

EDUKACIJA ZA ZDRAVSTVENO VASPITNI RAD TEMA: ZLOUPOTREBA PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI

I Uvodno izlaganje

Droge nisu specifičnost našeg veka. Za njih su znali i praistorijski ljudi, opojne droge pominju se u sumerskim tablicama, u indijskim svetim knjigama Vedama, u egipatskim papirusima, a na teritoriji Kine vođeni su i pravi ratovi zbog opijuma. Takođe, proizvodnja alkoholnih pića počela je veoma rano. Još stari Egipćani su pravili vino, a u Evropi Crkva ga je koristila kao sredstvo u obredu pričešća. U doba renesanse alkohol je postao sastavni deo evropske kulture. Dugo vremena upotreba droga bila je ograničena na regione u kojima se one proizvode, na primer, hašiš je upotrebljavan na srednjem istoku, khat u istočnoj Africi i na Arabijskom poluostrvu, opijum u Aziji, kokain u Južnoj Americi, međutim u XX veku je prisutna raširenost korišćenja u celom svetu.

Neki od razloga koji su doprineli ovoj pandemiji su: legalni status određenih supstanci (duvan i alkohol), a negde i lakih droga (Velika Britanija, SAD); sama farmakološka priroda ovih jedinjenja (dovode do kratkotrajnog efekta zadovoljstva, a zatim stvaraju potrebu za ponovnim unošenjem i to u povećanim količinama); kao i socijalni faktori poput migracije, urbanizacije, teškoća u prilagođavanju zahtevima nove sredine i novim okolnostima.

Danas su alkohol i droge u širokoj upotrebi i ovo je jedan od najrasprostranjenijih i najozbiljnijih sociomedicinskih problema ovog veka. Epidemija korišćenja ovih supstanci je zahvatila sve zemlje, kako razvijene tako i one u razvoju.

Svetska zdravstvena organizacija izveštava da sve više ljudi proba supstance koje izazivaju

zavisnost i u sve mlađem uzrastu.

DEFINICIJE DROGA

Droga je svaka hemijska supstanca koja menja način funkcionisanja organizma, ponašanje, mišljenje i osećanja (Corrigan 1985).

Droga je svaka hemijska supstanca koja se koristi zbog svojih fizioloških ili psiholoških efekata (Cox, Jacobs et all. 1983).

Pod drogama, dakle, ne podrazumevamo samo zakonom zabranjene droge kao što su heroin ili kokain nego i alkohol, sedative, rastvarače ili bilo koju supstancu koja dovodi do promena u ponašanju i raspoloženju.

FARMAKODINAMSKI EFEKTI DROGA

DROGE su sirovi, nepotpuno preparisani produkti biljnog, životinjskog i mineralnog porekla, koje su od davnina korišćene za dobijanje lekova.

OPOJNE DROGE su supstance koje unete u organizam izazivaju stanje psihičke i fizičke zavisnosti.

Karakteristike ličnosti toksikomana su:

- neodoljiva želja da se droga uzme, nabavi po svaku cenu;
- težnja da se ta doza poveća;
- postojanje fizičke ili psihičke ili obe zavisnosti;
- pojava apstinencijalnog sindroma pri naglom prekidu uzimanja;
- velike štetne posledice po ličnost narkomana, porodicu i društvo.

Psihicka zavisnost (drug habitation) razvija se kod svih oblika zloupotrebe droge i karakteriše se opsesivnom sklonošću ka uzimanju droge.

Fizička zavisnost (drug addiction) podrazumeva adaptaciju na drogu, pa ona postaje sastavni deo metabolizma ćelije.

KLASIFIKACIJA

Grupa eksperata SZO predložila je sledeću klasifikaciju zavisnosti od droga:

I Zavisnost od depresora centralnog nervnog sistema (CNS) u koje spadaju:

- opijum
- morfijum
- kodein
- heroin
- sintetski preparati (metadon, heptanon)

II Zavisnost od supstanci koje deluju stimulatивно na CNS:

- amfetamin
- kokain
- fenciklidin (PCP, "angels dust", "anđeoski prah")
- extasy
- speed
- khat
- kafa
- čaj

III Zavisnost od sredstava halucinogenog delovanja:

- LSD (lizergična kiselina)
- meskalin
- psilocibin
- ACID

IV Zavisnost tipa kanabis:

- marihuana
- hašiš

V Zavisnost alkoholno-barbituratnog tipa:

- alkohol
- lekovi sa sedativnim delovanjem: barbiturati, trankvilansi, analgetici

VI Zavisnost od sredstava koja se uzimaju inhalacijom:

- benzin
- etar
- različite smole
- lepila
- lakovi
- bronza

RAZVOJ NARKOMANIJE

Svaki uživatelj droge prolazi kroz različite faze.

