Ukázka práce s metodikou **PREVenture** (indikovaná prevence)

workshop AT 2010

Miroslav Charvát, Lenka Endrödiová
Centrum Adiktologie 1. LF UK a VFN

projekt ESF OP VK CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF „VYNSPI“

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky

EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
centrum adiktologie

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Co je PREVenture?

- Metodika indikované primární prevence užívání drog postavená na krátké intervenci odpovídající specifickým rizikovým osobnostním rysům
- Cílová skupina žáci a studenti od 14 do 17 let (tj. cca 8. st. ZŠ až 2. stupeň SŠ)
- **Výzkumem podložená** (př. Conrod, Stewart, Comeau, & Maclean, 2006)
- Potenciál k adaptaci pro minority i pro jiné rizikové chování mimo užívání drog (selektivní prevence)

Historie metodiky

Dr. Patricia J. Conrod

National Addictions Centre, Institute of Psychiatry, London, UK

Dr. Sherry H. Stewart

Department of Psychology, Dalhousie University, Halifax, NS, Canada

- 12ti-letý výzkum
- **Diagnostika** rizikových osobnostních faktorů (ověřování, výběr a tvorba metod)
- Tvorba **Intervence** založené na těchto faktorech
- Výzkumy **Efektivity** těchto intervencí
  > snížení problémového pití, vyšší procento abstinence po 6 a 12 měsících oproti kontrolní skupině atp.

Jak PREVenture vypadá a funguje?

- Metodický manuál pro lektora (pedagoga),
- Ilustrované barevné sešity pro studenty (36 stran)
- Systém školení lektorů (facilitators)
- Na osobnostní faktory zaměřená intervence
- Postaveno na specifickém profilu jedince dle screenigové metody SURPS **4 škály** <> **4 sešity**

- Přecitlivělost (Anxiety sensitivity)
- Vyhledávání vzrušení (Sensation seeking)
- Beznadějnost (Hopelessness)
- Impulzivita (Impulsivity)

Klinická validita metodiky PreVenture

(Conrod et al., Psychology of Addictive Behaviors, 2000)

- Krátká intervence (2x 90 minut, nebo 4x 45 minut)
- KBT techniky, motivační rozhovory, edukace

Psycho-edukační komponenta

Behaviorální komponenta

Kognitivní komponenta

Kognitivně-behaviorální komponenta

- Přecitlivělost (Anxiety sensitivity)

Dekatastrofizace a vystavování (Barlow & Craske, 1988)

- Beznadějnost (Hopelessness)

Práce s automatickými negativními myšlenkami (Beck & Young, 1985)

- Impulzivita (Impulsivity)

“zastav se”, “soustřeď se ”, “vyber si”(Kendall & Braswell, 1985),

- Vyhledávání vzrušení (Sensation seeking)

Práce s nudou a potřeba stimulace…

Vyhledávání vzrušení (Sensation seeking)

Bývá jednoznačně spojováno s nadměrným pitím alkoholu a zároveň se zvýšeným rizikem nežádoucích důsledků jeho konzumace (Conrod, Peterson, & Phil, 1997; Schall, Kemeny, & Maltzman, 1992).

Tento rys je charakterizován touhou po intenzivních a nových prožitcích (Zuckerman, 1994). Projevuje se zvýšenou mírou riskování či lehkomyslným chováním, např. nebezpečným řízením motorových vozidel, krádežemi v obchodech, nechráněným sexem a užíváním alkoholu a jiných drog (Arnett, 1994).

Konzumace alkoholu je motivována **intenzifikací pozitivních emocí** (enhancement-motivated drinking) (Cooper et al., 1995).

Není prokázáno, že by osoby, které vykazují vysokou míru potřeby vyhledávat vzrušení, byly nutně zároveň impulzivní (Conrod, Phil, Stewart, & Dongier, 2000), byť tyto dva rysy se mohou objevovat současně.

Beznadějnost – NM (Hopelessness)

Bylo prokázáno, že mladí lidé zažívající pocit beznaděje, mají sklon k týmž negativním automatickým myšlenkám, které se vyskytují při depresi. Mají tendenci své negativní zážitky paušálně projektovat do situací různé povahy a vztahovat na sebe vinu za vznik nepříznivých situací.

