

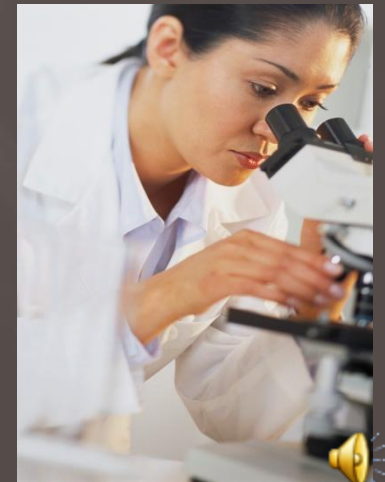
# SPECYFICZNE I NIESPECYFICZNE ODDZIAŁYWANIA W PROFILAKTYCE PROBLEMOWEJ

Dr Krzysztof A. Wojcieszek  
WSNS Pedagogium, Warszawa



# Czym zajmuje się profilaktyka problemowa?

- ▣ Są to wszelkie działania zmniejszające **ryzyko** wystąpienia różnorodnych szkód wynikających z zachowań i stylu życia osób objętych profilaktyką.
- ▣ Wyróżniamy profilaktykę: uniwersalną, selektywną, wskazującą ( dawniej I, II i III – rządową).
- ▣ Obejmuje wszystkie osoby w dowolnym wieku i sytuacji.
- ▣ Bazuje na **dokładnej identyfikacji** możliwych szkód i ich powiązań z zachowaniami.



# Poziomy profilaktyki

- ▣ **Profilaktyka uniwersalna** – skierowana do ogółu populacji, do wszystkich, niezależnie od stopnia udziału w ryzykownych zachowaniach.
- ▣ **Profilaktyka selektywna** – skierowana do osób, które już wykazują pewien stopień zachowań ryzykownych, są „grupą podwyższonego ryzyka”.
- ▣ **Profilaktyka dedykowana/wskazująca** – do szczególnie trudnych przypadków – na granicy terapii...



# Uwaga!

- ▣ W zależności od stopnia zaawansowania danej grupy w zachowaniach ryzykownych zmieniamy poziom oddziaływań profilaktycznych – charakter i intensywność działań w grupie ryzyka są inne, niż w grupie uniwersalnej!
- ▣ Błędem jest stosowanie metod niewłaściwych w stosunku do poziomu ryzyka uczestników – np. stosowanie działań selektywnych w stosunku do ogółu populacji !!!



# Dlaczego „problemowa” a nie „uzależnień”?

- ▣ Ponieważ uzależnienie jest tylko JEDNYM ze skutków ryzykownych zachowań i nawet nie zawsze najważniejszym!
- ▣ Większość szkód pojawia się w związku z działaniami osób nieuzależnionych – jest to tzw. PARADOKS PREWENCYJNY.
- ▣ Nie znaczy to, że eliminujemy ochronę przed uzależnieniem jako cel profilaktyki, ale nie jest to cel jedyny i zasadniczy – są ważniejsze!



# Uwaga!

- ▣ Profilaktyka nie jest terapią! Nie jest też rehabilitacją!
- ▣ Nie stosujemy jej, gdy „mleko już się rozlało” .
- ▣ Stosujemy ją **ZANIM** wystąpią szkody!
- ▣ Uwaga: nigdy nie usuwa ryzyka szkód całkowicie! To nie jest „dieta -cud” ...



Konieczny jest  
„aktuariat szkód” oparty  
na dalekowzrocznym  
przewidywaniu – jak w  
ubezpieczeniach...



