

CZU: 159.922.8+364.272:663

DOI: 10.36120/2587-3636.v27i1.112-119

**PROGRAM DE INTERVENȚIE PSIHO-EDUCATIVĂ
DESTINAT REDUCERII RISCULUI PENTRU ABUZUL DE ALCOOL
ÎN RÂNDUL ADOLESCENȚILOR**

Grigore IONAȘCU, doctorand

<https://orcid.org/0000-0001-8660-876X>

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, Chișinău

Gabriela REPEȘCO, doctorandă

<https://orcid.org/0000-0001-9661-6886>

Universitatea de Stat din Tiraspol, Chișinău

Aurelia GLAVAN, doctor în psihologie, conferențiar universitar

<https://orcid.org/0000-0002-2549-5367>

Universitatea de Stat din Tiraspol, Chișinău

Rezumat. Particularitățile profilului psihosocial al unui adolescent trebuie relaționate cu diverse forme de angajare în comportamente cu risc pentru sănătatea fizică și mintală, printre acestea, se numără și consumul de alcool. În acest articol, ne-am propus demonstrarea unui program de intervenție psiho-educativă elaborat, care a fost destinat reducerii riscului pentru abuzul de alcool în rândul adolescenților. Programul stipulează adaptarea strategiilor terapeutice stadiului schimbării în care se află clientul, evaluarea adolescenților și identificarea stadiului fiind esențiale pentru alegerea celor mai adecvate modalități terapeutice.

Cuvinte cheie: adolescenți, adicții, program, psihologic, educativ, suport social.

**A PSYCHO-EDUCATIONAL INTERVENTION PROGRAM
AIMED AT LOWERING THE RISK OF ALCOHOL ABUSE
AMONG TEENAGERS**

Abstract. The peculiarities of the psychosocial profile of an adolescent must be related to various forms of employment in behaviors at risk for physical and mental health, among them, is the consumption of alcohol. In this article, we set out to demonstrate an elaborate psycho-educational intervention program that was designed to reduce the risk of alcohol abuse among adolescents. The program stipulates the adaptation of therapeutic strategies to the stage of change in which the client is, the evaluation of adolescents and the identification of the stage being essential for choosing the most appropriate therapeutic modalities.

Keywords: adolescents, addictions, program, psychological, educational, social support.

Introducere

Adolescența marchează începutul unei perioade de tranziție de la copilărie la vârsta adultă. Această etapă critică a vieții este însoțită de numeroase schimbări fizice, cognitive, emoționale și sociale, precum și de riscuri [9]. Schimbările tumultuoase specifice vârstei și evenimentele de viață stresante îi predispun pe adolescenți la probleme emoționale (dintre care cele mai comune sunt anxietatea și depresia), tulburări de comportament, precum și la utilizarea unei palete largi de substanțe care includ alcoolul, amfetaminele, marijuana, canabisul, dar și drogurile ilegale cu risc mare pentru integritatea fizică și sănătatea mintală [2].

La vârsta adolescenței, fetele și băieții caută să experimenteze lucruri noi, își testează limitele personale și petrec mult timp alături de prietenii lor [9]. Aceste particularități ale profilului psihosocial al unui adolescent trebuie relaționate cu diverse forme de angajare în comportamente cu risc pentru sănătatea fizică și mintală. Printre acestea, se numără și consumul de alcool [1]. Adolescenții, tinerii și adulții consumă alcool pentru o multitudine de scopuri care includ efectele pe care această substanță le produce asupra sistemului psihic, nevoia de socializare, distracția, relaxarea, reducerea stresului, evadarea din stări afective neplăcute. Adolescenții consumă alcool și pentru a se integra mai bine în grupurile de convârșnici și a fi acceptați sau pentru a-și dovedi maturitatea, dar cei mai mulți apelează la această substanță pentru a face față stresului și anxietății generate de problemele pe care le întâmpină [8].

Consumul de alcool în rândul adolescenților este considerat o problemă majoră a sănătății publice, deoarece se asociază cu o multitudine de efecte adverse și poate conduce destul de repede la instalarea dependenței clinice, așa cum se întâmplă și în cazul altor substanțe pe care adolescenții le utilizează destul de frecvent [10]. Totuși, trebuie precizat că dependența cronică de alcool este mai puțin probabilă în rândul adolescenților, deoarece toleranța la alcool și sindromul de abținere (sevrăj) au nevoie de o perioadă de timp mai lungă pentru a se instala [1]. Având în vedere această observație a cercetătorilor care se preocupă de consumul de substanțe la vârste timpurii, în studiul mai larg prin care s-au urmărit dimensiunile psiho-socio-comportamentale ale consumului de alcool în rândul adolescenților, ne-am focalizat atenția pe problematica abuzului, adică pe situațiile în care un adolescent consumă ocazional sau episodic (individual sau într-un anumit context social) o cantitate mare de alcool într-o perioadă de timp scurtă, punându-se astfel în numeroase situații de risc.

