

Forvarnir í skólastarfi

Sindri Birgisson



Lokaverkefni lagt fram til fullnaðar B.ed.-gráðu
í Grunnskólakennarafræði við Háskóla Íslands, Menntavísindasvið

Apríl 2009

Ágrip

Í þessari ritgerð er leitast við að svara þeirri spurningu hvort að markmið um forvarnastarf séu fullnægjandi í aðalnámskrá grunnskólanna til þess að kennarar geti sinnt forvarnastarfi af þeirri þekkingu og færni sem krafist er af þeim samkvæmt alþjóðlegum reglum um uppbyggingu árangursríkra forvarnaraðgerða. Í ritgerðinni er einnig svarað spurningum um vandann sjálfan, þ.e.a.s. hver eru þau vímuefni sem ungt fólk á Íslandi er aðallega að neyta, hvert er eðli þeirra og virkni, hverjar afleiðingar slíkrar neyslu geta orðið, hvað forvarnir eru og hvernig þeim er háttað í dag. Skoðuð eru ýmis umdeild viðhorf og nálganir til forvarna eins og til dæmis lögleiðing fíkniefna. Einnig er rannsakað hvort kennarar fái nægilega menntun á sviði forvarna á menntavísindasviði Háskóla Íslands. Niðurstöður rannsóknar sýna að; þörf er á nánari útfærslu á markmiðum í aðalnámskrá er varða forvarnir; kennarar fá ekki næga þjálfun og menntun í forvarnastarfi miðað við reglur um uppbyggingu árangursríkra forvarnaraðgerða; afleiðingar neyslu á vímuefnum hefur margvíslegar neikvæðar afleiðingar á börn og unglunga. Einnig kemur í ljós að forvarnastarf á Íslandi hefur skilað árangri en þörf er á heildrænni nálgun á þessu viðfangsefni þar sem hefðbundin fræðsla er ekki næg.

Efnisyfirlit

1 Inngangur.....	4
2 Hugtakið forvarnir.....	5
2.2 Markmið í forvörnum.....	6
3 Vímuefni.....	6
3.1. Um helstu gerðir ólöglegra vímuefna sem notuð eru hér á landi.....	7
3.1.1 Kannabisefni.....	7
3.1.2 Amfetamín.....	8
3.1.3 Kókaín.....	8
3.1.4 E-pillur.....	9
3.1.5 Sveppir.....	9
3.2 Lögleg efni sem geta leitt til ávana eða fíknar.....	10
3.2.1 Benzodíasepam lyf.....	10
3.2.2 Etanól (áfengi).....	10
4 Afleiðingar óhóflegrar áfengis- og vímuefnaneyslu.....	11
4.1 Líkamlegar afleiðingar.....	11
4.2 Félagslegar og sálrænar afleiðingar.....	12
4.3 Námsgengi.....	14
5 Um forvarnir.....	18
5.1 Reglur fyrir uppbyggingu árangursríkra forvarnaráætlana.....	18
5.2 Hvernig eru bestu forvarnirnar?.....	19
5.3 Forvarnir í aðalnámskrá grunnskólanna.....	20
5.4 Ýmsar forvarnirleiðir.....	23
5.4.1 Varnir sem byggjast á fræðslu.....	23
5.4.2 Lögleiðing.....	24
5.4.3 Forvarnarstarf Lýðheilsustofnunar.....	25
5.5 Áhrif tómstunda og lífstíls á áfengis og vímuefnanotkun.....	27
6 Lokaorð.....	28
Heimildaskrá.....	31

Myndayfirlit

Mynd 1. Vandræði vegna eigin áfengisneyslu.....	13
Mynd 2. Hlutfall nemenda sem hafa neytt áfengis síðustu 30 daga eftir því hve vel þeir telja sig standa í námi miðað við jafnaldra sína.....	15
Mynd 3. Hlutfall nemenda sem hafa neytt amfetamíns eða hass einhvern tíma á ævinni eftir því hve vel þeir telja sig standa í námi miðað við jafnaldra sína.....	15
Mynd 4. Hlutfall nemenda sem hafa neytt áfengis síðustu 30 daga eftir því hve oft þeim finnst námið vera tilgangslaust.....	16
Mynd 5. Hlutfall nemenda sem hafa notað amfetamín eða hass eftir því hve oft þeim finnst námið vera tilgangslaust.....	16
Mynd 6. Hlutfall nemenda sem hafa neytt áfengis síðustu 30 daga eftir því hve oft þeim líður illa í skólanum.....	17
Mynd 7. Hlutfall nemenda sem hafa notað amfetamín og hass einhvern tíma á ævinni eftir því hve oft þeim líður illa í skólanum.....	17