I faza – eksperimentisanje sa drogom.

U ovoj fazi uživatelj najčešće uči da koristi psihoaktivne supstance i otkriva njihovo svojstvo da menjaju raspoloženje. Koristi ih povremeno, obično samo vikendom, na žurkama, kada mu drugi ponudi supstancu. Vršnjaci mu pružaju podršku, vrše snažan pritisak na njega, a njemu je najvažnije da ga prihvate. povremeno ga muči osećaj krivice, počnje da laže. To je faza važna za prevenciju.

II faza - želja za psihoaktivnom supstancom.

U ovoj fazi uživatelj drogu koristi češće. Zapostavlja školske ili radne obaveze, ličnu higijenu, a sve češće želi da bude sam.

III faza – gubljenje kontrole

U ovoj fazi uživatelj gubi kontrolu nad svojim životom. Sve usmerava na nabavku droge. Uspostavlja zavisnost, bez droge je bolestan, razdražljiv, pa tako ulazi u začarani krug.

Kontinuirano uzimanje droge dovodi do moralne degradacije ličnosti – zavisnik laže, vara, bavi se prostitucijom, dolazi u sukob sa zakonom. Porodica je u haotičnom stanju. napušta školu ili posao.

IV faza – kompletna zavisnost

U ovoj fazi uživatelj uzima drogu da bi izbegao apstinencijalni sindrom. Pada u depresiju, oseća se zapostavljenim i često postaje agresivan. pati od hronične pothranjenosti, hepatitisa, raznih infekcija (čak i HIV)

FAKTORI KOJI DOVODE MLADE U OPASNOST OD ZLOUPOTREBE ALKOHOLA I DROGE

I Faktori sredine:

1. Ekonomsko/socijalno siromaštvo

Deca iz socijalno ugroženih porodica - koje su socijalno izolovane, u lošim životnim uslovima, čiji

roditelji su nezaposleni ili imaju zanimanje koje se malo ceni - u većoj su opasnosti od

delikventnog ponašanja i zloupotrebe alkohola i droge.

2. Loše susedstvo i slaba organizacija društva

Susedstvo sa visokom stopom kriminala i prolaznim stanovnicima ne pruža osećaj pripadnosti i

stabilne veze koje postoje u dobro organizovanim lokalnim zajednicama.

3 Prelazni periodi i selidbe

Prelazni periodi, kao što je prelazak iz nižih u više razrede ili iz osnovne u srednju školu, povezani

su kao i česte selidbe sa povećanim rizikom od zloupotrebe alkohola i ostalih droga.

4 Zakoni i društvene norme koji favorizuju upotrebu alkohola i droga

Zakoni o drogama i alkoholu u zakonskom sistemu, u školskoj politici i na radnim mestima u vezi su

sa stopama korišćenja ovih supstanci u tim sredinama.

5. Pristupačnost alkohola i droga

Pristupačnost alkohola i droga je u neposrednoj vezi sa njihovom zloupotrebom. U školskom

okruženju (dvorište, prodavnice i kafići u blizini) gde su droge pristupačnije veća je i mogućnost

zloupotrebe.

II Individualni faktori rizika:

1. Alkoholizam u porodičnoj istoriji

Deca koja su rođena ili odgajana u porodicama gde je bilo alkoholizma pod većim su rizikom da i

sama postanu alkoholičari ili korisnici droga. Pretpostavlja se da su važne i genetska i komponenta

okruženja. Na primer, istraživanja su pokazala da dečaci koji su rođeni u porodicama alkoholičara -

čak i kada su naknadno usvojeni od strane druge porodice - dva do četiri puta češće postaju

alkoholičari od dečaka koji su rođeni u porodicama u kojima nema alkoholičara.

2. Loše i nedosledno porodično vaspitanje

U porodicama u kojima roditelji nemaju jasan stav o tome šta očekuju od svoje dece, ne prate

njihov razvoj, gde se disciplina sprovodi previše grubo i nedosledno, deca su u većem riziku od

pojave delikventnog ponašanja i zloupotrebe alkohola i droga.

