

Alunos Com Problemas de Saúde Mental

Vícios



Dicas Gerais para problemas de saúde mental



Dicas Práticas- sala de aula (baseada no método de instrução)

1. **Promover uma sala de aula de apoio.** Verificando regularmente os alunos ajudará a tranquilizá-los, para que se sintam reconhecidos e que não estão sozinhos na luta com problemas de saúde mental. Os check-ins podem ocorrer depois das aulas, durante o almoço ou por email - em qualquer meio que o aluno seja mais receptivo. O importante é desenvolver um relacionamento, dar apoio, evitar generalizações e identificar o aluno, ser específico em fornecer feedback.
2. **Proporcione a curiosidade aos alunos, através de uma aprendizagem especializada e resolução de problemas.** Optar por recorrer às aprendizagens alternativas, que vá para além da sala de aula, é uma tarefa difícil para o professor. No entanto, na medida do possível, é importante permitir mais tempo para a aprendizagem curiosa, criativa e comprometida, e que através de projetos independentes, se possa encorajar os alunos a retirar atividades extracurriculares puramente por razões de interesse e paixão. O ensino de estratégias gerais de resolução de problemas também pode ser eficaz.
3. **Cultura consistente na sala de aula.** Uma sala de aula bem estruturada com expectativas claras, transições suaves e um ambiente calmo é útil para a maioria das crianças. Oferecer e criar um ambiente de apoio onde seja bom cometer erros, expressar emoções positivamente e pedir ajuda quando necessário.
4. **Reforçar as regras incentivando a positividade:** Assegurar que as regras são formuladas de forma positiva podem ajudar a reforçar uma mentalidade construtiva e saudável.

Vícios



Dicas Práticas – Sala de Aula (baseado no método de instrução)

- 1. Consulte um Técnico especialista sobre possíveis dúvidas. Quando os alunos têm problemas** que estão para além das nossas competências profissionais, devemos encaminhá-los para aqueles que possuem experiência e recursos especializados. Este é provavelmente o passo mais importante para ajudar um aluno na sua recuperação. (Lang, E., 2011).
- 2. Fale com o seu supervisor, relativamente a questões de saúde.** Certifique-se de falar com sua Equipa de Suporte Estudantil (saúde); Eles darão conselhos e instruções específicas em como lidar com o aluno na sala de aula. Trabalhar de acordo com os seus conselhos e orientações é a melhor maneira de prosseguir para que possa ter certeza de não está a ultrapassar os limites e que está a fazer o melhor trabalho possível cuja primazia é o aluno . (Gartens, B., 2015).
- 3. Incentive o aluno e destaque as áreas de seu interesse e desempenho escolar.** Aumentar a confiança ajuda os alunos a superar os pensamentos negativos e Auto depreciativos que apresentam na fase de recuperação. (Lang, E., 2011).
- 4. Reflita com os alunos e ajude-os a entender e organizar o seu tempo.** O vício impede o desenvolvimento pessoal e, portanto, os alunos em recuperação podem apresentar tendencialmente sintomas de impulsividade, sem limites. Uma ferramenta útil na visualização é um calendário ou planeador para marcar quanto tempo é gasto nas diversas tarefas. (Lang, E., 2011).
- 5. Ofereça subsídios para que os alunos que sofrem de dependências possam participar nas consultas.** Os alunos que sofrem de dependências muitas vezes precisam comparecer nas sessões de aconselhamento externo, ou passar o tempo num centro de tratamento residencial para dar à sua recuperação um foco forte e intenso. Depois do aluno ter a ajuda necessária e superar todos os assuntos relacionados com a escola, estenda os prazos e ofereça ajuda. (Gatens, P., 2015).
- 6. Planear a possibilidade de um aluno em recuperação ter uma recaída.** Alguns alunos têm várias recaídas e voltam ao seu estado inicial, por isso é importante acompanhar e comunicar com a equipa de apoio aos estudantes da escola para monitorizar o seu percurso. Todas as escolas têm políticas rígidas em relação ao consumo de álcool, deve comunicar as suas preocupações à administração da escola (Gatens, P., 2015).