1 Inngangur

Heimur unglunga á tímum alþjóðavæðingar er viðfangsefni sem vekur athygli bæði lærðra manna og leikmanna. Unglingar hafa mjög mikla möguleika á ýmsum sviðum til þess að takast á við mörg heillandi verkefni. Ásamt því að hafa svona mikið val og góða möguleika á að gera það sem áhugasvið hvers og eins hvetur til, eru hætturarnar víða. Til þess að auðvelda unglungum að forðast þessar hættur er mikilvægt að gera sér grein fyrir þessum áhættuþáttum og þekkja áhættuhegðun unglunga á hverjum tíma (Andrea G. Dofradóttir, Kristín L. Garðarsdóttir, Sigrún Aðalbjarnardóttir og Þórólfur R. Þórólfsson, 2003: 16). Rannsóknir hafa sýnt að Íslendingar hafa sífellt meiri áhyggjur af vímuefnaneyslu sem samfélagslegu vandamáli. Í könnun sem Helgi Gunnlaugsson gerði frá árinu 1989 töldu 40% aðspurðra að mesta vandamál af öllum afbrotum á Íslandi væri fíkniefnavandinn. Meira en helmingur taldi að svo væri árið 1997 (Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Gunnar Bernburg, Þórólfur Þórlindsson og Viðar Halldórsson, 1998: 12). Það er augljóst að svo stórt samfélagslegt vandamál krefst faglegra og skipulegra úrræða til lausna. Eitt af þeim úrræðum sem notuð hafa verið gegn fíkniefnavanda ungs fólks eru forvarnir.

Þeir sem útskrifast af kennaradeild menntavísindasviðs Háskóla Íslands eru kennarar framtíðarinnar, það fólk sem munu umgangast íslensk börn og unglunga hvað mest. Ljóst er að ábyrgð þessa fólks er mikil í forvarnarstarfi grunnskólanna og í samstarfi við foreldra og félagasamtök. Háskólar þessa lands eru þær stofnanir sem mennta verðandi kennara og aðalnámskrá grunnskóla er það stjórnstæki sem kennarar verða að lúta í sínu starfi til þess að framfylgja megin stefnu menntamálaráðuneytis um kennslu og skipan kennslu. Aðalnámskrá á að samræma kennslu og nám. (*Aðalnámskrá – almennur hluti*, 2006: 10). Af þessum upplýsingum að dæma er mikilvægt að kennarar fái þá menntun sem þeir þurfa til þess að geta sinnt þeim ákvæðum sem aðalnámskrá setur. Í þessari ritgerð er leitast við að svara þeirri spurningu hvort að nægilega skýr markmið um forvarnastarf séu í aðalnámskrá grunnskólanna til þess að kennarar geti sinnt forvarnarstarfi af þeirri þekkingu og færni sem krafist er af þeim samkvæmt alþjóðlegum reglum um uppbyggingu árangursríkra forvarnaraðgerða. Í ritgerðinni verður einnig svarað spurningu um vandann sjálfan, þ.e.a.s. hver eru þau vímuefni sem ungt fólk á Íslandi er aðallega að neyta, hvert er eðli þeirra og virkni, hverjar afleiðingar slíkrar neyslu geta orðið, hvað forvarnir eru og hvernig þeim er háttað í dag. Fjallað verður um ýmis umdeild viðhorf og nálganir til forvarna eins og

lögleiðingu fíkniefna. Einnig verður fjallað um hvort kennarar fái nægilega menntun á sviði forvarna á menntavísindasviði Háskóla Íslands.