3. Asocijalno ponašanje i hiperaktivnost

Istraživanja su pokazala da deca koja u ranom detinjstvu ispoljavaju agresivnost kombinovanu sa

hiperaktivnošću, u adolescenciji češće imaju problema sa zloupotrebom alkohola i droga.

II Vežbe

1. Znanje o drogama



Cilj vežbe	Utvrđiti nivo znanja o drogama: koje su supstance droge, zašto predstavljaju problem za društvo.
Nastavna sredstva	<ul style="list-style-type: none"> - list – Znanje o drogama - list sa tačnim odgovorima
Vreme	30 minuta
Metod rada	<ul style="list-style-type: none"> - dati učenicima 10minuta da popune list - kad popune listove podeliti decu u 4-6 i dati im 15 minuta da prodiskutuju o svojim odgovorima i da formiraju odgovor grupe - u narednom delu vežbe svaka grupa neka da odgovor na odgovarajućl broj pitanja, a diskusija neka bude zajednička za celo odeljenje.
Napomena	Za nastavnike je pripremljen list na kom su nabrojani tačni odgovori na pitanja

RADNI LIST: Znanje o drogama - tačno ili netačno



Proverite svaku izjavu i zaokružite T ili N (tačno ili netačno)

- T N 1. "Lake" droge su zabranjene zakonom;
- T N 2. Zavisnost od droge je samo stanje uma.;
- T N 3. Poznato je da je uzimanje alkohola opasno tokom vožnje; sa marihuanom to nije slučaj;
- T N 4. Mladima prvi put nude drogu starije nepoznate osobe koje se kreću po mestima gde su deca;
- T N 5. [olja jake, crne kafe, svež vazduh ili hladan tuš pomoći će vam da vozite iako ste prethodno pušili marihuanu:
- T N 6. Najčešće korišćena droga je marihuana;
- T N 7. Korisnici "lakih" droga se ne mogu nazvati narkomanima;
- T N 8. Pošto marihuana povećava koncentraciju i opažanje, ona pomaže u razvijanju kreativnosti i učenju;
- T N 9. Kada trudnica pije ili koristi droge, i njena nerođena beba je pogođena;
- T N 10. Ljudi nikada ne umiru kad prvi put koriste grogu:
- T N 11. Marihuana stvara zavisnost;
- T N 12. Tragovi marihuane mogu se otkriti u organizmu sve do nedelju dana od popušene samo jedne cigarete;
- T N 13. Narkomanija je često povezana sa delikvencijom.
- T N 14. Od droge se čovek može lako odviknuti;
- T N 15. Pušenje marihuane je povezano sa povećanim rizikom od bronhitisa, emfizema i raka pluća;
- T N 16. Može vam biti veoma loše od mirisanja lepka, ali to nije smrtonosno;
- T N 17. Alkohol i sredstva za umirenje ne smeju se uzimati zajedno;
- T N 18. Antihistaminici (lekovi protiv alergije) klasifikuju se kao depresivi jer se mogu koristiti da relaksiraju ili umire centralni nervni sistem;

ODGOVORI NA PITANJA: Znanje o drogama - tačno ili netačno



- TAČNO 1. Sve droge su zabranjene zakonom.
- NETAČNO 2. Zavisnost od droge je stvarna. Ona je i fizička i psihička.
- NETAČNO 3. Istraživanja pokazuju da se sposobnost vožnje smanjuje već nakon 4-6 sati od uzimanja cigarete marihuane a svoj maksimum dostiže u fazi kada se korisnik oporavlja od početne intoksikacije.
- NETAČNO 4. Mladi ljudi obično bivaju izloženi drogama tako što ih na to upute prijatelji.
- NETAČNO 5. Kafa ne može pomoći dok se droga u potpunosti ne eliminiše iz organizma.
- NETAČNO 6. Najčešće zloupotrebljavana droga je alkohol.
- NETAČNO 7. I korisnici lakih droga spadaju u narkomane.

NETAČNO 8. Marihuana utiče na razmišljanje i raspoloženje, smanjuje sposobnost koncentracije, te stoga i sposobnost učenja.

TAČNO 9. Bilo koja droga, uključujući i alkohol, prolazi kroz posteljicu do ploda i može da ga ošteti.

NETAČNO 10. Može se umreti i pri prvom korišćenju (probanju) bilo koje droge.