# A co z profilaktyką dla grupy podwyższonego ryzyka?

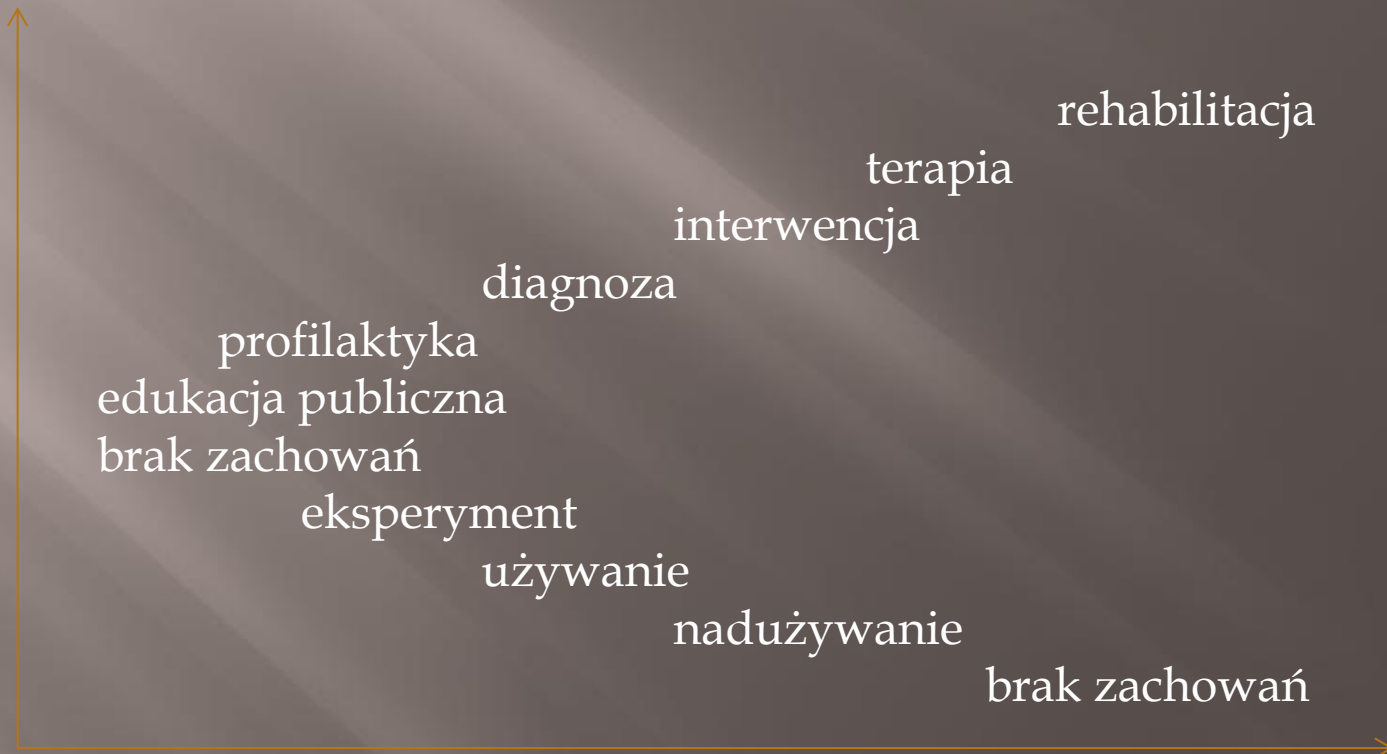
- ▣ Osoby z grupy podwyższonego ryzyka zazwyczaj potrzebują zarówno oddziaływań profilaktycznych, jak i terapeutyczno- rehabilitacyjnych.
- ▣ Na pograniczu między profilaktyką a terapią sytuuje się np. interwencja kryzysowa, dokładna diagnoza itp...





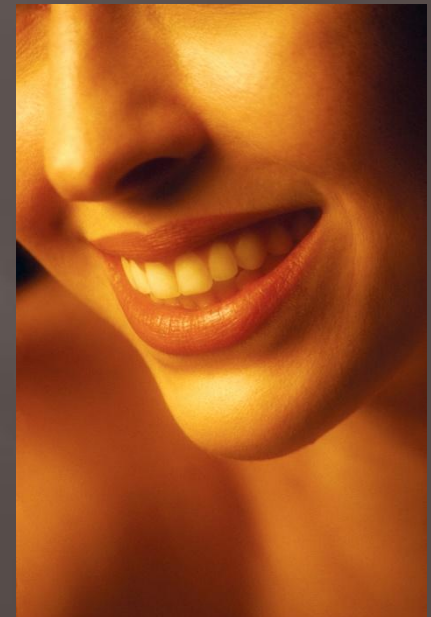
# Umiejscowienie profilaktyki

## ▣ System reakcji społecznych



# Czego wolno nam spodziewać się po działaniach profilaktycznych?

- ▣ Będzie mniej zachowań ryzykownych i co za tym idzie mniej szkód.
- ▣ Występujące zachowania ryzykowne będą mniej groźne w skutkach.
- ▣ Możemy częściowo „zarządzać problemami”.
- ▣ Możemy niekiedy przekształcać problemy w sytuację rozwojową, generującą określone korzyści.