7. Trabalhar com os alunos que estão em fase de recuperação, embora muitas vezes seja difícil e frustrante. Não pode garantir que os alunos que lidam com o vício fiquem limpos e sóbrios de um dia para o outro, mas pode garantir que a ajuda que você dá na turma e na escola lhes ofereça a melhor oportunidade possível. (Gatens, P., 2015).



Dicas Práticas - Escola (baseada no método de instrução)

Comunidade

1. **Estabelecer uma equipa de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades de apoio possam continuar a ter acesso a uma educação completa e ajudar a equipa a administrar esses alunos de forma eficaz.** As Equipas de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que os sistemas, políticas e procedimentos para ajudar os alunos com necessidades de apoio estão em vigor.

Certifique-se de que a participação na Equipa de Apoio ao Estudante inclui a gestão da escola, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais/ enc. de educação, sempre que necessário. (Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Departamento de Educação e Habilidades, Diretrizes da Irlanda).

2. **Formar relações de colaboração abertas com instalações de tratamento local adequadas e provedores para apoiar os jovens na sua recuperação.** Estabelecer um sistema de referência fornecendo espaço e tempo aos profissionais de tratamento para se encontrarem com jovens, quando necessário (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).

3. **Certifique-se de que os conselheiros escolares trabalhem em estreita colaboração com os conselheiros de tratamento e que a equipa de tratamento também fornece relatórios de progresso ao pessoal da escola.** Se o jovem está a receber um tratamento residencial, faça um plano de reintegração para permitir uma transição tão simples quanto possível. (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).

Adaptações Curriculares

1. **Assegurar uma educação social, física e de saúde robusta faça parte do currículo da escola.** Como noutras áreas da educação - como educação sexual e de relacionamento, educação para a saúde, luto e proteção infantil. Na escola, pergunte: O que podemos fazer para promover um autoconceito saudável e equipar os jovens com a confiança e as habilidades necessárias para lidar com as situações problemáticas sem experimentar níveis de ansiedade? (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).
2. **A prevenção, e particularmente a prevenção relacionada com a droga,** só faz sentido se for fornecida como parte de um programa abrangente que aborda a saúde e o bem-estar dos jovens dentro de uma escola. Treinar e apoiar aqueles que ensinam, ou fornecem a aprendizagem específica, para um currículo de "prevenção". Fornecer suporte para desenvolvimento, monitorização, revisão e aprimoramento para a equipa da escola. (Ljubljana, 2012).

Disciplina

1. **Estabelecer uma equipa de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades de apoio possam continuar a ter acesso a uma educação plena e ajudar a equipa a administrar esses alunos de forma eficaz.** As Equipas de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que os sistemas, políticas e procedimentos necessários para ajudar os alunos com necessidades de apoio estão em vigor.
2. **Certifique-se de que a adesão à Equipa de Apoio ao Estudante inclui a gestão escolar, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados.** Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário. (Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Departamento de Educação e Habilidades, Diretrizes da Irlanda).

Pais/Associações de Pais

1. **Estabelecer uma equipa de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades de apoio possam continuar a ter acesso a uma educação plena e ajudar a equipa a administrar esses alunos de forma eficaz.** As Equipas de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que os sistemas, políticas e procedimentos para ajudar os alunos com necessidades de apoio estão em vigor.
2. **Certifique-se de que a adesão à Equipa de Apoio ao Estudante inclui a gestão escolar, conselho escolar, coordenadores de necessidades especiais, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados.** Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário. (Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Departamento de Educação e Habilidades, Diretrizes da Irlanda).