Ástæðan fyrir valinu á þessu viðfangsefni er persónulegur áhugi höfundar á forvarnarstarfi þar sem höfundur þekkir þau vandamál sem neysla áfengis og vímuefna á unglingsaldri geta haft á einstaklinga af eigin reynslu. Tilgangur ritgerðarinnar er að vekja umræðu um hvort kennarar fái nægilega menntun til þess að sinna forvarnarstarfi eins og best er kosið og hvort að aðalnámskrá grunnskólanna sé nægilega skýr um markmið og leiðir að markmiðum í forvarnarstarfi. Er það von höfundar að þessi umræða geri það að verkum að meiri metnaður verði lagður í að leiðbeina kennurum til að sinna þessu starfi af þeirri þekkingu og færni sem krafist er og að umræðan verði til þess að þessum mikilvæga málaflokki verði gefið meira pláss í það stjórnæki sem aðalnámskrá grunnskólanna er.

Í öðrum kafla ritgerðarinnar verður hugtakinu forvarnir gerð skil og hver markmið forvarnarstarfs eru. Í þriðja kafla verður fjallað um vímuefni. Í fjórða kafla verður fjallað um afleiðingar óhóflegrar áfengis- og vímuefnaneyslu. Í fimmta kafla verður fjallað um reglur um uppbyggingu árangursríkra forvarnaraðgerða og forvarnir í aðalnámskrá ásamt ýmsum hugmyndum um forvarnir gerð skil og ýmsar leiðir sem hafa verið farnar. Þar verður einnig fjallað um áhrif tómtunda og lífstíls á áfengis- og fíkniefnanotkun. Fimmti kaflinn eru lokaorð þessarar ritgerðar þar sem niðurstöður ritgerðar verða dregnar saman.

2 Hugtakið forvarnir

Hugtakið forvarnir er víðtækt og spannar mörg svið. Til eru alls kyns forvarnir og samkvæmt íslenskri orðabók þýðir orðið forvörn; „*ráðstafanir til að koma í veg fyrir sjúkdóm, slys eða önnur áföll*“ (Mörður Árnason, 2002: 374). Í þessari ritgerð verður fjallað um forvarnir gegn áfengis- og fíkniefnavandanum og hugtakið útskýrt út frá þeim málaflokki.

Allt starf eða ráðstafanir sem miða að því að koma í veg fyrir neyslu barna og ungmenna á fíkniefnum og þann skaða sem þau valda telst starf á sviði ávana-og fíkniefnamála. Markmið forvarna er að koma í veg fyrir það tjón sem neysla áfengis og annara fíkniefna veldur á fjölskyldulífi, samskiptum, atvinnu, eignum og heilsu manna (Aldís Yngvadóttir og Árni Einarsson, 1998: 124).

2.1 Markmið í forvörnum

Markmið forvarna er fyrst og fremst að hindra, eða að tefja fyrir að þeir sem ekki eru farnir að neyta fíkniefna geri slíkt. Helsti markhópur forvarna eru því börn og unglingar. Forvörnum má skipta í sértækar forvarnir annars vegar og almennar forvarnir hins vegar. Sértækar forvarnir beinast að aðstæðum þar sem mikil áhætta fylgir áhættuhópum og sérstökum áhrifaþáttum áfengis- og fíkniefnaneyslu. Almennar forvarnir endurspeglast í lögum (viðurlögum) og reglum um fíkniefni og beinast einnig að siðum og venjum samfélagsins (Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson, 2001:185).

Í aðalatriðum kemur stefna í fíkniefnamálum fram með tvennum hætti; annars vegar kemur stefnan fram í viðhorfum almennings og venjum sem ráða miklu um hvers konar félagslegt aðhald er almennt ástundað og viðurkennt og hins vegar af hálfu stjórnvalda með formlegum hætti og studd lögum og reglugerðum. Opinber stefna íslendinga er skýr. Stefnt er að því að koma í veg fyrir neyslu á ólöglegum fíkniefnum, útrýma reykingum, og halda áfengisneyslu í lágmarki. Eining ríkir í viðhorfum gagnvart reykingum og neyslu ólöglegra fíkniefna en afstaðan til áfengis er ekki eins samstillt. Þrátt fyrir að sémileg sátt ríki um meginmarkmiðin er ekki víst að sama eigi við um leiðirnar að markinu. Þær leiðir ráðast að miklu leyti af því hvernig skilgreina á vandann. Hver er aðal vandinn? Eru það vímuefnaneytendurnir sem eru aðal vandinn og sá vandi sem fylgir ofneyslu? Eru það afleiðingar neyslunnar sem eru aðal vandamálið? Felst vandinn í örsökum eða ástæðum neyslunnar? Ástæðum sem má finna í líkamsstarfssemi fólks, samfélagi þess og sálarlífi? Þær áherslur sem settar eru í forvarnarstarf ráðast mikið af svörum við þessum spurningum (Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson, 2001: 181).