TAČNO 11. Marihuana je droga koja stvara psihičku zavisnost

TAČNO 12. Tragovi marihuane mogu se naći u telu čoveka koji je popužio makar i jednu cigaretu, čak i nedelju dana nakon toga.

TAČNO 13. Droga uvek izaziva poremećaje u ponašanju, a delikvencija je jedan od češćih.

NETAČNO 14. Odvikavanje od droge je izuzetno teško i ne uspeju uvek svi korisnici da se odviknu.

TAČNO 15. Marihuana sadrži mnogo više toksičnih supstanci nego duvan te izaziva znatna oštećenja pluća.

NETAČNO 16. Lepak, benzin, etar, bronza i razni raspršivači sadrže organske rastvarače, materije koje deluju depresivno i razorno na mozak te mogu dovesti do paralize centra za disanje i trenutne smrti usled gušenja.

TAČNO 17. Oba imaju depresivno dejstvo na centralni nervni sistem a ako se uzmu zajedno efekat se umnožava i može dovesti do trajnih oštećenja mozga.

TAČNO 18. I neki lekovi koje prepisuju lekari mogu biti depresivi. Pored antihistaminika to su i sredstva za umirenje, pilule za spavanje i mišićni relaksanti.

2. Procenjivanje informacija



Učenici osnovnih i srednjih škola još uvek su naklonjeni da veruju odraslima i traže pomoć u u procenjivanju informacija. Da bi postali nezavisni i sposobni da donose zdrave, pametne i sigurne odluke, deca moraju da nauče da procenjuju verodostojnost izvora informacija, saveta i zahteva. Učeći ih izgrade sopstveni stav i sa kritičnošću odnose prema savetima i informacijama starijih, mi ih učimo da lakše kažu NE i manja je verovatnoća da će uraditi nešto što nisu trebali (uzimanje alkohola, droga ili duvana) zato što im je to rekao nako stariji, slaviji ili

Cilj vežbe	Pomoći učenicima da objektivno procenjuju verodostojnost propagiranja i da prave razliku između svojih vrednosti i onih koje preporučuju autoriteti.
Nastavna sredstva	Isečci sa reklamama iz novina
Vreme	45 minuta
Metod rada	<p>Nastavnik ulazi u učionicu i priča sledeću priču:” <i>Upravo je objavljena vest koja Vas može interesovati. Sa Vama je dosta razgovarano o štetnosti droga.</i></p> <p><i>Ali, na naše iznenađenje, najnovija naučna istraživanja nisu uopšte dokazala da su droge štetne, već mogu da imaju i pozitivna dejstva.</i></p> <p><i>Droge su pravi stimulatori organizma. Vi znate da ljudi na mnogim zabavama koriste drogu i da su srećni i nasmejani. Sada je dokazano da su droge stimulansi i da izazivaju smeh i zabavu. One čak ulepšavaju kožu, kosu i nokte svojim jakim sastancama, ubijajući bakterije i klice. To je jako dobra vest. To je prava revolucija u zdravlju”.</i></p> <p>Zatim dajte deci malo vremena da razmisle o ovoj vesti i pitajte ih da li su sada spremniji sa koriste droge.</p> <p>Posle izvesnog vremena recite deci:” <i>Ono što sam Vam malopre rekao nije tačno. Ono što sam ja uradio je ono što rade oni koji žele da Vas navedu da počnete da koristite droge. Ali, OVA VEST NIJE ISTINITA. Ja sam Vas prevario i to namerno. Možete ovo smatrati beskorisnim, ali, ako se malo udubite u to videćete da mnogi ljudi i kompanije pokušavaju da Vas prevare i navedu da koristite proizvode koji su nezdravi.”</i></p> <p>Koristeći isečke iz novina sa reklamama, naročito onih namanjenim deci, prodiskutujte o tome zašto su neke reklame uspešne, a neke ne.</p>

bogatiji.

