07/10/2021

Preoteasa Marta Butnaru: Prevenirea adicțiilor începe cu formarea abilităților de viață și gestionarea emoțiilor



Centrul de Prevenire, Evaluare și Consiliere Antidrog Bacău desfășoară în liceele din oraș mai multe activități de prevenire a consumului de droguri prin educație non-formală. Prevenirea adicțiilor începe cu formarea abilităților de viață și gestionarea emoțiilor, spune Preoteasa Marta Butnaru, formator și coordonator de voluntari al centrului.

„Debutul consumului și adicția presupun un proces foarte complex, de aceea și intervenția de prevenire este mai complexă. Cu cât are loc mai devreme, cu atât este mai bine”, spune formatoarea, care a susținut vineri prima sesiune de educație non-formală cu elevii de la Colegiul Național Ferdinand I din Bacău.

„Am început cu un brainstorming. Am scris pe tablă cuvântul drog și i-am rugat pe elevii de clasa a noua să spună cuvinte sau expresii care le vin în minte legat de el”, povestește preoteasa. „Singura sintagmă cu conotație relativ pozitivă oferită de elevi a fost «fericire de moment»”.

„Deci toți știm cât de rău este consumul de droguri. Atunci de ce se consumă totuși

droguri?” i-a întrebat formatoarea pe tineri.



Pentru a înțelege mai bine, i-a implicat în câteva jocuri interactive prin care i-au pus în diverse contexte. „Partea emoțională este esențială când vine vorba despre alegerile pe care acești tineri le fac zilnic în anumite contexte”, afirmă Marta Butnaru.

Jocurile i-au ajutat să înțeleagă modurile în care ar putea fi influențați de grupul de prieteni, cauzele profunde ale consumului și cum pot evita situațiile riscante. Pentru că, spune preoteasa, „o singură dată este deja prea mult”.

Cum se pot pune bazele

Preoteasa spune că ar fi necesar ca oamenii să acționeze înainte să apară problema. De exemplu, la copiii de școală primară specialiștii antidrog formează obiceiuri alimentare sănătoase și abilități de gestionare a emoțiilor. Abia peste câțiva ani, pe aceste baze se va putea discuta cu acești copii și despre consumul de substanțe.

E ca un fel de armură formată din abilități de viață formate în copilărie. Acestea, odată fixate, îi vor ajuta să spună mai târziu „nu” unor tentații riscante.

Agenția Națională Antidrog are un pachet integrat de acțiuni de prevenire, cu

proiecte naționale și locale. Specialiștii se implică și în acțiuni la solicitarea școlilor sau a partenerilor din mediul organizațional. De exemplu, la Bacău are o colaborare cu Fundația de Sprijin Comunitar pentru activități de prevenție în rândul tinerilor din mediul rural.

Modele pozitive

Un alt proiect local este „Vitrina cu bunătăți”, care aduce în fața tinerilor șase profesioniști: un jurnalist, un antreprenor, un polițist, un medic, un antrenor de fitness și un psiholog le povestesc tinerilor că au reușit să se realizeze și să depășească greutățile din viață fără a apela la consolarea iluzorie a consumului de substanțe. Invitații le vorbesc despre alegerile pe care le-au avut de făcut în viață și le răspund la întrebări.

Ulterior, elevilor li se cere feedback despre întâlniri. Aceștia s-au arătat foarte plăcut impresionați că părerea lor contează, a povestit Marta Butnaru. Aceasta arată cât de importantă este nevoia adolescenților de a conta și de a se exprima, care le oferă încredere de sine.

Statisticile Agenției Naționale Antidrog arată că vârsta de debut în consumul de droguri este 13-14 ani. O singură acțiune de prevenție nu este suficientă, spune formatoarea. Două până la patru întâlniri este numărul optim.

Orice cadru didactic din țară poate intra pe site-ul Agenției Naționale Antidrog pentru a contacta centrul local de prevenire și a cere vizita unui specialist care să lucreze cu elevii pentru formarea de atitudini și comportamente care reprezintă armura cea bună împotriva situațiilor de risc.

basilica.ro