

EGÉSZSÉGÜGYI SZAKEMBEREK

DR. SIMICH RITA

„VÉGRE ITT A PÉNTEK!”



Iskolai egészségfejlesztő napok

2016-ban előadóként részt vettem a Megyei Védőnői Továbbképző Napok rendezvényein (20 helyszínen) valamint több (cca. 30) közoktatási intézmény által szervezett prevenciósnapon.

Az egész országra kiterjedő továbbképzés lényege részben a védőnők, részben pedig a diákok (közvetve a pedagógusoké is) egészséggel kapcsolatos ismeretszintjének bővítése, a naprakész információk átadása és egy-egy téma bővebb kifejtése.

Ebben az esztendőben a korábban középiskolákban – jellemzően szakképző intézményekben - tartott előadásaimon szerzett tapasztalataim alapján készítettem anyagot. Arra próbáltam felhívni a figyelmet, amivel szülőként, pedagógusként és védőnőként egyaránt találkozunk a mindennapokban, mégis nehezen bogyozzuk ki, hogy miről van szó, az pedig még nehezebb, hogy hogyan kezeljük. A mai fiatalokat szinte lehetetlen „felnőttes” kommunikációval elérni. A középiskolai egészségfejlesztés esetleges (még mindig egészségnap vagy egészség hét) és még nagyobb a hiányosság, ha már az általános iskolából hozott tudásanyag elsajátításában is hasonló volt a helyzet.

A „Végre itt a péntek!” c. előadásom részben saját szűkebb és tágabb környezetben szerzett, részben pedig az évek óta folyamatosan megtartott előadások tapasztalataiból állt össze. Úgy látom, hogy a fiatalok jelentős része péntektől -péntekig él (mi felnőttek is egy kicsit így vagyunk)

Szaktanárképzés és szakközépiskolások diákok személyiségjegyeiről és egészségmagatartásáról röviden

A népegészségügy állapotával kapcsolatos aggodalmak régi keletűek Magyarországon. Már a rendszerváltozást megelőző években is közismert volt az „élet-

módfüggő betegségek” fogalma és rendszeresen meghirdették a káros viselkedésmódok elleni harc szükségességét, amelytől a középkorúak halandóságának csökkenését és a várható élettartam növekedését remélték.

A szakmunkásképzős és szakközépiskolás diákok jelenlegi egészségmagatartásáról nincsenek pontos információink ugyanakkor a szakiskolákban tanulók egészségkárosító viselkedésének gyakorisága és várható későbbi egészségmagatartása önmagában jelentős rizikófaktort képez.

Az a kisebbségi csoport, amelynek tagjai kényszerpályán vannak a szakképző intézményekben úgy jellemezhető, hogy jelenlegi helyzetükbe motivációk nélkül sodródtak, szakmájukhoz nem vonzódnak, az iskolában kevéssé érzik magukat jól, nem szeretnek tanulni, nem tervezik továbbtanulásukat és pesszimisták a jövőjüket illetően. Csoportjukban nagyobb valószínűséggel kereshetjük a jelenleg már rizikós egészségmagatartással rendelkezőket, és még inkább a felnőttkorban jelentősen veszélyeztetetteket. Rajtuk kívül meghatározó arányban vannak az olyan diákok, akik céltudatosan készülnek pályájukra, már-már hivatástudattal bírnak, a választott szakmát kedvelik, terveik vannak és optimisták a jövőjüket illetően. Őket joggal nevezhetjük kiegyensúlyozott, harmonikus életvitelűnek, s emiatt nem, vagy kevésbé veszélyeztetetteknek. Emellett beazonosítható a tanulóknak az a csoportja, akik ugyan nem hivatástudattal felvértezve érkeznek a szakiskolákba, de sorsuk alakulását magától értetődően viselik, azt elfogadják, álmaik nem haladják meg reálisan értékelt képességeiket, de nem céltudatosak, sorsuk alakulásában bizonytalanok.

Miután a diákok negatív jövőképét, rossz közérzetét, a tanuláshoz és az iskolához való problémás viszonyát gondoljuk a legjelentősebb indikátornak (legfontosabb rizikótényezőnek), ezért feladatunk közvetve és közvetlenül **elsősorban a szakközépiskolákban és a szakmunkásképzőkben tanuló diákok közérzetének javítása.**

Abban, hogy az oktatási intézményekben tanuló diákok közérzete problémás, a felelősségben a családokon kívül az iskolarendszer is osztozik abban a megközelítésben, hogy a diákok egy része a szakképzésben motiválatlan marad, az iskola eszközeihez, lehetőségeihez képest nem kapja meg a pozitív életvezetéshez szükséges muníciót.

