



CERCETĂRI PRIVIND DEPENDENȚELE COMPORTAMENTALE LA TINERI ȘI ANALIZA SISTEMELOR DE PREVENIRE



Co-funded by
the European Union

PROJECT NUMBER:

2022-1-ES01-KA220-SCH-000087470

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene.
Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului și Comisia nu este responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține.

Index

CHESTIONAR PRIVIND ADOLESCENȚII.....	4
INTRODUCERE.....	4
CONCLUZII.....	9
CERCETARE PRIVIND SISTEMELE EDUCAȚIONALE CU PRACTICI BUNE.....	11
INTRODUCERE.....	11
PORTUGALIA.....	11
ROMÂNIA.....	13
SPANIA.....	13
ANALIZA SISTEMELOR EDUCAȚIONALE PENTRU PREVENIREA ADICȚIILOR COMPORTAMENTALE ÎN CONTEXT ȘCOLAR.....	15
PORTUGHEZ.....	15
1. #GERAÇÃO CORDÃO ("GENERAȚIA CORDULUI").....	15
2. Estou online e agora?" (SUNT ONLINE ȘI ACUM?).....	16
3. Internet Segura (Internetul sigur).....	17
4. Programme Myself and the Others - 'Eu e os Outros'.....	19
5. Digital Well-Being Week.....	20
6. Dis-Connect.....	20
ROMÂNESC.....	21
1. Preventis.....	21
2. Teen Challenge Center Romania.....	22
3. Color Mind Clinic.....	23
4. Aliat Teen.....	25
5. DARE – Discover Addictions' Roots through Education.....	25
SPANIOL.....	26
1. Program de prevenire a dependenței de jocuri de noroc.....	26
2. "Juego de llaves" (Jocul cheilor).....	27
3. Folosește în siguranță internetul.....	27
4. Control@.....	28
5. Programul de prevenție a Cyberbullying ConRed.....	28
6. Programul CUBILETE.....	31
7. Programul CLICKEANDO - Program de prevenire a utilizării problematice a internetului și a rețelelor sociale.....	32
8. Programul CONTROLA'T.....	33
9. Programul ON - OFF.....	34
10. TICS Project.....	35
11. QTJ? Qué te juegas?.....	36
12. Ludens: Un program de prevenire a dependenței de jocuri de noroc bazat pe principiile jocurilor de noroc etice.....	37
EUROPEAN.....	38
1. Programul de prevenire a prejudiciilor legate de jocurile de noroc pentru tineri (GB)	

38	
2. Programul PROTECT (DE).....	38
3. Intervenție de cercetare-acțiune pentru prevenirea dependenței de internet (IT)..	40
4. Instruirea adolescenților despre utilizarea în siguranță a internetului (TR).....	42
5. Răspunsul și Studiile privind reducerea problemelor legate de jocurile de noroc (REGAPS): (SE).....	43
6. Eficacitatea unui program de prevenire a jocurilor de noroc în rândul studenților de liceu (GB și PT).....	44
7. Ambulatoriu pentru dependențe comportamentale (DE).....	45
8. Programul REBOUND (DE).....	46
9. Proiectul IBiZ-CIntED (DE).....	46
10. Școli sănătoase și droguri (NL).....	47
11. Deconectat (IT).....	49
CONCLUZII.....	50
PORTUGALIA.....	50
ROMÂNIA.....	50
SPANIA.....	51
CONCLUZII COMUNE.....	52

CHESTIONAR PRIVIND ADOLESCENȚII

INTRODUCERE

Pentru dezvoltarea acestui proiect, am examinat îndeaproape răspunsurile obținute din cele 364 de chestionare completate de adolescenți cu privire la obiceiurile sau comportamentele lor adictive.

Acest chestionar a fost trimis și completat de adolescenți din toate țările partenere, cu origini diferite, ceea ce implică diversitate și o reflectare reală a adolescenților din Europa. Prin această analiză, ne propunem să oferim o imagine cât mai completă a modului în care dependențele comportamentale afectează acest grup demografic crucial, contribuind astfel la dezvoltarea unor strategii mai eficiente de prevenire și tratament.

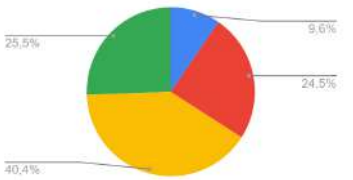
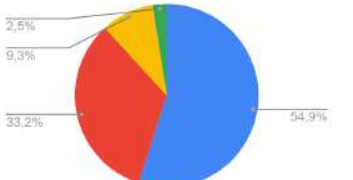
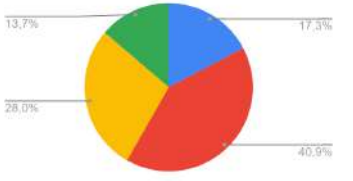
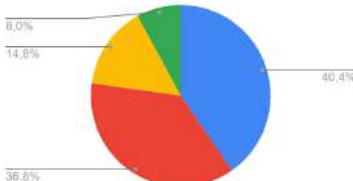
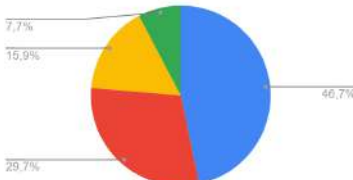
Chestionarul pe care l-am aplicat a inclus 27 de întrebări referitoare la comportamentele legate de adicții, în special cele comportamentale, iar grupul țintă a fost format din 364 de tineri cu vârste cuprinse între 9 și 21 de ani. Din acest grup țintă, 178 (48,90%) erau din România, 95 (26,09%) din Spania și 90 (24,72%) din Portugalia.

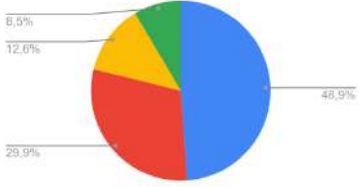
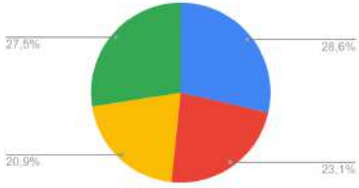
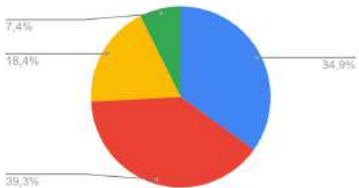
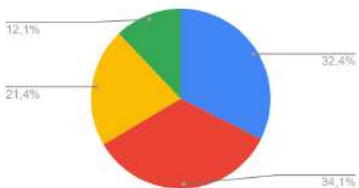
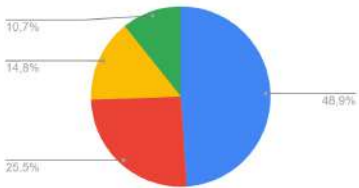
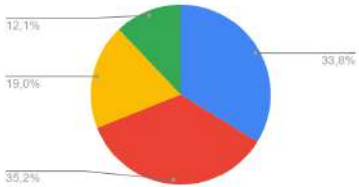
În ceea ce privește genul, 52,7% erau fete, 45,1% băieți și 1,9% au preferat să nu spună. Luând în considerare vârsta participanților, am creat două tipuri de întrebări simple: 13 întrebări pe scară Likert în 4 puncte (1 - total dezacord și 4 - total de acord) și 14 întrebări dihotomice (Da/Nu).

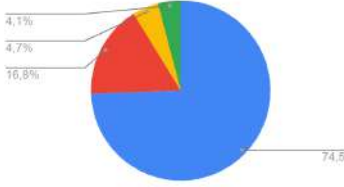
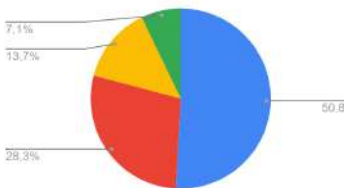
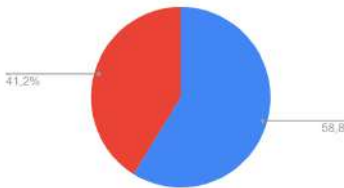
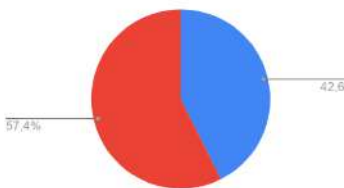
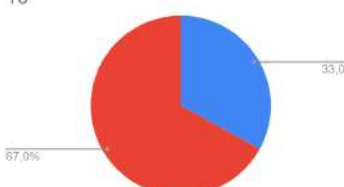
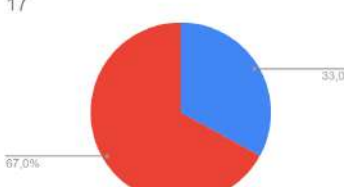
Analizând răspunsurile, am obținut următoarele concluzii:

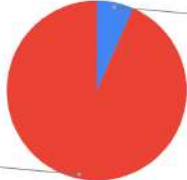
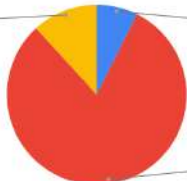
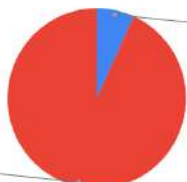
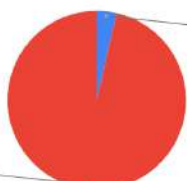
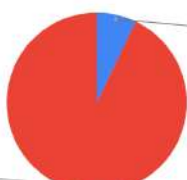
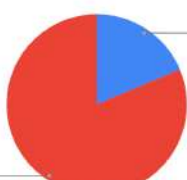
Legendă:

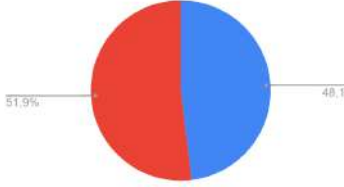
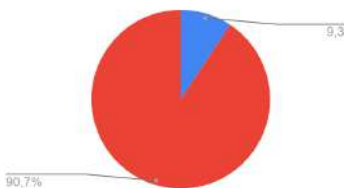
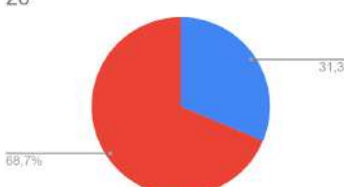
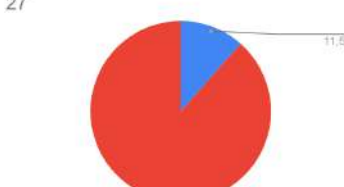
<u>Întrebări 1-13 (Scară Likert)</u> albastru - total dezacord (1) roșu - dezacord (2) galben - de acord (3) verde - total de acord (4)	<u>Întrebări 14 - 27 (Dihotomic)</u> albastru - da roșu - nu galben - fără răspuns la această întrebare
---	--

Întrebare	Diagramă	Observații										
1. Mă trezesc folosind smartphone-ul sau computerul mai mult decât am plănuțit.	<p>1</p>  <table border="1"> <tr><th>Segment</th><th>Procentaj</th></tr> <tr><td>1</td><td>9.6%</td></tr> <tr><td>2</td><td>24.5%</td></tr> <tr><td>3</td><td>40.4%</td></tr> <tr><td>4</td><td>25.5%</td></tr> </table>	Segment	Procentaj	1	9.6%	2	24.5%	3	40.4%	4	25.5%	65,9% dintre tineri sunt de acord sau total de acord că folosesc smartphone-urile și computerele mai mult decât au planificat.
Segment	Procentaj											
1	9.6%											
2	24.5%											
3	40.4%											
4	25.5%											
2. Prefer să fiu pe smartphone sau pe computer decât să interacționez cu prietenii sau familia.	<p>2</p>  <table border="1"> <tr><th>Segment</th><th>Procentaj</th></tr> <tr><td>1</td><td>2.6%</td></tr> <tr><td>2</td><td>9.3%</td></tr> <tr><td>3</td><td>33.2%</td></tr> <tr><td>4</td><td>54.9%</td></tr> </table>	Segment	Procentaj	1	2.6%	2	9.3%	3	33.2%	4	54.9%	Doar 11% preferă să rămână pe smartphone sau computer în loc să petreacă timp cu prietenii și familia, în timp ce 88,1% nu preferă să-și petreacă timpul online în detrimentul relațiilor cu familia și prietenii.
Segment	Procentaj											
1	2.6%											
2	9.3%											
3	33.2%											
4	54.9%											
3. Prefer să petrec timp online decât să fac treburi prin casă.	<p>3</p>  <table border="1"> <tr><th>Segment</th><th>Procentaj</th></tr> <tr><td>1</td><td>13.7%</td></tr> <tr><td>2</td><td>17.3%</td></tr> <tr><td>3</td><td>28.0%</td></tr> <tr><td>4</td><td>40.9%</td></tr> </table>	Segment	Procentaj	1	13.7%	2	17.3%	3	28.0%	4	40.9%	41,7% preferă să-și petreacă timpul online în loc să facă treburi în casă.
Segment	Procentaj											
1	13.7%											
2	17.3%											
3	28.0%											
4	40.9%											
4. Performanța mea la școală suferă din cauza timpului pe care îl petrec online.	<p>4</p>  <table border="1"> <tr><th>Segment</th><th>Procentaj</th></tr> <tr><td>1</td><td>8.0%</td></tr> <tr><td>2</td><td>14.8%</td></tr> <tr><td>3</td><td>36.8%</td></tr> <tr><td>4</td><td>40.4%</td></tr> </table>	Segment	Procentaj	1	8.0%	2	14.8%	3	36.8%	4	40.4%	22,8% afirmă că performanțele lor școlare suferă din cauza timpului petrecut online, în timp ce doar 40,4% sunt complet siguri că performanțele școlare nu sunt afectate de timpul petrecut online.
Segment	Procentaj											
1	8.0%											
2	14.8%											
3	36.8%											
4	40.4%											
5. Oamenii apropiați (părinți, prieteni, profesori) sunt îngrijorați de timpul pe care îl petrec pe smartphone sau pe computer.	<p>5</p>  <table border="1"> <tr><th>Segment</th><th>Procentaj</th></tr> <tr><td>1</td><td>7.7%</td></tr> <tr><td>2</td><td>15.9%</td></tr> <tr><td>3</td><td>29.7%</td></tr> <tr><td>4</td><td>46.7%</td></tr> </table>	Segment	Procentaj	1	7.7%	2	15.9%	3	29.7%	4	46.7%	23,6% au menționat că oamenii apropiați sunt îngrijorați de timpul petrecut pe smartphone sau computer.
Segment	Procentaj											
1	7.7%											
2	15.9%											
3	29.7%											
4	46.7%											