# Czego nie możemy oczekiwać po działaniach profilaktycznych?

- ▣ *...że usuną one wszelkie problemy i na zawsze.*
- ▣ *...że będą niezwykle skuteczne.*
- ▣ *...że będą łatwe , tanie, niewymagające.*
- ▣ *...że zastąpią inne działania, np. wychowawcze lub organizacyjne.*
- ▣ **Profilaktyka nie jest „panaceum”** na wszelkie dolegliwości społeczne. Jest jedną z niezbędnych dziedzin, ale nie jedyną!



# Zwłaszcza...

- ▣ ... zwłaszcza profilaktyka nie zastąpi wychowania, które ma o wiele głębsze i rozleglejsze cele!
- ▣ W pewnym sensie profilaktyka jest „służką wychowania” gdyż ocala zdrowie i życie osób, które wychowujemy.

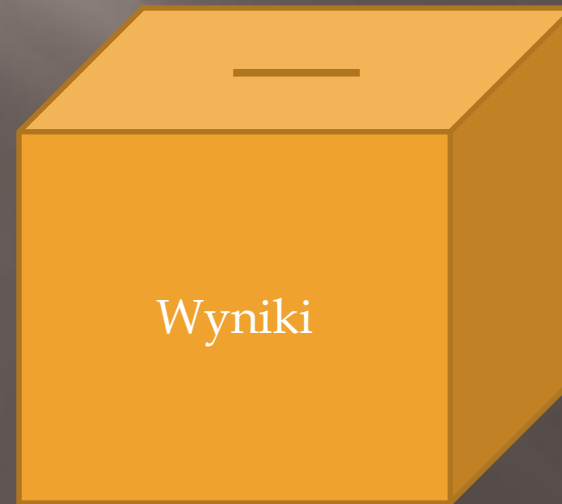


# Test nastawienia

- ▣ Na karteczkach wypiszmy czytelnie swoje odpowiedzi na dwa proste pytania:
- ▣ 1. Czy działania profilaktyczne są, Twoim zdaniem, skuteczne? TAK / NIE
- ▣ 2. Czy należy prowadzić działania profilaktyczne? TAK / NIE

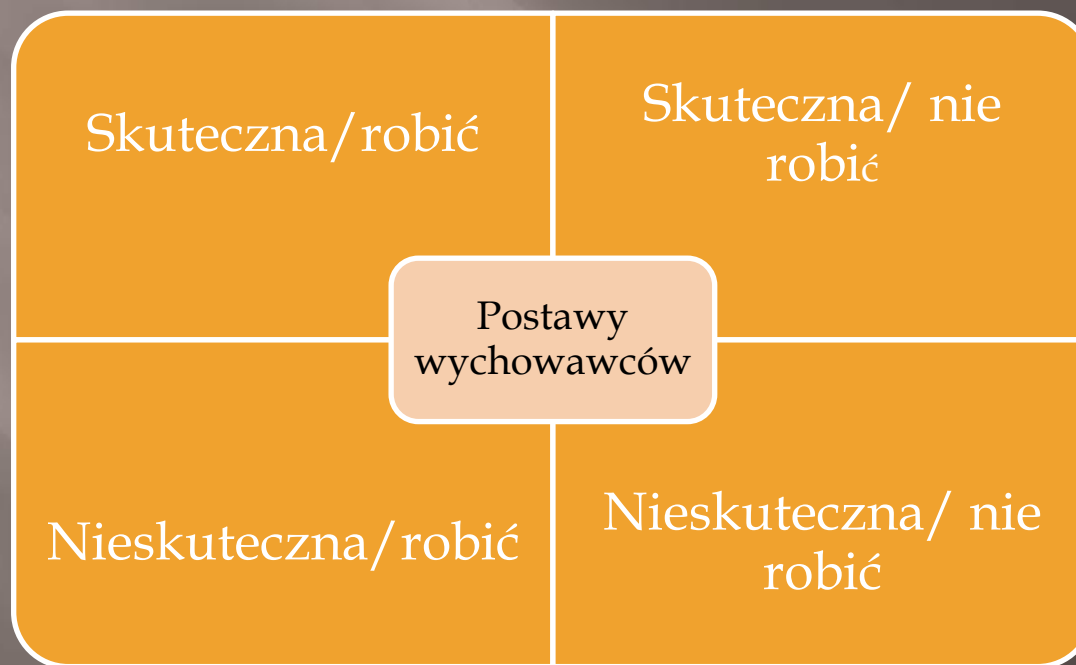
???

