

„Сдружение Азбукари“ с нов проект „Здравей, Здраве“ за превенция на зависимостите при подрастващите

Сигурността на децата на България днес е приоритет, за да гарантираме бъдеще на живот с ценности и здраве утре, казват организаторите.

Превенция на зависимостите сред децата и младежите - към това е фокусиран новият проект „Здравей, Здраве“ на „Сдружение Азбукари“, който се проведе през септември и октомври. „Нашата основна кауза и мисия винаги е била подкрепа на децата. „Здравей, Здраве“ възникна като идея заради нарастващата тревожност от състоянието на децата и младежите днес и риска повече от тях да прибегнат към зависимости“, каза Цвета Кирилова, председател на „Сдружение Азбукари“. Проектът „Здравей, здраве“ включваше превантивни мерки сред младежите с информационни материали, специализирани обучения и дискусии, спортно-образователни занимания към двете основни целеви групи – ученици и студенти, обясни Яна Трендафилова, координатор в „Сдружение Азбукари“ и основен организатор на проекта.

Проектът се реализира чрез Националната програма за изпълнение на младежки дейности по чл.10а от Закона за хазарта за 2020 г. към Министерството на младежта и спорта. Насочен беше към две основни целеви групи - ученици и младежи (студенти). В първата група бяха включени 500 ученици от 15 до 19 години, като 10% от тях - в неравностойно положение. Участваха деца от 127 СУ „Иван Денкоглу“, 134 СУ „Димчо Дебелянов“ и 81 СУ „Виктор Юго“. Във втората група се включиха 150 младежи (студенти) от 19 до 25 години от СУ „Св. Климент Охридски“, като 10% от тях - в неравностойно положение.

С двете целеви групи - деца и студенти бяха проведени спортно-образователни събития със състезателен характер. Програмата им включваше търсене и преодоляване на различни видове препятствия, като отговор на различни въпроси, свързани с дискутираните теми от обученията, изпълнение на различни задачи и др.

Проблемът със зависимостите днес, в условията на ковид епидемия и частично дистанционно обучение е още по-актуален, напомнят организаторите. Днес децата и младежите се чувстват още по-объркани и тревожни и съществува реална опасност повече от тях да потърсят утеха, посягайки към създаващите зависимост вещества, храни, напитки, дейности.

Със серия от лекции на тема „Превенция на зависимостите сред младежите“ и поредица от инициативи за здравословен начин на живот и хранене сред децата, „Сдружение Азбукари“ и експерти от Софийския университет Св. „Климент Охридски“ и Национална спортна академия „Васил Левски“ информираха учениците и студентите за потенциалните рискове и видовете зависимости.

В реализацията на проекта се включи ас. д-р Мария Валявичарска, експерт по психология и специална педагогика в СУ „Св. Климент Охридски“, Факултет по науки за образованието и изкуствата, Катедра „Специална педагогика“. В проекта участва и любимо и много популярно лице сред младежите - Християна Гутева, докторант и преподавател по спорт в Нов български университет и треньор № 1 по футбол сред жените. С лекции и занятия се включи и Антон Кирилов, експерт от „Сдружение Азбукари“.

Бяха подготвени презентационни материали и 1500 книжки, които се разпространяваха на събитията - на участниците и на техни близки, приятели и зрители. В книжките са описани видовете опасности и рискове от различни видове зависимости, примери и истории от събития и случки. Обяснено е как да се разпознават рисковете и как подрастващите да разберат дали имат зависимости, как да ги преодолеят, към кого да се обърнат за помощ. Представени са опасностите и рисковете при обездвижване и нездравословно хранене и начините да се поддържа нормална физическа активност.

Заради мерките за предпазване от Covid-19 лекциите при учениците се провеждаха на живо, в класните стаи, а тези със студентите - онлайн. С децата от трите софийски училища и със студентите се проведеха и спортни събития и празници на здравето на открито.

Специалистите напомнят, че колкото по-модерно и развито става едно общество, толкова по-често срещани са различните видове зависимости. Те не са отскоро, но се изменят според начина на живот, технологичното и социалното развитие, различното възприемане на понятията “мода” и “в крак с тенденциите”.

Най-често срещаните зависимости в XXI век са: наркотична зависимост, тютюнопушене, алкохолна зависимост, кофеинова зависимост, дигитална зависимост, зависимост и пристрастяване към храна, тенорексия (зависимост към придобиване на тегло), зависимост към татуировки.