Segurança

1. **Estabelecer uma equipa de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades de apoio possam continuar a ter acesso a uma educação plena e ajudar a equipa a administrar esses alunos de forma eficaz.** As Equipas de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que os sistemas, políticas e procedimentos para ajudar os alunos com necessidades de apoio estão em vigor.
2. **Certifique-se de que a adesão à Equipa de Apoio ao Estudante inclui a gestão escolar, conselho escolar, coordenadores de necessidades especiais, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados.** Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário. (Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Departamento de Educação e Habilidades, Diretrizes da Irlanda).
3. **Desenvolver uma política de saúde mental na escola para promover a saúde mental e bem-estar.** Esta política deve informar todas as decisões relevantes sobre os procedimentos e sistemas relacionados ao bem-estar dos alunos. Certifique-se de que as necessidades dos alunos que sofrem de dependência se refletem nessas políticas e procedimentos.
4. **Estabeleça uma pessoa responsável e um lugar seguro na escola** nos momentos em que o aluno se sinta sobrecarregado. Idealmente, essa pessoa deve ser um conselho escolar ou outra pessoa devidamente qualificada. Escolha um local que seja adequado e privado para ficar longe da atenção desnecessária de outros funcionários e alunos.
5. **Desenvolver Políticas e Procedimentos para o uso deste espaço e informar todas as partes interessadas relevantes.**

6. **Certifique-se de que os conselheiros escolares trabalhem em estreita colaboração com os conselheiros de tratamento e que a equipa de tratamento também forneça relatórios de progresso ao pessoal da escola.** Informar as necessidades identificadas em conjunto com todas as partes interessadas e as disposições adequadas são implementadas. Se o jovem está a receber tratamento num ambiente residencial e que está próximo, faça um plano de reintegração para permitir uma transição tão simples quanto possível. (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).

Interrupções letivas

Fornecer supervisão em todos os momentos para os alunos que estão se recuperando do vício.

Agenda de Eventos

Assegurar que o currículo escolar inclua uma educação social, física e para a saúde. Como outras áreas da educação - como educação sexual e de relacionamento, educação para a saúde, luto e proteção infantil – recorra à prevenção, sempre que possível, é melhor do que remediar. Relativamente à escola, pergunte: O que podemos fazer para promover um autoconceito saudável e equipar os jovens com a confiança e as habilidades necessárias para lidar com situações problemáticas sem experimentar níveis de ansiedade?
(Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).

Suporte - Alunos

1. **Estabelecer uma equipa de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades de apoio possam continuar a ter acesso a uma educação plena e ajudar a equipa a administrar esses alunos de forma eficaz.** As Equipas de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que os sistemas, políticas e procedimentos para ajudar os alunos com necessidades de apoio estão em vigor.
2. **Certifique-se de que a adesão à Equipa de Apoio ao Estudante inclui a gestão escolar, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados.** Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário. (Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Departamento de Educação e Habilidades, Diretrizes da Irlanda).
3. **Assegurar que o currículo escolar inclua uma educação social, física e para a saúde. Como outras áreas da educação - como educação sexual e de relacionamento, educação para a saúde, luto e proteção infantil – recorra à prevenção, sempre que possível, é melhor do que remediar.** Relativamente à escola, pergunte: O que podemos fazer para promover um autoconceito saudável e equipar os jovens com a

confiança e as habilidades necessárias para lidar com situações problemáticas sem experimentar níveis de ansiedade?

(Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).

4. **Desenvolver uma Política de Saúde Mental dentro da escola para promover a saúde mental e bem-estar.** Esta política deve informar todas as decisões relevantes sobre os procedimentos e sistemas relacionados com o bem-estar dos alunos. Certifique-se de que as necessidades dos alunos que sofrem de dependência sejam incluídas nessas políticas e procedimentos.
5. **Estabeleça uma pessoa responsável e um lugar seguro na escola para os momentos em que o aluno se sente sobrecarregado.** Idealmente, essa pessoa deve ser um conselheiro escolar ou outra pessoa devidamente qualificada. Escolha um local que seja adequado e privado para ficar longe da atenção desnecessária de outros funcionários e alunos.
6. **Desenvolver Políticas e Procedimentos para a utilização deste espaço e informar todas as partes interessadas relevantes.**
7. **Formar relações de colaboração abertas com instalações de tratamento locais** adequadas e provedores para apoiar os jovens em sua recuperação. Estabelecer um sistema de referência fornece espaço aos profissionais de tratamento para se encontrarem com jovens, quando necessário (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).
8. **Certifique-se de que os conselheiros escolares trabalham em estreita colaboração com os conselheiros de tratamento e que a equipa de tratamento também forneça relatórios de progresso ao pessoal da escola,** as necessidades identificadas em conjunto com todas as partes interessadas e as disposições adequadas são implementadas. Se o jovem está a receber tratamento num ambiente residencial, faça um plano de reintegração para permitir uma transição tão simples quanto possível. (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).
9. **A prevenção e, em particular, a prevenção relacionada com a droga, só faz sentido se for fornecida como parte de um programa abrangente que aborda a saúde e o bem-estar dos jovens dentro de uma escola.** Treinar e apoiar aqueles que ensinam, ou fornecem a aprendizagem específica, para o currículo de "prevenção". Fornecer suporte para desenvolvimento, monitorização, revisão e aprimoramento para a equipe da escola. (Ljubljana, 2012).
10. **Fornecer supervisão em todos os momentos para os alunos que estão em recuperação.**

