Munkahelyi beilleszkedést segítő foglalkozás

Célcsoport: 16-18 évesek

Témakör megnevezése: **1. A droghasználat és a testi-lelki függőség kialakulása, alternatívák**

A foglalkozás fejlesztési eredménye:

A csoport tagjainak függőséghez való viszonyának feltérképezése, tudatosítása. A káros szenvedélyek fizikai, lelki és társadalmi hatásainak tudatosítása. A tanulók megértik, hogy a szerhasználat által kiváltott testi-lelki érzetek más, egészséget nem károsító tevékenységekkel is kiválthatók.

1. feladat: Szék szociometria „szenvedély" hívó szóval
A játék célja: bemelegítés, a tanulók szenvedélyekhez való viszonyának feltérképezése, tudatosítása.

Instrukció: A kör közepén lévő szék most a **függőség**, mindenki helyezkedjen el tőle olyan távolságra és vegyen fel olyan testtartást, ami kifejezi a saját viszonyát a függőséghez/függőségekhez. A tanulók az egész termet használhatják, kipróbálhatnak több pozíciót is, végül maradjanak abban a helyzetben, ami számukra a legkifejezőbb.

Az instrukció után megvárjuk, hogy mindenki elhelyezkedjen. Megkérjük a tanulókat, hogy egyenként egy-két szóval fogalmazzák meg a térben megjelenített viszonyt.
Variáció: Természetesen választhatunk más hívó szót is, a tanulók összetételétől függően. Lehet ez a szó tágabb (pl. az egészség), de lehet szűkebb is (pl. szenvedélybetegség vagy drogok).

2. feladat, melynek célja a káros szenvedélyek fizikai, lelki és társadalmi hatásainak tudatosítása

A pedagógus osszon ki mindenkinek egy öntapadós jegyzetlapot, majd kérje meg a tanulókat, hogy írjanak fel **egy negatív** dolgot, ami a droghasználattal kapcsolatosan eszükbe jut (pl. függőség, túladagolás, mérgezés, rosszullét, egészségkárosodás stb.) Ezt követően kérje meg a tanulókat arra, hogy egyesével jöjjenek ki a táblához, és ragasszák fel a jegyzetlapokat az előre kialakított 3 csoport valamelyikébe (a táblán az alábbi 3 csoportnevet előzetesen felírjuk a foglalkozás előtt:

- **Lelki hatások** (ide tartoznak pl. függőség, túlpörgés, rászokás stb.)
- **Testi tünetek** (ide tartoznak pl. balesetek, egészségkárosodás, túladagolás stb.)
- **Közösségi, társadalmi problémák** (ide tartoznak pl. hazudozás, lopás, bűnelkövetés stb.)

A címkék felhelyezése után közösen beszélgessenek arról, hogy ki mit tart a legveszélyesebbnek, legkárosabbnak a felkerült címkék közül, és miért!

Itt ki lehet térni– amennyiben nem került felsorolásra a testi tünetek kapcsán – azokra a droghasználattal kapcsolatos egészségre káros hatásokra, amelyek ritkábban kerülnek

előtérbe, mégis nagyon fontosak, mint pl. intravénás kábítószer használat következtében kialakuló fertőzések (pl. hepatitis B és C), szexuális úton terjedő betegségek (pl. HIV fertőzés).

Csoportos beszélgetés során facilitálás:

- keretek betartatása
- senki nem vág a másik szavába
- a másikat nem minősítjük
- mindenki elmondhatja a véleményét
- a passzolás joga
- a hangerő szabályozása

3. Egyéni feladat: Totó kitöltése

TOTÓ A FÜGGŐSÉGEKRŐL

Hány alkalommal történő fogyasztás szükséges a legtöbb drogból, hogy függőséget alakítson ki?

1. Csak néhány drogfajtánál alakulhat ki függőség
2. Már egyszeri kipróbálás is ide vezethet
3. 2-10 alkalom
4. Több hónapos fogyasztás alakíthat ki függőséget

Mit jelent a fizikai függőség?

1. A szervezetünk hozzászokik a kábítószerhez, egyre nagyobb adagok kellenek a hatás kiváltásához
2. A drog által kiváltott fizikai tünetek miatt fogyasztjuk a kábítószert
3. A kábítószerfogyasztó mindent megtesz azért, hogy a kívánt drogot megszerezze

Mit jelent a pszichés függőség?

1. Nem tudunk lemondani a drogról, mert nem vagyunk elég erősek
2. A fogyasztó a drog által okozott „élmények” újbóli átélése miatt fogyasztja rendszeresen a szert
3. Csak a jó hangulat kedvéért használja a függő ember a drogot, de még nem szokott rá teljesen

Helyes válaszok:
1. kérdés: 2
2. kérdés: 1
3. kérdés: 2

A függés, függőség nem mindig egyértelműen pozitív vagy negatív irányú. Beszélhetünk arról, hogy valaki alkoholfüggő, de az az állítás is igaz, hogy az ember függ az oxigéntől. A függőség azonban káros szenvedéllyé alakulhat át. Erről akkor beszélünk, ha az egyén leküzdhetetlen belső késztetést érez, egy, az egészségére ártalmas szer fogyasztására vagy tevékenység folytatására.