- ▣ Zbieramy karteczki, zliczamy wyniki i okazuje się, że dają się one ułożyć w swoistą "matrycę postaw profilaktycznych".



# To może lepiej zrezygnować z działań profilaktycznych, gdyż...?

- ▣ *Nowe przysłowie Polak sobie kupi,  
Że i przed szkodą i po szkodzie – głupi!*



# Przyczyną zaniechań profilaktycznych jest nasza niewiara w ich skuteczność

- ▣ W nieoczekiwany sposób wielu prezentuje postawę „heroiczną” – uznaje, że profilaktyka jest nieskuteczna, ale... trzeba ją robić!
- ▣ Tymczasem profilaktyka bywa skuteczna pod bardzo surowymi, wymagającymi warunkami. Niedotrzymywanie tych warunków powoduje częsty brak efektów działań profilaktycznych.



# Na tropie nieporozumienia...

- ▣ Wiele osób szuka przede wszystkim takich działań profilaktycznych, które zwolniłyby nas z wysiłku samowychowania.
- ▣ Wołają: dajcie nam program! Program, który będzie działał za nas!
- ▣ Uwaga: takich programów NIE MA!



Uwaga! Uwaga!



- ▣ To nie same programy profilaktyczne chronią ludzi, ale ludzie, którzy się programami posługują!
- ▣ Test „sprawności profilaktycznej” słuchac



# Najważniejsza teoria profilaktyczna

- ▣ Obecnie za najważniejszą teorię profilaktyczną uznaje się teorię zależności zachowań problemowych od czynników ryzyka i czynników chroniących. Teoria ta będzie punktem wyjścia wykładu. Zostanie poszerzona o refleksje profilaktyczne autora wykładu (teoria rozpaczy jako czynnika ryzyka).

( Hawkins, Catalano, Miller, Botvin, Wagenaar...)

# W toku wielu badań ustalono, że...

- ▣ W toku wielu badań, zwłaszcza tzw. podłużnych (longitudinalnych) ustalono, że zachowania ryzykowne ludzi są tym silniejsze, im bardziej dana osoba podlega wpływowi pewnych okoliczności nazwanych czynnikami ryzyka, a tym słabsze, im bardziej działają na nią czynniki nazwane chroniącymi.
- ▣ Ponadto istnieje coś takiego, jak poziom rezyliencji – odporności na działanie czynników ryzyka.

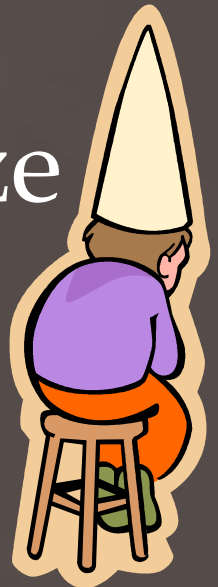
# Co jest obecnie silniejsze? Czynniki ryzyka czy czynniki chroniące?

- ▣ Głosowanie uczestników...



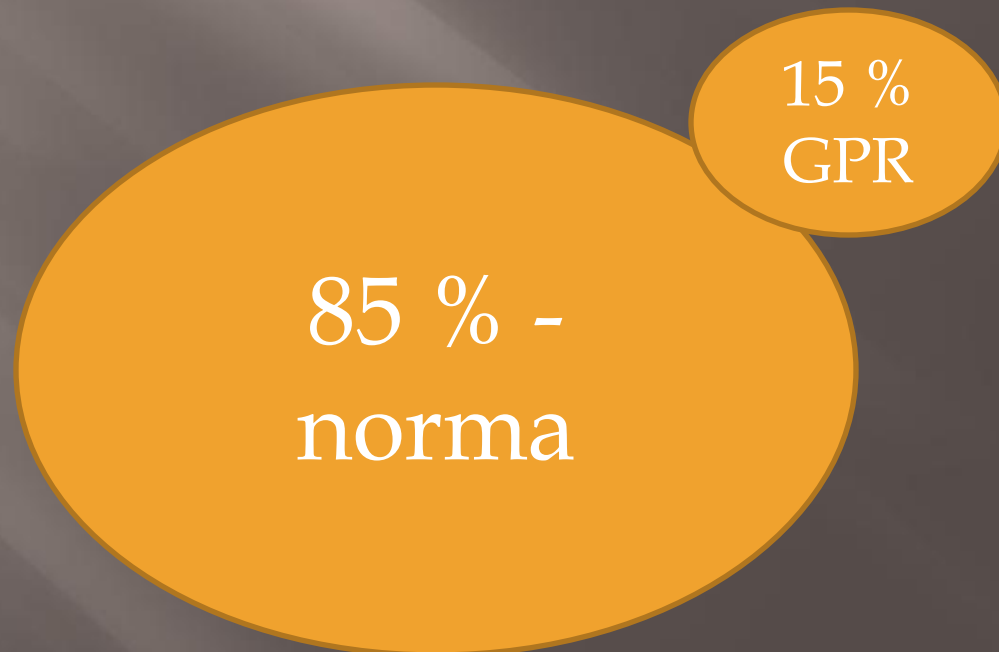
# „Prawo profilaktyczne”

