

Kasutamata võimalused uimastiennetuses

Riina Raudne, PhD

Siseministerium

Tänased teemad

- 21. sajandi väljakutsed ja võimalused
- Uimastamine ja aju- alkoholi näitel
- Teismeea arenguülesanded – miks riskikäitumine võib kasulik olla?
- Kuidas aidata noortel konstruktiivselt riske võtta?

**MILLISED OMADUSED ON KÕIGE
TÄHTSAMAD, ET TÄNAPÄEVA
MAAILMAS HAKKAMA SAADA?**

21. sajandi oskused

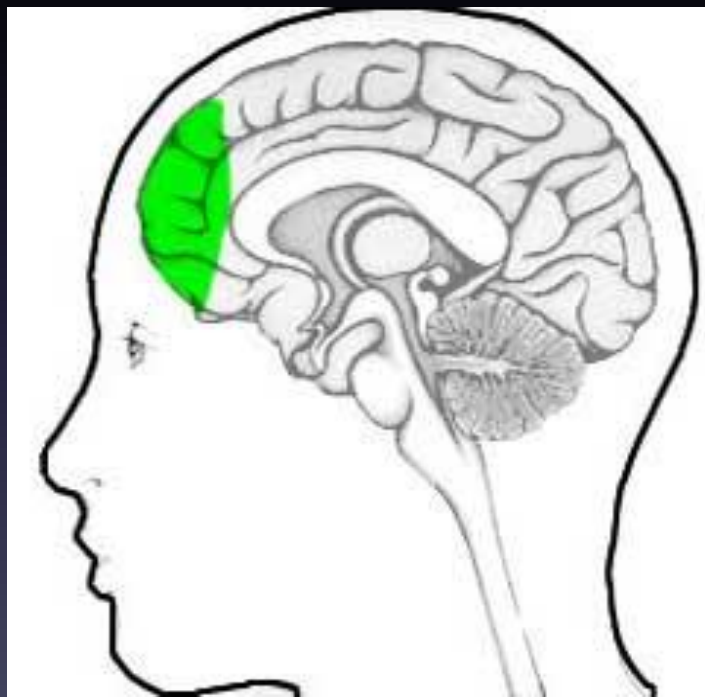
Laiem ettevalmistus elukestvaks õppeks ja kohanemiseks kiiresti muutuva maailmaga:

- Suhtlemisoskused
- Koostöö
- Loovus
- Kriitiline mõtlemine
- Empaatia – teise inimese vaatepunkti tajumine
- Enesejuhtimine, motivatsioon
- Fookus