Tito lidé své pocity beznaděje často řeší uzavíráním se před světem (vyhýbají se situacím obnášejícím sociální interakci), závislostí (cítí se lépe, jsou-li závislí na druhých) nebo užíváním alkoholu anebo jiných drog, případně kombinací těchto projevů.

K pocitům beznaděje či negativnímu myšlení mimo jiné patří pocit neschopnosti, pesimismus, introverze a plachost. I když smutek a negativní myšlení jsou do určité míry normální, pro mnohé dospívající je pesimismus a pocit neschopnosti všudypřítomným prvkem jejich života. Uvádějí, že se velmi často cítí zbyteční a mnoho času tráví o samotě.

Impulzivita (Impulsivity)

Je osobnostní faktor, jenž se vyznačuje tím, že člověk jedná dříve, než stačí domyslet důsledky svého jednání. Je spojována se zvýšeným rizikem raného nástupu problémů s alkoholem a drogami (Pulkkinen & Pitkänen, 1994).

Působí jako samostatný nositel rizika alkoholismu v rodině (Sher, 1993).

Impulzivita je charakterizována nedostatečnou schopností oddálení behaviorální reakce v konfrontaci s možností okamžitého „posílení“ (Spoont, 1992). Z důvodu deficitu autoregulace představuje tato veličina individuálního rozdílu rizikový faktor z hlediska zneužívání drog, které jsou zdrojem okamžitého posílení (Pihl & Peterson, 1995).

Použijeme-li Cooperovu (1994) klasifikaci motivů k pití alkoholu, pak je konzumace u mladých impulsivních lidí motivována **intenzifikací pozitivních emocí** (enhancement-motivated drinking) (Conrod, Stewart, Pihl, Cote, Fontaine & Dongier, 2000).

Přecitlivělost (Anxiety sensitivity)

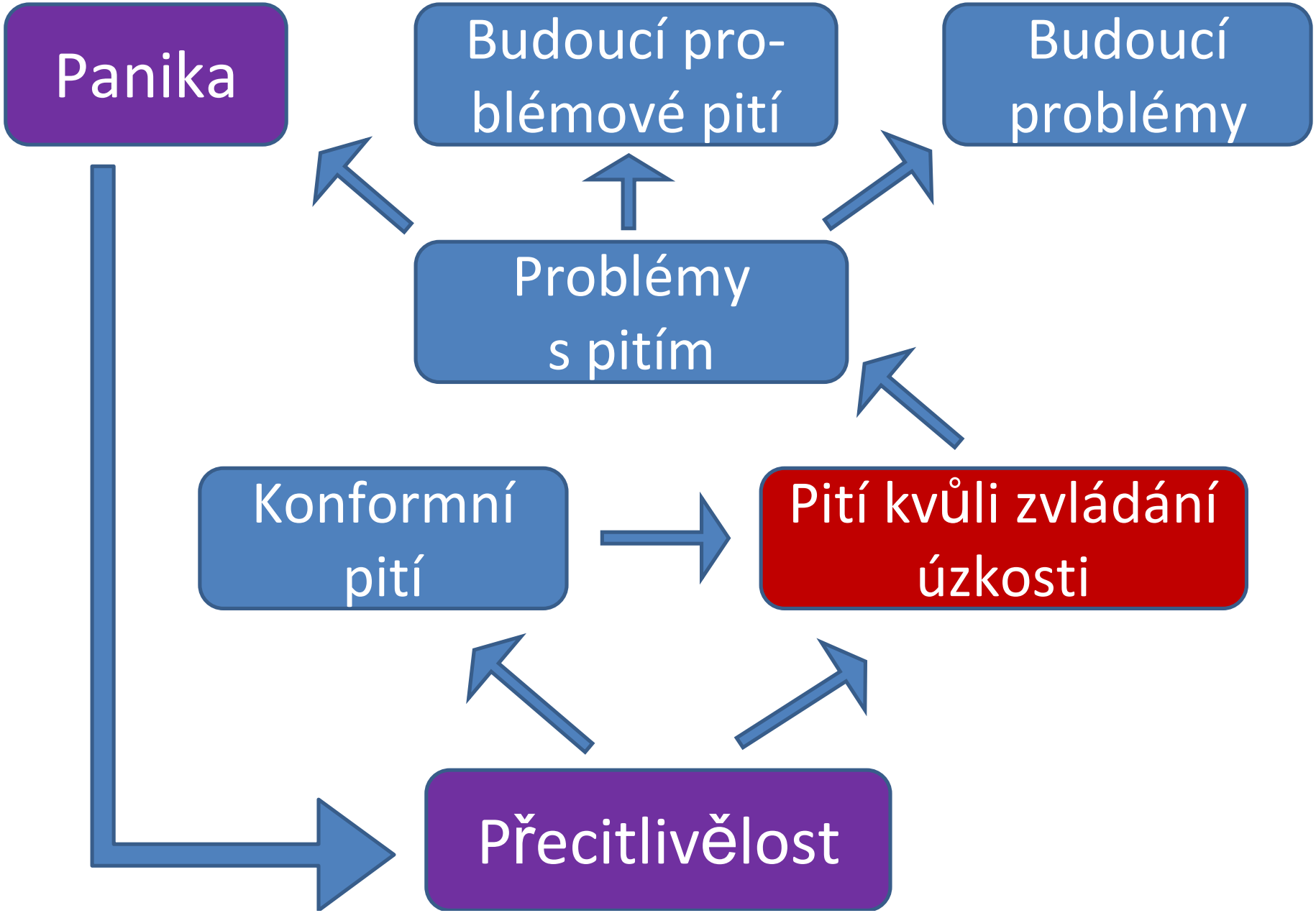
Osobnostní rys, který bývá spojován se zvýšenou mírou konzumace alkoholu (Stewart, Peterson, & Pihl 1995; Stewart, Zvolensky, & Eifert, 2001a, Conrod, Pihl, & Vassileva, 1998)

