

## JAVNO ZDRAVSTVO

## Radionica „Mladi i alkohol“

U sklopu 16. ljetne škole unapređenja zdravlja, održane u Motovunu od 26. lipnja do 8. srpnja 2009. godine, radionica „Mladi i alkohol“ pozabavila se problemom ranog pijenja alkohola zamijećenog u sve većoj mjeri kod učenika osnovnih škola. Sudionici radionice razmotrili su kvalitativnu procesnu evaluaciju istraživanja i intervencija, a posebno onih koje se provode lokalno, te utvrdili ciljeve, metode i mjere uspjeha intervencija primarne prevencije ranog pijenja u mladima. Raspravljalo se i o različitim faktorima, poput roditelja, škole, politike, policije i sudstva te šireg društvenog okruženja, koji olakšavajuće ili otežavajuće djeluju na provođenje intervencija.

Prof. Darko Roviš, s Odsjeka za prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije, govorio je o prevencijskom pristupu „Trening životnih vještina“ naslovljenom „Priprema–Pozor–Zdrav“. Prema dostupnim podacima, u Hrvatskoj je 2007. godine 7427 osoba bilo na liječenju zbog zlouporabe droga, a gotovo četvrtina od njih bila je na liječenju prvi put. Prosječna je dob pri prvom uzimanju droge 15,9 godina. Stopa je ovisnosti u Hrvatskoj 250,3 na 100.000 stanovnika, a u Europskoj uniji između 200 i 800. Najveća je stopa u nas zabilježena u Zadarskoj županiji, čak 599,2, a slijede Istarska županija s 532,6 i Grad Zagreb s 444,2. Iznad državnoga prosjeka su još Dubrovačko-neretvanska (348,8), Šibensko-kninska (347), Zagrebačka (314), Primorsko-goranska (300,2) i Splitsko-dalmatinska županija (265,8), a manje od hrvatskoga prosjeka bilježe Varaždinska (176,5), Brodsko-posavska (147,9), Osječko-baranjska (147,6), Karlovačka (146,6), Međimurska (132,4), Sisačko-moslavačka (77,4), Vukovarsko-srijemska (74,8), Koprivničko-križevačka (61,8), Krapinsko-zagorska (60,4), Virovitičko-podravka (55,9), Požeško-slavonska (43,7), Ličko-

Stopa ovisnosti u Hrvatskoj iznosi 250,3 na 100.000 stanovnika, a u Europskoj uniji između 200 i 800. Kod nas je najviše ovisnika u Zadarskoj županiji, čak 599,2, a najmanje u Ličko-senjskoj (36,3) i Bjelovarsko-bilogorskoj (32,3). No, u nekim je županijama visok udio novootkrivenih ovisnika pa će se i njihove stope povećati. Tijekom 2006. godine zabilježene su 1844 maloljetničke trudnoće, a duševni su poremećaji sedmi uzrok hospitalizacije kod djece i mladih. Rano pijenje alkohola u sve se većoj mjeri primjećuje kod učenika osnovnih škola. Najbolji je put u rješavanju tih i drugih problema prevencija, istaknuto je na radionici „Mladi i alkohol“ održanoj u sklopu 16. ljetne škole unapređenja zdravlja u Motovunu

senjska (36,3) i Bjelovarsko-bilogorska županija (32,3). No, upozorio je prof. Roviš, u nekim je kontinentalnim županijama visok udio novootkrivenih ovisnika pa će se i njihove stope svakako povećati. Iste su, 2007. godine 3504 ovisnika bila na odsluženju zatvorskih kazni.

#### Trening životnih vještina

U Primorsko-goranskoj županiji tako je 1995. godine bilo tek 17 liječenih ovisnika, a 2007. već 666. Najviše ih je u Čavlima, Jelenju, Rijeci, Bakru, Omišlju te dijelovima Cresa i Malog Lošinja, dok je Gorski kotar gotovo „čist“. Zamijećeno je i da djeca i mladi počine skoro četiri tisuće kaznenih djela godišnje, a sve više je mladih od 14 godina. Stopa recidiva je oko 30%. Više od 22% djece izloženo je nasilju vršnjaka, a više od 10% školske djece ponovljenom i učestalom vršnjačkom zlostavljanju. Tijekom 2006. godine zabilježene su 1844 maloljetničke trudnoće, uz spoznaju da tek 40% mladih parova koristi kontracepciju. Duševni su poremećaji sedmi uzrok hospitalizacije kod djece i mladih, a depresija čini 8,6% ukupnog broja bolesti i treća je po duljini trajanja hospitalizacije.

