προγράμματα. Στις γνώσεις στη διδακτική εμπειρία, στο ζήλο, στην ευαισθησία και κύρια στο κοινωνικό πρότυπο που εκπροσωπεί στους μαθητές ο εκπαιδευτικός, στηρίζεται η επιτυχία των όλων προγραμμάτων.

Στα πλαίσια αυτής της αναγνώρισης ενιάσσεται η πρωτοβουλία του Κέντρου Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας που λειτουργεί ως πρόγραμμα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.) και δημιουργήθηκε με τη συνεργασία και τη χρηματοδότηση του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών (Ο.ΚΑ.ΝΑ.) να προχωρήσει στην Ελληνική απόδοση και διασκευή του εξάτομου βιβλίου «Στηρίζομαι στα πόδια μου».

Πρόκειται ουσιαστικά για εκπαιδευτικό πρόγραμμα που περιλαμβάνει υλικό κατάλληλο για μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και στοχεύει στην πρόληψη της χρήσης ουσιών νισθειώνιας στοιχεία και από τα τρία βασικά μοντέλα (το γνωστικό, το συναισθηματικό και το ψυχοκοινωνικό) που συνιστούν το θεωρητικό πλαίσιο στο οποίο αναπτύσσονται τα τελευταία χρόνια προγράμματα πρόληψης ουσιεξαρτητικών συμπεριφορών. Το πρόγραμμα επικεντρώνεται στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και των κοινωνικών δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των μαθητών. Με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές αποκτούν τις απαραίτητες ικανότητες που θα τους επιτρέψουν να παίρνουν τεκμηριωμένες και υπεύθυνες αποφάσεις σε θέματα που σχετίζονται με την υγεία τους.

Η υιοθέτηση αυτής της προσέγγισης σε συνδυασμό με τη χρησιμοποίηση μεθόδων ενεργητικής μάθησης για την εφαρμογή του υλικού, διαφοροποιεί το ρόλο του εκπαιδευτικού στην τάξη και διευκολύνει την ανάπτυξη θετικών διαπροσωπικών σχέσεων στο σχολικό πλαίσιο.

Το εκπαιδευτικό αυτό υλικό αποτελείται από πέντε θεματικές ενότητες (βιβλία) Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση, Κατανόηση των Επιρροών, Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα, Συναισθήματα και Λήψη Αποφάσεων. Το υλικό συνοδεύεται από ένα Εγχειρίδιο για τον Εκπαιδευτικό στο οποίο αναφέρονται αναλυτικά η φιλοσοφία, οι στόχοι και οι μέθοδοι εφαρμογής του στο σχολείο. Στα επιμέρους βιβλία περιλαμβάνονται βοηθήματα για τον καθηγητή και ασκήσεις για τον μαθητή.

Ελπίζω ότι η ανά χειράς έκδοση θα συντελέσει αποφασιστικά στην ανάπτυξη μιας ουστηματικής προσπάθειας για την πρόληψη των ναρκωτικών και την προαγωγή της υγείας γενικότερα στο Σχολείο. Ελπίζω ακόμα πως η έκδοση αυτή θα σημάνει την αρχή μιας πιο γόνιμης και πιο στενής συνεργασίας ανάμεσα στο Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. και τον Ο.ΚΑ.ΝΑ., για την προώθηση και ανάπτυξη των προγραμμάτων εκείνων που θα συμβάλλουν ουσιαστικά στην αντιμετώπιση των μεγάλων ψυχοκοινωνικών προβλημάτων της χώρας μας όπως είναι η χρήση των «ναρκωτικών».