Specifický strach z tělesných vjemů, úzkost a katastrofické scénáře v podobě somatického onemocnění, ztrapnění se ve společnosti nebo ztráty duševní kontroly (Reiss, Peterson, Gursky, & McNally, 1986).

Motivy k pití alkoholu (Cooper, 1994):

- **zvládnutí krizových situací** (coping-motivated drinking) (Stewart, Samoluk, & MacDonald, 1999)
- **přizpůsobení se okolí** (conformity-motivated drinking) (Stewart, Zvolensky, & Eifert, 2001b).

Přecitlivělost a motivy k pití alkoholu



Screening pomocí SURPS

a) Negativní myšlení:

čísla položek: 1*, 4*, 7*, 13*, 17, 20*, 23*

b) přecitlivělost (AS):

čísla položek: 8, 10, 14, 18, 21;

c) impulzivita (IMP):

čísla položek: 2, 5, 11, 15, 22;

d) vyhledávání vzrušení (SS):

čísla položek: 3, 6, 9, 12, 16, 19;

bodové ohodnocení položek s hvězdičkou (*****):

4 – „rozhodně nesouhlasím“; 3 – „nesouhlasím“;
2 – „souhlasím“; 1 – „rozhodně souhlasím“;

bodové ohodnocení položek bez hvězdičky:

1 – „rozhodně nesouhlasím“; 2 - „nesouhlasím“;
3 – „souhlasím“; 4 –„rozhodně souhlasím“;

1. ČÁST O VÁS

Cíle

Činnost

CHARAKTERISTIKY IMPULZIVNÍHO ČLOVĚKA

1. Umanutý, snadno propadá pocitu rozčarování.

2. Občas se dostává do situací, kterých později lituje.

3. Není schopen odolat nutkání.

4. Jedná nebo mluví, aniž by přemýšlel o tom, co se může stát.

5. Občas má pocit, že se k němu druzí chovají nesprávedlivě.

6. Může se rozzlobit nebo být agresivní.

OTA

Otův otec je majitelem hospody. Ota mu pomáhá nosit přepravky s lahvemi z uličky za domem do suterénu. Jeho kapesné je podmíněno splněním této povinnosti. Je to namáhavá, navíc i nudná práce. Protože je to taková nuda, Ota má sto chutí toho nechat. Ví, že jeho kamarádi dnes večer společně vyrážejí ven. Kamarádi za ním přijdou a zvou ho, aby se s nimi šel někam napít.

Jak se projevuje impulzivita u vás?