<p>6. Când sunt întrebat ce fac online, prefer să nu răspund.</p>	<p>6</p> 	<p>21,1% preferă să nu răspundă atunci când sunt întrebați ce fac online, în timp ce 29,9% nu au nicio problemă cu asta.</p>
<p>7. Primul lucru după ce mă trezesc este să-mi verific rețelele sociale, mesajele sau e-mailurile .</p>	<p>7</p> 	<p>27,5% verifică cu siguranță telefonul imediat după trezire și 20,9% sunt de acord cu această afirmație, deci 48,4% fac parte din categoria care verifică telefonul imediat după trezire.</p>
<p>8. Sunt deranjat când oamenii mă întrerup în timp ce îmi folosesc computerul sau smartphone-ul.</p>	<p>8</p> 	<p>16,8% sunt deranjați atunci când sunt întrerupți de cei din jur în timp ce folosesc smartphone-ul sau computerul, în timp ce 34,9% nu sunt deranjați deloc.</p>
<p>9. Mă simt anxios când nu am smartphone-ul cu mine.</p>	<p>9</p> 	<p>33,5% se simt anxioși atunci când nu au smartphone-ul cu ei.</p>
<p>10. Folosesc internetul pentru a evada din viața mea reală.</p>	<p>10</p> 	<p>25,5% au afirmat că folosesc internetul pentru a scăpa de viața reală.</p>
<p>11. Aș fi mai puțin interesant și fericit fără acces la internet.</p>	<p>11</p> 	<p>31,1% spun că sunt mai puțin interesați și fericiți fără internet.</p>

<p>12. Prefer să stau acasă și să folosesc internetul decât să ies cu prietenii.</p>	<p>12</p> 	<p>8,8% preferă să rămână acasă folosind internetul în loc să iasă cu prietenii, în timp ce 74,5% preferă sigur să iasă cu prietenii decât să stea online acasă.</p>
<p>13. Sunt îngrijorat de faptul că pierd ceva online atunci când nu îmi verific smartphone-ul.</p>	<p>13</p> 	<p>20,8% au senzația că le scapă lucruri atunci când nu-și verifică telefoanele.</p>
<p>14. Te trezești că te uiți la telefonul tău sau îl folosești mai mult decât îți dai seama?</p>	<p>14</p> 	<p>58,8% se trezesc că folosesc telefonul mai mult decât realizează.</p>
<p>15. Încerci să reduci utilizarea telefonului fără prea mult succes?</p>	<p>15</p> 	<p>42,6% au încercat să-și reducă utilizarea telefonului fără prea mare succes.</p>
<p>16. Dormi cu telefonul și/sau pierzi somnul din cauza utilizării telefonului?</p>	<p>16</p> 	<p>33% pierd din timpul pentru somn din cauza utilizării telefonului.</p>
<p>17. Te-ai simțit vreodată vinovat, trist sau îngrijorat din cauza utilizării telefonului tău?</p>	<p>17</p> 	<p>33% se simt vinovați, triști sau anxioși din cauza utilizării telefonului.</p>

<p>18. Petreci mult timp gândindu-te la jocuri de noroc sau planifici o activitate cu jocuri de noroc?</p>	<p>18</p> 	<p>6,6% petrec mult timp gândindu-se sau planificând activități cu jocuri de noroc.</p>
<p>19. Încerci fără succes să reduci participarea la jocurile de noroc?</p>	<p>19</p> 	<p>7,4% au încercat să-și reducă comportamentul de joc de noroc, fără succes.</p>
<p>20. Te simți iritabil sau neliniștit când încerci să-ți limitezi jocurile de noroc?</p>	<p>20</p> 	<p>6,8% se simt neliniștiți atunci când încearcă să-și limiteze jocurile de noroc.</p>
<p>21. Îi minți pe cei dragi despre obiceiurile tale referitoare la jocurile de noroc?</p>	<p>21</p> 	<p>3,6% au mințit pe alții despre obiceiurile lor cu jocurile de noroc.</p>
<p>22. Jocurile de noroc au interferat cu activitatea ta la școală sau cu relațiile cu familia și prietenii?</p>	<p>22</p> 	<p>7,1% au spus că jocurile de noroc au interferat cu școala, familia și prietenii lor.</p>
<p>23. În ultimul an, ai devenit mai preocupat de a juca jocuri video, de a studia jocuri video sau de a planifica următoarea oportunitate de a juca?</p>	<p>23</p> 	<p>18,7% au devenit mai preocupați de jocurile video.</p>

<p>24. În ultimul an, ai încercat uneori să îți limitezi durata jocului?</p>	<p>24</p> 	<p>48,1% au încercat să-și limiteze singuri timpul petrecut cu jocurile video.</p>
<p>25. În ultimul an, ai devenit neliniștit sau iritabil atunci când încerci să reduci sau să încetezi să joci jocuri video?</p>	<p>25</p> 	<p>9,3% au devenit mai neliniștiți în timp ce încercau să-și reducă timpul petrecut cu jocurile video.</p>
<p>26. În ultimul an, ai jucat jocuri video ca o modalitate de a scăpa de probleme sau sentimente neplăcute?</p>	<p>26</p> 	<p>31,3% au jucat jocuri video în ultimul an pentru a scăpa de probleme sau sentimente negative.</p>
<p>27. În ultimul an, ți-ai mințit vreodată familia sau prietenii despre cât de mult joci jocuri video?</p>	<p>27</p> 	<p>11,5% și-au mințit familia sau prietenii despre cât de mult s-au jucat.</p>

CONCLUZII

Ca o concluzie generală, formulată din dependențele comportamentale pe care le-am cercetat, a fi online și a folosi internetul/smartphone-ul reprezintă cea mai importantă problemă, mai importantă decât jocurile de noroc sau jocurile video, cel puțin în cadrul grupului nostru țintă.

Ceea ce a reieșit în urma întrebărilor este că, de fapt, tinerii nu preferă să rămână online în loc să petreacă timp cu prietenii și cei apropiați, dar utilizează, într-un procent destul de semnificativ, contextul online și contextul jocurilor ca modalități de evadare din viața lor reală, din probleme sau sentimente negative.

Un procent mare de tineri au afirmat că verificarea smartphone-ului este ultimul lucru pe care îl fac înainte să adoarmă și prima activitate pe care o fac dimineața când se trezesc, petrecând mai mult timp decât au planificat sau pierzând percepția timpului utilizându-și telefonul sau rămânând online (mai mult de jumătate dintre participanți). Aceste comportamente, conform răspunsurilor lor, cauzează sentimente de vinovăție sau disconfort în legătură cu faptul că nu au control deplin asupra timpului petrecut online sau cu jocurile și în același timp cu anxietatea dacă nu au acces la telefon sau internet. De asemenea, petrecerea unui timp îndelungat online are un efect negativ asupra bunăstării lor, provocând probleme de somn (care reprezintă o problemă psihologică serioasă la adolescenți).

CERCETARE PRIVIND SISTEMELE EDUCAȚIONALE CU PRACTICI BUNE

INTRODUCERE

Pentru a răspunde nevoilor abordate de proiect, grupul în colaborare a desfășurat o cercetare comună asupra diferitelor sisteme de prevenire a dependențelor non-substanță utilizate într-un context școlar, impactul lor și principalele concluzii.

Mai jos puteți găsi introducerea cu contextul specific al fiecărei țări participante.

PORTUGALIA

În Portugalia, un număr tot mai mare de copii și tineri devin dependenți de jocurile online și de internet. În ceea ce privește jocurile video, acestea s-au dezvoltat într-o activitate principală de petrecere a timpului liber pentru copii și adolescenți, fie online, fie offline. Cu toate că investigațiile sunt încă în desfășurare de către SICAD - Serviciul de Intervenție în Comportamentele Adictive și Dependente (*Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências*), potrivit raportului pregătit pentru Planul Național pentru Reducerea Comportamentelor Adictive și Dependente (*Plano Nacional para a Redução dos Comportamentos Aditivos e Dependências*) 2021-2030, în decembrie 2021, numerele erau deja ridicate.

Principalele rezultate arată că din fiecare 10 tineri cu vârsta de 18 ani:

- 6 se implică în jocuri video
- 9 sunt pe rețelele de socializare
- 3 au început să folosească internetul înainte de a împlini 10 ani (34%)
- 6 utilizează internetul timp de 4 ore sau mai mult pe zi (58%)
- 5 utilizează rețelele de socializare timp de 4 ore sau mai mult pe zi
- 2 fac căutări online timp de 4 ore sau mai mult pe zi
- 1 - 2 se joacă online timp de 4 ore sau mai mult pe zi
- Mai puțin de 1 (10%) se implică în jocuri de noroc timp de 4 ore sau mai mult pe zi
- 3 au avut recent 1 din cele 7 probleme legate de utilizarea internetului (28%), cu precădere disconfort emoțional (16%)

Conform raportului menționat mai sus (raportul pentru *Plano Nacional para a Redução dos Comportamentos Aditivos e Dependências 2021-2030*), utilizarea internetului a fost, de asemenea, o sursă de îngrijorare printre adolescenți. În general, cea mai frecventă utilizare de către aceștia este în scop recreativ. Cu alte cuvinte, tinerii folosesc internetul pentru a accesa rețelele de socializare, a vorbi în chat-uri, a juca jocuri sau a asculta muzică. În special, conversațiile cu prietenii online sunt o activitate foarte frecventă între adolescenții cu vârste cuprinse între 13 și 17 ani, fiind chiar mai obișnuită în rândul fetelor. Între 9 și 17 ani, activitățile desfășurate cel mai des pe internet sunt ascultatul de muzică (80%), vizionarea de videoclipuri (78%), comunicarea cu familia și prietenii (75%), accesul la rețelele de socializare (73%). În continuare, în ceea ce privește utilizarea internetului, s-au realizat câteva chestionare în ultimii ani (înainte de 2022) cu tineri.

Aceste chestionare au sugerat că la vârsta de 18 ani, aproximativ o pătrime dintre adolescenții participanți la Ziua Națională a Apărării au avut probleme legate de utilizarea internetului în ultimele 12 luni. Aceste probleme au crescut între 2017 (23%) și 2019 (27%), în special în rândul fetelor (SICAD).

În general, în aceste situații, subiecții tind să se bazeze pe prieteni și părinți (SICAD).

De asemenea, este important să se înțeleagă că între anii 2015 și 2019, a existat o creștere în acoperirea preventivă realizată în școli cu privire la riscurile și pericolele asociate comportamentelor adictive. Această creștere în acoperirea tematică a avut loc în detrimentul unei concentrări mai mari pe conștientizarea riscurilor și pericolelor asociate jocurilor video, în comparație cu studiul anterior.

În anul școlar în care s-a realizat un sondaj (2018/2019) sau în anul școlar precedent (2017/2018), majoritatea elevilor (66%) au participat la un curs sau activitate extracurriculară în cadrul căruia au fost abordate riscurile și problemele asociate diferitelor comportamente. Dintre aceștia, aproximativ jumătate au văzut abordate toate cele patru comportamente adictive considerate - alcool, tutun, droguri ilegale și jocuri electronice. Abordările preventive recente s-au concentrat în proporții aproximativ egale asupra tutunului (54%), alcoolului (53%) și drogurilor ilegale (52%). În comparație, jocurile video (43%) ies în evidență ca fiind cel mai puțin abordate din perspectiva prevenirii în rândul elevilor.

ROMÂNIA

Există multe instituții non-guvernamentale care studiază impactul dependențelor comportamentale asupra adolescenților și își publică rezultatele. Am găsit, de asemenea, studii în literatură care sunt concentrate pe dependența de internet, dependența de calculator sau jocurile video în copilărie și adolescență. Este evident că aceste dependențe devin din ce în ce mai mult o preocupare pentru specialiști și pentru părinți. Au fost dezvoltate instrumente pentru a măsura diverse deficite psihologice și mentale care apar din cauza acestor dependențe, precum și impactul lor asupra dezvoltării copiilor. Toate studiile revizuite au aceleași concluzii: nevoia de intervenții și, în primul rând, nevoia de programe de prevenție, dezvoltate în special în școli.

Căutând mai mult în literatura despre programele de prevenție sau intervenție oferite de organizațiile românești, din păcate, am găsit doar una care oferă programe de prevenție, sub forma de broșuri. PREVENTIS oferă și grupuri de suport și furnizează traininguri privind abuzul asupra copiilor. Dar se bazează pe intervenție, la fel ca majoritatea organizațiilor non-guvernamentale pe care le-am găsit în România. Devine clar că trebuie să abordăm mai mult prevenția și să implicăm specialiști din diferite domenii sociale.

SPANIA

În zilele noastre, în societatea spaniolă, tinerii folosesc tot mai mult Internetul ca instrument de distracție, pe lângă faptul că îl consideră o modalitate de a câștiga bani prin jocuri de noroc cu bani. Conform Raportului privind Tulburările de Comportament din 2022 al Observatorului Spaniol al Drogurilor și Adicțiilor (în cadrul Planului Național privind Drogurile 2021-2024), aceste practici sunt tot mai răspândite printre adolescenți. În plus, acest raport arată că, în 2022, 58,1% din populația cuprinsă între 15 și 64 de ani a făcut pariuri cu bani prin internet și 96,6% dintre acei tineri ar fi folosit internetul în scopuri recreative. Pe de altă parte, în 2021, 20,1% dintre tinerii cu vârste cuprinse între 14 și 18 ani au pretins că au făcut pariuri cu bani, în timp ce 85,1% au afirmat că au jucat jocuri video. Pentru a înțelege relevanța acestui tip de dependență în societatea actuală, vom diferenția adicțiile comportamentale în mai multe ramuri, pentru a încerca să analizăm mai bine semnificația acestor comportamente:

- **Jocurile în format online.** Potrivit sondajului ESTUDES (2022), adresat elevilor cu vârste cuprinse între 14 și 18 ani, consumul de jocuri de noroc online a crescut de la 9,4% în 2019 la 10,3% în 2021. Este important să subliniem că jocurile online preferate în principal de către adolescenți sunt jocurile video, pariurile sportive și sporturile electronice.
- **Jocurile în format fizic.** Rezultatele sondajului ESTUDES menționat mai sus (2022) arată, de asemenea, că jocurile fizice sunt mai frecvente în rândul adolescenților cu vârste cuprinse între 14 și 18 ani. În acest caz, diferența marcată de sex este destul de semnificativă, fiind mult mai mare utilizarea modalității fizice la bărbați (22,7% bărbați și 11,6% femei). Jocurile în format fizic care generează mai multă dependență în rândul acestui grup de adolescenți sunt: loteria, primitiva și bonoloto.

Analiza finală a rapoartelor și studiilor menționate arată că 3,4% dintre elevi tind să sufere de o dependență problematică față de acest tip de jocuri (oricare dintre formatele menționate mai sus). Ei nu sunt doar vulnerabili la cheltuirea mai multor bani din cauza cunoștințelor reduse despre controlarea acestora, ci și practica acestor jocuri implică, în multe cazuri, consumul altor substanțe precum alcoolul sau tutunul. În ceea ce privește sondajele efectuate asupra persoanelor cu vârste cuprinse între 15 și 64 de ani, rezultatele arată că pericolul cel mai alarmant este printre cei mai tineri (de la 14 la 18 ani). În ceea ce privește jocurile video, aproximativ 50% dintre elevi între aceste vârste joacă săptămânal și petrec aproximativ 2 ore pe zi. Printre toți elevii chestionați, s-a dedus că 7,1% prezintă sau ar putea prezenta un tulburare prin utilizarea compulsivă a acestor jocuri; prin urmare, este important să avem un impact asupra prevenirii în această zonă printre elevii mai tineri.

