

Elevi cu tulburări de sănătate mintală

Dependența



Recomandări generale pentru tulburările de sănătate mintală



Tipuri de recomandări la nivel de clasă (accent pe metodele instructionale)

1. **Încurajați susținerea în cadrul clasei.** Verificarea cu regularitate a elevilor vă ajută în a-i asigura că unei persoane chiar îi pasă de ei, aceștia nefiind singuri în lupta contra problemelor de sănătate mintală. Verificările pot avea loc după școală, în timpul prânzului sau pe mail – în orice mediu în care elevul se simte confortabil să răspundă. Cel mai important lucru este dezvoltarea unei relații prin care să exprimăm susținerea necondiționată, evitând generalizările și critica, să fim atenți în a oferi și primi feedback și să păstrăm un ton și o atitudine pozitivă.
2. **Încurajați curiozitatea, implicarea în învățare și rezolvarea de probleme.** Îndepărtarea învățării de cea bazată pe evaluare este o sarcină mai dificilă decât ceea ce un profesor poate face de unul singur. Totuși, în orice măsură se poate, este important să acordăm mai mult timp stârnirii curiozității, creativității și în a promova învățarea bazată pe implicare, fie prin intermediul proiectelor independente, a temelor alese de unul singur, fie încurajând elevii să participe la activități extracurriculare din pur interes și pasiune. Predarea strategiilor generale de rezolvare a problemelor poate fi eficientă.
3. **O bună cultură a clasei.** O clasă bine structurată, cu așteptări clare, tranziții line și mediu calm și pașnic le este de mare ajutor elevilor. Oferiți și creați un mediu bazat pe susținere, unde este în regulă să greșești, să îți exprimi emoțiile în mod pozitiv și să ceri ajutor atunci când ai nevoie.
4. **Realizați un cadru de reguli pozitive.** Asigurați-vă că regulile sunt formulate într-o manieră pozitivă, ajutând la încurajarea unei stări bune de spirit.

Dependența



Tipuri de recomandări la nivel de clasă (accent pe metodele instructionale)

1. **Prezentați elevul care vă îngrijorează unui membru potrivit al grupului de lucru sau echipei de sprijin pentru elevi.** Atunci când elevii au probleme care depășesc domeniul dumneavoastră de expertiză, trebuie prezentați persoanelor care au experiența și resursele necesare pentru a-i ajuta. Acesta este poate pasul cel mai important în sprijinirea unui elev pentru a se recupera (Lang, E., 2011).
2. **Discutați cu superiorul dumneavoastră, pentru a pune capăt problemelor medicale ale oricărui elev.** Fiți încrezător în a discuta cu echipa de suport pentru elevi; vă poate da sfaturi și direcții specifice, pentru a putea ajuta un elev să se reintegreze în clasă. Acționând conform recomandărilor și sprijinului lor vă ajută să fiți siguri că nu depășiți limitele, că faceți tot ce este cu putință pentru elev (Gartens, B., 2015).
3. **Încurajați elevul și evidențiați domeniile în care obține rezultate bune.** Creșterea încrederii în propriile forțe ajută elevul să depășească gândurile negative, descurajatoare, pe care elevii le pot avea în perioada de recuperare (Lang, E., 2011).
4. **Reflectați alături de elevi și ajutați-i să înțeleagă importanța gestionării timpului.** Dependența întrerupe dezvoltarea personală și, astfel, cei aflați în perioada de recuperare pot avea tendința de a fi impulsivi. Se pot simți copleșiți, devenind astfel descurajați în urma unui eșec. Un instrument util de vizualizare este calendarul sau planificatorul, pentru a marca timpul petrecut în rezolvarea unor sarcini variate (Lang, E., 2011).
5. **Permiteți elevilor care suferă de dependență să poată merge la programări, să lipsească pentru perioade mai mari de timp.** Elevii care suferă de dependență au deseori nevoie de sesiuni de consiliere, sau trebuie chiar să petreacă un timp în centre de tratament pentru a se bucura de toată atenția necesară recuperării. Elevii care au nevoie de ajutor specializat vor rămâne în urmă cu problemele legate de școală. Este nevoie de ajutor și termene-limită extinse și, în special, de multă răbdare (Gatens, P., 2015).
6. **Luați în considerare posibilitatea recidivei în urma unei perioade de recuperare.** Unii elevi cad din nou în ghearele dependenței, astfel este important să comunicați cu echipa de suport pentru elevi pentru a monitoriza progresul acestora. Toate școlile au politici stricte cu privire la consumul de droguri și alcool în cazul elevilor, de aceea trebuie să discutați despre îngrijorările dumneavoastră cu administrația școlii (Gatens, P., 2015).
7. **Colaborați cu elevii care își doresc să se recupereze, chiar dacă uneori poate fi dificil și chiar frustrant.** Nu puteți garanta că elevii care se confruntă cu dependența își vor reveni complet, dar vă puteți asigura că ajutorul dat la clasă le oferă cea mai bună șansă în acest sens (Gatens, P., 2015).