В центъра на обучението бяха въпроси, свързани с разпознаването на рисковете от различни видове зависимости и тяхното преодоляване. Децата и младежите получиха насоки какво биха могли да направят при възникване на неблагоприятни ситуации, целящи въвличане в зависимости, и към кого биха могли да се обърнат при нужда от съвет и помощ. Вниманието на специалистите беше насочено и към последиците от липса на движение и нездравословно хранене. Постави се акцент на спортните инициативи за повишаване осведомеността на децата как лесно и бързо да поддържат нормална физическа активност.

Спортът и здравето са тясно свързани. Положителното въздействие на физическите упражнения върху човешкия организъм са многобройни. Физическата активност и спортът са силно препоръчителни за хора във всякаква възраст, тъй като подобряват работата на редица системи и органи, повишават жизнения тонус на организма и неговите съпротивителни сили.

Освен върху физическото състояние, спортните занимания повлияват положително и на психологическото благосъстояние. Намаляват тревожността, депресията и стреса, като основни рискови фактори, подтикващи към развитие на различни зависимости. Спортът подпомага подрастващите да контролират емоциите си, особено гнева, мотивира ги да подобрят чувството си за отговорност, способността да изразяват успешно себе си, което от своя страна подобрява самочувствието на практикуващите и ги улеснява да избягват лошите навици.

„Здравей, Здраве“ гарантира здраве сред децата и младежите“, беше мнението на участниците в проекта.

Ас. д-р Мария Валявичарска: Открихме високо ниво на никотинова зависимост при учениците от VIII - X клас

„Проектът „Здравей, Здраве“ има съществено значение в дискусиата, свързана със зависимостите сред подрастващите и младите хора в България. Възможността да влизаме в контакт с тях, както и да разговаряме по темите, свързани с превенцията на зависимостите, а и с рисковете, свързани с това, е ценна. В резултат успяхме да открием какво всъщност се случва с учениците и младежите, каква е тяхната гледна точка.

След проведените лекции и занимания по проекта могат да бъдат изведени следните изводи:

1. Открихме високо ниво на никотинова зависимост, особено сред учениците в VIII - X клас, както и липса на висока информираност по отношение на последиците от тютюнопушенето;
2. Училището е модерна институция, в която работят широко скроени и модерни учители – темата за наркотиците, цигарите и алкохолът не са табу. Напротив, все по-често учителите търсят възможност да разговарят с децата и да разкриват тъмната страна на последиците от употребата им;
3. Учениците са частично информирани по въпросите за татуировките, хранителните и дигиталните зависимости. В тези теми сред тях виреят повече митове, отколкото факти.
4. Младите хора, представители на студентската общност, водят по-здравословен начин на живот в сравнение с учениците, имат по-висока мотивация за него.

Ползите от проекта са неоспорими, тъй като лекциите бяха проведени по интересен и атрактивен за аудиторията начин. Това даде възможност на нас, лекторите, да влезем в диалог и да предоставим интересни данни и информация, които са слабо известни за тях, а имат ключово значение за бъдещите решения, които ще взимат. Пример за това е татуирането. Установихме, че по-голямата част от младежите вярват почти сляпо на надеждността на тестовете за поносимост, предпазните средства, които се взимат от страна на татуистите, като превенция на заразяване с хепатит С.“

Християна Гутева: Какъв по-добър начин да се погрижим за здравето си от спорта

„Ситуацията, пред която е изправено съвременното общество и заплахата за здравето и живота ни, свързана с пандемията от Covid-19, трябва още повече да ни мотивира да се грижим за себе си. Какъв по-добър начин от промотирането на здравословния начин на живот - ето, това според мен е основната идея в проекта „Здравей, здраве“.

Групата, към която е насочен проекта, са ученици, студенти и разбира се всички млади хора, които са бъдещето на обществото в България. Те се намират в динамичен период на промени, в който формират своите навици и своя стил на живот. Точно заради това проектът е от изключителна важност, не само на местно, но и на общонационално ниво, тъй като младите хора трябва

да бъдат запознати с опасностите, които крият различните видове зависимости в дългосрочен план.

Общозвестно е, че двигателната активност и спортът са тясно обвързани със здравето, а позитивите, които имат, са многобройни. Говорим за положително влияние не само върху физическото, а и върху психическото ни състояние. Именно тревожността и стресът често подтикват хората към употребата на алкохол, цигари, наркотици и др. Затова спортът е много добър вариант за психическо разтоварване, чрез физическо натоварване. Освен това спортът е социален феномен, който носи много положителни емоции и богата социална среда.

Без колебание се включих в проекта, тъй като идеята да общуваме и да мотивираме младите хора да се грижат за здравето си, да спортуват и да станат успешни, реализирайки своя потенциал, е прекрасна. Цял живот се занимавам със спорт под една или друга форма, а да спечеля младите хора за идеята, да повишат двигателната си активност и да спортуват активно - това е най-голямата награда за мен от този проект.“