În ceea ce privește abordarea adicțiilor comportamentale la adolescenți și prevenția lor, până acum câțiva ani, majoritatea programelor de prevenție erau legate de adicțiile legate de consumul de droguri, și abia recent adicțiile comportamentale au fost recunoscute ca o problemă sau o situație diferită care trebuie tratată într-un mod diferit.

Fiind o situație nouă, instrumentele existente pentru prevenirea adicțiilor comportamentale sunt încă puține, așa că majoritatea programelor se bazează pe informare, cu toate că unele entități au adăugat diferite metodologii precum învățarea bazată pe rezolvarea problemelor, care ar putea fi unul dintre primii pași către o prevenție mai bună a acestui tip de adicții.

ANALIZA SISTEMELOR EDUCAȚIONALE PENTRU PREVENIREA ADICȚIILOR COMPORTAMENTALE ÎN CONTEXT ȘCOLAR

PORTUGHEZ

1. #GERAÇÃO CORDÃO ("GENERAȚIA CORDULUI")

Proiectul „Generația #Cord” a luat naștere în 2010, pornind de la o experiență clinică și cercetarea realizată la Spitalul St Mary (Lisabona) și la Institutul Superior de Psihologie Aplicată (Universitatea), care a lansat un semnal de alarmă pentru reflecție: Ce se întâmplă cu copiii și tinerii noștri în gestionarea timpului lor, a emoțiilor și a relațiilor familiale și sociale? Tehnologia a ajuns să fie în mijlocul acestei ecuații, adesea ca mediator și sursă de divertisment? Este important să realizăm avantajele și dezavantajele, precum și să ajutăm pe cei aflați în pericol de a dezvolta o dependență online?

Proiectul cuprinde 3 faze distincte, ca răspuns în contextul promovării gestionării sănătoase a utilizării tehnologiilor, în special a internetului, și intervenției în dependența online:

- faza 1 - aplicarea unui protocol de cercetare;
- faza 2 - formare personalizată, cu tineri, profesori, părinți și profesioniști, pe baza primei faze de evaluare;
- faza 3 - propunerea unui protocol mixt de intervenție terapeutică în domeniul gestionării comportamentului și al dependențelor online, în situații de risc.

Cele 3 faze ale proiectului asigură adaptarea activităților la diferite grupuri. Faza 2 se pune în practică după un diagnostic al situației (faza 1), care poate fi realizat cu diferite eșantioane - tineri, părinți, profesori sau comunitate în general - în colaborare cu comunitatea școlară sau municipalitățile.

Grupul țintă al proiectului sunt tinerii (12-18 ani), dar și profesorii, părinții și profesioniștii. Momentul conștientizării cu privire la tema proiectului poate fi bazat pe date specifice ale fiecărui eșantion, ceea ce permite planificarea unei intervenții adaptate fiecărui grup.

Au fost organizate mai multe grupuri de focus într-o logică de coproducție participativă cu comunitatea, ceea ce a permis construirea unui ghid de bune practici pentru toți.

Sustenabilitatea proiectului este garantată odată ce a fost aprobat de Ministerul Educației din Portugalia.

Cea mai notabilă inovație a acestui program constă în metodologia sa flexibilă, care poate fi adaptată atât la caracteristicile și nevoile elevilor, cât și la nevoile și preocupările părinților și profesorilor. De asemenea, subliniază intervenția, care se desfășoară în paralel și în legătură cu elevii, pe de o parte, cu familiile, pe de altă parte, și cu personalul didactic.

Website/Link: <https://www.geracaocordao.com/projeto>

2. Estou online e agora?" (SUNT ONLINE ȘI ACUM?)

Proiectul "Sunt online și acum?" a început în 2017 și continuă și în prezent. Este implementat de către UCAD: Unitatea Operațională pentru Intervenție în Comportamentele de Dependență și Dependente ale Regiunii Autonome Madeira.

Entitățile partenere sunt municipiile din Regiunea Autonomă Madeira (municipii și consilii parohiale), SESARAM, Școlile RAM (Direcția Regională de Educație), Direcția Regională de Tineret, Direcția Regională de Sport, Institutul de Securitate Socială din Madeira și alte entități/companii publice și private.

Acest proiect de prevenire a dependențelor fără substanțe a apărut ca răspuns la solicitările către UCAD și își propune să răspundă nevoilor/preocupărilor identificate de către entitățile comunitare care intervin în principal cu tinerii. Proiectul operează în domeniile intervenției comunitare, școlare, familiale, de muncă și sportive în toate municipiile Regiunii Autonome Madeira.

Populația țintă intermediară/strategică a proiectului sunt profesioniștii din domeniul sănătății, educației și sociale, părinții, angajații și managerii companiilor publice și private, precum și managerii sportivi. Populația țintă finală sunt copiii și adolescenții din Regiunea Autonomă Madeira.

Este un proiect de prevenire universală care își propune să prevină utilizarea problematică a internetului și a tehnologiilor. Obiectivele sale specifice sunt:

- Reflecția asupra potențialului și provocărilor internetului în viața copiilor și tinerilor;
- Sensibilizarea cu privire la utilizarea greșită a internetului;
- Informarea cu privire la consecințele psihosociale ale dependențelor fără substanțe;
- Formarea și calificarea profesioniștilor din domeniul sănătății, educației și sociale în ceea ce privește dependența fără substanțe;
- Sensibilizarea părinților cu privire la influența tehnologiilor în copilăria timpurie.

Proiectul se bazează pe diferite strategii, cum ar fi:

- Realizarea de activități de informare și conștientizare în școli, companii și cluburi sportive;
- Organizarea de webinarii, seminarii, ateliere și campanii;
- Comunicarea la evenimente științifice;
- Crearea și promovarea unui eveniment anual pentru marcarea Zilei Mondiale a Internetului;
- Desfășurarea de acțiuni de formare pentru profesioniștii din domeniile social, sănătate și educație;
- Planificarea de evenimente culturale/artistice (expoziții, teatru, dans);
- Participarea în media (ziare, televiziune, radio, reviste);
- Crearea și diseminarea de materiale promoționale (postere, infografice, brățări);
- Participarea la studiul "Comportamente și Dependente Online: Studiu asupra impactului psihologic, social, academic/profesional și fizic asupra tinerilor și adulților", realizat de Ivone Patrão.

Începând din 2017, proiectul a implicat 4845 de persoane în diferite acțiuni, printre care:

- 69 de acțiuni de conștientizare adresate tinerilor
- 19 acțiuni de conștientizare adresate tehnicienilor
- 29 de sesiuni de formare pentru tehnicieni
- 9 acțiuni de conștientizare adresate părinților
- 4 evenimente/conferințe

Website/Link:

<https://www.madeira.gov.pt/drs/Estrutura/DRS/Areas/UnidadeOperacionalIntervencaoComportamentosAditivosDependencias>

3. Internet Segura (Internetul sigur)

Introducere: Proiectul "Internet Sigur" își propune să combată conținutul ilegal, să minimizeze efectele conținutului ilegal și dăunător asupra cetățenilor, să promoveze utilizarea sigură a Internetului, printre altele. Proiectul este responsabilitatea unui consorțiu coordonat de Centrul Național de Cibernetică (*Centro Nacional de Cibersegurança*), situat în Lisabona, și are ca parteneri: IPDJ, Fundația pentru Știință și Tehnologie (FCT) și implică, de asemenea, Direcția Generală de Educație, Asociația Portugheză pentru Sprijinul Victimelor,

Fundația Altice Portugal și Microsoft Portugal. Obiectivele strategice ale proiectului Internet Sigur sunt:

- Combaterea conținutului ilegal;
- Minimizarea efectelor conținutului ilegal și dăunător asupra cetățenilor;
- Promovarea utilizării sigure a Internetului;
- Conștientizarea societății cu privire la riscurile asociate utilizării Internetului.

Tipul de dependență: Dependența prezentă în acest proiect este cea de internet.

Durata proiectului/activităților: Durata proiectului a fost de 10 luni.

Grupul țintă: Grupul inclus în acest program a fost format din tineri cu vârsta cuprinsă între 16 și 30 de ani.

Descrierea activităților: Proiectul are patru linii principale de acțiune:

- Conștientizarea importanței navigării sigure pe Internet;
- Informarea cu privire la mecanisme și soluții pentru navigarea sigură pe Internet;
- Formarea cetățenilor și a profesioniștilor în utilizarea sigură a Internetului;
- Opera un serviciu de sesizare a conținutului ilegal și/sau ilegal de către oricine, care, în strânsă colaborare cu forțele judiciare și furnizorii de servicii de Internet, accelerează evaluarea conținutului raportat și aplicarea măsurilor adecvate.

Asociația Portugheză pentru Sprijinul Victimelor este entitatea care coordonează Linia Internet Sigur. *Linia Internet Sigur (Linha Internet Segura)*, un serviciu din cadrul Centrului Internet Sigur, care include:

- Iluminarea și sprijinul cetățenilor - pentru utilizarea mai sigură, responsabilă și sănătoasă a Internetului și a tehnologiilor asociate. Accesibil prin intermediul unui formular de solicitare a clarificărilor, la numărul de telefon gratuit 800 21 90 90 și la adresa de email lineinternetsegura@apav.pt.
- Serviciu de denunțare a conținutului ilegal online - în special conținutul de abuz sexual asupra minorilor, apologia rasismului, apologia violenței. Accesibil prin intermediul formularului de Raportare a Conținutului Ilegal, la numărul de telefon gratuit 800 21 90 90 și la adresa de email linelinhainternetsegura@apav.pt.

Linia Internet Segura este deschisă în zilele lucrătoare de la 9:00 dimineața la 9:00 seara. Obiectivele Liniei Internet Sigur sunt:

- Furnizarea de sprijin telefonic sau online anonim și confidențial, având în loc un sistem de trimitere a incidentelor grave autorităților competente atunci când un copil pare a fi în pericol;

- Analiza, discutarea și furnizarea de rezultate care contribuie la strategiile de conștientizare în domeniul Internetului Mai Sigur.

În căutarea unui serviciu de calitate superioară și acoperire mai mare, Linia Internet Sigur beneficiază de sprijinul diferitelor entități pentru transmiterea și urmărirea contactelor, iar răspunsul integrat în SIAD, permite furnizarea unei soluții pentru fiecare situație, în colaborare cu serviciile de proximitate ale APAV și sistemele de trimitere protocoale între APAV și entitățile partenere.

Linha Internet Segura include și un serviciu pentru denunțarea conținutului ilegal online, care pune la dispoziție un set de mijloace prin care, în mod complet anonim, este posibilă raportarea conținutului potențial ilegal. Plângerile primite sunt sortate și analizate de operatori dedicați care le urmăresc: autoritatea națională de poliție sau corespondentul internațional.

Website/Link: <https://ipdj.gov.pt/-/internet-segura-1>

4. Programme Myself and the Others - 'Eu e os Outros'

Introducere: Programul "Eu și Cei Alții" adoptă un format de narațiune digitală interactivă și se adresează dependențelor fără substanțe și utilizării problematice a internetului. Acesta abordează diverse subiecte precum utilizarea de substanțe; Utilizarea de substanțe - Alcool; dependența de jocuri de noroc; Tulburări de alimentație; Hărțuirea; comportamentul sexual riscant - sarcina la adolescenți; absenteismul școlar; riscurile psihosociale; prevenirea rutieră, abandonul școlar. Acest program a fost organizat de Internet Sigur, în Portugalia.

Tipul de dependență: Dependenta prezentă în acest proiect este utilizarea de substanțe - Alcool și dependența de jocuri de noroc.

Durata proiectului/activităților: Acest program a fost implementat începând din anul 2006.

Grupul țintă: Grupul inclus în program sunt tinerii cu vârsta cuprinsă între 12 și 18 ani.

Descrierea activităților: În timpul implementării programului au fost realizate acțiuni de conștientizare, s-a desfășurat psihoterapie educațională într-un context școlar, și s-a efectuat și formare pentru profesori pe subiectele menționate anterior.

Impact și evaluare: Proiectul este flexibil, deoarece programul a fost revizuit pentru a acoperi teme noi, a se adapta la tendințele actuale și a adopta strategii mai potrivite pentru grupul țintă.

Website/Link:

<https://www.acorianooriental.pt/noticia/acoress-alargam-aplicacao-do-programa-de-prevencao-eu-e-os-outros-347425>

5. Digital Well-Being Week

Introducere: "Săptămâna Stării de Bine Digitale" este o inițiativă a proiectului "Agarrados à Net", fondat de Tito de Moraes și Cristiane Miranda, deschisă întregii societăți portugheze, care se desfășoară în prima săptămână din mai a fiecărui an.

Tipul de dependență: Dependența prezentă în proiect a fost dependența de internet.

Durata proiectului/activităților: Activitățile au avut o durată de 2 zile, în luna mai a anului 2023.

Grupul țintă: Populația inclusă în proiect a fost formată din copii, tineri și adulți.

Descrierea activităților: Prima ediție a acestui proiect a inclus mai multe activități:

- Prima Conferință Internațională pentru Promovarea Stării de Bine Digitale, care în acest an a fost dedicată prevenirii și combaterii utilizării excesive și problematice a ecranelor și a violenței sexuale online împotriva copiilor și tinerilor;
- Resurse și informații despre cum familiile, școlile și comunitățile pot îmbunătăți bunăstarea digitală (2 zile).

Impact și evaluare: Evenimentul a avut loc în luna mai a acestui an și, prin urmare, încă nu avem acces la rezultate.

Website/Link:

<https://internetsegura.pt/evento/i-conferencia-internacional-de-promocao-do-bem-estar-digital>
!

6. Dis-Connect.

Introducere: Acest program a avut ca scop prevenirea dependențelor comportamentale (în principal abuzul de internet și dispozitive electronice). Acest proiect a fost implementat de CRI (Centrul de Răspuns Integrat); GNR (Guardia Națională Republicană); PSP (Poliția Publică de Securitate); Școala Sigură; SNS (Serviciul Național de Sănătate); Cămara Municipal de Aveiro; UCC Aveiro (Unitatea de Îngrijiri în Comunitate) și URAP.

Tipul de dependență: Dependența prezentă în proiect a fost dependența de internet.

Grupul țintă: Populația inclusă în proiect a fost comunitatea școlară (vârstă 6-10 ani).

Descrierea activităților: Au fost efectuate acțiuni de conștientizare și psihoterapie educațională în școli.

ROMÂNESC

1. Preventis

Introducere: Asociația Preventis oferă un program de recuperare ambulatorie pentru adolescenți și tineri (între 12 și 30 de ani) care utilizează fie în mod ocazional, experimental sau regulat substanțe (droguri, alcool, medicamente) sau se implică în comportamente addictive (de exemplu, jocuri de noroc, jocuri video). Preventis este o asociație neguvernamentală situată în Cluj-Napoca, România. Programul de recuperare este un proces colaborativ care combină terapia individuală și terapia familială, precum și intervenții în alte sisteme în care consumatorul este implicat, cum ar fi școala, munca, sistemul legal, medical sau spiritual.