**PALJUD NIMETATUD OSKUSTEST
ON SEOTUD ÜHE KONKREETSE
OSAGA AJUS**

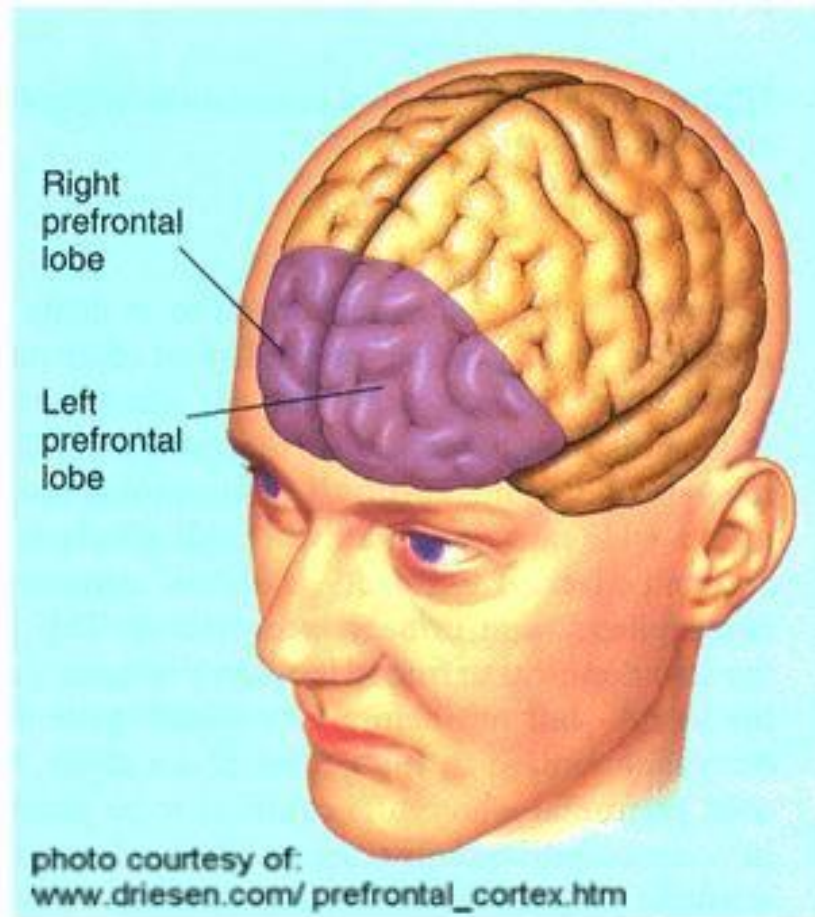


Prefrontaalne korteks



- Erineva info seostamine
- Otsuste tegemine
- Enesejuhtimine
- Töömälu
- Käitumise regulatsioon
- Impulsikontroll
- Planeerimine
- Abstraktne ja kriitiline mõtlemine
- Tahtejõud

21. sajand on prefrontaalse korteksi sajand



Prefrontaalse korteksi areng

- Prefrontaalne korteks saab küpseks viimasena – u. 25 eluaastaks
- Kiireim arenguperiood teismeeas, kui närviühendused arenevad välja ja nende ümber tekib müeliinkest
- Prefrontaalse korteksi hiline areng on põhjuseks, miks teismelised sageli pealtnäha mõtlematult riske võtavad ja impulsiivselt käituvad

**KUIDAS MÕJUTAVAD UIMASTID
AJU ARENGUT?**

ETANOO LI NÄIDE

Kuidas etanool mõjub?

- Kesknärvisüsteemi depressant, rahusti. Aeglustab ajutegevust
- Pärsib enesekontrolli, impulsiivsus kasvab
- Keerulisem tehtud plaanidest kinni pidada
(“Täna ei joo”, “Enam purjus peaga rooli ei istu”)
- Mäluaugud - tõend ajukahjustusest. Ajurakkude võime infot salvestada väheneb

Alkohol kahjustab prefrontaalseid korteksit

- Kuna prefrontaalne ajukoor ei arene välja enne u. 25 eluaastat, siis sage etanooli manustamine kahjustab aju arengut
 - Vähendab tõenäosust, et prefrontaalse ajukoore võimekus areneb täielikult välja
 - 14-aastaselt esimest korda purjusolnute hulgast 47% sattus elu jooksul sõltuvusse, peale 21-aastaselt purjus olnuist 9% (Grant & Dawson, 1998)
- Esimene samm riskikäitumiste karjääris

Etanooli pikaajaline mõju ajule

- Kahjustab hipokampust, mille ülesanne on salvestada info lühimälust püsimälusse.
 - Mõju kommunikatsioonile: piiratum sõnavara, kehvem väljendusoskus, konfliktsus
- Korduval purjutamisel ajutalitluse häired kinnistuvad ja süvenevad, põhjustavad struktuurseid kahjustusi – aju eesosa on väiksem!

Eesmise ajukoore areng
määrab tahtejõu taseme,
võime end ise juhtida
ehk
olla sõltumatu.

Prefrontaalse korteksi vähene areng või kahjustus vähendab võimet end ise juhtida, ning suurendab sõltuvusi.

Iga alkoholiroomist edasilükanud
aastaga teismeeas väheneb
risk sõltuvuseks täiskavatu eas 14%
võrra

(Grant & Dawson, 1998)

ETANOOL JA EESTI?

Etanool ja Eesti, 2011

- 54% kooliõpilastest on purjus olnud 14-aastaselt või enne
 - 54.3% poistest
 - 50.4% tüdrukutest
- 41% 15-16 aastastest joojatest Eestis joob end purju (5+ alkohoolset jooki) iga nädal või rohkem
 - 6% jõi viimase 30 päeva jooksul end purju 10 korda või enam.