OTA

Ota naštvaně kopne do bedny, protože ho ta práce už unavuje a nebaví. Když je zrovna venku v uličce, jdou kolem jeho kamarádi a řeknou mu, aby přestal pracovat a šel s nimi ven. Aniž by o tom moc přemýšlel, nechá práce a připojí se ke svým kamarádům.

2. ČÁST DOPAD IMPULZIVITY NA NAŠE CHOVÁNÍ A DLOUHODOBÉ CÍLE

RIZIKOVÉ ZPŮSOBY BOJE S IMPULZIVITOU

ALKOHOL A JINÉ DROGY

Impulzivní lidé uvádějí, že pití a užívání drog jim někdy pomáhá „obrousit hrany" jejich pocitu rozčarování a podrážděnosti. Alkohol a drogy vám někdy sice pomohou zapomenout na vaše starosti, ale také vás zbavují zábran a pod jejich vlivem tak můžete ve vzteku udělat věci, které byste jinak neudělali. Alkohol a drogy ve skutečnosti zvyšují vaši náchylnost k nespokojenosti a agresivitě.

Podstatným rysem impulzivity je „nedomyšlenost", tzn. že člověk jedná na základě určitého podnětu nebo puzení, aniž by přemýšlel o důsledcích svého jednání. Právě nedomýšlení důsledků určitého jednání je rizikovým jevem z hlediska užívání drog.

HNĚV A TVRDÁCTVÍ

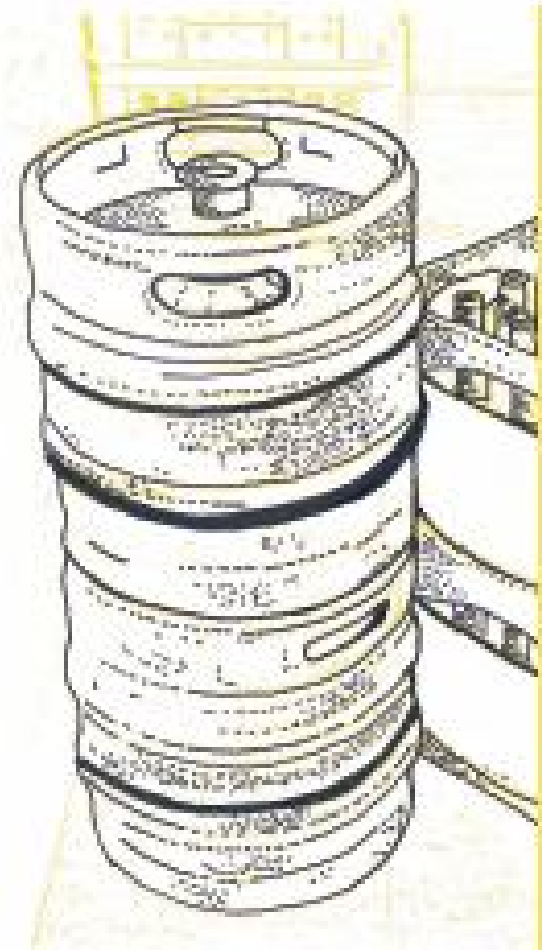
U některých lidí může rozčarování vést k agresivnímu jednání. Své skutečné pocity někdy můžeme skrývat za drsným zevnějškem.

Můžeme mít pocit, že sami sebe chráníme, ale přitom se vystavujeme ještě většímu nebezpečí a hrozí, že si proti sobě popudíme další lidi.

VYHÝBÁNÍ SE PROBLÉMU

Některým nepříjemným situacím a věcem, které jsou pro nás zdrojem rozčarování nebo zklamání, někdy čelíme tak, že se vyhýbáme určitým místům nebo společnosti určitých osob. Když se něčemu vyhýbáme, můžeme tím dočasně snížit napětí a podrážděnost, ale z dlouhodobého hlediska nám to zřejmě nepomůže dosáhnout našich cílů.

ROZHODNUTÍ VE VLASTNÍ PROSPĚCH



Jedním ze způsobů, jak se naučit správně rozhodovat ve svůj prospěch a mít jistotu, že taková rozhodnutí odpovídají našim cílům, je zvážit klady a zápory a současně dlouhodobé a krátkodobé důsledky konkrétního chování.