3 Fíkniefni

Ekki er vitað með fullvissu hvers vegna fólk byrjar neyslu fíkniefna en þó má benda á nokkur atriði. Þegar neysla fíkniefna er annars vegar eru flestir að hugsa um sjálfa sig en ekki heildina. Þegar kemur að ákvarðanatöku einstaklinga eru sálfræðilegir þættir með öðrum hætti en þegar að þjóðfélagslegri ákvarðanatöku er komið. Til dæmis er erfitt að miða sínar gerðir í dag við eitthvað sem gæti gerst eftir til dæmis 15 ár. Afleiðingar við hegðunina koma langt inn í framtíðina en styrkingin við hana kemur strax samkvæmt þessu hugarfari. Fólk metur yfirleitt eigin áhættu minni en áhættu annara. Þessi hugsunarháttur hefur verið nefndur

bjartsýnisskekkja. Það mun ekkert koma fyrir mig, það hefur aldrei neitt komið fyrir mig og mun ekki gerast núna, þetta kemur bara fyrir aðra.

Munur finnst á áfengisneyslu eftir erfðum en einnig eftir hvaða afstöðu fólk hefur til lífsins. Hægt er að spá fyrir um heildarfjölda fólks sem misnotar áfengi eða önnur fíkniefni út frá persónulegum þáttum og umhverfisáhrifum. Forsendur þjóðfélagsins til að breyta einstaklingum geta verið aðrar en forsendur einstaklinganna sjálfra. Af þessum ástæðum er talið gefa mestan árangur að sameina áherslur sem beinast að einstaklingnum og þær áherslur sem eru af þjóðfélagslegum toga. Hér hefur undanfarið verið unnið á markvissan hátt að forvarnarstarfi en ævinlega má skoða hvort megi gera betur (Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson, 2001: 197-198).

Til þess að leggja áherslu á það hversu mikilvægar forvarnir eru vegna skaðsemi áfengis- og vímuefna á börn og unglinga munu helstu vímuefnum sem notaðir eru hér á landi vera gerð ítarleg skil. Einnig verður fjallað um möguleg áhrif þeirra á neytandann.

3.1 Um helstu gerðir ólöglegra vímuefna sem notuð eru hér á landi

Margar gerðir af vímuefnum eru til og þyrfti langa greinagerð til þess að fjalla um þau öll. Hér verður greint frá þeim sem helst hafa verið í umferð á Íslandi undanfarin ár.

3.1.1 Kannabisefni

Cannabis Sativa (indverksur hampur) er villt jurt sem er skærgræn að lit. Hún er harðger og fjölær planta. Á einu ári getur hún náð allt að fimm metra hæð. Hún hefur einn aðalstöngul og laufblöð sem eru eins og fingur í laginu. Fimm til níu laufblöð eru á hverri grein og eru þessi laufblöð lítil og með sagtenntum brúnum. Hún þrífst vel í heittempruðu þurru loftslagi, er fremur auðveld í ræktun og þrífst vel við þau loftslagsskilyrði sem eru í Norður-Evrópu. Mörg hundruð ólík efnasambönd eru í plöntunni og er eitt þeirra vímuefandi. Þetta efnasamband heitir Tetrahydrocannabinol (THC) (*Almennar upplýsingar um fíkniefni*, 1997: 6). Við kannabisvímu brenglast tímaskyn, neytandinn fyllist ró og vellíðan færist yfir hann eftir lítilsháttar óþægindi í öndarfærum og jafnvel svima. Tíminn virðist líða mun hægar og fjarlægðarskyn neytandans breytist líka. Neytandinn tekur eftir „nýjum“ hlutum í umhverfi sínu og fær umhverfið jafnvel nýja „dýpt“ sem neytandinn hafði ekki tekið eftir áður. Neytandanum finnst oft eins og skynfæri hans verði næmari, má þar nefna tónnæmi. Ef of stórir skammtar eru reyktir getur neytandinn fundið fyrir ofsahræslu í stað vellíðunar og

róunar. Alvarleg hugsanabrenslun, rangskynjanir, æsingur og rugl geta líka fylgt of stórum skömmtum af efnasambandinu THC (Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson, 2001:62-63).