- ▣ Im dane zachowanie jest groźniejsze w skutkach (ryzykowne) tym jest... rzadsze!
- ▣ Grupa ryzyka pod względem danego zachowania jest zawsze w mniejszości!



# Grupa ryzyka jest zawsze w mniejszości, co oznacza, że...

- ▣ ... że niemal zawsze czynniki chroniące są **SILNIEJSZE**, niż czynniki ryzyka. Jeśli czynniki ryzyka zaczynają dominować, to całe społeczności giną!



# Co wiemy o czynnikach ryzyka?

- ▣ Wiemy, że jednym z zasadniczych czynników ryzyka zachowań problemowych jest ich **DOSTĘPNOŚĆ**.
- ▣ Ich lista jest **specyficzna** dla danego zachowania ryzykownego, dla każdego nieco inna!
- ▣ Nieco inna dla picia, palenia, brania narkotyków, ryzykownego seksu itd.
- ▣ Są różne czynniki ryzyka na danym etapie rozwoju!
- ▣ Niektóre czynniki ryzyka są wspólne dla wszystkich zachowań ryzykownych – np. traumatyczne doświadczenia osobiste w życiu rodzinnym.



# „Efekt zebry”

- ▣ Zebra broni się specyficznie za pomocą pasków. W jaki sposób?



# „Efekt zebry”

- ▣ Wykryto, że paski na zebrze chronią ją przed MUCHAMI. Muchy przenoszące groźne choroby rzadziej siadają na „paskowanym” zwierzęciu. Paski nie są użyteczne tam, gdzie nie ma tych much ( np. na terenach wyżynnych, suchych i chłodnych). Jest to przykład specyficznej ochrony – dostosowanej dokładnie do specyficznych czynników ryzyka.

# Właśnie z tego powodu zawsze potrzebne są...

- ▣ ... specyficzne działania zapobiegawcze, ściśle związane z danym zachowaniem.
- ▣ W profilaktyce nie wystarczy ogólne dobre wychowanie. Nawet ludzi najlepiej wychowanych obejmuje ryzyko problemowych zachowań, przed którymi muszą się bronić.
- ▣ Nie wystarczą też same treningi rozwojowe czy psychoedukacja.

# Przykład ograniczania dostępności kulturowej zachowań problemowych

- ▣ Ograniczanie błędnych przekonań normatywnych jest jedną z ważnych strategii profilaktycznych.
- ▣ **Test** na błędne przekonania normatywne w sprawie picia napojów alkoholowych.
- ▣ Czy obecnie Polacy piją średnio: a) mniej, b) więcej czy też c) tyle samo alkoholu etylowego na głowę rocznie, co inni Europejczycy?

# Wyniki

- ▣ Jeśli liczyć wszystkich mieszkańców to pijemy 75% średniej unijnej ( na głowę rocznie).
- ▣ Jeśli liczyć tylko osoby powyżej 15 roku życia, to sytuujemy się nieco poniżej średniej unijnej.
- ▣ NIE JESTEŚMY ALKOHOLOWYMI REKORDZISTAMI, za jakich się BŁĘDNIE uważamy.

# Kultura zawierająca błędne przekonania normatywne...

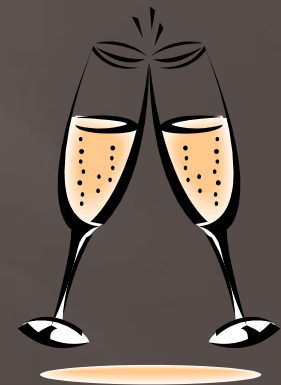
- ▣ ... ułatwia dostępność. Jest stała „moda” na jakieś zachowania, jeśli ludzie sądzą, że w ich środowisku społecznym takie zachowania są częste (i bezproblemowe, akceptowane).
- ▣ Oprócz tego zawsze warto spojrzeć na fizyczną, prawną i ekonomiczną dostępność jakichś zachowań.