V rozhodovací tabulce máte čtyři pole. Většinou se spíše soustředíme na to, co se v danou chvíli jeví jako pozitivní výsledek. Zamyslete se nad obsahem dalších tří polí.

	Krátkodobě	Dlouhodobě
Pozitivní důsledky		
Nedativní důsledky		

3. ČÁST
ROZPOZNÁVÁNÍ SVÝCH „HORKÝCH MYŠLENEK“

Impulzivita se často lépe zvládá, když jsme schopni rozpoznat její jednotlivé součásti.

Tělesné vjemy

nával adrenalinu
zrychlený tep
zrudnutí v obličeji
napětí
povrchní dýchání
brnění v rukou a nohou
třes
zaťaté pěsti

Myšlenky

„Jsem naštvaný.“
„Mám vztek.“
„To není fér.“
„Vy nemáte rádi mě, já nemám rád vás.“
„Dostanu tě…“
„Každou chvíli vybuchnu.“

Formy jednání

agresivní
impulzivní
spontánní
podezíravé
nekontrolované
hrubé

OTA

Ota má pocit, že není fér, aby musel pracovat, když se všichni ostatní jdou někam bavit. „Táta nechce, abych měl kamarády a abych byl šťastný. Chce mě trestat," říká si Ota sám pro sebe. Kolem jdou jeho kamarádi. Říkají mu, aby šel s nimi.

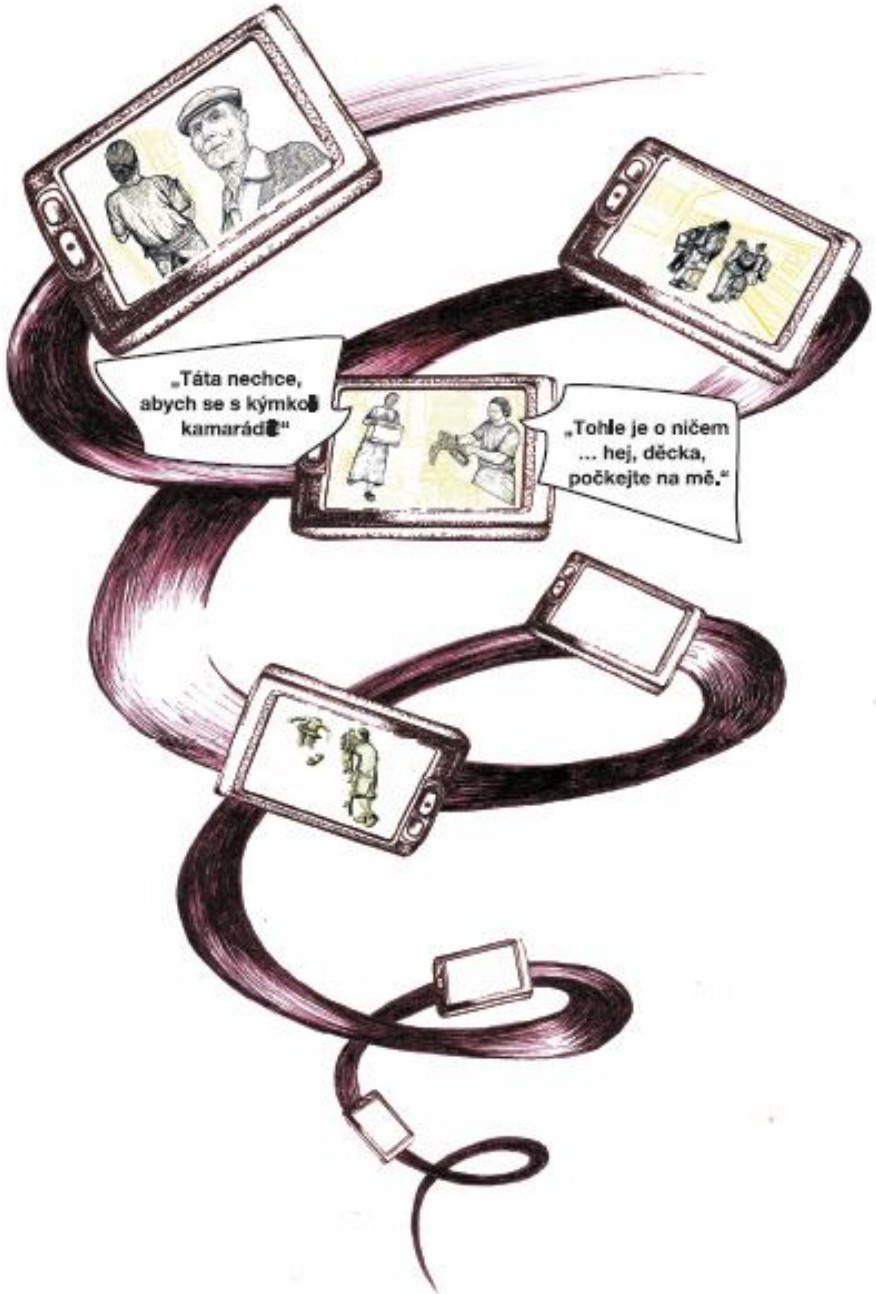
Ota cítí, jak se mu zvedá adrenalin a vykřikne: „Mám toho dost! Za všechno může táta. Nechce, abych se bavil a tak mi pořád dává nějakou práci!" Naštve se a kopne do bedny. Zapálí si a začne chodit sem a tam.