3.1.2 Amfetamín

Til þess að framleiða amfetamín þarf góða efnafræðilega kunnáttu. Vanda þarf valið á hráefnum og tækjum (*Almennar upplýsingar um fíkniefni*, 1997: 28). Amfetamín örvar öndun og frumulífsviðbrögð (starfsemi hjarta, blóðrásar og öndunarstarfsemi) í heilastofni og dregur úr matarlyst. Ef þeir sem eru óvanir taka skammta sem eru um 20-100 mg veldur það svima, kvíða, svefnleysi og óróa sem dregur verulega úr vellíðunarkenndinni sem annars átti að fylgja vímunni. Einnig ber á óþægilegum einkennum frá meltingarfærum og hjarta- og æðakerfi. Þegar á þetta stig er komið getur neytandinn upplifað rangskynjanir og ranghugmyndir (ofsóknarkennd) og er vís til þess að hegða sér afbrigðilega í samræmi við það. Ef einstaklingur neytir amfetamíns í langan tíma getur þetta ástand tekið á sig sömu upplifanir og geðklofar fá, en það hverfur næstum því alltaf þegar neyslu amfetamíns er hætt. Mikið þol myndast yfirleitt gegn flestum verkunum amfetamíns m.a. gegn verkun á hjarta og æðar, vellíðunarkennd og matarlyst. Þreyta, órólegur svefn, mikið hungur og deyfð eru vel þekkt fráhrarfseinkenni eftir neyslu amfetamíns (Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson, 2001:52-53).

3.1.3 Kókaín

Kókaínjurtin sjálf ber hvít blóm og nær 1.5 metra hæð. Laufblöðin eru frekar löng og hafa áberandi rönd sem liggur samsíða miðæðinni. Laufblöðin innihalda allt að 1% af kókaíni ásamt mörgum öðrum steinefnum, alkalíóðum og vítamínum. Blöðin verða um það bil 5 sentímetra löng. Til þess að framleiða kókaín þarf að stappa kókaínblöðunum saman við kalk og leysiefni, úr því verður „kókapasta“. Kókapasta er ekki algengt í öðrum löndum en þeim sem eru í Mið-Ameríku. Alls konar óhreinindi eru í kókapasta og einnig mikið vatn. Efnum er bætt út í kókapasta og blandan er hituð og þá fæst kókabasi. Kókabasa hefur lítið orðið vart í Evrópu og hann leysist ekki upp í vatni. Það efni sem hefur verið lagt hald á er kókaínklóríð en það er unnið og er hreint kókaín. Ef sýru er bætt við kókabasa og sú blanda hituð upp verður til kókaínklóríð (*Almennar upplýsingar um fíkniefni*, 1997: 22-23). Í aðalatriðum eru lyfhrif kókaíns þau sömu og amfetamíns fyrir utan þá staðdeyfandi verkun sem kókaín veldur. Þó er verkunarháttur amfetamíns og kókaíns ekki sá sami þar sem kókaín blokkar einkum endurupptöku dópamíns en amfetamín losar dópamín úr skaftendum ásamt seratóníni og noradrenalíni. Kókaínfíklar eiga mun styttri feril heldur en amfetamínfíklar þar sem kókaín

virkar mun hraðar og skemur og er því mun hættulegra fíkniefni (Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson, 2001:54).