A védőnőknek és a diákoknak tartott előadásom címe:
„Végre itt a Péntek! (Hogy jó legyen a hétvége)”

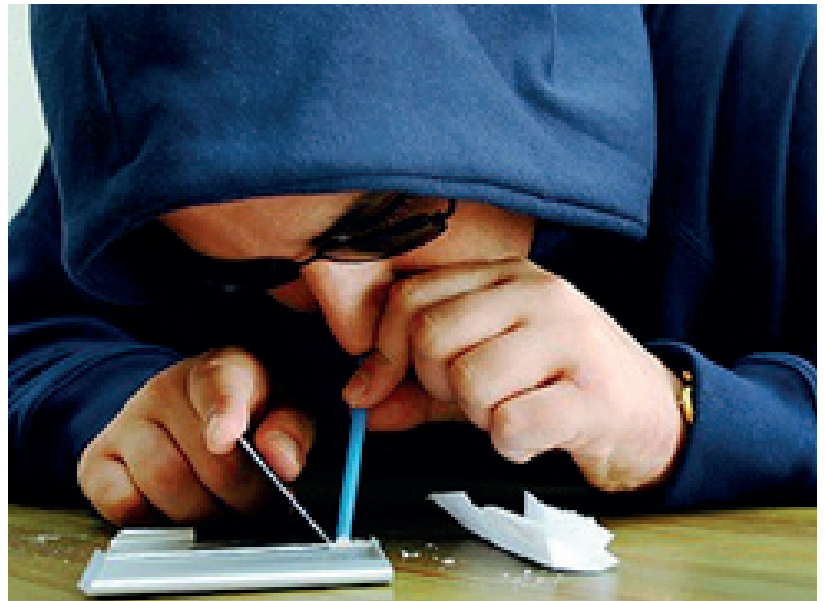
A kulturált alkoholfogyasztás keretén belül bevezetésként a gyerekek első találkozása az alkohollal téma került megemlítésre. Beszélgettünk az alkohol egyénre gyakorolt hatásáról (üres gyomor, fáradtság, pszichés állapot stb.), az alkoholos állapotban történő téves döntésekről és következményeiről, a másnaposságról („kutyaharapást szőrével?”) és a manapság nagyon divatos alkohol és energiatal együttes fogyasztásában (gáz és fék) rejlő komoly veszélyekről.



Az energiaital fogyasztása egyre fiatalabb korosztályban tapasztalható és mivel az egészségre gyakorolt negatív hatása ismert, ezért nagy valószínűséggel nekünk szakembereknek válaszolnunk kell az új kihívásra. A „Világító plakátok – világos üzenetek” sorozat részeként első próbálkozásom egy olyan plakát készítése volt, amely látványosan figyelmezteti a fiatalokat a rendszeres fogyasztásból fakadó lehetséges veszélyekre



Kitértem a drogfogyasztás lehetséges okaira. Legfontosabb üzenetünk a fiatalok számára, hogy lehet vidáman és felszabadultan bulizni droghasználat nélkül. A napjainkban egyre jobban terjedő (és hozzáférhető) dizájn drogok jelentik a legnagyobb veszélyt. Néhány száz forintért kockáztatják életüket a felelőtlen magatartásból fakadóan. Vannak az életben olyan dolgok, amiket nem kell feltétlenül kipróbálni. A drog mindenképpen ezek közé sorolható.



Az előadás következő részében a biztonságos szexuális magatartás kialakításával kapcsolatos feladatainkról beszéltem, beszélgettünk. Első megközelítésben az alkoholos és/vagy drog hatása alatt bekövetkező felelőtlen magatartás veszélyeit részleteztem. Hangsúlyosnak tartom a fiatalok számára a fogamzásgátlás minél alaposabb bemutatását. Fontos, hogy ők maguk válasszák ki a számára, számukra legelfogadhatóbb módszert. Mindettől függetlenül továbbra is hangsúlyozom az óvszer használat előnyeit, hiszen ez az egyetlen olyan módszer, amely a nem kívánt terhesség megelőzése mellett a szexuális úton terjedő betegségek megelőzésére is alkalmas lehet. Lényeges ezért minden esetben kitérek a hormontartalmú gyógyszerek alkalmazásához hozzátenni, hogy a tinédzser szervezet számára – amelyben „forradalom” van ez idő tájt – kiszámíthatatlan problémák megjelenése várható. Ugyanakkor még mindig inkább fogamzásgátló tablettá, mint nem kívánt terhesség. Valóban középiskolás korban szülővé kell válni? A válasz egyértelmű. A téma tárgyalása során kitértem a sürgősségi (72 órás) fogamzásgátló tabletták alkalmazásának lehetőségére, hangsúlyozva, hogy nem rendszeresen alkalmazandó, de vészhelyzetben ott van, mint legkíméletesebb megoldás.



Azt tapasztalom, hogy a középiskolások körében már nem dohányzás prevencióról, hanem dohányzás leszokásról kell beszélni. Szinte eszköztelenek vagyunk a megelőzésben. Hiábavalónak tűnik az óvodában és talán még az általános iskolában elsajátított tudás, ha jön a buli, a társaság és a cigi. Ott kellene az egyénre szabott tudásukkal megállítani a folyamatot, vagy legalább azt elérni, hogy a függőség ne alakuljon ki. A letűdözött dohányzásra (bármily meglepő a kijelentés) nehéz rászakni, de még nehezebb leszokni róla. Erre még azt sem lehet mondani – mint a drog esetében –, hogy tilos kipróbálni. De vajon, hogy lehet megállni? Ma még erre nincs eszközünk. Valljuk be bátran, hogy a leszokásban már sokkal többet tudunk segíteni!