Tipuri de recomandări la nivel de școală (accent pe metodele instructionale)

Comunitate

1. **Înființați o echipă de suport pentru elevi care să contribuie la asigurarea accesului la educația completă a elevilor ce au nevoie de sprijin și care să susțină membrii staff-ului să lucreze în mod eficient cu acești elevi.**
Echipa de suport pentru elevi este necesară pentru a se asigura că sistemele, politicile și procedurile de ajutorare a elevilor cu nevoi speciale sunt puse în aplicare. Asigurați-vă că echipa conține membri din managementul școlii, consilierul școlar, coordonatorii pentru nevoi speciale, diriginți, personal care asigură legătura între casă și școală, profesori specialiști. Invitați experți din agenții externe și părinți, de câte ori este necesar (Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines).
2. **Stabiliți relații deschise bazate pe colaborare cu instituțiile locale ce facilitează tratamentul, pentru a sprijini elevii în vederea recuperării.** Stabiliți un sistem prin care profesioniștii care se ocupă de tratament să se întâlnească cu elevii de câte ori este necesar (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).
3. **Asigurați colaborarea între consilierii școlari și consilierii pentru tratament, dar și faptul că școala va primi periodic un raport al progresului elevilor.** Realizați, în mod corespunzător, legătura dintre nevoile identificate ale tinerilor și cele ale părților interesate. Dacă tinerii primesc sprijin într-un mediu rezidențial, iar externarea se apropie, realizați un plan de reintegrare, pentru a permite și facilita o tranziție pe cât posibil de ușoară (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).

Adaptări curriculare

1. **Asigurați oferirea unei educații sociale, fizice și pentru sănătate complete, ca parte a curriculumului școlii.** Asemenea altor domenii ale educației personale și sociale – precum educația sexuală, educația pentru sănătate, protecția copilului – prevenția, unde se poate, este mult mai bună decât combaterea. În calitate de instituție de învățământ, adresați întrebarea: *Ce putem face pentru a promova o idee de sine sănătoasă și pentru a oferi tinerilor încrederea și competențele necesare gestionării situațiilor problematice, fără a experimenta diferite nivele ale anxietății și subestimării?* (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).
2. **Prevenția și, în particular, prevenția consumului de droguri are sens, dacă face parte dintr-un program cuprinzător care abordează în cadrul școlii tema sănătății tinerilor.** Asigurați formare și suport pentru cei care predau sau oferă informații cu privire la curriculumul pentru prevenție. Asigurați suport pentru dezvoltarea, monitorizarea și analiza și perfecționarea personalului (Ljubljana, 2012).

Disciplină

1. **Înființați o echipă de suport pentru elevi care să contribuie la asigurarea accesului la educația completă a elevilor ce au nevoie de sprijin și care să susțină membrii staff-ului să lucreze în mod eficient cu acești elevi.**

Echipele de suport pentru elevi sunt responsabile de asigurarea existenței sistemelor, politicilor și procedurilor de ajutor al elevilor cu nevoie de susținere.

2. Asigurați-vă că echipa conține membri din managementul școlii, consilierul școlar, coordonatorii pentru nevoi speciale, diriginți, personal care asigură legătura între casă și școală, profesori specialiști. Invitați experți din agenții externe și părinți, de câte ori este necesar (Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines).

Părinți / Asociații de părinți

1. **Înființați o echipă de suport pentru elevi care să contribuie la asigurarea accesului la educația completă a elevilor ce au nevoie de sprijin și care să susțină membrii staff-ului să lucreze în mod eficient cu acești elevi.**

Echipele de suport pentru elevi sunt responsabile de asigurarea existenței sistemelor, politicilor și procedurilor de ajutor al elevilor cu nevoie de susținere.

2. Asigurați-vă că echipa conține membri din managementul școlii, consilierul școlar, coordonatorii pentru nevoi speciale, diriginți, personal care asigură legătura între casă și școală, profesori specialiști. Invitați experți din agenții externe și părinți, de câte ori este necesar (Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines).