Tipuri de dependență: Substanțe, Jocuri video, Jocuri de noroc, Internet

Durata proiectului/activităților: Acest program este în desfășurare începând din 2005 și este încă activ.

Grupul țintă: Grupul inclus în program sunt adolescenții și tinerii cu vârste cuprinse între 13 și 30 de ani.

Descrierea activităților: Programul Preventis își propune să elibereze copiii și adolescenții de orice formă de dependență, facilitând dezvoltarea lor la potențialul maxim. Acest obiectiv este atins prin patru categorii principale de activități, care sunt concepute pentru a sprijini fiecare individ în căutarea ajutorului de care au nevoie:

- **Prevenirea dependențelor:** În fiecare lună, organizează campanii de prevenire a dependențelor în școli, tabere, biserici sau diverse centre, unde ajung la sute de copii și adolescenți. Folosesc jocuri, videoclipuri, mărturii și dezbateri pentru a furniza adolescenților informații precise și cuprinzătoare despre substanțele addictive și comportamentele dependente, având ca scop dezvoltarea gândirii critice și consolidarea abilității lor de a lua decizii înțelepte.
- **Mentorat individual:** CONNECT 1-on-1 este un program menit să prevină comportamentele sănătății riskante în rândul copiilor și adolescenților (inclusiv consumul de alcool sau droguri). Cheia programului constă în găsirea unui mentor potrivit pentru fiecare copil, luând în considerare personalitatea și preferințele

ambilor, iar relația dintre fiecare copil și mentorul său este unică. Pe parcursul acestui proces, mentorul servește ca model pentru copil în ceea ce privește comportamentul, atitudinile și reacțiile, încercând totodată să îndrume copilul în domeniile în care are nevoie de ajutor.

- Consiliere, terapie, grup de sprijin pentru dependențe: Tinerii care sunt implicați în consumul de droguri și familiile lor pot beneficia de consiliere individuală, terapie familială și colaborare cu alte servicii specializate. Scopul programului de terapie nu este doar eliminarea substanței/comportamentului dependentă, ci și (re)dobândirea unei experiențe de viață satisfăcătoare și semnificative fără droguri sau dependențe. Ocazional, la Preventis, se înființează un grup de sprijin pentru recuperarea din dependență folosind SMART Recovery® (www.smartrecovery.org). SMART Recovery este un program bazat pe cercetare, o alternativă la grupurile de tip AA, care a fost implementat cu succes în Statele Unite și în alte țări începând din 1994.
- Training-uri și educație în domeniul dependențelor: Prin seminarii, workshop-uri și educație în domeniul dependențelor, programul își propune să împărtășească expertiza acumulată în peste 15 ani de prevenire și recuperare din dependență în rândul adolescenților și tinerilor. Este destinat părinților, profesorilor, psihologilor, medicilor școlari, asistenților sociali și altor profesioniști.

Website/Link: <https://preventis.ro/>

2. Teen Challenge Center Romania

Introducere: Centrul Teen Challenge, situat în Grădiștea, județul Ilfov, România, are un program de reabilitare conceput pentru a ajuta și împuternici tinerii, începând de la cele mai simple obiceiuri (obiceiuri alimentare, ritm zi/noapte, igiena personală) până la cele mai complexe probleme (educație, stabilitate emoțională, reintegrare socială, viața spirituală, dezvoltarea abilităților și capacităților).

Centrul își propune să creeze o atmosferă similară unei familii, de care au mare nevoie tinerii, echilibrată cu o abordare profesională pentru a promova stima de sine și un sentiment de autosuficiență, în scopul de a rupe cercul dependenței, criminalității, violenței și vieții pe stradă.

Tipuri de dependență: Alcool, Țigări, Substanțe, Jocuri video, Jocuri de noroc, Internet etc.

Durata proiectului/activităților: Centrul Global Teen Challenge este funcțional de 63 de ani și este încă activ. Primul centru Teen Challenge a fost deschis în România în anul 2007 și continuă să ofere sprijin și în prezent.

Grupul țintă: Grupul inclus în program sunt adolescenții și tinerii cu vârste cuprinse între 8 și 30 de ani.

Descrierea activităților: În septembrie 2016, Teen Challenge România a inițiat un Grup de Suport pentru persoanele care se confruntă cu dependența, precum și pentru foștii dependenți (de droguri, alcool, țigări, jocuri de noroc sau alte dependențe). La Grupul de Suport Teen Challenge, participanții își împărtășesc experiențele, realizările și speranțele între ei, lucrând împreună pentru a aborda problemele și pentru a ajuta alții să depășească dependențele. Modelul folosit în întâlnirile Grupului de Suport Teen Challenge urmează modelul din Minnesota, care include terapie de grup și studierea celor 12 Pași.

De asemenea, ei utilizează activități religioase precum sesiuni de capelă, timp pentru citirea Bibliei, timp pentru rugăciune și participare la servicii bisericești.

Website/Link: <https://www.teenchallenge.ro/>

3. Color Mind Clinic

Introducere: Misiunea Color Mind Clinic este de a oferi suport psihologic specializat celor care se confruntă cu dificultăți și de a îmbunătăți vitalitatea și starea lor de bine. Cu peste 10 ani de experiență și formare continuă în tratarea dependențelor, ei au dezvoltat programe specializate adaptate individual, care abordează întreaga persoană. În cadrul Color Mind Clinic, Programul de Tratare a Dependentei este o abordare terapeutică cuprinzătoare, structurată și oferită în regim ambulator. Este construit pe componente terapeutice recunoscute ca fiind cele mai eficiente în contextul actual: interviul motivațional, terapia cognitiv-comportamentală, prevenirea recidivelor, terapia de grup, psihoterapie educațională și gestionarea cazurilor.

Tipuri de dependență: alcool, jocuri de noroc, substanțe psihotrope și dependența de calculator.

Durata proiectului/activităților: Color Mind Clinic a fost înființată în 2008 și continuă să funcționeze și în prezent.

Grupul țintă: Clinica oferă programe de tratament pentru cei care au nevoie, cu accent deosebit pe adolescenți și tineri.

Descrierea activităților: Ei au dezvoltat primele programe individualizate care abordează toate tipurile de dependențe: alcool, jocuri de noroc, substanțe psihotrope "etnobotanice", calculator, etc.:

- Primul centru de tratament al Agenției Naționale Antidrog
- Primul echipă de specialiști în tratamentul dependențelor din România
- Primul program privat de tratament cu metadonă pentru dependența de opioide
- Primul program privat integrat de tratament pentru dependența de jocuri de noroc
- Un nivel înalt de profesionalism susținut de pregătirea și experiența specialiștilor și de rezultatele obținute.

În abordarea ColorMind Clinic, procesul de recuperare implică progresul prin etape cu obiective și sarcini clare. Programul de tratament va cuprinde scopul tratamentului, obiectivele urmărite, intervențiile specialiștilor pentru atingerea acestor obiective, o estimare a calendarului și o prognoză.

Impact și evaluare: Au tratat peste 1.000 de pacienți, obținând următoarele rezultate:

- 62% dintre pacienții care au completat întregul program de tratament pentru dependența de droguri au fost abștinenți la sfârșitul programului.
- Nivelul de satisfacție al pacienților care au intrat în programe de tratament pentru dependențe legate de jocuri de noroc, alcool sau droguri a fost evaluat ca foarte bun sau excelent de către 91% dintre ei.
- 78% dintre pacienții care au completat întregul program de tratament pentru dependența de alcool au fost abștinenți la sfârșitul programului.
- 61% dintre cei care au intrat în programe de tratament pentru dependențe legate de jocuri de noroc, alcool sau droguri au finalizat cu succes programul.
- 79% dintre pacienții care au completat întregul program de tratament pentru dependența de jocuri de noroc au raportat abștinența totală la finalizarea tratamentului.
- 48% dintre pacienții care au completat întregul program de tratament pentru dependența de jocuri de noroc au raportat abștinența totală la 12 luni după încheierea tratamentului complet
- 60% dintre pacienții din programul de menținere cu metadonă au obținut abștinență completă la 1 an după începerea tratamentului.

Website/Link: <https://color-mind.ro/>

4. Aliat Teen

Introducere: Aliat Teen Clinic din centrul Bucureștiului este o clinică de sănătate mentală care oferă evaluare și tratament pentru o gamă largă de probleme. A fost creată ca un spațiu nou, primitiv și deschis pentru părinți și copii care au nevoie de suport în gestionarea adolescenței, una dintre cele mai provocatoare perioade din viață. Clinică oferă, de asemenea, asistență în gestionarea comportamentelor riscante, inclusiv consumul de substanțe în rândul adolescenților.

Tipuri de dependență: alcool, droguri, jocuri de noroc, jocuri online, cumpărături, social media, etc.

Durata proiectului/activităților: Prima clinică Aliat pentru adolescenți a fost deschisă în România la 19 octombrie 2020 și continuă să ofere sprijin în prezent.

Grupul țintă: Clinica oferă programe de tratament pentru adolescenți și tineri și părinții lor.

Descrierea activităților: Clinica oferă evaluare și tratament pentru o gamă largă de probleme, concentrându-se în primul rând pe dependențe precum alcoolul, drogurile, jocurile de noroc, jocurile online, cumpărăturile, social media și altele. De asemenea, au stabilit o platformă online cu informații pentru adolescenți și părinți, având ca scop prevenirea și asistența în abordarea apariției dependențelor.

Website/Link: <https://clinica-aliat.ro/> <https://www.adolescenteen.ro/>

5. DARE – Discover Addictions’ Roots through Education

Introducere: Un proiect care a adus educația preventivă împotriva dependențelor în prim-plan ca ingredient fundamental în construirea relațiilor sănătoase între tineri. DARE este o inițiativă de urmărire, un proiect cu trei faze implementat în România și țările partenere, și anume Turcia, Letonia, Armenia și Bosnia și Herțegovina.

Tipuri de dependență: toate tipurile de dependență

Durata proiectului/activităților: Proiectul a fost elaborat în anul 2020 și s-a încheiat în anul 2022.

Grupul țintă: Grupul inclus în program au fost adolescenții și tinerii cu vârste cuprinse între 14 și 27 de ani.

Descrierea activităților: Proiectul a fost implementat în trei faze:

1. Prima fază a constat într-un curs de formare pentru 18 lucrători de tineret, în cadrul căruia s-au acoperit atât concepte teoretice, cât și instrumente non-formale pentru lucrul cu adolescenți și tineri adulți în prevenirea dependențelor.

2. În scurt timp după cursul de formare, lucrătorii de tineret au efectuat activități de testare la nivel local pentru metodele care implicau tinerii cu care lucrează în mod constant.
3. A treia fază, respectiv schimbul de tineret, a oferit o oportunitate reală de explorare culturală pentru cei 24 de tineri și cei 7 lideri de grup, precum și o experiență profundă de învățare despre educația preventivă împotriva dependențelor.

Impact și evaluare: DARE a avut un succes remarcabil printre participanți, atât tinerii cât și lucrătorii de tineret, cu etape de implementare semnificative și foarte transferabile.

Website/Link: <https://ipta.ro/2022/12/18/dare-discover-addictions-roots-through-education/>

SPANIOL

1. Program de prevenire a dependenței de jocuri de noroc

Introducere: Acest program a fost creat de Consiliul pentru Jocuri de Noroc al Principatului Asturias (entitate autonomă) pentru a reduce numărul de persoane cu relații problematice legate de jocurile de noroc.

Tip de dependență: Dependenta comportamentală, jocurile de noroc.

Durata proiectului/activităților: Proiectul a fost desfășurat în perioada 2018-2020.

Grup țintă: Grupul țintă pentru program este întreaga populație expusă riscului de a dezvolta o dependență de jocurile de noroc, dar există o parte specifică a programului care se concentrează pe comunitatea școlară.

Descrierea activităților: Program de prevenire realizat în școală care învață abilități sociale și cunoștințe complementare necesare pentru dezvoltarea comportamentelor sănătoase (cum ar fi probabilitatea, șansa sau modul în care funcționează exact pariurile).

Impact și evaluare: Nu există informații despre impactul programului, dar reînnoirea programului în 2022 până în 2024 indică faptul că a avut un efect pozitiv. Disponibilitatea instrumentului "AZARIS" (o aplicație destinată învățării despre probabilitate și statistici) și îmbunătățirea acestuia sunt unul dintre motivele pentru care programul a fost reînnoit.

Website/Link:

https://transparencia.asturias.es/documents/291579/1128614/programa_prevencion_ludopatia_2018_2020.pdf/c207a0c5-c561-52a1-98b9-b24f2a2f005e?t=1656935488513

2. "Juego de llaves" (Jocul cheilor)

Introducere: "Juego de llaves" este un program universal de prevenire, destinat școlilor și familiilor pentru promovarea unui stil de viață sănătos și prevenirea comportamentelor cu risc legate de dependență cu sau fără substanțe, dezvoltat de asociația Proyecto Hombre (entitate națională spaniolă).

Tip de dependență: Consumul de droguri și comportamente addictive.

Durata proiectului/activităților: Programul a început în 2014, dar este încă activ pe site în cazul în care cineva dorește să-l implementeze.

Grup țintă: Copii din învățământul primar (6-12 ani) și familiile acestora.

Descrierea activităților: Programul învață competențele-cheie: Managementul Emoțional, Strategii Cognitive, Interacțiune Socială, Timp Liber și Timp Liber, Educație pentru Sănătate și Valori printr-o metodologie bazată pe Învățarea bazată pe Probleme (PBL) și Învățarea prin Serviciu (ApS).

Impact și evaluare: Rezultatele evaluării realizate de către elevi arată că, deși majoritatea dintre ei aveau deja competențele la un anumit nivel, au învățat cum să își îmbunătățească stilul de viață din cadrul programului. Programul a început în 2014 și, fiind online din 2019, acesta a avut multe actualizări și este încă disponibil astăzi, demonstrându-și capacitatea de replicare.

Website/Link: <https://proyectohombre.es/juego-de-llaves-primaria/>

3. Folosește în siguranță internetul

Introducere: Programul face parte din Planul de Încredere și Securitate Digitală al Departamentului pentru Familie și Oportunități Echivalente al Junta de Castilla y León. Acesta constă în desfășurarea de activități de formare, ateliere, conferințe și întâlniri privind utilizarea în condiții de siguranță a internetului.

Tip de dependență: Tulburări de comportament legate de jocurile de noroc și utilizarea problematică a tehnologiei informației și comunicațiilor (TIC).

Durata proiectului/activităților: Anul academic 2019-2020.

Grup țintă: Comunitatea școlară: elevi, profesori și familii.

Descrierea activităților: Diverse ateliere, conferințe și întâlniri privind utilizarea în condiții de siguranță a internetului.

Impact și evaluare: 85% dintre acțiunile programate au fost realizate și obiectivele au fost atinse, dar nu există informații despre impactul programului. Pe site-ul de educație al Junta

de Castilla y León există acum un spațiu cu resurse de suport și informații.

