

# Ενημέρωση κατά του καπνίσματος, των ναρκωτικών και του αλκοόλ

Καπνίζουν και πίνουν λιγότερο οι μαθητές που παρακολουθούν σχολικά προγράμματα πρόληψης από εξαρτησιογόνες ουσίες

**Α**ισθητά μειωμένη χρήση τσιγάρου και αλκοόλ διαπιστώθηκε ότι κάνουν οι μαθητές σχολείων που συμμετέχουν σε πανευρωπαϊκά προγράμματα πρόληψης από τις εξαρτησιογόνες ουσίες.

Οι ίδιοι μαθητές έχουν λιγότερες πιθανότητες να δοκιμάσουν κάνναβη ή να κάνουν χρήση ναρκωτικών στο μέλλον, σε σχέση με εκείνους που δεν παρακολουθούν κάποιο πρόγραμμα πρόληψης. Στα συμπεράσματα αυτά καταλήγει η ευρωπαϊκή μελέτη Eu-Dap (European Drug Addiction prevention trial) που πραγματοποιείται από το 2003, αποσκοπώντας τόσο στη δημιουργία ενός επιστημονικά τεκμηριωμένου σχολικού προγράμματος πρόληψης χρήσης καπνού, ναρκωτικών και αλκοόλ, όσο και στην αξιολόγησή του με αυστηρές ερευνητικές προδιαγραφές.

Ενδεικτικά, από τα αποτελέσματα της μελέτης για τη χρονιά 2004 - 2005 σε δείγμα 7.000 μαθητών 12-14 ετών απ' όλη την Ευρώπη, διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα πρόληψης "Ξέρω τι ζητάω" σημείωσαν 30% μείωση στο καθημερινό κάπνισμα, 31% μείωση στα επεισόδια μέθης καθώς και 23% λιγότερες πιθανότητες να δοκιμάσουν κάνναβη.

**Πού εφαρμόζεται.** Στην πόλη μας το πρόγραμμα αυτό υλοποιεί το κέντρο "Πυξίδα" (Πρόληψης της Εξάρτησης από τα ναρκωτικά και Προαγωγής της Υγείας) σε συνεργασία με τους δήμους Συκεών, Νεάπολης και Πολίχνης. "Το έργο μας είναι ενημερωτικό, κυρίως όμως έχει να κάνει με την εκπαίδευση των

εκπαιδευτικών πάνω στην εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας στα σχολεία", δηλώνει στη "Θ" η ψυχολόγος - σύμβουλος τοξικοεξάρτησης και επιστημονική υπεύθυνη του κέντρου πρόληψης "Πυξίδα" Μάρω Βασσάρα.

Όπως τονίζει η κ. Βασσάρα, τα προγράμματα που σχετίζονται με την πρόληψη των εξαρτήσεων (τσιγάρο, αλκοόλ και άλλων ουσιών) εφαρμόζονται κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους και περιλαμβάνουν πολλές βιωματικές δραστηριότητες, ασκήσεις, συζητήσεις, εργασίες που ωθούν τα παιδιά σε ενεργή συμμετοχή. Η ενημέρωση δεν αρκεί, γιατί ακόμη και τα ενημερωμένα παιδιά μπορεί να καταφύγουν σε εξαρτήσεις. Πάνω απ' όλα φροντίζουμε να εκπαιδεύσουμε τα παιδιά σε δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να επικοινωνούν καλύτερα, να αντιστέκονται σε πιέσεις, να βρίσκουν επιχειρήματα, να αντιμετωπίζουν τα συναισθήματά τους", υπογραμμίζει η κ. Βασσάρα.

**ΜΑΙΡΗ ΣΤΕΦΑΝΟΥ**

## Καλοκαιρινά προγράμματα σε μαθητές δημοτικού

Καλοκαιρινά προγράμματα πρόληψης και προαγωγής της υγείας που απευθύνονται σε μαθητές νηπιαγωγείου και δημοτικού ξεκίνησε από φέτος το κέντρο "Πυξίδα" σε συνεργασία με τους δήμους Συκεών, Νεάπολης και Πολίχνης. Τα προγράμματα υλοποιούνται στα θερινά δημοτικά σχολεία στο πλαίσιο της δημιουργικής απασχόλησης των μαθητών (ΔΑΜΕΓ). "Στα πολύ μικρά παιδιά δεν μιλάμε για ουσίες, αλλά βοηθάμε στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της αυτοπεποίθησής τους, γιατί όσο πιο ενισχυμένη είναι η προσωπικότητα ενός παιδιού τόσο λιγότερες πιθανότητες έχει να καταφύγει στο μέλλον στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών", καταλήγει η κ. Βασσάρα.