# Najsilniejszym czynnikiem ryzyka jest DOSTĘPNOŚĆ danych ryzykownych zachowań

- ▣ Dostępność fizyczna (np. ile sklepów i jak daleko)
- ▣ Dostępność ekonomiczna ( ile kosztuje dane zachowanie)
- ▣ Dostępność prawna (czy jest prawnie dozwolone)
- ▣ Dostępność kulturowa (obyczajowa) – czy ludzie to robią i co o tym sądzą?

# Dlaczego często rezygnujemy z działań specyficznych?

- ▣ Specyficzne programy profilaktyczne są często konfrontacją w stosunku do stylu życia samych wychowawców. Ze względu na dysonans poznawczy wolą się tym nie zajmować.
- ▣ *Przykład ze szkoły na Podkarpaciu... (schnaps po zajęciach profilaktycznych)*





# Czynniki chroniące jako podstawa działań niespecyficzných

- ▣ Są różne listy czynników chroniących. Oto jedna z nich, klasyczna:
- ▣ Silna więź z rodzicami.
- ▣ Sukces szkolny.
- ▣ Zaangażowanie i doświadczenia religijne.
- ▣ Zakorzenienie w systemie norm i autorytetów społecznych.
- ▣ Konstruktywna grupa rówieśnicza.
- ▣ Umiejętności chroniące.

# Co jest wspólnym mianownikiem tej listy?

- ▣ OSOBOWA OBECNOŚĆ.
- ▣ WSPÓLNOTA OPARTA NA RELACJACH OSOBOWYCH.
- ▣ PO PROSTU RÓŻNE FORMY MIŁOŚCI.



# Zdaniem autora w profilaktyce niezwykle ważny jest temat kryzysu miłości ( stan rozpacz)

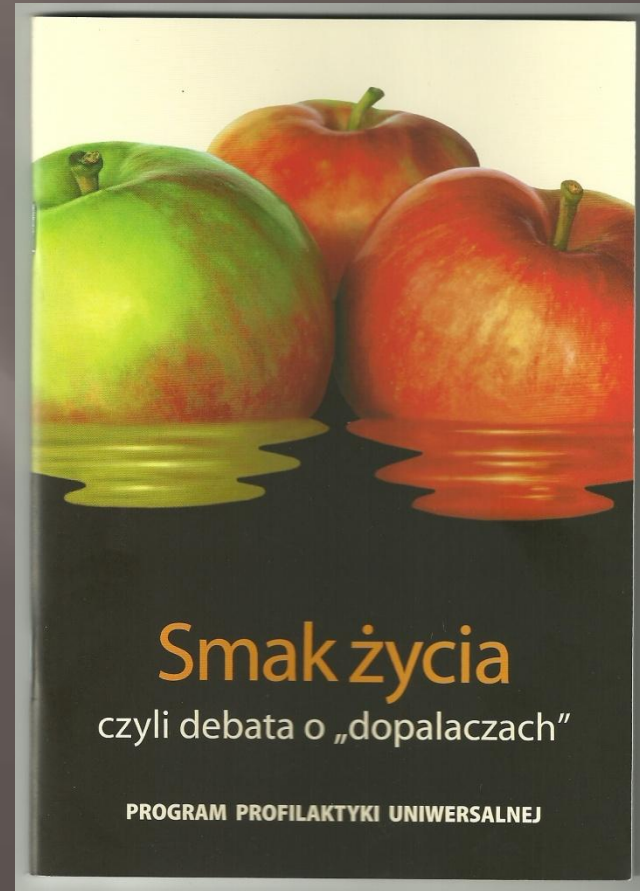
- ▣ Rozpacz to specyficzny stan kryzysu relacji osobowych ( wymiany prawdy, wymiany dobra i akceptacji istnienia).
- ▣ Rozpacz skutkuje rozpadem więzi, chaosem uczuć.
- ▣ Należy przeciwdziałać procesom prowadzącym ku rozpacz czyli przeciwdziałać kryzysom miłości osobowej.