*Θεωρώ χρέος μου να εκφράσω και από τη θέση αυτή τα πιο θερμά μου συγχαρητήρια στην Επισημονική Επιτροπή αλλά και σε όλο το προσωπικό του Κέντρου Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας όχι μόνο για την αξιόλογη αυτή έκδοση, πολύτιμη συνεισφορά στην προσπάθεια πρόληψης στο σχολικό χώρο, αλλά και για το συνολικό πρωτοποριακό έργο που αναπτύσσει το Κέντρο.*

*Στη βραχεία περίοδο ζωής του έχει ήδη στο ενεργητικό του την αποφοίτηση δεκάδων αξίων στελεχών από όλη τη χώρα καθώς και ποικιλία άλλων εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που δικαιώνουν πλήρως την κοινή πρωτοβουλία του Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. και του Ο.Κ.Α.ΝΑ. για την ίδρυσή του.*

*Πιστεύω πως δικαιολογούν επίσης τις προσδοκίες μας για νέα και σημαντικότερα επιτεύγματά του στο εγγύς μέλλον.*

*Καθηγητής Κ.Ν. Στεφανής  
Διευθυντής Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.*



## **Η προσέγγιση που χρησιμοποιείται στο πρόγραμμα «Στηρίζομαι στα πόδια μου»**

Το συγκεκριμένο υλικό δε στηρίζεται αποκλειστικά και μόνο σε ένα μοντέλο παρέμβασης (γνωστικό, συναισθηματικό, ψυχοκοινωνικό). Υπάρχουν ενδείξεις από έρευνες ότι συνδυάζοντας τις διάφορες προσεγγίσεις επιτυγχάνεται καλύτερο αποτέλεσμα στα προγράμματα πρόληψης. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα στηρίζεται σε ένα σύνθετο μοντέλο το οποίο περιλαμβάνει την ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών να συνειδητοποιήσουν και να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους, την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους καθώς και τους παράγοντες που τους επηρεάζουν. Παρουσιάζονται διεξοδικά τρόποι με τους οποίους οι παραπάνω διαδικασίες συνδυάζονται έτσι ώστε οι μαθητές να μπορούν να αναπτύξουν ανάλογες δεξιότητες.

Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό υλικό περιλαμβάνει επίσης επιπλέον πληροφορίες για τις εξαρτησιογόνες ουσίες (νόμιμες και παράνομες) και χωρίζεται σε πέντε θεματικές ενότητες:

- Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση
- Κατανόηση των Επιρροών
- Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα
- Συναισθήματα
- Λήψη Αποφάσεων

### **ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ**

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να βοηθήσει τους μαθητές να αποκτήσουν αυτοεκτίμηση. Η δουλειά πάνω στο θέμα της ταυτότητας και της αυτοεκτίμησης αποτελεί τη βάση για την αποτελεσματική επεξεργασία όλων των άλλων τομέων που σχετίζονται με την προσωπική ανάπτυξη των μαθητών. Δεδομένου ότι άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι πιθανότερο να κάνουν χρήση ναρκωτικών, η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών στη ζωή των νέων στο μέλλον.

## **ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΡΡΟΩΝ**

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να βοηθήσει τους μαθητές να αποκτήσουν επίγνωση των επιρροών, των πιέσεων και των αναγκών που επηρεάζουν τις αποφάσεις τους. Στόχος επίσης είναι η παράθεση πληροφοριών και απόψεων για τις διάφορες εξαρτησιογόνες ουσίες. Σημαντική προσοχή δίνεται στην επιρροή των συνομηλίκων καθώς αυτή είναι ιδιαίτερα ισχυρή όταν οι νέοι αρχίζουν να αισθάνονται ανεξάρτητοι. Ένας σημαντικός παράγοντας στην έναρξη της χρήσης ουσιών θεωρείται η αποδοχή της χρήσης ή και η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών από την ομάδα των συνομηλίκων. Αναφέρεται και σχολιάζεται επίσης η επίδραση της διαφήμισης. Οι έφηβοι ως καταναλωτές αποτελούν πληθυσμό-στόχο για τη διαφήμιση και είναι σημαντικό να το γνωρίζουν.