A viselkedési függőségek esetében többnyire olyan viselkedéssel kapcsolatosan alakul ki a függőség, ami az emberi élet alapvető velejárója, szükséglete - evés, szexualitás, munka, játék -, és ha ezek a tevékenységek eluralják az életünket, már addikcióról beszélhetünk. Ide soroljuk ez alapján például a következő kórképeket: kóros játékszenvedély, munkamánia, internet- és számítógép-függőség, testedzésfüggőség, kleptománia, pirománia, kényszeres vásárlás, körömrágás (onychophagia), társfüggőség, különböző kényszerbetegségek, evészavarok, egészségesétel-függőség. Forrás: https://www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/viselkedesi_fuggoseg/361

Az emberek nagy százaléka küzd különböző szenvedélyekkel egy-egy életszakaszban, de nem mindenki válik függővé.

Más szenvedélybetegségekhez hasonlóan a viselkedési függőségek kezelése is szakember feladata, a gyógyuláshoz mindenképpen szükség van a család támogatására, megértésére. Amennyire lehet, be kell vonni a környezetet.

4. Feladat: *Válassz mást!* (A feladat a http://voltegyszer.com/ oldalon található szakmai anyagon alapul. A 'VoltEgySzer' a Nyírő Gyula Kórház-OPAI Drogambulanciája és a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) Kreatív Technológia Laborja közös prevenciós projektje.)

A foglalkozás zárásaként keressék fel a tanulók a következő oldalt: http://voltegyszer.com/valassz-mast/

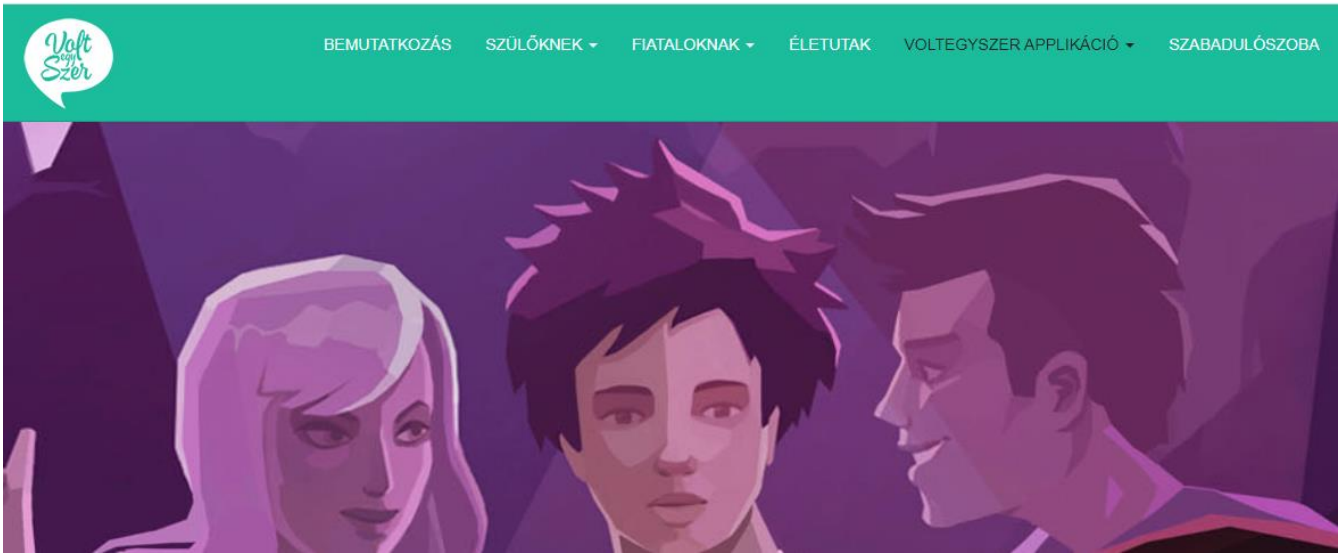
Instrukció: *Az emberek sokszor nem tudatos céllal élnek valamilyen szerrel, sokkal inkább egy szokás rabjaivá válnak. Ilyenkor sóvárgás, elvonási tünetek jelentkeznek, a szerhasználat pedig ezek megszüntetését szolgálja. A különböző szerek használatának vannak negatív és vágyott hatásai is. A szerhasználat által elért egyes kedvelt állapotok (pl. eufória, feszültségoldás, punnyadás) szerhasználat nélkül is kiválthatóak, elérhetőek. Mindig Te választasz, nem a szer! Az alábbiakban ötleteket kaphatsz arra nézve, hogy a legkedveltebb szer-hatásokat milyen más módokon tudod megtapasztalni.* (Forrás: http://voltegyszer.com/valassz-mast/)

Szenvedélybetegségek megelőzése

A tanulók páros vagy egyéni munkában keressenek példákat az oldalon a következőkre:

(Javaslat: A honlapon való böngészés előtt lehet brainstorming módszerrel ötleteket gyűjteni, amiket összevethetnek a találatokkal.)

1. Punnyadás, lazítás
2. Izgalom keresése
3. Magány keresése
4. Módosult tudatállapot
5. Eufória, örömérzet
6. Feszültségoldás

A feladat célja, hogy a tanulók megértsék, a szerhasználat által kiváltott testi-lelki érzetek más, egészséget nem károsító tevékenységekkel is kiválthatók.

http://voltegyszer.com/