	<p>Razgovarajte o sledećem:</p> <ul style="list-style-type: none">- šta prodaje reklama?- kakva informacija, savet ili zahtev se iznose?- koliko treba verovati poruci? <p>Obučite decu da razumeju koje se tehnike koriste u reklamiranju pojedinih proizvoda. Na primer:</p> <ul style="list-style-type: none">- vezani prilaz: poruke često sugerišu da svi koriste određeni proizvod, zašto ne biste i vi;- statusna privlačnost: implicira da samo bogati i moćni koriste određene proizvode;- lične izjave: sagovornici od ugleda objašnjavaju svoja (uvek pozitivna) iskustva sa proizvodom;- seksualna privlačnost: prelepe osobe koriste određeni proizvod, što implicira da i vi možete isto tako biti privlačni, ukoliko koristite proizvod;- osećaj prijatnosti: upotreba proizvoda donosi mnogo zadovoljstva. Vaš život će sa njim biti prijatniji;- komparacija: određeni proizvod je bolji od drugih, poruka može biti i neistinita;- zaplašivanje: ako ne koristite ovaj proizvod, desiće vam se nešto loše. <p>Napravite reklamu o bilo kojoj PAS - alkohol ili duvan, ali sa istinitim navodima o tom proizvodu – na primer:</p> <ul style="list-style-type: none">- od alkohola se može povraćati,- od alkohola se može onesvestiti,- alkohol izaziva mamurluk,- alkohol i duvan mogu da ubiju tvoje prijatelje,- alkohol može tvoje ponašanje da učini idiotskim.
--	---

3. Kako odbiti iponuđenu drogu



Cilj vežbe	Istražiti strategije da se odbije ponudjena droga
Nastavna sredstva	Tri kartice sa uputstvima za igranje uloge
Vreme	60 minuta
Metod rada	<ul style="list-style-type: none"> - podeliti učenike u grupe od po troje i dati im kartice sa ulogama - dati učenicima vremena da uvežbaju uloge - učenici pred posmatračima igraju uloge - zajedniki komentar
Napomena	

IGRANJE ULOGE – prilog – kartice sa ulogama

OSOBA A - Insistirate da vaš prijatelj uzme travu. Vi znate da osoba B nije pristalica upotrebe droga i da želi da ide kući, ali osećate da bi, ako on/ona ode, ostali verovatno otišli. [to se vas tiče vi se sjajno zabavljate i ne želite da se društvo još razide. a nemate ništa protiv da se povremeno popuši koja cigareta trave ili marihuane. Zato i dalje pokušavate da na sve načine nagovorite osobu B da uzme travu .

OSOBA B - Osoba A nudi vas da uzmete travu pre nego što pođete sa žurke.. Vi to ne želite, jer niste pristalica upotrebe droga i stvarno ste rešili da odete. Ipak društvo je veselo i svi se jako dobro zabavljaju. I ranije ste bili uhvaćeni u tu šemu ...šta fali da se malo opustimo...nemoj da nam kvariš provod...neće ti ništa biti od jednog dima... i želeli biste da to izbegnete. Osoba A i dalje navaljuje.

OSOBA C - POSMATRAČ - Treba da posmatrate razgovor između osoba A i B i utvrdite koju strategiju je upotrebila osoba B da odbije ponudu osobe A. Uočite koliko je uspešna ta strategija.

4. DRAGA SAVETA



Cilj vežbe	Istražiti strategije i veštine da se odbije ponudjena droga
Nastavna sredstva	kartice sa situacijama za koje treba dati savete
Vreme	60 minuta
Metod rada	<ul style="list-style-type: none"> - podeliti decu u 7 grupa i dati im kartice sa situacijama - dati im 10 minuta da razmisle o savetu koji će dati - čitanje problema sa kartice i izlaganje saveta
Napomena	Mogu se podeliti deca u 7 grupa ili kartice umnožiti i razmatrati pojedinačni odgovori

DRAGA SAVETA – KARTICE SA SITUACIJAMA

DRAGA SAVETA, dogovorila sam se sa jednom porodicom da im povremeno čuvam decu kad oni izlaze. Desilo mi se da otac deteta koga čuvam bude pripit i da insistira da me vozi kući. S jedne strane mi odgovara da me neko odnese kući jer je kasno uveče, ali stovremeno ne želim da se vozim sa osobom pod dejstvom alkohola. Kako da ga odbijem a da ih istovremeno ne uvredim i nastavim da čuvam njihovu decu?
Ana

DRAGA SAVETA, delim ormarčić za odelo sa drugom koji je veoma popularan u školi. Pre neki dan sam otvorio ormarčić i našao u njemu kesicu neke trave koja mi liči na marihuanu. Ne želim da donosim prerane zaključke, ali se istovremeno bojim da i ja ne budem uvučen u to pošto ormarčić pripada i meni pa nekako osećam da je tu odgovornost i moja. [ta da radim? Marko