<https://www.educa.jcyl.es/plandeseguridad/es>

Website/Link: <https://familia.jcyl.es/web/es/drogas/accion-coordinada-sobre-adicciones.html>

4. Control@

Introducere: Control@ este un proiect de educație pentru sănătate și prevenire a dependențelor tehnologice dezvoltat de Unitatea de Prevenire Comunitară a Comunității pentru Comportamentele Adictive din Mancomunidad La Vega (entitate locală), provincia Alicante, Spania.

Tip de dependență: Dependențe tehnologice sau alte riscuri legate de utilizarea internetului, telefoanelor mobile, rețelelor sociale și jocurilor video.

Durata proiectului/activităților: Diverse cursuri, activități sau ateliere desfășurate începând din 2013.

Grup țintă: Adolescenți și familii.

Descrierea activităților: Unele dintre activitățile desfășurate includ webinarii, camere de evadare online sau ateliere interactive.

Impact și evaluare: Nu există documente care să prezinte rezultate specifice ale programului, dar continuitatea sa în timp indică faptul că a avut un efect pozitiv și că a demonstrat durabilitatea sa.

Website/Link:

<https://www.mancomunidadlavega.es/atencion-en-la-comunidad/promocion-salud/prevencion-adicciones/programa-control-prevencion-de-riesgos-en-el-uso-de-nuevas-tecnologiasd-internet-y-redes-sociales/>

5. Programul de prevenție a Cyberbullying ConRed

Programul ConRed îmbrățișează teoria comportamentului social normativ (Rimal et al. 2005), care a fost folosită în diverse programe de acțiune pentru a modifica atitudinile și modelele comportamentale ale tinerilor, cum ar fi consumul de alcool (Borsari și Carey 2000). Această teorie susține că comportamentul și atitudinile umane sunt puternic influențate de convențiile sociale percepute. Aplicând teoria comportamentului social normativ la cyberbullying, adolescenții pot vedea posibil multe dintre propriile lor comunicări

online și schimburi de informații ca fiind destul de normale și inevitabile, fără a fi conștienți de consecințele comportamentului lor.

ConRed subliniază importanța conștientizării critice cu privire la utilizarea compulsivă a internetului și rețelelor sociale, naivitatea și greșeala de a crede că au control total asupra informațiilor personale încărcate în mediile cibernetice și consecințele negative ale utilizării incorecte a limbajului online.

Cu toate că abordarea a fost "holistică", luând în considerare toate cele trei grupuri sociale din comunitatea școlară - elevi, profesori și familii -, elementul cel mai important a fost munca efectuată cu elevii, care au primit sesiuni de formare conduse de experți externi (cercetătorii). Experții au colaborat cu echipa școlară de planificare a climatului școlar a fiecărei școli timp de trei luni.

Munca efectuată cu elevii avea ca scop:

- îmbunătățirea obiceiurilor elevilor privind utilizarea TIC, în special cele legate de controlul informațiilor personale ca formă de reducere a vulnerabilității;
- creșterea conștientizării lor cu privire la timpul petrecut folosind TIC, în special timpul excesiv dedicat activităților pe internet și riscul de dependență;
- analizarea naturii imorale și nesănătoase a cyberbullying-ului și a riscurilor la care sunt expuși victimele abuzului perpetrat prin dispozitive digitale.

Programul ConRed s-a concentrat pe lucrul direct cu elevii. Pe parcursul a trei luni, s-a menținut contactul săptămânal cu școlile participante și s-au desfășurat opt sesiuni de clasă. Aceste sesiuni au fost structurate în trei unități:

- a) Unitatea de internet și rețele sociale s-a concentrat pe importanța confidențialității și controlului asupra conținutului și proceselor partajate și a evidențiat consecințele negative ale lipsei de control sau a măsurilor de siguranță în procesele de comunicare online;
- b) În unitatea privind beneficiile utilizării sănătoase și inteligente a internetului și rețelelor sociale, elevilor li s-au predat îmbunătățirea abilităților lor tehnice, prioritatea acordată spațiilor și practicilor prosociale și exercitarea conștientizării morale și a echității prin evitarea și raportarea cyberbullying-ului;
- c) Unitatea privind abordarea problemelor care pot apărea dacă internetul și rețelele sociale sunt folosite într-un mod naiv sau malicios a furnizat elevilor strategii pentru a

aborda problemele asociate cu utilizarea inadecvată sau neresponsabilă, acordând o atenție specială prevenirii cyberbullying-ului și a dependenței de internet (abuz).

Același conținut a fost abordat în două sesiuni cu profesorii și într-o sesiune cu familiile elevilor.

În paralel cu această intervenție directă care a implicat elevii, profesorii și familiile, programul ConRed a implementat și o campanie de conștientizare, folosind materiale precum pliante, afișe, autocolante, semne de carte, etc., pentru a susține continuitatea măsurilor luate în școli. Au fost prezentate mesaje simple și clare, furnizând informații despre cum să folosești corect internetul și rețelele sociale și cum să previi riscurile care pot apărea dacă aceste resurse sunt folosite în mod necorespunzător.

Eșantionul a inclus 893 de elevi din școli secundare din orașul Cordoba, Spania: 595 (45% femei) în grupul experimental și 298 (47,6% femei) în grupul de control. Vârsta elevilor varia între 11 și 19 ani. Au fost alese trei școli pentru program: două dintre ele erau școli publice (una cu indicatori socio-economici relativ ridicați, cealaltă mai puțin); a treia era o școală privată. La fiecare școală s-a organizat o întâlnire cu conducerea și cu persoana responsabilă de îmbunătățirea climatului școlar și li s-au explicat natura, obiectivele și condițiile de implementare ale programului ConRed.

Cercetătorii programului au convenit, de asemenea, cu școlile, ce clase vor participa ca grupuri experimentale și de control. Grupul experimental era mai mare, la insistența specifică a conducerii școlilor participante.

Programul a fost evaluat printr-un design cu caracter quasi-experimental, ex post facto, longitudinal, cu măsurare pre-post, acoperind două grupuri (unul experimental și unul quasi-de control).

Programul ConRed a produs rezultate pozitive în ceea ce privește cele trei obiective principale: grupul experimental a înregistrat o îmbunătățire globală semnificativă, atât în comparație cu grupul de control, cât și în măsurarea pre-post.

În ceea ce privește primul obiectiv, s-a înregistrat o scădere semnificativă a percepției asupra controlului asupra informațiilor personale pe internet și în rețelele sociale. Autorii interpretează acest lucru ca o creștere a conștientizării riscurilor care pot afecta informațiile personale și a necesității de a îmbunătăți măsurile de siguranță pentru protejarea conținutului privat disponibil pe internet.

În ceea ce privește al doilea obiectiv, acela de a oferi formare pentru un comportament online mai sănătos, scăderea problemelor legate de dependență a diferit între băieți și fete. Printre băieți, s-a înregistrat o scădere semnificativă a nevoii de a fi online și de a interacționa cu alții pe rețelele sociale (dependență interpersonală), în timp ce fetele au menținut niveluri mai ridicate de frecvență a comunicării online cu alții și comportamentul lor nu a fost modificat semnificativ de către ConRed.

Scăderea cyberbullying-ului, atât în ceea ce privește agresiunea, cât și în ceea ce privește victimizarea, demonstrează că ConRed a reușit cu succes să atingă obiectivul trei.

Evaluarea arată că conștientizarea riscurilor și pregătirea profesorilor și părinților pentru a monitoriza și îndruma comportamentul tinerilor reduc conduita de mare risc, induc luarea de măsuri preventive și promovează atitudini protectoare în activitatea online.

Cu toate că evaluarea generală a programului ConRed ca program de acțiune a fost pozitivă în ceea ce privește obiectivele propuse, trebuie să atragem atenția asupra unor limitări: deoarece programul a fost implementat de către cercetători care au lucrat direct cu elevii, profesorii și familiile, ConRed încă lipsește de un mecanism prin care responsabilitatea pentru pregătire poate fi transferată membrilor comunității școlare. Acest lucru ar oferi agenților de educație autonomia de a implementa direct programul ei înșiși. Principala limitare a designului de cercetare a fost că grupurile experimentale și de control proveneau din aceleași școli, cu riscul consecvent de contaminare.

Acces la website: <https://idus.us.es/handle/11441/73655>

6. Programul CUBILETE

Programul "CUBILETE", desfășurat de Asociația Ludópatas Jienenses în Reabilitare (ALUJER, entitate locală), a fost dezvoltat în orașul Jaén, din Comunitatea Autonomă Andaluzia, Spania.

"CUBILETE" își propune să prevină tulburările legate de jocuri de noroc (pariuri sportive, poker, ruletă...) și alte dependențe comportamentale la adolescenți, cum ar fi dependența de telefoanele mobile, internet, rețele sociale și noile tehnologii.

Acest program a fost lansat în 2008 și a fost menținut în timp, fiind încă în desfășurare. În plus, "CUBILETE" s-a extins și în provincia Granada (din Andaluzia, Spania) și este actualizat an de an, deoarece nevoile utilizatorilor variază.

Mai mult de 1500 de elevi (în fiecare an) din clasele a V-a și a VI-a au beneficiat de program, precum și elevi din școlile secundare.

Acest program oferă 3 sesiuni de câte 1 oră: una pentru familii, una pentru profesori și una pentru elevi. Datorită metodologiei sale flexibile, comportamentele elevilor pot fi observate, iar programul se adaptează astfel la caracteristicile particulare ale acestora: de exemplu, conținuturile pot fi prezentate oral pentru a stimula participarea tinerilor, deschiderea dezbaterii și, în consecință, cunoașterea opiniilor acestora.

Ca rezultat al programului, putem evidenția că s-a redus vulnerabilitatea elevilor de a fi convinși de terți, participarea la jocuri de noroc și comportamente de pariare online prin telefon. În ceea ce privește frecvența utilizării telefonului mobil, elevii au recunoscut că își petrec prea mult timp cu telefoanele lor, ceea ce, datorită acestui program, a generat o mai mare conștientizare a populației elevilor cu privire la această problemă. De asemenea, s-a înregistrat o reducere semnificativă a consumului general al elevilor în ceea ce privește utilizarea computerelor, aplicațiilor mobile, jocurilor online și a pariurilor, mașinilor cu slot, etc. În plus, cheltuielile lunare ale acestor tineri generate de telefoane au fost reduse.

Unul dintre aspectele cele mai remarcabile ale acestui program este că a fost reînnoit, fiind replicat an de an. Bazat pe o metodologie flexibilă, a fost posibil să se adapteze nu numai caracteristicilor și nevoilor elevilor, ci și celor ale familiilor și profesorilor. Prin urmare, putem concluziona că acest program a îmbunătățit capacitatea elevilor de a nu ceda tentației terților de a juca și de a-și hrăni dependența, generând o reducere a procentului de participare la jocuri de noroc printre participanți.

Acces la website: <https://www.alujer.org/programa-cubilete-2019/>

7. Programul CLICKEANDO - Program de prevenire a utilizării problematice a internetului și a rețelelor sociale

CLICKEANDO este realizat în orașul Valencia, Spania.

Acesta are ca scop prevenirea utilizării problematice a internetului și a rețelelor sociale, promovând activități preventive în mediul școlar, implicând familiile, cadrele didactice și elevii și încurajând dezvoltarea abilităților educaționale și de formare în familii, cu scopul de a preveni consumul de substanțe și a altor tulburări de dependență.

Acest program se desfășoară în timpul anului școlar, iar până acum au beneficiat peste 16.000 de elevi din ciclul primar, gimnazial, cicluri de formare, precum și cadre didactice și familii ale acestora.

CLICKEANDO a început să fie implementat în 2012 și este în prezent dezvoltat în fiecare an școlar în provincia Valencia. Metodologia este activ-participativă, utilizând dinamică interactivă de grup și lucrând pe baza experiențelor participanților. Rezultatele acestui program sunt foarte benefice, deoarece, datorită lui, elevii au redus nivelul de dependență și dificultățile de a controla telefonul mobil. În plus, s-a îmbunătățit conștientizarea participanților cu privire la modul de a petrece timpul liber dar și abilitățile de care au nevoie familiile pentru a înțelege nevoile copiilor lor în ceea ce privește utilizarea internetului. Este un program foarte inovator deoarece folosește campanii bune de conștientizare pentru profesori/familii și/sau pentru a implica elevii în mod voluntar. În concluzie asupra acestui program preventiv, se poate spune că datorită acestuia s-a redus dependența de utilizare a telefoanelor mobile și, pe de altă parte, au crescut capacitățile de înțelegere a familiilor asupra importanței internetului în lumea de azi și a nevoilor adolescenților.

Acces la website:

https://www.observatoriodenfeccion.es/ficherosoia/documents/5693_d_Clickeando.pdf

8. Programul CONTROL'A'T

Programul "CONTROL'A'T" a fost dezvoltat pe insula Ibiza (Spania), de către o autoritate locală a Consell Insular d'Eivissa.

Scopul acestui program este de a aborda riscurile legate de utilizarea greșită a noilor tehnologii (Internet, jocuri video, mobil...) la elevii claselor a IV-a, a V-a și a VI-a și a familiilor acestora.

În "CONTROL'A'T" participă peste 1300 de elevi și 900 de familii, prin 5 sesiuni de încurajare a participării active a elevilor și o sesiune de instruire pentru familii. Acest program a fost

implementat în 2012, dar este în prezent dezvoltat nu numai în Ibiza, ci și în diferite locuri din Insulele Baleare.

Atât programul cât și instrumentul său educațional „Es-TIC” sunt actualizate în timp.

Activitățile sale se bazează pe un dosar de 5 fișe interactive cu care lucrează elevii, pe lângă utilizarea videoclipurilor legate de fiecare activitate. Aceasta arată că metodologia lor este mai mult sau mai puțin flexibilă, în funcție de modul în care este lucrată fiecare fișă.

Nu există rezultate scrise pe site-ul de pe care am obținut informațiile, dar faptul că aceasta a fost menținută de-a lungul anilor și că a fost replicată în diverse părți ale Spaniei, ne permite să afirmăm că rezultatele sunt pozitive. Cea mai remarcabilă inovație a acestui program este instrumentul său educațional „Es-TIC”, care colectează resurse preventive cu care profesorii pot lucra diferite aspecte legate de TIC.

Acces la website: <https://www.programacontrolat.com/es/index.php>

9. Programul ON - OFF

Programul “ON - OFF” a fost dezvoltat de entități locale din Spania, precum Asociația Navarra PDS (Promovare și Dezvoltare Socială), Asociația Alborada (Galicia) și Asociația IREFREA (Insulele Baleare). Acest program a fost finanțat de Delegația Guvernului pentru Planul Național Droguri 2021-2024.

“ON - OFF” are un dublu obiectiv: pe de o parte, promovarea bunei utilizări a tehnologiilor informației și comunicațiilor (TIC); și, pe de altă parte, pentru a preveni problemele asociate cu utilizarea greșită a TIC.