În acest articol, ne-am propus demonstrarea unui Program de intervenție psiho-educativă elaborat, care a fost destinat reducerii riscului pentru abuzul de alcool în rândul adolescenților. Programul, constituit inițial ca o explicație a modului în care se renunță la comportamentul adictiv în context terapeutic, s-a constatat că poate fie extins asupra schimbării umane în general, fie că este realizată sau nu sub îndrumare terapeutică, fie că este vorba de comportament adictiv sau alt comportament. Pornind de la modelul schimbării, am elaborat un Program terapeutic de intervenție în cazul abuzului de alcool în rândurile adolescenților. Programul stipulează adaptarea strategiilor terapeutice stadiului schimbării în care se află clientul. Deci, evaluarea adolescenților și identificarea stadiului este esențială pentru alegerea celor mai adecvate modalități terapeutice.

În continuare vom prezenta acest Program de intervenție psiho-educativă destinat reducerii riscului pentru abuzul de alcool în rândul adolescenților.

Tabelul 1. Domenii și teme abordate în cadrul Programului de intervenție psiho-educativă destinat reducerii riscului pentru abuzul de alcool în rândul adolescenților

Module	Domenii	Subdomenii/teme	Sarcini formative	Nr. activitate
Modul 1	<i>Intercunoaște-rea membrilor grupului formativ și crearea atmosferei favorabile lucrului în grup</i>	Prezentarea scopului general și al obiectivelor programului de intervenție psiho-educativă		A1
		Intercunoașterea participanților	„Jocul numelor” (1.07; preluare și adaptare din Cartea Mare – jocuri..., p. 5) „Figurile geometrice”, „Zăpăceala”, „Turnul de control” (preluare și adaptare din I. Racu, teză de doctorat, pp. 243, 242, 247)	
		<i>Focus grup: ce știm despre consumul de alcool ?</i>		
	<i>Adolescența – oportunități și riscuri pentru dezvoltare</i>	Particularități generale ale adolescenței		A2
		Puncte tari și vulnerabilități ale adolescenților		
		Reducerea riscurilor și valorificarea oportunităților pentru traseul pozitiv al dezvoltării		A3
	<i>Portretul meu de adolescent</i>	Cine sunt eu și cum mă văd ceilalți ?	Analiza SWOT - „Care sunt punctele mele tari și cele slabe ?” + Alege un punct slab și realizează un scurt plan (măsurile concrete, acțiuni) pentru dezvoltarea acestuia Fișele 6, 10 și 13 din Băban „Copacul meu” (3.22; preluare și adaptate din Cartea Mare – jocuri..., p. 67)	A4
		Adaptarea la transformările specifice adolescenței		
		Cum mă văd în viitor ?		

Modul 2	<i>Comportamentele de risc pentru sănătatea noastră</i>	Ce înseamnă comportamente de risc?		A5
		Spune NU comportamentelor de risc	„Cum mă influențează semenii ?” (preluare și adaptare din Ghid – copiii emigranți, p. 60) „Distractiv, dar nu riscant !” (preluare și adaptare din Ghid – copiii emigranți, pp. 98-99)	
	<i>Abuzul de alcool – comportament de risc pentru dezvoltarea armonioasă a adolescenților</i>	Consumul abuziv de alcool în rândul adolescenților: motive, mituri, consecințe, factori de risc	Fișă lucru (Anexa 24) – Băban Pentru mituri, vezi și Ghid de prevenție – stil de viață sănătos, p. 49 „Dependența de alcool: ce înseamnă și cum poate fi depășită ?” (brainstorming – 10 minute + două filme educative/sensibilizare de la mine)	A6
		Atitudini și comportamente alternative la consumul de alcool ca factori de protecție	„Spune Nu alcoolului !” (preluare și adaptare din Ghid – copiii emigranți, p. 127) „Alcoolul, ce putem face ?” (preluare și adaptare din Ghid – copiii emigranți, pp. 127-128)	
Modul 3	<i>Reziliența: factor protector împotriva abuzul de alcool în rândul adolescenților</i>	Autoaprecierea pozitivă, încrederea în sine și sentimentul autoeficacității	„Cine și cum sunt eu ?” (preluare și adaptare din I. Racu, teză de doctorat, p. 235) „Resursele mele” (preluare și adaptare din Ghid – copiii emigranți, pp. 33-34) „Crede-mă” (preluare și adaptare din I. Racu, teză de doctorat, p. 262) „Ești o persoană valoroasă !” (preluare și adaptare din I. Racu, teză de doctorat, p. 236) „Sunt o persoană specială !” (preluare și adaptare din I. Racu, teză de doctorat, p. 235)	A7
		Locul controlului		A8
		Gândirea constructivă	„Privește prin lentile colorate !” „Orice situație are și o latură pozitivă !” (preluare și adaptare din I. Racu, teză de doctorat, p. 283)	
		Optimismul și percepția pozitivă		