Vanus, mil esimest korda tarvitati alkoholi (%)

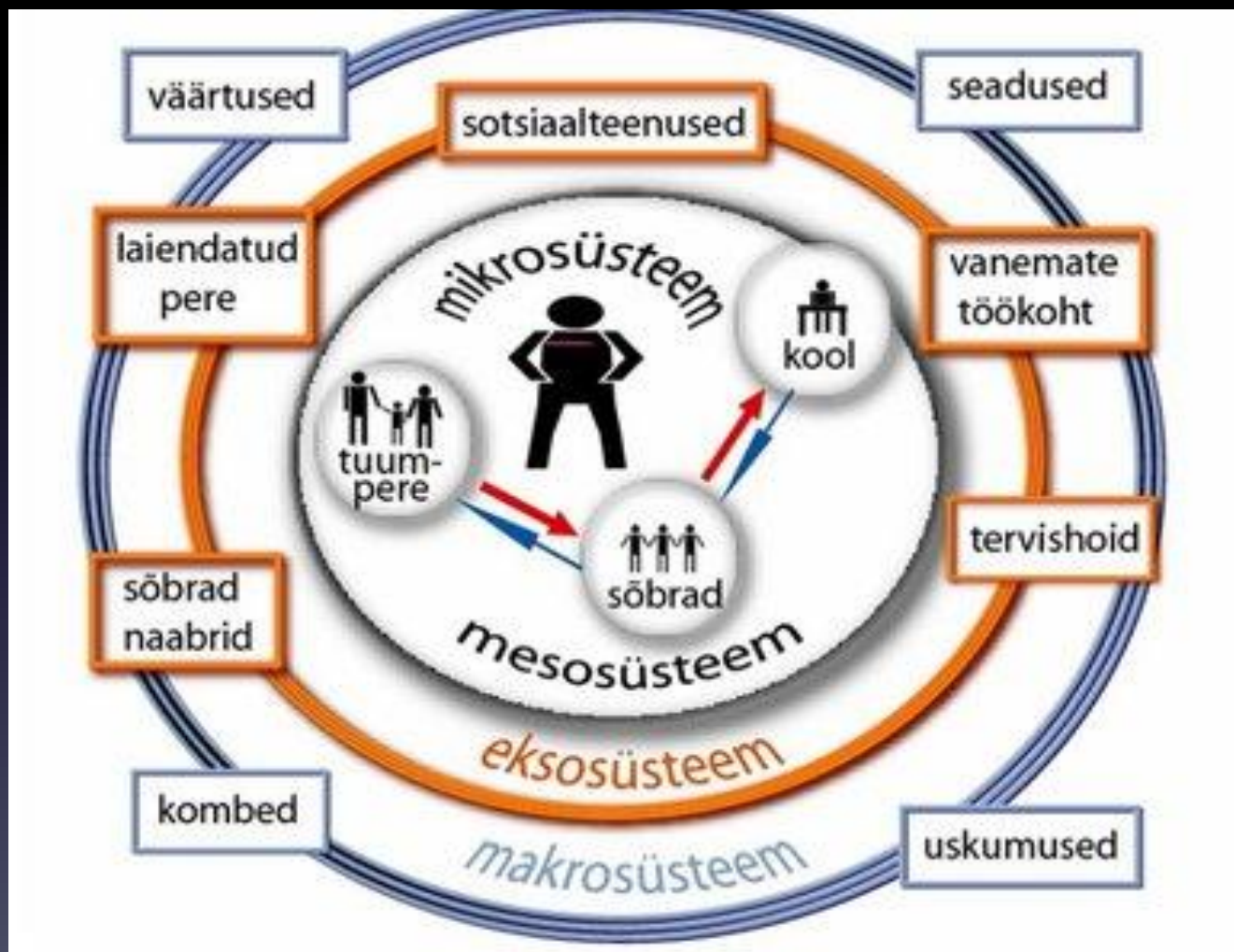
	Pole teinud	11 ja varem	12 a	13a	14a	15a	16a
Õlu (>= 1 klaas)	23.8	34.5	11.3	13.1	11.3	6.1	-
Siider	19.4	28.1	15.1	17.1	14.3	5.8	0.2
Segujoogid	30.6	16.5	12.1	17.3	15.1	8.1	0.3
Vein/shampus (>= 1 kl.)	15.2	26.2	14.9	15.7	17.3	10.2	0.4
Kange alkohol	28.3	8.4	8.3	15.8	23.1	15.3	0.8
Oli purjus	32.4	8.4	8.3	15.1	23.1	15.3	0.9
Marijuana või hashish	75.4	0.8	0.8	3.6	9.3	9.6	0.4