Siguranță

1. **Înființați o echipă de suport pentru elevi care să contribuie la asigurarea accesului la educația completă a elevilor ce au nevoie de sprijin și care să susțină membrii staff-ului să lucreze în mod eficient cu acești elevi.**

Echipele de suport pentru elevi sunt responsabile de asigurarea existenței sistemelor, politicilor și procedurilor de ajutor al elevilor cu nevoie de susținere.

2. Asigurați-vă că echipa conține membri din managementul școlii, consilierul școlar, coordonatorii pentru nevoi speciale, diriginți, personal care asigură legătura între casă și școală, profesori specialiști. Invitați experți din agenții externe și părinți, de câte ori este necesar (Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines).

3. **Dezvoltați o politică pentru sănătate mintală în cadrul școlii, pentru a promova sănătatea mintală și bunăstarea.** Această politică trebuie să conțină deciziile cu privire la procedurile și sistemele ce au legătură cu bunăstarea elevilor. Asigurați-vă că nevoile elevilor care suferă de dependență se reflectă în aceste politici și proceduri.

4. **Stabiliți o persoană sigură și un loc sigur în cadrul școlii, pentru momentele în care elevii se simt copleșiți.** Ar fi ideal ca această persoană să fie consilierul școlar sau o altă persoană cu calificări în domeniu. Alegeți o locație care asigură intimitatea, departe de indiscreția celorlalți.
5. **Elaborați politici și proceduri pentru utilizarea acestui spațiu și informați părțile interesate cu privire la acest fapt.**
6. **Asigurați colaborarea între consilierii școlari și consilierii pentru tratament, dar și faptul că școala va primi periodic un raport al progresului elevilor.** Realizați, în mod corespunzător, legătura dintre nevoile identificate ale tinerilor și cele ale părților interesate. Dacă tinerii primesc sprijin într-un mediu rezidențial, iar externarea se apropie, realizați un plan de reintegrare, pentru a permite și facilita o tranziție pe cât posibil de ușoară. (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).

Recreații

Asigurați supravegherea permanentă a elevilor care se recuperează în urma dependenței.

Programare evenimente

Asigurați oferirea unei educații sociale, fizice și pentru sănătate complete, ca parte a curriculumului școlii. Asemenea altor domenii ale educației personale și sociale – precum educația sexuală, educația pentru sănătate, protecția copilului – prevenția, unde se poate, este mult mai bună decât combaterea. În calitate de instituție de învățământ, adresați întrebarea: *Ce putem face pentru a promova o idee de sine sănătoasă și pentru a oferi tinerilor încrederea și competențele necesare gestionării situațiilor problematice, fără a experimenta diferite nivele ale anxietății și subestimării?* (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).

Suport elevi

1. **Înființați o echipă de suport pentru elevi care să contribuie la asigurarea accesului la educația completă a elevilor ce au nevoie de sprijin și care să susțină membrii staff-ului să lucreze în mod eficient cu acești elevi.**
Echipele de suport pentru elevi sunt responsabile de asigurarea existenței sistemelor, politicilor și procedurilor de ajutor al elevilor cu nevoie de susținere.
2. Asigurați-vă că echipa conține membri din managementul școlii, consilierul școlar, coordonatorii pentru nevoi speciale, diriginți, personal care asigură legătura între casă și școală, profesori specialiști. Invitați experți din agenții externe și părinți, de câte ori este necesar (Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines).
3. **Asigurați oferirea unei educații sociale, fizice și pentru sănătate complete, ca parte a curriculumului școlii.** Asemenea altor domenii ale educației personale și sociale – precum educația sexuală, educația pentru sănătate, protecția copilului – prevenția, unde se poate, este mult mai bună decât combaterea. În calitate de instituție de învățământ, adresați

Întrebarea: *Ce putem face pentru a promova o idee de sine sănătoasă și pentru a oferi tinerilor încrederea și competențele necesare gestionării situațiilor problematice, fără a experimenta diferite nivele ale anxietății și subestimării?* (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).

