



# Principy harm reduction v primární prevenci? Ano!

Jitka Kolářová, Advaita, z. ú.  
Lenka Neuwirthová, DO SVĚTA z. s.  
Eva Vojáčková, Centrum protidrogové prevence a terapie, o. p. s.



# Sekce primární prevence APAS

- Činnost obnovila 2011
- Aktuálně 17 členských organizací
- Síťování, sdílených dobrých praxí, zlepšení oblasti primární prevence
- 4 - 6 setkání ročně, včetně intervizních
- Členské organizace poskytují VPP, SPP, IPP
- Všichni certifikovaní MŠMT

# Definice PPRCH

## **všeobecná**

zaměřena na **běžnou** populaci dětí a mládeže **bez rozdělování na méně či více rizikové skupiny**. Zohledňuje se pouze věkové složení, případně specifika daná např. sociálními nebo jinými faktory. Patří sem programy pro větší počet osob (třída či menší sociální skupina). Cílem je např. zamezit nebo oddálit užívání návykových látek. Jedná se o tématické programy se zpracovanou metodikou.

## **selektivní**

zaměřuje na skupiny osob, u kterých jsou **ve zvýšené míře přítomny rizikové** faktory pro vznik a vývoj různých forem RCH, tj. jsou více ohrožené (např. zvýšeně vystavené působení rizikových faktorů) než jiné skupiny populace. Patří sem různé intenzivní sociálně-psychologické skupinové programy posilující např. sociální dovednosti, komunikaci, vztahy atd.

## **indikovaná**

se zaměřuje na **jedince**, kteří jsou vystaveni **působení výrazně rizikových faktorů, případně u kterých se již vyskytly projevy rizikového chování**. Snahou je podchytit problém co nejdříve, správně posoudit a vyhodnotit potřebnost specifických intervencí a neprodleně tyto intervence zahájit. Jedná se již o práci s dětmi a mládeží, u kterých je zvýšené riziko výskytu či již počínající projevy rizikového chování. Cílem indikované prevence není jen např. oddálení užívání drog, ale také snížení frekvence a objemu užívaných drog a zmírnění následků jejich užívání.

Černý, 2010

# Definice HR

koncepce, programy a činnosti směřující k minimalizaci škod souvisejících s užíváním psychoaktivních látek u osob, které nejsou schopny nebo ochotny s tímto užíváním přestat určujícím rysem je důraz na prevenci rizik či škod a zaměření na osoby, které v užívání drog pokračují, než na prevenci užívání drog jako takového

stanovisko Mezinárodní asociace pro harm reduction (IHRA)

# HR v PPRCH

- Zejména v oblasti závislostí „na obrazovkách“: uživatelé jsou všichni
- V oblasti užívání alkoholu, případně dalších rozšířených návykových látek (nikotin, kanabinoidy, další dětem dostupné látky)
- Zaměření na předání informací (taková jsou rizika, takto se lze chránit) a postoje (jak to chci já, co je pro mne důležité); dovednostní stránka slabší (školní prostředí; typicky hlavně u obrazovek – jak nastavit zařízení)
- Cílová skupina: děti a mladiství, sekundárně rodiče a pedagogičtí pracovníci

# Příklady z praxe: HR ve všeobecné prevenci

- prevence „digitálních závislostí“ – prevalence užívání velmi vysoká – uživatelé jsou všichni, tj. principy HR jsou v programech obsažené vždy
  - Digitální wellbeing
  - Časové limity užívání, nastavení aplikací, přestávky
  - Ochrana před modrým světlem
  - Digitální hygiena před spaním
  - Protahovací, uvolňovací cviky na kompenzaci sezení u obrazovky
  - Digitální stopa
  - Vhodné vybavení pro hráče (židle, klávesnice, myš, nastavení monitoru)

# Příklady z praxe: HR ve všeobecné prevenci

- Užívání rozšířenějších návykových látek – není součástí programu automaticky, ale závisí na věku, zkušenostech a postojích skupiny, poptávce skupiny (6. třída vs. deváťáci před ukončovacím večírkem)
- Obecně: „když užíváš, tak“: minimalizace rizik
- Alkohol:
  - nemíchat drinky se sladkými limonádami (nevím, kolik vypiju), nemixovat látky
  - být domluvený s kamarádem, který nepije, že na mě dá pozor, doprovodí mě domů apod., neužívat na odlehlých místech (v lese), ale na místech dostupných
  - probíráme základy první pomoci v opilosti
  - alkohol a sex
  - denormalizace užívání

# Příklady z praxe: HR ve všeobecné prevenci

- Nikotin: použití nikotinových sáčků (rizika předávkování, způsob užití); jak se zachovat v případě spolknutí sáčku či v případě předávkování nikotinem způsobeným překročením doby užívání.
- Kanabinoidy: pozor na jídlo s konopím, nekombinovat kouření a jídlo s konopím; kamarád, který neužívá; být v bezpečném prostředí, aby se nerozjela úzkost apod.
- Další látky: nemíchat, začít s malým množstvím, set a setting, první pomoc a řešení dalších krizových situací.
- Energetické nápoje: limity množství, raději ve volném čase než ve škole, rizika pro děti s ADHD.
- Různá míra „ponoření do HR“ pro různé věkové skupiny – 2. st. ZŠ vs. SŠ.



# Příklady z praxe: HR v selektivní prevenci

Školská selektivní prevence málokdy adiktologická – rizikové faktory ve školách jsou ty, které si skupina „vyrobí“ sama (třída, škola, vyučující)  
Ale objeví se: např. nikotinové výrobky

X jiné cílovky: sportovci (kratom, sázení, nikotinové sáčky...)

# HR v indikované prevenci

- Děti a dospívající jsou uživatelé, kteří typicky nechtějí své chování měnit, zatím nevidí dopady užívání.
- HR přístup může otvírat vztah – nejsme pro klienty ohrožení, „podezřelí dospělí“, kteří jim chtějí vzít jejich zábavu, součást identity.
- Tematicky velmi podobné jako již zmíněno (většinou stejné látky a podobná doporučení)
- Dlouhodobější práce

# Práce s učiteli

- Edukace, poradenství – součástí každého programu
- „snižování škod“ nevhodných pedagogických intervencí

# Shrnutí

Prvky HR v primární prevenci ano, ale ne vždy:

- HR obrazovek - vždy
- HR ostatní NL - pečlivě vyvažovat
- HR v oblasti rizikového sexuálního chování

**Nutno zvážit:**

věk a kompetence skupiny, konkrétní situaci

Etické aspekty (návodnost, HR a „školní morálka“)

Vzdělání a kompetence lektorů a lektorek

# Diskuse

Děkujeme za pozornost.

[lenka@dosveta.org](mailto:lenka@dosveta.org)

[kolarova@advaitaliberec.cz](mailto:kolarova@advaitaliberec.cz)