Programul se adresează elevilor din primele 3 clase ale ciclului gimnazial și, deși nu există un număr fix de beneficiari, se poate afirma prin replicabilitatea sa, că aceștia sunt numeroși. În plus, când se face referire la grupul țintă al acestui program, nu sunt specificate alte caracteristici, calități sau abilități ale participanților (doar cei între 12 și 14 ani). Prin urmare, programul „ON - OFF” este deschis pentru oricine din acel interval de vârstă. Programul se bazează pe 5 zile de expunere de postere și 4 activități (este indicat să le faci în zile diferite), câte 90 de minute fiecare activitate.

Acest program a fost implementat în Navarra, în 2019, și a fost replicat în multe alte comunități autonome din Spania, cum ar fi Asturias sau Andaluzia. Nu este doar în curs de desfășurare, ci este actualizat continuu și funcționează din perspectivă de gen. Este un

program care are o expoziție de 10 postere pentru adolescenți/fete, familii și cadre didactice pentru a reflecta asupra aspectelor legate de utilizarea TIC (pe lângă cele 4 activități pentru elevi).

Rezultatele exacte ale acestui program nu sunt consemnate în diferitele documente și pagini web din care au fost colectate informațiile, dar faptul că a fost replicat în altă parte (pe lângă faptul că va continua să fie realizat după câțiva ani) arată că rezultatele sunt pozitive. În cele din urmă, putem concluziona că replicabilitatea sa este un semn clar al eficacității sale

Acces la website:

http://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Planes+estrategicos/Plan+Foral+de+Drogodependencias/OnOff.htm?NRMODE=Published

10. TICS Project

Programul “TIC’S” a fost dezvoltat în Spania, de către Asociația Orainprebentzia (autoritatea locală) din Donostia, San Sebastián.

“TIC’S” își propune să formeze profesioniști, prin dobândirea de cunoștințe și abilități pentru a aborda dificultățile legate de riscuri în managementul TIC și a avea un impact direct asupra utilizării copiilor față de aceștia; adică este o platformă digitală care urmărește prevenirea riscurilor și buna utilizare a noilor tehnologii.

Faptul că este o platformă digitală care se actualizează la nevoie, face ca acest program să nu aibă o durată fixă: în acest fel, grupul țintă care aderă la acest program poate profita de flexibilitatea platformei digitale pentru a-și desfășura activitățile, ori de câte ori consideră că este potrivit.

Grupul țintă menționat mai sus sunt: cadrele didactice, familiile și elevii din ciclul primar, gimnazial și FP a peste 30 de cursuri de formare, în diferite școli. Acest program a fost implementat în 2015 și este în prezent dezvoltat pentru toți adolescenții care doresc să participe și care îndeplinesc cerințele de vârstă (care este singura cerință existentă pentru a participa la acest program).

Nu există rezultate scrise pe diferitele documente și site-uri web de pe care colectăm informațiile, dar faptul că acestea au fost reproduse în altă parte (adăugat la faptul că, continuă să fie realizate, după câțiva ani) arată că rezultatele sunt pozitive.

Crearea propriei platforme digitale face din „TIC’S” un program inovator care, în plus, oferă sprijin și îndrumare profesorilor, familiilor și studenților mai tineri. Este un program de

prevenire foarte cuprinzător, deoarece se concentrează nu numai pe prevenirea elevilor, ci și pe sprijinirea familiilor și a profesorilor acestora.

Acces la website: <https://www.orainteknologiberriak.es/es/>

11. QTJ? Qué te juegas?

Programul "QTJ? (Qué te juegas?)" a fost dezvoltat în Spania de Departamentul de Sănătate Universală și Sănătate Publică din Comunitatea Valenciană și de Ministerul Sănătății al Regiunii Murcia.

Obiectivul acestui program este de a încuraja atitudinea critică și anti-jocul înainte ca adolescenții să aibă primele experiențe de joc; în acest fel, contribuie la întârzierea vârstei de debut, evitând sau reducând prezența credințelor favorabile jocului, așteptărilor de succes și percepției riscului scăzut.

La acest program au participat peste 1.000 de elevi (330 de adolescenți în prima tură și 707 elevi în a doua tură) din ultimele 3 clase ale ciclului gimnazial și prima clasă a ciclului liceal a zeci de școli.

Programul "QTJ?" se bazează pe 4 ședințe a câte 50 de minute fiecare. Acest program a fost implementat în 2017 pentru prima dată și a fost replicat a doua oară în 2021.

Rezultatele au arătat o reducere a frecvenței și a intenției de participare la jocurile de noroc și a iluziei privind controlul șanselor de câștig, în același timp a crescut percepția riscului și, prin urmare, intenția de a paria a fost redusă. Alte aspecte îmbunătățite la participanți au fost: autoeficacitatea acestora de a nu paria pe presiunea socială, capacitatea lor de a analiza publicitatea înșelătoare despre jocurile de noroc și cunoștințele lor de calcul probabilistic. Rezultatele au fost pozitive datorită metodologiei flexibile și a faptului că, în plus, programul oferă material suport pentru un tutorial sau o sesiune de brainstorming chiar și la o lună de la dezvoltarea programului.

Cea mai remarcabilă inovație a programului "QTJ?" este o revizuire cuprinzătoare din perspectivă de gen. În plus, având o metodologie flexibilă, este posibilă ajustarea intervenției la nevoile adolescenților și identificarea eventualelor erori precoce în abordarea sau dezvoltarea programului. În concluzie, rezultatele în ceea ce privește jocul și percepția riscului acestuia la adolescenți au fost foarte pozitive.

Acces la website: <http://www.e-drogas.es/ServletDocument?document=3242>

12. Ludens: Un program de prevenire a dependenței de jocuri de noroc bazat pe principiile jocurilor de noroc etice

Introducere: Ludens este un program de prevenire a dependenței de jocuri de noroc care are patru obiective: să informeze participanții despre jocurile de noroc și dependența de acestea; să sensibilizeze participanții cu privire la riscurile asupra sănătății, în special asupra dependenței; să promoveze o schimbare de atitudine față de jocurile de noroc; și să avertizeze participanții cu privire la comportamentele riscante care pot duce la dependență. Acest proiect a fost realizat la Universitatea din Valencia, Spania.

Tipul de dependență: dependența prezentă în studiu a fost jocurile de noroc.

Durata proiectului/activităților: Programul de prevenire a fost implementat în perioada 2017-2019.

Grupul țintă: Grupul inclus în studiu a fost format din adolescenți între 14-19 ani.

Descrierea activităților: 14 psihologi l-au prezentat la 2.372 de adolescenți (48,8% fete, 51,2% băieți) cu vârsta cuprinsă între 14 și 19 ani, dintre care niciunul nu era student, recrutați din 42 de școli spaniole din 132 de grupe de cursuri diferite. Principalele variabile dependente analizate au fost frecvențele lunare ale jocurilor de noroc, jocurilor de noroc riscante și dependența de jocuri de noroc (analizate de Centrul Național de Cercetare de Opinie DSM-IV Screen for Gambling Problems, adaptat pentru a diagnostica tulburările apărute în urma jocurilor de noroc conform DSM-5, în care jocul patologic este considerat o dependență). Având în vedere că toți jucătorii erau adolescenți (majoritatea erau minori), s-a considerat că îndeplinirea a 1 până la 3 dintre criteriile de diagnostic DSM-5 indică un risc pentru jocurile de noroc problematice.

Impact și evaluare: După implementarea programului Ludens, s-au observat reduceri semnificative statistic la cele trei variabile de interes: frecvența lunară a jocurilor de noroc, procentul de adolescenți ce joacă jocuri de noroc riscante și procentul de adolescenți cu tulburări de joc. Rezultatele au fost analizate în funcție de sex și vârstă (cei mai tineri vs. adolescenți între 18 și 19 ani). Rezultatele obținute în urma aplicării programului de prevenire indică faptul că Ludens este eficient ca program universal de prevenire a dependenței de jocuri de noroc.

Acces la website: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34424447/>

EUROPEAN

1. Programul de prevenire a prejudiciilor legate de jocurile de noroc pentru tineri (GB)

Introducere: Beacon Counseling Trust (BCT) (entitate națională), care lucrează în parteneriat cu Gamcare, a fost însărcinată să conducă organizarea unor ateliere gratuite legate de daunele cauzate de jocurile de noroc în nordul Regatului Unit.

Tipul de dependență: Dependența de jocuri de noroc și daunele cauzate de aceasta.

Durata proiectului/activităților: Anul universitar 2019-2020

Grupul țintă: tineri cu vârsta cuprinsă între 11 și 19 ani

Descrierea activităților: Ateliere pentru studenți și pentru profesori, lucrători minori, lucrători din domeniul sănătății... care abordează riscurile asociate cu daunele cauzate de jocurile de noroc.

Impact și evaluare: Feedback-ul primit este pozitiv, un procent mare de studenți spunând că a fost de mare ajutor acest program. Au înțeles problemele cauzate de jocurile de noroc și au avut de unde să obțină ajutor. Programul a fost desfășurat în multe școli din Marea Britanie, în săli de clasă de diferite niveluri, cu feedback foarte pozitiv și replicabilitate asigurată.

Acces la website:

<https://beaconcounsellingtrust.co.uk/young-peoples-gambling-harms-prevention-programme/>

2. Programul PROTECT (DE)

PROTECT este un program de intervenție preventivă desfășurat în Germania de către Universitatea *Pädagogische Hochschule Heidelberg*. Reducerea ratelor de prevalență a tulburărilor de utilizare a internetului (DIU) și tratamentul eficient al acestuia sunt prioritare atât în politicile de sănătate publică, cât și în domeniul educațional din țară. Intervențiile preventive în școală facilitează o abordare cu prag scăzut pentru persoanele cu DIU, care sunt de obicei caracterizate de evitarea ridicată a terapiei. Mai mult, abordările indicate care vizează adolescenții cu risc ridicat prezintă efecte mai mari decât programele universale de prevenire. În același timp, ele reduc povara inutilă pentru majoritatea elevilor de liceu care nu sunt expuși riscului.

Intervenția de grup PROTECT pentru prevenirea indicată a tulburărilor de utilizare a internetului în mediul școlar a fost dezvoltată pe baza acestor strategii preventive între 1 octombrie 2015 și 30 septembrie 2018.

340 de adolescenți, cu vârsta cuprinsă între 12 și 18 ani, din 40 de școli secundare din Germania, examinați pentru risc crescut de apariție a tulburărilor de utilizare a internetului, sunt repartizați aleatoriu în: a) grupul de intervenție preventivă PROTECT sau în: b) grupul de control numai de evaluare.

Participanții sunt repartizați aleatoriu la una dintre cele două condiții: un grup de intervenție care primește intervenția preventivă PROTECT și un grup de control numai de evaluare.

Participanții au fost recrutați din licee din septembrie 2015 până în decembrie 2016. Înainte de înscriere, o procedură de screening anonimă, folosind Scala de utilizare compulsivă a internetului, a identificat elevii cu risc pentru tulburări de utilizare a internetului. Au fost excluși toți participanții care îndeplinesc criteriile DSM-5 pentru IGD la momentul inițial, extins atât la activitățile de internet de jocuri, cât și fără jocuri. Mai mult, participanții care îndeplinesc criteriile pentru depresia comorbidă sau tulburarea de anxietate au fost excluși.

Programul de intervenție preventivă PROTECT, urmează orientările APA pentru prevenirea psihologică, adică se bazează pe teorie și dovezi și abordează atât reducerea riscului, cât și promovarea forței, ia în considerare cercetările și epidemiologia actuale și standardele etice precum secretul profesional și este conceput ca o intervenție sistemică la nivel de școală.

Este de așteptat ca intervenția să scadă riscul de apariție a DIU (rata de incidență).

Grupul de intervenție preventivă participă la antrenamentul PROTECT în grupuri de 6 până la 10 adolescenți pentru 4 ședințe săptămânale ulterioare (90 min). Intervenția de grup a fost efectuată de o echipă formată din doi profesioniști cu experiență care au finalizat un curs de pregătire privind livrarea intervenției PROTECT. Unul dintre formatorii care au efectuat intervenția a fost un psiholog absolvent. Formatorii au fost supravegheați în mod regulat în cadrul reuniunilor de echipă.

Intervenția preventivă scurtă PROTECT pentru setările de grup cuprinde 4 module care se concentrează pe:

- 1) plictiseala și problemele motivaționale,
- 2) procrastinarea și anxietatea de performanță,
- 3) interacțiunea socială și
- 4) reglarea emoțiilor.

Poveștile rațional-emoțive au fost folosite pentru a ilustra posibilele căi către DIU. Ulterior, convingerile disfuncționale, comportamentele și dereglările emoționale au fost abordate prin tehnicile de CB-terapie menționate mai sus.

Chestionarele de evaluare a rezultatelor comportamentale și psihologice au fost completate la școală în timpul orelor de curs.

Dincolo de datele psihometrice, rezultatele clinice la 12 luni de urmărire au fost evaluate într-un interviu clinic de către un evaluator orb.

Un total de 422 de adolescenți cu risc au fost împărțiți aleatoriu, fie în grupul de intervenție PROTECT (n = 167), fie în grupul de control numai pentru evaluare (n = 255) și au fost incluși în analiza cu severitate a simptomelor. În comparație cu grupul de control, grupul PROTECT a arătat o reducere semnificativ mai mare a severității simptomelor tulburării de joc sau a tulburării nespecificate de utilizare a internetului, reflectând o reducere de 39,8% față de 27,7% a simptomelor cu o dimensiune a efectului de Cohen d = 0,67 (nivel de bază vs 12-). lună de urmărire) pentru grupul PROTECT. Grupul PROTECT a arătat o scădere semnificativ mai mare a amânării pe 12 luni, dar nu au fost găsite diferențe semnificative pentru alte rezultate secundare.

Rezultatele acestui studiu au arătat că intervenția PROTECT a redus în mod eficient simptomele tulburărilor de joc și ale tulburării nespecificate de utilizare a internetului pe parcursul a 12 luni. Intervenția nu a modificat ratele de incidență a tulburărilor de joc sau a tulburărilor de utilizare a internetului nespecificate.

Acces la website:

<https://ichgcp.net/clinical-trials-registry/publications/225429-effectiveness-of-cognitive-behavioral-therapy-based-intervention-in-preventing-gaming-disorder-and>

3. Intervenție de cercetare-acțiune pentru prevenirea dependenței de internet (IT)

Literatura actuală arată numărul de lucrări care se concentrează pe dependența de internet (IA). Cu toate acestea, puțini autori s-au ocupat de programul de prevenire.

Autorii din Italia au dezvoltat o intervenție de cercetare-acțiune pentru prevenirea dependenței de internet (IA) în școli.

Conform unui studiu de teren, a fost aplicat un model de proiectare a cercetării pre-experimentale. A folosit tehnica de eșantionare non-probabilă a eșantionării cu bulgări

de zăpadă și a echilibrat populația în funcție de gen (45 de femei și 45 de bărbați, toți în vârstă de 13 ani), provenind de la zece licee diferite din provincia Napoli. Un voluntar pentru fiecare școală a lucrat pentru a recruta altul și așa mai departe. A fost construit un grup de zece colegi.