## **ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ**

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να βοηθήσει τους νέους να αναπτύξουν ένα συναίσθημα ευθύνης απέναντι στην ίδια τους τη ζωή, να βελτιώσει την ικανότητά τους να επικοινωνούν με αμεσότητα και ειλικρίνεια, ώστε να είναι σε θέση να κάνουν επιλογές και να παίρνουν αποφάσεις σεβόμενοι τις ανάγκες και τα δικαιώματα τόσο των ίδιων όσο και των άλλων.

## **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ**

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να βοηθήσει στην αναγνώριση και κατανόηση των συναισθημάτων και να υποδείξει κατάλληλες λέξεις καθώς και εναλλακτικούς τρόπους έκφρασης συναισθημάτων. Η ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς, να κατανοεί και να αντιμετωπίζει τα συναισθήματά του είναι ουσιαστική για την ψυχική υγεία και τις διαπροσωπικές σχέσεις. Η αδυναμία να εκφράζει κανείς και να αντιμετωπίζει τα συναισθήματά του μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, το οποίο, όταν παραταθεί, μπορεί να καταλήξει σε διαταραχές ή ακατάλληλους μηχανισμούς προσαρμογής, όπως, για παράδειγμα, υπερβολική χρήση παυσίπων, αλκοόλ ή άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών.

## **ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ**

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να βοηθήσει τους νέους να αναπτύξουν την ικανότητα να λαμβάνουν αποφάσεις που ανταποκρίνονται στις επιθυμίες τους. Άνθρωποι που διαθέτουν τέτοιες ικανότητες, ελέγχουν καλύτερα τη ζωή τους επειδή μειώνονται οι συμπτωματικές ή τυχαίες αποφάσεις. Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται σε περιπτώσεις στις οποίες οι νέοι καλούνται να πάρουν αποφάσεις για τη χρήση διαφόρων ουσιών.



## Η πρόληψη στο χώρο του σχολείου

Η χρήση ουσιών δεν μπορεί να αποδοθεί σε ένα και μοναδικό παράγοντα αλλά είναι το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης της ουσίας, της προσωπικότητας του ατόμου και του περιβάλλοντος.

Συνεπώς, η πρόληψη της χρήσης ουσιών στοχεύει τόσο στη μείωση της προσφοράς μέσω της νομοθεσίας, της πολιτικής και του τελωνειακού ελέγχου, όσο και στη μείωση της ζήτησης μέσω της εκπαίδευσης και της ίδρυσης και ανάπτυξης στην τοπική κοινότητα θεραπευτικών κέντρων και συμβουλευτικών σταθμών. Η πολιτεία, οι φορείς τοπικής αυτοδιοίκησης, η οικογένεια και το σχολείο είναι συνυπεύθυνοι στα θέματα πρόληψης.

Το σχολείο, συνεπώς, είναι ένας από τους φορείς που μετέχουν στη διαμόρφωση των στάσεων και συμπεριφορών σχετικά με τη χρήση ουσιών. Ο χώρος του σχολείου μπορεί να αποτελέσει έναν πολύ σημαντικό παράγοντα επιρροής των νέων ανθρώπων, ιδιαίτερα όταν εξασφαλίζεται η συνεργασία με την οικογένεια και την τοπική κοινότητα.

Ένα πρόγραμμα πρόληψης στο χώρο του σχολείου θα πρέπει:

- να φροντίζει για την ανάπτυξη ενός φιλικού και ευχάριστου σχολικού κλίματος
- να βοηθάει τους μαθητές να κατανοήσουν τη μοναδικότητά τους και την ατομικότητά τους
- να παρέχει διεξόδους για προσωπική ανάπτυξη και δημιουργία
- να εισάγει έννοιες και μεθόδους πρόληψης σε όλα τα μαθήματα
- να οργανώνει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας
- να επιδιώκει και να ενισχύει τη συνεργασία μεταξύ γονέων, σχολείου και ευρύτερης κοινότητας.