DRAGA SAVETA, imam 15 godina i izlazim sa svojim drugovima u jedan kafić koji je jako popularan u našem mestu. Tamo nam je jako zabavno. Međutim, moji drugovi su počeli da naručuju pivo i druga alkoholna pića i da ih piju. Svestan sam da to nije za mene, ali ne želim da me drugovi odbace i da izgubim dobro mesto za zabavu. [ta da radim? Aleksandar

DRAGA SAVETA, imam 14 godina i slušam reju muziku. Odlazim sa društvom u diskoteke gde se pušta ta muzika. Znam da neki uzimaju tablete ...ekstazi... da bi mogli da igraju celu noć. Pročitala sam u novinama da je to veoma opasna droga. [ta da radim ako je i meni ponude a ne bih želela da me društvo odbaci? Jelena

DRAGA SAVETA, za nekoliko dana punim 13 godina i praviću rođendansku žurku. Doći će ceo razred. Nekoliko drugova je obećalo da će doneti alkoholna pića. Ja smatram da nam nije potreban alkohol da bi se dobro proveli. [ta da radim? Ilija

DRAGA SAVETA, izlazim sa društvom u jedan kafić i uvek se lepo zabavljamo. Sinoć je jedan od drugova zavio cigaretu marihuane i zapalio. Cigaretu je krenula u krug i došla do mene. Pošto je društvo insistiralo, povukao sam jedan dim i nije mi se svidelo. Ja ne želim više da uzimam marihuanu. [ta da radim sledeći put u takvoj situaciji? Milan

DRAGA SAVETA, moj najbolji prijatelj mi je rekao da je odlučio da više vremena provodi sa učenicima za koje se zna da piju. On me poziva da sa njima posle škole odem u park da pijemo. Kako da mu odgovorim? Pera

III Vodič za roditelje

Zloupotreba droga je problem sa kojim se suočava sve veći broj porodica u našoj zemlji.

Najčešći razlozi posezanja za drogom (prema navodima mladih) su:

- potreba za dokazivanjem zrelosti,
- želja za očuvanjem prijateljstva sa vršnjacima koji uzimaju drogu,
- nespornost za suočavanje sa problemima u školi
- nespornost za suočavanje sa problemima u odnosu na ljude iz užeg ili šireg okruženja,
- želja za postizanjem zadovoljstva...

Roditelji u svakom od ovih slučajeva učestvuju na neki način – nerazumevanjem ili potcenjivanjem problema, nedostatkom vremena, nesnalaženjem u roditeljskoj ulozi, neodgovarajućim odnosom prema deci. Ovakvim ponašanjem roditelji stimulišu "pogrešan odgovor" nepripremljenih mladih ljudi na iskušenja sredine, uključujući i zloupotrebu droga.

Zloupotreba droga je poruka.

Ne čekajte poruku. Probajte da sprečite zloupotrebu droga kod adolescenata i to tako što ćete uraditi sledeće:

- osposobiti dete da se odupre pritisku okoline (vršnjaka),
- ako ste ovo propustili da uradite, rano ćete otkriti znake zloupotrebe i potražiti savet stručnjaka.

UPUTSTVO ZA RODITELJE

1. Naučite sve što treba da znate o drogama;
2. Prenesite svoje znanje o drogama deci;
3. Zabranite deci da uzimaju droge;
4. Naučite decu da se kritički odnose prema porukama koje im se nude;
5. Preispitajte vlastite stavove i ponašanje;
6. Preispitajte kako vaše ponašanje utiče na razvoj vrednosnog sistema kod dece;
7. Otkrijte razlike između onoga što govorite i onoga što radite;
8. Uverite se da vaše dete razume vrednosni sistem porodice;
9. Ispitajte karakteristike porodičnih odnosa;
10. Ispitajte vlastite karakteristike;
11. Promovišite odgovorno ponašanje;
12. Promovišite otvorene komunikacije;
13. Promovišite alternative upotrebi droga;
14. Pomozite detetu da razvije samopouzdanje;
15. Obučavajte decu veštinama odupiranja;
16. Dajte detetu više slobode u donošenju odluka
17. Ostvarite uvid u odnose deteta sa njegovim prijateljima (nadzirite druženja)
18. Uspostavite granice i konsekvence;
19. Zadržite kontrolu u žutoj minuti (kritičnim, provokativnim situacijama);
20. Usaglasite se sa svojim bračnim drugom, čak i ako ste razvedeni;
21. Učestvujte u preventivnim naporima u zajednici;