Testul de dependență la Internet (IAT), creat de Young, a fost folosit ca instrument de screening pentru dependența de internet și a fost administrat colectiv înainte și după intervenție. Acesta a constatat din 20 de itemi care au evaluat utilizarea Internetului în diferite sfere ale vieții printr-o scală Likert. Scorurile sunt clasificate în trei niveluri de dependență: IA ușoară (20-49), moderată (50-79) și severă (80-100) IA [7]. Scorurile IAT au fost analizate folosind un test t pentru mostre pereche.

Intervenția a implicat utilizarea metodelor active (de exemplu, brainstorming, timp în cerc, joc de rol, îndrumare, acțiune între egali).

Elevii au fost rugați să creeze un videoclip pentru colegii lor, pentru a preveni dependența de internet în școala lor.

Intervenția de cercetare a fost efectuată timp de un an, cu ședințe săptămânale de trei ore de către o echipă de psihologie clinică și medicală de sănătate publică. Munca în grupuri mici și pe sesiuni plenare au fost intercalate datorită activităților.

Rezultatele arată o reducere considerabilă a scorurilor IAT: procentul nivelului sever scade de la 4% la 2,2%, nivelul moderat de la 62% la 42,3%; nivelul ușor crește de la 34% la 55,5%. Analiza statistică evidențiază modul în care scorurile medii IAT pentru bărbați au fost semnificativ mai mici în post-test, comparativ cu pre-test. Rezultate similare au fost observate la femei. În plus, nu s-a observat nici o diferență semnificativă statistic prin compararea scorurilor medii IAT ale bărbaților și ale femeilor în pre-test sau post-test. În cele din urmă, când bărbații și femeile au fost luați în considerare împreună, scorul mediu IAT post-test a fost statistic mai scăzut în comparație cu media pre-test, ceea ce sugerează că a existat o îmbunătățire care poate fi atribuită intervenției.

Autorii au interpretat aceste constatări ca fiind strict legate de experiența intersubiectivă la care au participat elevii: cadrul a propus noi subiecte de discuție care au putut permite o gândire critică asupra propriei relații cu Internetul și un angajament mai puternic de a înțelege semnificațiile proprii cât și implicarea semenilor noștri. În opinia lor, dimensiunea creativă între semeni a ajutat la construirea unui angajament solid din partea adolescenților, liberi să-și folosească abilitățile pe tehnologii și să-i facă protagoniști ai schimbării lor. Pe de altă parte, făcând acest lucru, tehnologiile au fost plasate într-un cerc virtuos. De fapt, telefoanele mobile, computerele și software-ul au fost mijloacele de a se gândi la modul în

care elevii se raportează la aceste instrumente și la potențialul prejudiciu cauzat de utilizarea excesivă a acestora.

Cu toate acestea, autorii nu au exclus posibilitatea ca rezultatele să fie o expresie a altor factori latenți sau neexplorați. De exemplu, ar putea reflecta modul în care dezirabilitatea socială a jucat un rol în răspunsurile oferite de elevi la sfârșitul intervenției. Lipsa unui grup de control și a unei urmăririi limitează înțelegerea efectelor muncii desfășurate până acum.

Acces la website: <https://riviste.unimi.it/index.php/ebph/article/view/17635/15499>

4. Instruirea adolescenților despre utilizarea în siguranță a internetului (TR)

A fost desfășurat un curs de formare între egali despre utilizarea securizată a internetului pentru adolescenții din Turcia, cu 825 de elevi înscriși la două școli primare din Mersin. Acest studiu a fost realizat în cursul anului universitar 2009-2010 cu elevi înscriși în clasele a VI-a, a VII-a și a VIII-a a două școli din Mersin, Turcia. Vârstele celor 825 de elevi au variat între 13 și 15 ani, iar 410 elevi (198 fete și 212 băieți) au fost în grupul experimental, în timp ce 415 (213 fete și 202 băieți) au fost în grupul de control. Grupul de control și cel experimental au fost formate pe baza vârstei, sexului, statutului socio-economic al elevilor, succesului academic și scorurilor pre-test primite pe Internet Use Habit Scale (IUHS). Datele despre obiceiurile de utilizare a internetului au fost colectate utilizând Scala de obiceiuri de utilizare a internetului dezvoltată de Yilmazhan-Gültutan (2007).

În sfera studiului, cercetătorii au dezvoltat un program de formare de la egal la egal, care acoperă subiectele educației, abilitățile de comunicare și utilizare a internetului, conform standardelor programatice ale Asociației Naționale a Peer Helpers (NPHA, 2002).

Programul a acoperit cele 10 sesiuni de formare, împreună cu sesiunile de supervizare și prezentări. Programul de formare între egali a constatat în subiecte precum cunoașterea reciprocă, regulile grupului, responsabilitățile formatorilor, etică, procesul de sprijin psihologic, dezvoltarea abilităților de comunicare, autocunoașterea, dezvoltarea abilităților de prezentare și obținerea de informații despre utilizarea securizată a internetului. Cei care au finalizat cu succes programul de formare aveau dreptul să fie formatori.

Grupul de educatori la egal la egal a fost supus unui program de educație de 10 sesiuni (90 de minute).

În plus, cei 12 formatori colegi (8 fete, 4 băieți, cu vârste între 14-15 ani) care au urmat cursul și-au informat colegii în două sesiuni de 40 de minute. Studiile cu formatori colegi au fost susținute de sesiuni de supervizare. Participanții au fost studenți voluntari. În acele două sesiuni de 40 de minute, ei și-au informat colegii despre răspunsurile la următoarele întrebări: Ce este internetul? Ce activități pot fi efectuate pe internet? Care sunt dezavantajele utilizării excesive a internetului? Ce este dependența de internet? Cum pot fi utilizate programele de securitate?

Rezultatele au arătat că formarea de la egal la egal a fost benefică elevilor care au urmat instruirea, deoarece modul în care aceștia utilizează internetul a fost afectat în mod pozitiv. În plus, în comparație cu grupul care nu a urmat antrenamentul, a fost observată o diferență pozitivă semnificativă pentru cei din grupul antrenat.

În acest studiu, a fost utilizat designul experimental „pre-test, grup de control post-test”.

A existat o diferență pozitivă semnificativă din punct de vedere statistic în grupul experimental atunci când s-au comparat scorurile totale pre și post testare ale Scalei de obiceiuri de utilizare a internetului. Utilizarea internetului de către studenții care au participat la formarea colegilor a fost redusă. Prezentările pe care formatorii colegi le-au făcut despre utilizarea internetului au avut un impact asupra celorlalți.

Ambele grupuri au fost considerate egale în ceea ce privește utilizarea internetului înainte de formarea colegilor. Cu toate acestea, o diferență semnificativă în favoarea grupului experimental a fost observată atunci când au fost comparate scorurile post-test ale Scalei de utilizare a Internetului.

După cum era de așteptat, prima și a doua descoperire au arătat că utilizarea internetului de către elevii care au participat la formarea colegilor a fost redusă dar nu a fost observată nici o schimbare în obiceiurile de utilizare a internetului a celor din grupul de control. Aceste constatări sprijină a treia descoperire a cercetării. Aceasta a arătat că formarea de la egal la egal a fost benefică pentru cei care au urmat instruirea, deoarece utilizarea internetului lor a fost afectată într-un mod pozitiv. În plus, în comparație cu grupul care nu a urmat antrenamentul, a fost observată o diferență pozitivă semnificativă în grupul antrenat.

Acces la website: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200072>

5. Răspunsul și Studiile privind reducerea problemelor legate de jocurile de noroc (REGAPS): (SE)

Introducere: Acest program oferă o acoperire generală a subiectelor de interes imediat în cercetarea suedeză a jocurilor de noroc de astăzi, bazată pe cinci pachete de lucru diferite.

Proiectul a fost coordonat de Jenny Cisneros Örnberg, profesor asociat în științe politice și șef adjunct al departamentului.

Tipul de dependență: Dependența vizată în acest proiect a fost jocurile de noroc.

Durata proiectului/activităților: Durata proiectului este de la 01/01/2017 până la 31/12/2023.

Grup țintă: Participanții la proiect sunt adolescenți și adulți.

Descrierea activităților: Acest proiect este împărțit în 5 etape (REGAPS, Pachete de lucru):

- WP 1. Experiențele, formarea și obstacolele pentru căutarea ajutorului în cazul problemelor legate de jocurile de noroc
- WP 2. Măsurare: screening, caracterizarea problemei și urmărirea tratamentului
- WP 3. Jocurile de noroc problematice și comorbiditatea psihiatrică – o chestiune de gen și statut socio-demografic
- WP 4. Dezvoltarea și impactul politicii suedeze privind jocurile de noroc
- WP 5. Comparații și cooperare internațională.

Impact și evaluare: Acest proiect este încă în derulare și, prin urmare, nu există încă rezultate. Nu putem înțelege încă care este impactul său asupra societății.

Acces la website:

Pagina proiectului:

<https://www.su.se/english/research/research-projects/responding-to-and-reducing-gambling-problems-studies-regaps?open-collapse-boxes=research-project-description,research-project-publications,research-project-members>

Publicații:

http://su.diva-portal.org/smash/resultList.jsf?aq2=%5B%5B%5D%5D&af=%5B%5D&searchType=RESEARCH&sortOrder2=title_sort_asc&query=&language=en&aq=%5B%5B%7B%22freeText%22%3A%22REGAPS%22%7D%5D%5D&sf=all&aqe=%5B%5D&sortOrder=dateIssued_sort_desc&onlyFullText=false&noOfRows=50&dswid=8838

6. Eficacitatea unui program de prevenire a jocurilor de noroc în rândul studenților de liceu (GB și PT)

Introducere: Prezentul studiu a evaluat eficacitatea unei intervenții integrative pentru prevenirea problemei jocurilor de noroc ale tinerilor, pe baza unui set multidimensional de factori, inclusiv cunoștințe legate de jocurile de noroc, concepții greșite, atitudini, frecvența jocurilor de noroc, suma de bani cheltuită, numărul total de ore petrecute la jocuri de noroc

pe săptămână și căutare de senzație. Acest studiu a fost realizat de Universitatea Nottingham Trent și ISCTE – CIS/IUL, în Regatul Unit și, respectiv, în Portugalia.

Tipul de dependență: Dependența studiată este cea a jocurilor de noroc.

Durata proiectului/activităților: Durata proiectului a fost din decembrie 2016 până la

Grup țintă: Grupul inclus în proiect a fost format din tineri cu vârste între 14 și 20 de ani.

Descrierea activităților: A fost efectuat un pre și un post test cu 111 liceeni portughezi, împărțiți aleatoriu în două grupuri (cel experimental și cel control).

Impact și evaluare: Rezultatele au arătat că intervenția a fost eficientă în îmbunătățirea cunoștințelor corecte despre joc, reducerea concepțiilor și atitudinilor greșite și scăderea orelor totale petrecute jucând jocuri într-o săptămână. Intervenția a fost, de asemenea, eficientă în reducerea numărului de jucători cu risc sau cu probleme în timpul perioadei de studiu. În plus, aceste constatări au rămas stabile după o urmărire de 6 săptămâni. În general, programul de intervenție pare a fi eficient în corectarea unor comportamente legate de jocurile de noroc și oferă sugestii pentru intervenții viitoare.

Acces la website: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7214490/>

7. Ambulatoriu pentru dependențe comportamentale (DE)

Introducere: Este departamentul Centrului Medical Universitar *Mainz* și oferă terapie de grup în ambulatoriu, cu accent pe jocurile de noroc patologice pentru adulți; terapie de grup, ambulatoriu pentru tulburările legate de internet (dependența de jocuri pe calculator, dependența de rețele sociale și dependența de sex online) la adulți. Este un concept de terapie comportamentală, inclusiv construirea de relații inter-acționale. Constituie un antrenament pentru rezolvarea problemelor, dezvoltarea unui comportament alternativ, prevenirea recăderilor, antrenament de expunere, joc de rol (exerciții de comunicare verbală/non-verbală), antrenament de abilități. Se fac sesiuni de consiliere pentru rudele adulte ale adolescenților dependenți de jocuri de noroc și de jocuri pe computer. Există și posibilitatea auto testării comportamentului de joc de noroc. Este situat în Mainz, Germania.

Tipul de dependență: Se adresează următoarelor dependențe: jocuri pe calculator, rețele sociale, dependență de sex online, tulburări legate de internet, jocuri de noroc.

Durata proiectului/activităților: Este un centru permanent.

Grupul țintă: Adolescenții și adulții.

Descrierea activităților: Activitățile constau în terapie de grup, traininguri și sesiuni de consiliere.

Acces la website:

https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/rebound-media-based-life-skills-and-risk-education-programme-14-25-year-olds-school-settings_en

8. Programul REBOUND (DE)

Introducere: Programul este prezentat de Centrul European de Monitorizare a Drogurilor și a dependenței de Droguri (EMCDDA), dezvoltat de cercetătorii din Germania. REBOUND este un program de educație privind abilitățile de viață și riscul bazat pe mass-media, dezvoltat pentru tinerii cu vârste între 14 și 25 de ani din școală, universitate sau grupuri de tineri din școli. Programul se bazează pe învățarea prin cooperare; este facilitat de profesori și alți profesioniști și susținut de mentori de la egal la egal. Acesta își propune să promoveze competența de risc și construirea de norme pozitive în grupurile sociale.

Tip de dependență: Se adresează dependenței de alcool și droguri.

Durata proiectului/activităților: 2019-2020

Grupul țintă: 14-25 ani

Descrierea activităților: REBOUND urmărește să construiască active pozitive de dezvoltare, cum ar fi competența cognitivă și emoțională, autopercepția asupra punctelor forte și autoeficacitatea. Mai mult, urmărește să consolideze procesul decizional autonom, normele pozitive ale grupului și conștientizarea riscurilor. Are ca scop intervenția în faza de experimentare la utilizatori, și întărirea valorilor abstenenței la neutilizatori.

Impact și evaluare: În general, o incidență semnificativ mai scăzută a excesului de alcool, cunoștințe îmbunătățite despre substanțele psihoactive, percepție mai scăzută personală și generală a riscului de tutun în rândul consumatorilor și percepția generală mai scăzută a riscului de tutun și cannabis la neconsumatori. Noua versiune va include o intervenție de e-sănătate.

Acces la website:

https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/rebound-media-based-life-skills-and-risk-education-programme-14-25-year-olds-school-settings_en

9. Proiectul IBiZ-CIntED (DE)

Introducere: Scopul Proiectului IBiZ-CIntED este de a oferi tinerilor cu tulburări de dependență o șansă de integrare în societate printr-o intervenție educațională informată clinic, bazată pe dovezi. Proiectul IBiZ-CIntED a fost susținut verbal de miniștri și ministere

din Statul Liber Bavaria, de Comisia pentru Educație (Bildungsausschuß) și de Comisia pentru Afaceri Sociale (Sozialaus-schuß) a Parlamentului Bavarez, de reprezentanții pentru problemele drogurilor din Administrația Districtuală a Bavariei Superioare și a orașului München precum și de majoritatea instituțiilor de terapie medicamentoasă din Bavaria.