Formação Profissional de Professores

A prevenção e, em particular, a prevenção relacionada com a droga, só faz sentido se for fornecida como parte de um programa abrangente que aborda a saúde e o bem-estar dos jovens dentro de uma escola. Treinar e apoiar aqueles que ensinam, ou fornecem a aprendizagem específica, para o currículo de "prevenção". Fornecer suporte para desenvolvimento, monitorização, revisão e aprimoramento para a equipa da escola. (Ljubljana, 2012).

Horário

Assegurar uma educação social, física e de saúde sólida faça parte do currículo da escola. Como outras áreas da educação - como educação sexual e de relacionamento, educação para a saúde, luto e proteção infantil. Na escola, pergunte: O que podemos fazer para promover um autoconceito saudável e equipar os jovens com a confiança e as habilidades necessárias para lidar com situações problemáticas sem experimentar níveis de ansiedade?

(Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).

Literatura de Suporte

O vício é definido por uma compulsão para usar uma substância, ou continuar com determinando comportamento que faz com que se sintam bem ou evitar sentimentos negativos. Existem dois tipos de dependência: física e psicológica.

O padrão não precisa ser severo para ser considerado um vício, há vícios leves também.

Vício Físico

Ocorre depois de que uma substância é usada com grande frequência que altera o organismo. O corpo desenvolve a necessidade constante de determinada droga que precisa ser sistematicamente alimentada. Se a fome não é alimentada, o corpo entra em ressaca, levando a uma série de sintomas desagradáveis até que a fome seja alimentada de novo.

Vício psicológico

Ocorre quando o cérebro é adicto a uma determinada substância ou comportamento que "recompensa", isto é, criando uma sensação de "sentir-se bem". A mente é poderosa e, portanto, um cérebro viciado pode produzir manifestações físicas de abstinência, incluindo cravings, irritabilidade, insônia e depressão.

Quando se trata de álcool, nicotina e drogas ilegais, é possível desenvolver um vício físico, um vício psicológico ou uma mistura de ambos.

Quais são os sinais?

Embora diferentes pessoas possam desenvolver qualquer tipo de dependência, os sinais de alerta são bastante semelhantes e incluem:

- Um foco insalubre na busca da substância / comportamento;
- Excluindo outras atividades que não estão relacionadas ao uso da substância;
- Saindo principalmente com o objetivo de usar a substância;
- Precisa mais da substância / comportamento para obter os mesmos sentimentos de exaltação;
- Negligenciar outras áreas da vida, incluindo relacionamentos, saúde ou trabalho.

(Reachout.com)

Websites e Relatórios Europeus

ReachOut.com é um serviço de saúde mental em linha para jovens .

www.reachout.com/inform-yourself/alcohol-drugs-and-addiction/other-addictions/what-is-addiction/

Referências

Lang, E., (2011) Advising Students in Recovery from Addiction, Academic Advising Today, 34(4)

Gatens, B., (2015) Helping Students Cope with Addiction: Tips for Teachers, From the Principal's Office (http://education.cu-portland.edu/category/blog/principals-office/)

Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., (2002) Residential Adolescent Substance Abuse Treatment: Recommendations for Collaboration Between School Health and Substance Abuse Treatment Personnel, Journal of School Health, 72(9), 363-367

Sussman, S., (2011) Preventing and Treating Substance Abuse Among Adolescents, The Prevention Researcher, 18(2), 3-7

Guidelines and Recommendations for School-Based Prevention, Ljubljana (2012)