Joojatest jõid 5+ napsu järjest ühel joomiskorral viimase 30 päeva jooksul (%)

	Poisid	Tüdrukud	Kokku
EI KORDAGI	46.1	47.8	47.0
1 kord	13.7	11.1	12.4
2 korda	12.2	12.7	12.5
3-5 korda	12.6	16.3	14.5
6-9 korda	7.5	7.9	7.7
10 või enam korda	7.7	4.1	5.9

Allikas: ESPAD, 2011

Riskid ja võimalused mitmel tasandil



Teismeline süsteemides:
muutuavad riskid

Teismeea arenguülesanded

- ❖ Individueerimine- arendada isiklik identiteet, mitte enam oma vanema laps
- ❖ Eraldumine- õppida enda eest mõtlema, ilma täiskasvanu mõjuta
- ❖ Autonomia- võimalus ja võime end ise valitseda, reguleerida.
 - ❖ Hakatakse kriitiliselt suhtuma vanemate väärtustesse

Kas raske grupp?

- Impulsiivsed
- Mõtlevad, et nendega ei saa midagi juhtuda
- Riskijad
- Tujukad
- Hormonaalselt juhitud
- Omaealiste poolt mõjutatavad
- Seisavad vastu autoriteedile
- Otsivad teravaid elamusi

Riskivõtmise funktsioonid teismeeas

- Toetab sõltumatust ja enesekindlust
- Arendab identiteeti ja tunnetust enesest
- Õpetab riskivõtmise tagajärgi (mis tagavad pikas perspektiivis turvalisuse)
- Arendab kompleksset mõtlemist
- Aitab avastada uusi oskusi ja andeid

Riskeerimine teismeeas on

- Normatiivne
- Bioloogiliselt ettemääratud
- Terve ja tervislik
- Vajalik
 - Kõik loomad kogevad üleminekuperioodi, mis keskendub uudsusele ja riskile

Positiivne kaasamine

- Varasemad rahvatervise ja psühholoogia uurimissuunad keskendusid peamiselt noorte hälbivusele ja riskide mõjule
- Uuemad, praktikutelt pärinevad lähenemised toetavad noorte tohutut leidlikkust, vastupidavust, innovatsiooni VAATAMATA raskustele

Kontekst kui inkubaator

- Noorte positiivne kaasamine rõhutab kogukonna, kooli, pere ja muu sotsiaalse konteksti rolli inkubaatorina, kus noor saab oma oskusi ja vastupidavust treenida ja harjutada,
 - Noor peab saama järk-järgult rohkem vastutust võtta
- Noortel saab välja kujuneda oma agentsus, ning nad saavad omakorda mõjutada ja informeerida poliitikaid, inimesi ja kontekste, mis neid mõjutavad.

Anna võimalusi oskusi arendada

- akadeemilised
- intellektuaalsed
- kodanikuühiskonna
- emotsionaalsed
- füüsilised
- tööturu ettevalmistus
- sotsiaalne kompetents
- kultuuriline kompetents

Võimalused juhtida

- Kindlate raamide sees, anna juhtimine noortele
- Anna võimalus teha otsuseid noortele endale suunatud programmide disainis ja suundades
- Noored võivad otsusetegijatega läbi rääkida, või otsusetegemistes osaleda (koos täiskasvanuteg nõukogudes)
- Noorte nõukogud

Kuidas pakkuda Eesti noortele
võimalusi positiivsemalt
arenedada?

Kontekstid, kus noored saavad vastutada

- Peres?
- Koolis?
- Kohalikul tasandil?
- Riiklikult?

Teismeea arenguülesanne on harjutada täiskasvanu olemist.

“Päris” projektides osalemisel on see võimalik.

Alkohol ja riskikäitumised on aseained, kui puuduvad muud võimalused.

Kokkuvõtteks!

- Uimastiennetust tuleb teha ENNE!
- Ennetus ei pea olema kallis ja eraldiseisev.
- Parim ennetus õpetab lastel eluga toime tulema ja olema võimeline OSALEMA 21. sajandi elus.
- Parim ennetus ei räägi tingimata narkootikumide toimest vaid õpetab vastutust võtma, olema distsiplineeritud. Aitab käia muusikakoolis ja väitluses.

Täna!

riina.raudne@siseministeerium.ee