Svi navedeni problemi zahtijevaju hitno djelovanje jer stvaraju ozbiljne poteškoće u mentalnom zdravlju djece i mladih, povećavaju rizik za negativne ishode odrastanja, čine složeni društveni i javnozdravstveni problem koji pogađa cijelu zajednicu i predstavljaju za nju veliki socijalni i ekonomski teret.

Jedini je ispravan put prevencija, koja ima tri glavna cilja: preveniranje ili odgađanje poremećaja, smanjivanje broja ovisnika te smanjivanje problema povezanih s posljedicama zlouporabe droga. Prevencijom se smanjuje incidencija i prevalencija poremećaja u ponašanju, a promocija mentalnog zdravlja osposobljava pojedinca za postizanje pozitivnog mentalnog zdravlja. Prevencijska praksa nameće potrebu interdisciplinarnog i sveobuhvatnog pristupa, moguća je i isplativa, postoje programi koji stvarno djeluju, a raspon preventivnih intervencija je širok. Programi moraju biti utemeljeni na znanstvenom pristupu, testirani u praksi, metodološki jasno dizajnirani i moraju pokazati značajno smanjenje loših rezultata i s njima povezanih rizika.

Jedan je od najboljih programa „Trening životnih vještina“ dr. Gilberta J. Botvina, koji primarno prevencira ovisnosti, od pušenja, preko alkohola do droge, utemeljen je na dokazima, a ima bogato iskustvo provedbe i dobrih rezultata u SAD-u, zemljama EU i Australiji. Baziran je na preventivnim faktorima samopoštovanja, razvoja socijalnih i komunikacijskih vještina, kao i vještina odlučivanja, rješavanja problema, asertivnosti, suočavanja sa stresom i anksioznosti, postavljanja ciljeva i otpora vršnjačkom pritisku. Kod nas se provodi u obliku radionica za šeste i sedme razrede osnovnih škola, a školske 2007/2008. godine obuhvatio je četrdeset škola, 165 nastavnika

i više od 3500 učenika. Od školske 2009/2010. godine radionice se organiziraju i za učenike trećih i četvrtih razreda osnovne škole. Radionice se bave pitanjima slike o sebi, samopouzdanja, donošenja odluka, pušenja, alkohola, marihuane, utjecaja medija, anksioznosti, suočavanja s ljutnjom, komunikacijskih i socijalnih vještina, asertivnosti i rješavanja sukoba.

Glavi su ciljevi TŽV programa davanje informacija relevantnih za prevenciju ovisničkog ponašanja, promoviranje antiovisničkih normi, poučavanje vještina odbijanja droga, jačanje i razvoj vještina osobnoga razvoja te jačanje socijalnih vještina. Procjenjuje se da program smanjuje do 50% korištenje inhalata, narkotika i halucinogena, do 66% višekратно korištenje droga, više od 70% konzumaciju marihuane, do 54% konzumaciju alkohola te do 75% broj učenika koji tek počinju pušiti. Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ pripremio je priručnike za učenike i za nastavnike za šeste i sedme razrede osnovnih škola, anketne upitnike za učenike i evaluacijske listove za nastavnike, proveo evaluaciju i superviziju te organizirao edukaciju za nastavnike, voditelje programa i koordinateure. Kroz niz emisija na radiju i televiziji, priloge u dnevnim listovima, tribine i stručne skupove te obilježavanje Mjeseca borbe protiv ovisnosti, Međunarodnog dana borbe protiv ovisnosti i Svjetskog dana nepušenja dodatno su promovirani svi programi.

### **BUBA – Bistar um bez alkohola**

Pročelnica Upravnog odjela za socijalnu skrb i zdravstvenu zaštitu Grada Splita Vesna Zec, prof., predstavila je projekt BUBA – Bistar um bez alkohola. Na susretu Hrvatske mreže zdravih gradova, održanom 2001. godine u Motovunu, predstavljena je mogućnost suradnje s New Jerseyem, odnosno tamošnjim University of Medicine and Dentistry – School of Public Health. Projekt Split – zdravi grad započinje suradnju, a kao prioritet djelovanja odabran je „alkoholizam među mladima“. Ustanovljen je standardizirani upitnik koji se koristi kao dio redovnih istraživanja rizičnih ponašanja među mladima

u SAD-u, a 2002. godine uz pomoć upitnika provedeno je istraživanje među 967 učenika splitskih osnovnih i srednjih škola. Na temelju rezultata i studijskog posjeta New Jerseyju kao najprikladniji je odabran projekt „Northland“. Utemeljen je na spoznajama o početku konzumacije alkohola u ranoj adolescenciji, važnosti odgode početka konzumiranja, premisi o alkoholu kao početnoj drogi te potrebi da cijela zajednica uloži napor u postizanju trajnih promjena u opsegu konzumiranja alkohola među mladima.