		despre propriul viitor		
		Controlul emoțiilor	„Cum mă simt și cum acționez ?” (preluare și adaptare din Ghid – copiii emigranți, p. 27)	A9
		Dezvoltarea relațiilor pozitive cu ceilalți	„Naufragiul” (preluare din Drugaș – 100 de idei...)	A10
		Obținerea suportului social	„Ai o problemă, caută ajutor !” (preluare și adaptare din Ghid – copiii emigranți, p. 67) „Cine ne ajută ?” (preluare și adaptare din Ghid – copiii emigranți, pp. 102)	
		Cum putem face față dificultăților de viață și stresului psihic ?	„Cum să depășim dificultățile ?” (I) (Ghid reziliență, modul 7, Activitatea 1, pp. 29-30) „Cum pot face față mai bine situațiilor din viața mea ?” (preluare și adaptare din Tufeanu, teză doctorat, p. 193) „Cum să depășim dificultățile ?” (II) (Ghid reziliență, modul 7, Activitatea 3, pp. 30-31)	A11
Modul 4	<i>Satisfacția față de viața de familie: factor care îi protejează pe adolescenți de abuzul de alcool</i>	Ce înseamnă familia și ce rol are aceasta pentru dezvoltarea unui adolescent ?	„Ce crezi despre familie ?” (preluare și adaptare din Ghid – copiii emigranți, pp. 58, 68)	A12
		Portretul familiei mele		
		Cum mă poate ajuta familia mea atunci când mă confrunt cu probleme și stres		A13
Modul 5	<i>Anxietatea: factor de risc pentru abuzul de alcool la adolescenți</i>	Care sunt emoțiile mele pozitive și negative ?	„Propoziții incomplete...despre emoțiile mele” (preluare și adaptare din Cartea Mare – jocuri..., p. 41) „Emoțiile și sentimentele mele” (5.40; preluare și adaptare din Cartea Mare – jocuri..., p. 112) „Ghicește emoția !” (preluare și adaptare din I. Racu, teză de doctorat, p. 256)	A14
		Anxietatea ca emoție negativă și nereproductivă	„Anxietatea – dușmanul meu interior” (preluare și adaptare din I. Racu, teză de doctorat, p. 248) „Magazinul magic al fricilor” (preluare și adaptare din I. Racu, teză de doctorat, p. 255)	

			„Animale în pădure” (preluare după S. Manes, jocul 17, pp. 61-62)	
		Strategii și modalități practice pentru controlul anxietății		A15

Notă: A – activitate

Discuții și concluzii

Perioada adolescenței marchează începutul unei etape de tranziție de la copilărie la vârsta adultă. La vârsta adolescenței, fetele și băieții caută să experimenteze lucruri noi, își testează limitele personale și petrec mult timp alături de prietenii lor [4]. Aceste particularități ale profilului psihosocial al unui adolescent trebuie relaționate cu diverse forme de angajare în comportamente cu risc pentru sănătatea fizică și mintală. Printre acestea, se numără și consumul de alcool [1]. Adolescenții, tinerii și adulții consumă alcool pentru o multitudine de scopuri care includ efectele pe care această substanță le produce asupra sistemului psihic, nevoia de socializare, distracția, relaxarea, reducerea stresului, evadarea din stări afective neplăcute. Adolescenții consumă alcool și pentru a se integra mai bine în grupurile de convârșnici și a fi acceptați sau pentru a-și dovedi maturitatea, dar cei mai mulți apelează la această substanță pentru a face față stresului și anxietății generate de problemele pe care le întâmpină [4].

Lipsa suportului social este considerată unul dintre factorii care generează o varietate de probleme psihologice în rândul copiilor și al adolescenților. Există dovezi empirice consistente pentru rolul protectiv pe care suportul social din partea familiei, prietenilor, profesorilor sau a altor persoane semnificative îl joacă în raport cu o serie de riscuri ce pot interveni în traseul dezvoltării și în funcționarea pozitivă a adolescenților, precum anxietatea, depresia, comportamentele deviante/ delincvente, dificultățile în relațiile sociale, nivelul scăzut al adaptării la sarcinile școlarității, stresul psihic ș.a.[3]. Este cunoscut faptul că, dincolo de asistența materială sau emoțională de care o persoană beneficiază efectiv, aprecierea subiectivă a suportului social se asociază semnificativ cu starea de bine psihologică [6]. Uneori, expectanța unei persoane că alții îi vor oferi suport pentru a depăși dificultățile sau credința că este iubită, îngrijită și că ceilalți le pasă de ea poate fi mai benefică decât primirea efectivă a suportului social [4]. Beneficiile suportului social includ atât schimbări în plan cognitiv (de exemplu: reevaluarea propriilor resurse, întărirea imaginii de sine pozitive, asumarea responsabilității, identificarea unor posibile soluții la problemele de viață etc.), cât și restructurări în planul funcționării emoționale (de exemplu: deblocarea stărilor emoționale negative, obținerea încrederii în sine și în ceilalți, întărirea sentimentului de confort emoțional etc.) [7].