3.1.4 E-pillur

E-pillur (ecstasy) er yfirleitt samheiti á efninu MDMA og eru amfetamínsafleiður þar sem aðrar sameindir koma í stað amfetamínssameinda. Þetta efni var fyrst framleitt sem megrunarlyf og einnig reynt sem geðlyf og komu strax í ljós ýmsar aukaverkanir (Félag íslenskra fíkniefnalögreglumanna, 1997: 35). Mjög fljótt myndast þol gegn verkunum efnisins og kallar þetta á sífellt stærri skammta. Neytandi e-pillna á í hættu að framkvæma ólíkilegustu uppátæki eins og að hoppa út um glugga í háhýsi vegna sjónrangskynjanna og annara rangskynjanna eða að fremja ofbeldisverk. Lyfhrifin breytast eftir margra daga neyslu. Þungyndið tekur við af ánægjutilfinningunni. Þegar á þennan stað er komið í neyslunni verður neytandinn að stöðva neysluna eða að auka hana til muna til að ná sömu vellíðunaráhrifum og áður. Algengt er að nota amfetamín sem viðbót eða í stað e-taflna hjá mörgum neytendum. MDMA er talið vera mjög ávanabindandi efni. Tilraunir sem hafa verið gerðar á dýrum hafa sýnt fram á að MDMA getur valdið skemmdum á serótónínvirkum taugafrumum í miðtaugakerfinu. Þessar skemmdir kunna að skýra þá geðdeyfð, rugl og kvíða sem sést hefur hjá sumum neytendum í margar vikur eftir töku efnisins, jafnvel þó það hafi aðeins verið í eitt skipti. MDMA veldur blóðþrýstingshækkun, hækkun á líkamshita og hraðari hjartslætti. Þetta samanlagt auk aukinnar hreyfingar getur leitt menn til dauða, þetta verður líkamanum um megn. Margvísleg skaðsemi er af völdum efnisins, þar má nefna alvarlegar skemmdir á hjarta, nýrum, heila og lifur. Einnig getur efnið valdið hjartaáfalli og heilablæðingu (Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson, 2001:70).

3.1.5 Sveppir

Sumar tegundir sveppa innihalda ofskynjunarefnið psilocybin. Þetta efni brenglar skynjun og gerir það að verkum að sá sem neytir þeirra upplýfir sömu áhrif og andlega trufluð manneskja fær af sjúkdómi sínum (*Almennar upplýsingar um fíkniefni*, 1997: 32). Áhrifin af Psilocybin efninu koma fram um það bil 20-30 mínútum eftir að sveppirnir hafa verið borðaðir. Áhrifin geta verið misjöfn en þau helstu eru slökun vöðva, útvíkkun sjáaldra, munnþurrkur og ógleði, roði í andliti og aukinn hjartsláttarhraði. Rúm- og tímaskyn verður fyrir miklum afbökunum ásamt snerti- og sársaukaskyni. Einnig verður neytandi efnisins fyrir geðslagsbreytingum og geta stórir skammtar framkallað ofsjónir. Þessar afbakanir skynjunar af völdum Psilocybins geta verið þægilegar og skemmtilegar fyrir neytandann, en þær geta líka valdið ofsahræðslu,

framkallað bráðasturlun og verið mjög ógnvekjandi. Andlit þeirra sem í kringum neytandann eru geta virst breyta um lögum eða lit. Þetta getur bæði gerst á meðan neyslu sveppanna stendur eða eftir að henni er hætt og jafnvel staðið yfir lengi. Bráða víman af völdum efnisins Psilocybins varir í u.þ.b. 6 klukkustundir. Eftir þann tíma kvarta neytendur oft um mjög mikla þreytu, djúpt þunglyndi og um lasleika. Hjá börnum virðast stundum geta komið krampar eftir neyslu á Psilocybin (Jóhannes Bergsveinsson, 2001).

3.2 Lögleg efni sem geta leitt til ávana eða fíknar

Mikið er til af efnum og lyfjum sem veita vímu og ekki eru öll þeirra ólögleg. Algeng er misnotkun lyfja sem eru fengin samkvæmt lyfseðlum. Tiltölulega auðvelt er fyrir börn og unglunga að verða sér úti um áfengi en áfengi er efni sem fólk 20 ára og eldri getur verslað löglega. Í þessum kafla verður fjallað um Benzodíasepam lyf og áfengi.