Tip de dependență: Se adresează tulburărilor legate de consumul de substanțe (legate de droguri ilegale, produse farmaceutice, substanțe chimice, alcool), dependența de jocuri de noroc, anorexia nervoasă, dependența de muncă și condiții similare.

Durata proiectului/activităților: 2000-2002

Grupul țintă: 16-35 ani

Descrierea activităților: Proiectul IBiZ-CIntED a dezvoltat o nouă abordare integrată pentru depășirea handicapurilor legate de dependență după vindecare și terapie prin utilizarea măsurilor educaționale eficiente și testate științific, care sunt în general neglijate în educația școlară formală.

Proiectul IBiZ-CIntED se bazează pe o combinație de formare extrem de eficientă a creativității, învățare a măiestriei și educație formală.

Mărimea grupurilor de lucru este echivalentă cu cea din mediile terapeutice.

Sesiunile regulate de formare practică în afaceri și meșteșuguri fac parte din curriculum.

Impact și evaluare: În general, o incidență semnificativ mai scăzută a excesului de alcool, cunoștințe îmbunătățite despre substanțele psihoactive, percepție mai scăzută personală și generală a riscului de tutun în rândul consumatorilor și percepția generală mai scăzută a riscului de tutun și cannabis la neconsumatori. Noua versiune va include o intervenție de e-sănătate.

Acces la website: <http://www.ibiz.de/ev1.htm>

10. Școli sănătoase și droguri (NL)

Introducere: *Școli sănătoase și droguri* este un program olandez de prevenire a consumului de droguri, dezvoltat în Țările de Jos, de Institutul Trimbos, care constă din cinci componente majore care sunt adoptate și implementate pe o perioadă de 3 ani: un comitet de coordonare (coordonează activitățile), lecții educaționale pentru 12-15 ani (doar trei lecții pe an), regulamente școlare, depistare timpurie în școală și implicarea părinților.

HSD se bazează pe modelul ASE (Attitude, Social influence, Self Efficacy) care este derivat din teoria comportamentului planificat (Ajzen & Fishbein 1990), teoria cognitivă socială a lui

Bandura (Bandura 1996) și modelul lui McGuire al schimbării comportamentale (McGuire 1985). Acest model explică intenția și comportamentul prin distingerea a trei determinanți principali: atitudinea (radicarea unei persoane asupra unui posibil comportament), influența socială (compusă din opinii și așteptări pe care ceilalți le au față de comportament) și autoeficacitatea (Cuijpers et al. 2002).

Tipul de dependență: Se adresează dependenței de substanțe.

Durata proiectului/activităților: ultima revizuire în 2020

Grup țintă: 11-15 ani

Descrierea activităților: Componentele de bază constau în trei sesiuni de clasă pentru juniori pe parcursul a trei ani consecutivi. Juniorii au primit informații despre substanțe și consumul acestora (respectiv tutun, alcool și canabis pe parcursul a trei ani), au fost încurajați să reflecteze asupra propriei atitudini față de consumul de droguri, să își ajusteze percepția riscului, să înțeleagă rolul presiunii de la egal la egal și competența socială proprie (adică stima de sine, abilități de refuz) în legătură cu începerea sau experimentarea drogurilor. În cele din urmă, participanții au fost încurajați să-și îmbunătățească abilitățile de luare a deciziilor. Programul HSD adaptat pentru educația specială (HSD-SE) a inclus o serie de opt lecții la clasă, susținute de formarea profesorilor și broșuri pentru elevii cu niveluri de limbă adaptate abilităților de citire ale elevilor.

Impact și evaluare: Programul a fost evaluat într-un studiu randomizat în grup (RCT) și într-un proiect cvasi-experimental în Țările de Jos. O versiune adaptată pentru participanții din învățământul special a fost studiată într-un studiu cvasi-experimental. Rezultatele primare au fost auto-raportate frecvența și consumul pe tot parcursul vieții de tutun, alcool și marijuana. La doi ani de la începerea intervenției s-au constatat doar efecte asupra consumului de alcool. Nu au existat dovezi clare pentru vreun efect asupra atitudinii față de consumul de substanțe și asupra autoeficacității. Următoarele evaluări arată necesitatea unor cercetări suplimentare.

Acces la website:

https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/healthy-schools-drugs-school-based-prevention-programme-education-school-regulations-and-early-detection-components_en#im_pexp

11. Deconectat (IT)

Introducere: Programa școlară, *Deconectat*, creată inițial în Italia, se bazează pe o abordare a influenței sociale și abordează abilitățile sociale și personale, cunoștințele și convingerile normative. Constă în 12 sesiuni interactive de o oră susținute de profesori. Curriculum-ul este format din 12 unități de o oră, predate o dată pe săptămână de profesori care au urmat anterior un curs de formare de 2 zile și jumătate.

Tip de dependență: Se dorește a fi un program cu scopul de a preveni dependența de droguri.

Durata proiectului/activităților: ultima revizuire în 2023

Grupul țintă: 12-14 ani, aplicat în șapte țări europene

Descrierea activităților: *Unplugged* este un program școlar care încorporează componente ce se concentrează pe gândirea critică, luarea deciziilor, rezolvarea problemelor, gândirea creativă, comunicare eficientă, abilități de relație interpersonală, conștientizare de sine, empatie, gestionarea emoțiilor și stresului, convingeri normative și cunoștințe despre efectele nocive ale medicamentelor asupra sănătății.

Lețiile programului revizuit sunt:

1. Deschiderea *Unplugged*
2. A fi sau nu într-un grup
3. Alegeri – Alcool, Risc și Protecție
4. Credințele, normele și informațiile tale – reflectă ele realitatea?
5. Fumatul drogului de țigară – Informați-vă
6. Exprimă-te
7. Trezește-te, ridică-te
8. Tigru de petrecere
9. Droguri - Informați-vă
10. Abilități de a face față, a rezista
11. Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor
12. Stabilirea obiectivelor.

Impact și evaluare: Programul a fost evaluat într-un studiu controlat (RCT) care a implicat copii cu vârsta cuprinsă între 12-14 ani din mai multe țări europene: Austria, Belgia, Germania, Grecia, Italia, Spania și Suedia. Concluziile au fost că programul este benefic. Programele de prevenire ar trebui să facă parte oficial din programa școlară pentru ca acestea să fie durabile.

Acces la website: https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/unplugged_en

CONCLUZII

PORTUGALIA

În general, programele educaționale pe care le-am studiat au abordat psihoeducația tinerilor cu intenția de a-i educa și informa asupra pericolelor comportamentelor de dependență. Aplicarea inițială a chestionarelor pentru a măsura/percepe gradul/intensitatea adăugărilor este de asemenea importantă și menționată ca atare după intervenția de evaluare a rezultatelor. În plus, dezvoltarea abilităților sociale și emoționale în dinamica de grup este un instrument bun de pregătire a tinerilor pentru a putea anticipa consecințele și riscurile asociate comportamentelor de dependență. În consecință, permițându-le să-și revizuiască în mod activ alegerile/opțiunile, precum și capacitatea de a reflecta/face alegeri conștiente. Aceste instrumente întăresc, de asemenea, nevoia de conștientizare și psihoeducație a societății, familiei, școlii și agenților educaționali, precum și de formare a profesioniștilor. În general, strategiile utilizate au dat rezultate bune, cu accent deosebit pe proiectul LUDENS și pe proiectul „Eficacitatea unui program de prevenire a jocurilor de noroc în rândul elevilor de liceu”, ambele vizate pentru dependența de jocuri de noroc. Analiza diferitelor proiecte ne-a permis să înțelegem că abordările preventive par să aibă un mare efect asupra prevenirii dependenței fără substanțe în rândul tinerilor. Totuși, pentru ca acest lucru să se întâmple, programele trebuie să fie universale, să dezvolte mai multe sesiuni cu tineri și să implice alte elemente ale comunității educaționale (părinți și profesori). Un alt aspect interesant a fost de a realiza că majoritatea programelor nu se concentrează doar pe temele utilizării excesive a internetului, ci promovează dezvoltarea altor competențe emoționale. Încă important a fost să ne dăm seama că în unele proiecte a fost adoptată metodologia educației de la egal la egal, cu rezultate bune.

ROMÂNIA

Cercetările privind modul în care sunt abordate dependențele comportamentale la adolescenți în sistemul educațional ne-au adus la concluzia că există o lipsă a programelor de prevenire dezvoltate în general în școli. Programele de durată lungă sau scurtă

descoperite sunt dezvoltate în centre medicale sau în centre special concepute pentru tinerii deja dependenți. Cele dezvoltate în școli sunt finanțate prin programe europene și nu sunt continuate după terminarea acestora.

Una dintre concluziile importante ale programelor studiate este că programele de prevenire ar trebui să facă parte oficial din programa școlară pentru ca acestea să fie sustenabile.

Un alt lucru pe care l-am observat este că principalele dependențe care sunt abordate sunt cele ale abuzului de substanțe și prea puține despre cele non-substanțe, deși există studii care ridică îngrijorări cu privire la noile dependențe care se dezvoltă la tineri ca urmare a dezvoltării tehnologie.

Nu în ultimul rând, educația joacă un rol esențial în modelarea minții tinerei generații, transformându-i în indivizi informați și responsabili. Îi echipează cu cunoștințele, abilitățile și valorile necesare pentru a naviga în complexitățile vieții. În domeniul educației, educația preventivă ocupă o poziție crucială. Aceasta cuprinde o serie de programe și inițiative concepute pentru a oferi studenților instrumentele și înțelegerea pentru a preveni și a atenua diferitele provocări pe care le pot întâlni. De la abuzul de substanțe și hărțuire până la sănătatea mintală, educația sexuală, orice dependență de comportament, educația de prevenire în școli își asumă un rol vital în promovarea comportamentelor sănătoase, creșterea rezilienței și construirea unui mediu de sprijin pentru ca elevii să prospere.

SPANIA

Din analiza efectuată asupra sistemelor de prevenire a dependențelor comportamentale la adolescenți menționate mai sus, se poate concluziona că necesitatea unor astfel de programe de prevenire la adolescenți este din ce în ce mai necesară în societatea noastră. Influența internetului, fie că este în rețelele de socializare, jocuri video sau jocuri online printre altele, provoacă consecințe grave pe termen scurt și lung în rândul celor mai tineri. Totuși, se mai poate spune că eficiența unor astfel de programe preventive este destul de mare, întrucât rezultatele obținute sunt foarte pozitive și toate programele analizate tind să fie replicate în timp (sau în fiecare an școlar, în unele cazuri).

Este necesar să subliniem importanța includerii nu numai a elevilor în aceste programe, ci și a familiilor și a profesorilor acestora. Acest lucru se datorează faptului că, dacă mediul tinerilor este instruit și are instrumentele necesare pentru a aborda problemele care pot cauza utilizarea excesivă a internetului, adolescenții vor fi mai conștienți de pericolul pe care

Îl au și ar putea reduce dependența de lumea digitală și de alte practici legate de dependența comportamentală.

CONCLUZII COMUNE

Când toți partenerii s-au reunit la Branca pentru training, au apărut următoarele idei:

- Programele trebuie să fie universale
- Organizarea mai multor sesiuni cu tineri
- Implicarea altor elemente ale comunității educaționale: părinți, profesori
- Teme de programe: dezvoltarea competențelor emoționale
- Metodologia educației între egali
- Prevenire: conștientizare și informare despre dependențe în școli
- Abuzul de substanțe: strategie naturală inclusă în școli, instituții de psihiatrie
- Centre private. intervenție pentru individ și familii
- ONG-uri. ateliere și sesiune informativă
- Dezvoltarea abilităților de coping
- Echipa multidisciplinara
- Psihoeducația tinerilor + familie, formarea cadrelor didactice, alții din comunitate.
- Diagnostic
- Dezvoltarea abilităților sociale și emoționale, alegeri conștiente.
- Abordare non-patologică
- Prevenire: grup țintă: părinți (educație non-formală) -> cadru teoretic, brainstorming, idei de soluții
- Abilități de luare a deciziilor
- Platforme virtuale
- Sisteme educaționale
- Îmbrățișează tehnologia într-un mod sănătos/echilibrat
- Gândire critică pentru evaluarea conținutului/aplicațiilor/programelelor
- Împuterniciți liderii informali să fie promotori pentru acțiunile preventive
- Crearea de limite în interiorul școlii, concentrându-se pe motive
- Discurs constructiv și pozitiv atunci când facem intervenție, către părinți și profesori
- Comunicarea dintre profesor și părinți cu privire la comportamentul copilului (fapte în loc de etichete)
- Lucrul în echipă: elevi, părinți și profesori

- Îndrumare în procesul de educație între egali, lăsând libertatea de alegere și creând activități/conținuturi

Cu aceste idei, iată concluziile comune:

Programele ar trebui să fie universale, cu o abordare nepatologică și să aibă un stil de comunicare imparțial, clar, pozitiv și constructiv, fără opinii care ar putea duce la neînțelegeri, pentru a obține cel mai bun rezultat posibil.

Pentru ca un program să fie eficient, trebuie să luăm în considerare și să lucrăm nu numai cu tinerii, ci și cu ceilalți membri ai comunității educaționale, părinți și profesori.

Pentru a crea un sistem bun de prevenire, unele lucruri pe care le putem lua în considerare sunt de exemplu intervenția individuală și familială pe care o oferă unele centre private, sau atelierile și sesiunile de informare pe care le fac unele ONG-uri, alte instrumente care pot fi folosite/face sunt: platformele virtuale, conștientizarea și informarea despre dependențe în școli, strategia de prevenire a abuzului de substanțe care este deja inclusă în unele școli și instituții de psihiatrie.

Putem organiza sesiuni cu tineri fără a uita că părinții și profesorii sunt cheia prevenirii.

Unele aspecte care trebuie abordate în aceste sesiuni sau în sistemul de prevenire în sine sunt: dezvoltarea competențelor emoționale, a abilităților de a face față, a abilităților sociale, a alegerilor conștiente și a luării deciziilor, dezvoltarea gândirii critice pentru evaluarea conținutului/aplicațiilor/programelor, precum și adoptarea o utilizare sănătoasă/echilibrată a noilor tehnologii.

Poate fi benefic să existe o echipă multidisciplinară, care să poată diagnostica și să-și adapteze programul în funcție de desfășurarea intervenției și să permită atingerea obiectivelor.

Pentru a dezvolta o metodologie de educație între colegi, trebuie să dăm putere liderilor informali să fie promotori ai acțiunilor preventive, oferind îndrumări în proces, lăsându-i liberi să aleagă și să creeze activități/conținut.

Research on behavioral addictions in young people and analysis of prevention systems from the project "Addict to you" © 2023 by Federación de Centros Juveniles Don Bosco de Castilla y León is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Co-funded by
the European Union

PROJECT NUMBER:
2022-1-ES01-KA220-SCH-000087470