4. **Dezvoltați o politică pentru sănătate mintală în cadrul școlii, pentru a promova sănătatea mintală și bunăstarea.** Această politică trebuie să conțină deciziile cu privire la procedurile și sistemele ce au legătură cu bunăstarea elevilor. Asigurați-vă că nevoile elevilor care suferă de dependență se reflectă în aceste politici și proceduri.
5. **Stabiliți o persoană sigură și un loc sigur în cadrul școlii, pentru momentele în care elevii se simt copleșiți.** Ar fi ideal ca această persoană să fie consilierul școlar sau o altă persoană cu calificări în domeniu. Alegeți o locație care asigură intimitatea, departe de indiscreția celorlalți.
7. **Elaborați politici și proceduri pentru utilizarea acestui spațiu și informați părțile interesate cu privire la acest fapt.**
6. **Stabiliți relații deschise bazate pe colaborare cu instituțiile locale ce facilitează tratamentul pentru a sprijini elevii în vederea recuperării.** Stabiliți un sistem prin care profesioniștii care se ocupă de tratament să se întâlnească cu elevii, de câte ori este necesar (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).
7. **Asigurați colaborarea între consilierii școlari și consilierii pentru tratament, dar și faptul că școala va primi periodic un raport al progresului elevilor.** Realizați, în mod corespunzător, legătura dintre nevoile identificate ale tinerilor și cele ale părților interesate. Dacă tinerii primesc sprijin într-un mediu rezidențial, iar externarea se apropie, realizați un plan de reintegrare, pentru a permite și facilita o tranziție pe cât posibil de ușoară (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).
8. **Prevenția și în particular prevenția consumului de droguri are sens, dacă face parte dintr-un program cuprinzător care abordează în cadrul școlii tema sănătății tinerilor.** Asigurați formare și suport pentru cei care predau sau oferă informații cu privire la curriculumul pentru prevenție. Asigurați suport pentru dezvoltarea, monitorizarea și analiza și perfecționarea personalului (Ljubljana, 2012).
9. **Asigurați supravegherea permanentă a elevilor care se recuperează în urma dependenței.**

Dezvoltarea profesională a cadrelor didactice

Prevenția și în particular prevenția consumului de droguri are sens, dacă face parte dintr-un program cuprinzător care abordează în cadrul școlii tema sănătății tinerilor. Asigurați formare și suport pentru cei care predau sau oferă informații cu privire la curriculumul pentru prevenție. Asigurați suport pentru dezvoltarea, monitorizarea și analiza și perfecționarea personalului (Ljubljana, 2012).

Întocmire orar

Asigurați oferirea unei educații sociale, fizice și pentru sănătate complete, ca parte a curriculumului școlii. Asemenea altor domenii ale educației personale și sociale – precum educația sexuală, educația pentru sănătate, protecția copilului – prevenția, unde se poate, este mult mai bună decât combaterea. În calitate de instituție de învățământ, adresați întrebarea: *Ce putem face pentru a promova o idee de sine sănătoasă și pentru a oferi tinerilor încrederea și competențele necesare gestionării situațiilor problematice, fără a experimenta diferite nivele ale anxietății și subestimării?* (Wood, J., Drolet, J., Fetro, J., Synovitz, B., Wood, A., 2002).

Literatură de specialitate

Dependența este definită drept viciul de a utiliza o substanță sau continuarea unui anumit comportament care vă face să vă simțiți bine sau să evitați sentimentele neplăcute. Există două tipuri de dependență: fizică și psihologică.

Comportamentul nu trebuie să fie neapărat unul sever pentru a fi considerat dependență; există și dependență moderată.

Dependența fizică

Acest lucru se întâmplă după ce o substanță este folosită prea mult, alterând echilibrul chimic al organismului. Organismul dezvoltă o sete pentru un anumit drog, simțind nevoia unui consum frecvent. Dacă această nevoie nu este satisfăcută, organismul intră în sevraj, dând naștere unor simptome neplăcute, până ce el primește din nou substanța.

Dependența psihologică

Acest lucru apare atunci când creierul capătă dependență pentru o anumită substanță sau comportament care îl „răsplătește”, de exemplu: stimularea stării de bine. Minte este atotputernică și, astfel, un creier dependent poate duce la manifestări specifice sevrăului, inclusiv sete, irascibilitate, insomnie sau depresie.

Atunci când vine vorba de alcool, nicotină sau droguri ilicite, este posibil să se dezvolte o dependență fizică, una psihologică sau o combinație între acestea două.

Care sunt semnele de îngrijorare?

Chiar dacă oameni diferiți pot dezvolta același tip de dependență, semnele de îngrijorare sunt similare și includ:

- O atenție nesănătoasă asupra procurării substanței/perpetuării comportamentului
- Excluderea altor activități care nu sunt legate de utilizarea substanței
- Leșitul în oraș doar în scopul utilizării substanței
- Nevoia de mai mult (substanță/comportament), pentru a resimți aceleași stări de exaltare
- Negarea altor domenii ale vieții, inclusiv a relațiilor, sănătății sau muncii

(Reachout.com)

Site-uri web și rapoarte UE

ReachOut.com is an online youth mental health service.

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

Referințe

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)