Určité myšlenky v nás mohou vyvolat určité pocity a vyprovokovat nás k určitému jednání.

Tělesné vjemy

Vnímání

NEGATIVNÍ SPIRÁLA



POZITIVNÍ SPIRÁLA

ROZPOZNÁVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH SLOŽEK NAŠÍ IMPULZIVITY

- Popište nějakou situaci z nedávné minulosti, v níž jste jednali impulzivně
- Představte si, že by tuto situaci někdo nafilmoval.
- Napište, o jakou situaci se jednalo.
- Stručně popište své tělesné vjemy, myšlenky a jak se vaše impulzivita projevila ve vašem jednání.

SITUACE

Jak jsme vstávali

Naše cesty

Jednání

Jsou chvíle, kdy býváme naštvaní a podráždění. Takové chvíle v nás vyvolávají myšlenky, které nás mohou odvádět od našich povinností a bránit nám v racionálním uvažování. Tyto myšlenky označujeme jako horké myšlenky.

Horké myšlenky mohou vést k impulzivnímu jednání. Nemíníme zde však myšlenky, které se nám honí hlavou, když si vzpomeneme na svého chlapce či dívku. Máme na mysli takové myšlenky, pod jejichž vlivem pociťujeme náhle potřebu okamžitě udělat něco, čím bychom dali průchod svému rozčarování a vzteku.

V Otově případě se jedna z jeho horkých myšlenek projevuje tak, že činí ukvapené závěry. Myslí si, že otec nesnáší jeho kamarády a nutí ho pracovat, aby si vydělal kapesné. Ota má pocit, že se s ním zachází nespravedlivě a že je v právu, když ze své situace viní otce a když kopne do bedny. Okamžitě si vezme na mušku prvního člověka, který podle něho za všechno může. Nyní se zaměřte na své vlastní myšlenky, které vás napadají, když jste rozčileni. Vraťte se na stranu 18 a zakroužkujte takovou „horkou" myšlenku nebo myšlenky.

OTA PŘEHODNOCUJE SVOU „HORKOU“ MYŠLENKU

UKVAPENÉ ZÁVĚRY

4. ČÁST PŘEHODNOCOVÁNÍ

Ukvapené závěry člověk činí tehdy, když jedná spíše na základě svých momentálních pocitů než objektivních skutečností. Jinými slovy můžete se domnívat, že se s vámi zachází nespravedlivě nebo že druzí proti vám něco mají, ale tento dojem nemusí vycházet z objektivní skutečnosti. Takové uvažování často vede k tomu, že se zaměříte na prvního člověka, který podle vás za vše může. Můžete se sami sebe zeptat: „Nedělám ukvapené závěry? Jak to je ve skutečnosti?“

Zvláštní pozornost můžete věnovat alternativním způsobům myšlení. Vaše myšlenky jsou propojeny s vaším jednáním. Pro Otu je dlouhodobým cílem koupit si počítačovou hru. Vidina této odměny Otu motivuje k tomu, aby nešel s kamarády a dodělal svou práci. Tím, že si Ota připomněl odměnu, získal jeho dlouhodobý cíl konkrétnější podobu.