# Niespecyficzne działania profilaktyczne to...

- ▣ ... to wszelkie działania wzmacniające wspólny obszar czynników chroniących. To przede wszystkim budowanie **systemu relacji osobowych** – wspólnoty opartej na obecności.

# Przykłady działań niespecyficycznych w toku programów profilaktycznych

- ▣ Test na rozpoznawanie działań niespecyficycznych.



# Przepis na udaną działalność profilaktyczną

- ▣ **Połączenie** stosownych działań specyficznych i niespecyficznych.
- ▣ **Działania niespecyficzne opierają się na budowaniu więzi osobowej z wychowankami.**
- ▣ Na czym polega i w czym się przejawia element niespecyficzny w profilaktyce?

# Pamiętajmy o tym, co najprostsze...

- ▣ Szacunek
- ▣ Uprzejmość
- ▣ Empatia
- ▣ Wiarygodność
- ▣ Autentyzm
- ▣ Realizm
- ▣ Sympatia
- ▣ **OBECNOŚĆ**



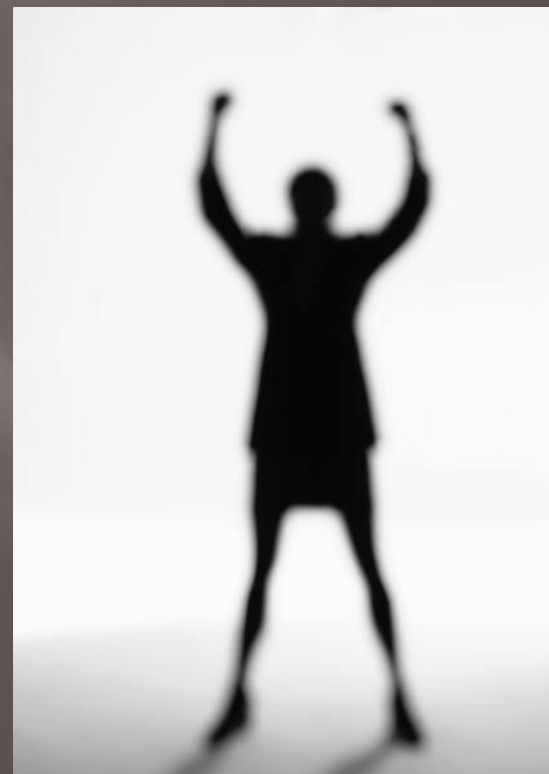
# Hipoteza...

- ▣ Działania niespecyficzne w profilaktyce są warunkiem koniecznym, choć niedostatecznym, skuteczności. Muszą być uzupełnione działaniami specyficznymi. Wydaje się jednak, że są one ważniejsze i działają nawet wtedy, gdy część specyficzna działań nie domaga.
- ▣ Wniosek: zawsze najważniejsza jest OBECNOŚĆ osobowa, fundament w postaci wspólnoty osobowej.



# W jednym z dawnych kabaretowych skeczów był taki dialog:

- ▣ Czy jest kielbasa?
- ▣ Nie ma...
- ▣ Czy jest szynka?
- ▣ Nie ma...
- ▣ Czy jest ser?
- ▣ Nie ma...
- ▣ No to co jest?
- ▣ JA jestem!



# Okazuje się, że nie stracił aktualności w profilaktyce, gdyż...

- ▣ W działaniach profilaktycznych kluczowa jest osobowa obecność . Pracujemy w nich sobą, tym, że dajemy uczestnikom siebie – swój rozwój, swój dorobek ludzki, swoje dobre obyczaje, swoją wiedzę – PO PROSTU JESTEŚMY DLA NICH. Jeśli to jest dla nich czytelne, to będzie działało jako silny czynnik chroniący, rozbudowujący rezyliencję uczestników.

# Kontakt

- ▣ Pogadanki na You Tube i portalach ( np. [swiatwartosci.edu.pl](http://swiatwartosci.edu.pl) czy [profilaktykauzaleznie.edu.pl](http://profilaktykauzaleznie.edu.pl))
- ▣ Książki: Wojcieszek K., Człowiek spotyka alkohol, Kraków 2010, Wyd. Rubikon.
- ▣ Wojcieszek K., Optymalizacja profilaktyki problemów alkoholowych, Kraków 2013, Wyd. Rubikon.
- ▣ Blog profilaktyczny: „kącik profilaktyczny doktora Wojcieszka” na stronie [www.pedagogium.pl](http://www.pedagogium.pl)
- ▣ Dziękuję za uwagę!