„Northland“ je najrigorozniji i najveći pokušaj prevencije uporabe alkohola koji je ikada financirao NIAAA (Nacionalni institut za alkoholizam i zlouporabu alkohola). Uz odgađanje početka konzumiranja alkohola i smanjenje njegova konzumiranja među mlađim adolescentima koji su već počeli piti, projekt nastoji promijeniti način komunikacije roditelja i djece, utjecaja vršnjaka jednih na druge i reagiranja zajednice na uporabu alkohola kod mladih. Riječ je o višegodišnjem projektu usmjerenom na individualnu promjenu ponašanja, promjenu okoline, promjene u obiteljima i u odnosima među vršnjacima.

Kroz četiri oblika provedbe projekt uključuje učenike petih razreda i njihove roditelje u formi zabavnih i edukacijskih aktivnosti kod kuće, odnosno za osam 45-minutnih razrednih susreta kojima se jača otpor utjecajima koji navode na konzumiranje alkohola te još osam jednakih za učenike sedmih razreda o utjecaju okoline i tehnikama djelovanja koje donose promjenu na razini zajednice, a konačno objedinjuje sve strategije funkcionalne u zajednicama projekta. Faktori utjecaja na uspjeh projekta su osobni, obiteljski, slijede škola, vršnjaci, zajednica i društvo u cjelini. Uz osnovni cilj, projekt jača i vještine donošenja odluka, vještine roditeljstva i komunikacije te čini dostupnim informacije o opojnim sredstvima. Njegova uspješna primjena pretpostavlja uključenost učenika od petog do sedmog razreda, uvježbavanje učitelja i vršnjaka, uključivanje u aktivnosti vođe vršnjaka kojega sami odabiru te formiranje radnih skupi-

na sastavljenih od članova zajednice.

U Splitu se pokazalo kako učenici obuhvaćeni projektom piju znatno manje na kraju osmog razreda, odnosno imaju manje predispozicije da na kraju osnovne škole budu konzumenti alkohola i duhana. Hrvatska varijanta projekta prilagođena je temeljem analize evaluacijskih listića, sugestija fokusnih grupa s roditeljima i učiteljima te diskusija s učenicima. Više od 80% roditelja izrazilo je zadovoljstvo provedbom i rezultatima projekta, a čak 94% učitelja smatra ga uspješnim. Pokazalo se kako su stripovi o projektu i njegovim porukama vrlo dobro prihvaćeni, ali i kako su neki sadržaji projekta previše dosadni za starije učenike. Primijećeno je i kako djeca počinju vršiti pritisak na roditelje da prestanu piti i pušiti, da je sve manje alkohola na školskim izletima, odnosno da hrvatska kultura ohrabruje konzumaciju alkohola. BUBA se pokazala kao učinkovit program i njegova kontinuirana provedba tijekom sedam godina opravdava nastavak. Od školske 2008/2009. godine projekt se provodi i u Dubrovačko-neretvanskoj županiji.

Adriana Andrić, dr. med., koja je s prof. dr. sc. Silvijem Vuletićem vodila radionicu, predstavila je program osnaživanja obitelji, razvijen na Iowa State University, a koji je baziran na spoznajama da bar jedna od devet osoba koje su ga prošle nakon četiri godine može reći kako nije nikada konzumirala alkohol. Program se provodi kroz radionice za mlade, roditelje i obitelj, tijekom sedam tjedana i za osam do trinaest obitelji paralelno. Sastanci su interaktivni, s raspravama, igrama i obiteljskim projektima, a zahtijevaju stručno educirane voditelje.

Pri završetku radionice dogovoreno je da će dosadašnja iskustva i spoznaje biti objedinjene u tekstu namijenjenom objavljivanju u stručnom časopisu. Za nastavak radionice, najavljen u ožujku 2010. godine valja redefinirati viziju, misiju i ciljeve radne skupine „Mladi i alkohol“ te razviti edukacijski paket koji će olakšati i ubrzati uključivanje novih članova u rad i aktivnosti skupine.

*Duško Popović*