odměna = peníze na počítačovou hru

Naše vsetky

Můj sen

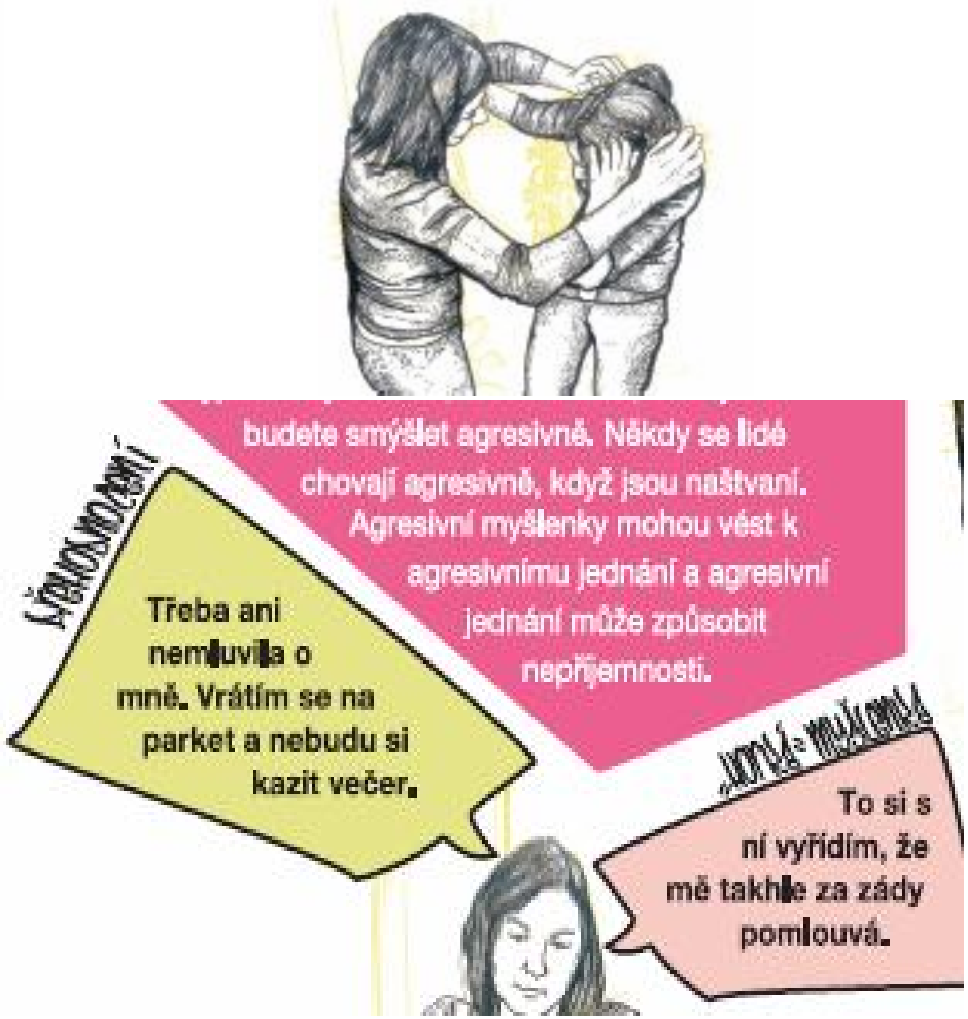
Jsem rád

O D M Ě N A

„KDYŽ SE VĚCI NEDOMYSLÍ"

odměna = volnost

„AGRESIVNÍ MYŠLENÍ"



odměna = zábava

5. ČÁST DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme věřit v sebe sama, uvědomit si, co chceme, a to, co chceme, musíme promítnout do svých dlouhodobých plánů.

Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme se naučit zvažovat všechna pro a proti různých variant našeho jednání a vyhledávat cíle, o nichž si myslíme, že se nám může podařit jich dosáhnout.

Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme si uvědomit, že cíle ovlivňují myšlení.

Když budete tvořiví, svých cílů můžete dosáhnout prostřednictvím postupných kroků.

Svým dlouhodobým cílům můžete dát konkrétnější obrysy, budete-li si připomínat potenciální odměnu.

V 5. části se budeme zabývat tím, jakým způsobem můžete pečovat sami o sebe a o své myšlenky.