Suportul social poate fi oferit de către familie, prieteni, profesori, consilieri școlari, colegi de muncă, specialiști din diverse instituții comunitare sau de către orice alt grup social/religios la care o persoană este afiliată. În comparație cu frecvența sprijinului de care un copil/adolescent beneficiază efectiv, calitatea suportului social perceput și primit ca atare este mai importantă pentru sănătatea mintală și funcționarea pozitivă [5].

Dincolo de limitele metodologice, din punct de vedere practic, constatările studiului realizat sugerează că programele de intervenție psiho-educatională adresate adolescenților vulnerabili (care se confruntă cu schimbări sau evenimente de viață stresante ce pot contribui la cronicizarea anxietății și, prin aceasta, la creșterea riscului pentru abuzul de alcool) trebuie să ia în calcul atât gestionarea problemelor emoționale (pe lângă anxietate, includem depresia, scăderea încrederii în sine, sentimentul de neajutorare etc.), cât și antrenarea abilităților de care adolescenții au nevoie pentru a identifica sursele de suport social, a obține diferite forme de sprijin atunci când se confruntă cu solicitări și a menține calitatea rețelelor sociale în care sunt ancorați.

Concluziile unei sinteze sistematice și-a focalizat atenția pe modalitățile în care *Programul de intervenție psiho-educativă destinat reducerii riscului pentru abuzul de alcool în rândul adolescenților* poate fi utilizat pentru îmbunătățirea sănătății mintale, a funcționării și a adaptării în rândul copiilor și al adolescenților, modelarea abilităților sociale și a relațiilor interpersonale sănătoase, crearea unor medii sigure în care adolescenții pot să-și exerseze abilitățile sociale, tinerii vulnerabili pot fi ajutați să-și întărească credința în auto-eficacitate, sentimentul speranței, stima de sine, încrederea în propriile lor forțe, reziliența, strategiile pozitive de adaptare la stres, starea de bine, psihologică și socială ș.a., să reducă riscul anxietății, depresiei și al problemelor de comportament și să-și îmbunătățească funcționarea psihologică și socială.

Referințe bibliografice

1. American Academy of Pediatrics – Committee on Substance Abuse, Policy statement – Alcohol use by youth and adolescents: A pediatric concern. În: *Pediatrics*, no. 125, 5, 2010. pp. 1078–1087.
2. ANYAN, F.; HJEMDAL, O. Adolescent stress and symptoms of anxiety and depression: Resilience explains and differentiates the relationships. In: *Journal of Affective Disorders*, no. 203, 2016. pp. 213–220.
3. AUERBACH, R.P.; BIGDA-PEYTON, J.S.; EBERHART, N.K.; WEBB, C.A.; HO, M.H. Conceptualizing the prospective relationship between social support, stress, and depressive symptoms among adolescents. In: *Journal of Abnormal Child Psychology*, no. 39, 4, 2011. pp. 475–487.

4. CHENG, S.T.; CHAN, A.C.M. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support: Dimensionality and age and gender differences in adolescents. În: *Personality and Individual Differences*, no. 37, 7, 2004. pp. 1359–1369.
5. CHU, P. O.; SAUCIER, D. A.; HAFNER, E. Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. In: *Journal of Social and Clinical Psychology*, no. 29, 6, 2010. pp. 624–645.
6. GURUNG, R.A.R. *Health Psychology: A Cultural Approach*. Belmont, CA, Wadsworth, 2006.
7. JUNG, J. Toward a social psychology of social support. În: *Basic and Applied Social Psychology*, no. 8, 1-2, 1987. pp. 57–83.
8. PATRICK, M.E.; SCHULENBERG, J.E.; O'MALLEY, P.M.; JOHNSTON, L.D.; BACHMAN, J.G. Adolescents' reported reasons for alcohol and marijuana use as predictors of substance use and problems in adulthood. In: *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, no. 72, 1, 2011. pp. 106–116.
9. STEINBERG, L.; SHEFFIELD MORRIS, A. Adolescent development. In: *Annual Review of Psychology*, no. 52, 2001. pp. 83–110.
10. WAGNER, F.A.; ANTHONY, J.C. From first drug use to drug dependence: Developmental periods of risk for dependence upon marijuana, cocaine, and alcohol. *Neuropsychopharmacology*, no. 26, 4, 2002. pp. 479–488.