3.2.1 Benzodíasepam lyf

Lyfin eru notuð sem kvíðastillandi lyf í smærri skömmtun og svefnlyf í stærri skömmtum. Ef þessara lyfja er neytt í of langan tíma og í of stórum skömmtum geta þau orðið mjög vanabindandi. Sá sem neytir þeirra getur myndað þol gegn þessum lyfjum og þegar neyslu er hætt eða gert hlé á henni getur neytandinn upplifað mjög sterk fráhrarfseinkenni (*Almennar upplýsingar um fíkniefni*, 1997: 37). Þessi lyf hafa áhrif á sjúklegan kvíða en munurinn á sjúklegum kvíða og eðlilegum kvíða myndi teljast sá að þegar einstaklingur upplifir eðlilegan kvíða þá veit hvað veldur honum, en þegar hann upplifir sjúklegan kvíða þá veit hann ekki hvað veldur honum. Dæmigert lyf í flokki Benzodíasepamlyfja er Díazepam. Benzodíasepamlyf virka mjög fljótt og er það helsti kostur þeirra (Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson, 2001:34-36). Fíkniefnaneytendur grípa oft til örþrifaráða þegar þeir eiga ekkert sem gefur þeim vímu og fá ýmis lyf frá læknum og gera sér jafnvel upp sjúkdóma. Þeir selja svo lyfin til þess að fá peninga til þess að fjármagna neysluna (*Almennar upplýsingar um fíkniefni*, 1997: 37).

3.2.2 Etanól (áfengi)

Etanól er vökví. Þessi vökví blandast vatni í öllum hlutföllum og er stundum vatnsblanda etanóls kölluð spritt. Sterkt spritt er um 96% etanól í vatni. Etanól er yfirleitt notað í vatnslausn og ýmsum öðrum efnum er blandað við, má þar nefna bragðefnum, litarefnum o.s.frv. Vökvinn telst áfengi ef styrkur etanóls í blöndunni er umfram 2,25% að rúmmáli (Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson, 2001:36-37). Einstaklingur verður fyrir andlegum og

líkamlegum breytingum er hann neytir áfengis en þó í mismiklu mæli eftir því hve mikils er neytt. Stundum er haldið því fram að áfengi sé örvandi vegna þeirra hömlulösandi áhrifa sem áfengið hefur á neytandann við upphaf drykkju en í raun verður miðtaugakerfið fyrir slævandi áhrifum og starfsemi heila og tauga raskast. Um 20% etanólsins er tekið upp gegnum magavegginn og berst með blóðrásinni um allan líkamann á skömmum tíma. Hins vegar eru 80% etanólsins tekin upp í smápörmum og berst til lifrarinnar með portæðinni þar sem því er brennt (Þórdís Gísladóttir og Þráinn Hafsteinsson, 2001).

4 Afleiðingar óhóflegrar áfengis- og vímuefnaneyslu

Neysla unglunga og barna á áfengi- og vímuefnum getur haft margvíslegar neikvæðar afleiðingar í för með sér, afleiðingar sem hafa áhrif á líf einstaklinga á mörgum sviðum lífsins bæði líkamlega, sálarlega og félagslega. Einnig getur neysla á áfengi og vímuefnum haft mikil áhrif á gengi nemenda í námi og þar af leiðandi sett sitt mark á framtíð einstaklinga.

4.1 Líkamlegar afleiðingar

Efni og lyf sem valda fíkn og ávana hafa þau áhrif á starfsemi miðtaugakerfisins að skynjun og viðbrögð mannsins á umhverfinu breytist. Þetta á við hvort sem lyfin og efnin hafa slævandi áhrif eða örvandi áhrif. Þeir sem allsgáðir eru eiga yfirleitt ekki erfitt með að sjá ef einhver er í vímuástandi og kallast það að viðkomandi sé „undir áhrifum“. Oftast fylgir þessu ástandi sérstök vellíðan sem getur stundum minnt á kynferðislega fullnægingu. Sum efni og lyf sem koma einstaklingi í vímu geta valdið rangskynjunum en rangskynjun merkir í þessu tilfelli að einstaklingurinn skynjar eitthvað sem ekki er eða skynjar það öðruvísi en það er eða viðkomandi skynjar eitthvað með öðru skynfæri en venjulegt er. Þetta ástand, þegar skynjun neytandans breytist við inntöku efna og lyfja, nefnist víma og kallast þá efnin og lyfin vímugjafar. Ekki eru öll ávana- og fíkniefni vímugjafar þó flest séu það. Til dæmis eru koffein og níkótín efni sem valda ekki vímu og teljast þau því ekki til vímugjafa (Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson, 2001:36-31).

Rekja má áhrif vímuefna á miðtaugakerfið til þess að þau valda truflun á starfsemi taugungamóta og efna sem bera boð til tauga sem stýra viðbrögðum einstakra líffæra. Þessi truflun er valdur að því að neysla vímuefna raskar starfsemi líffæra. Með þessu má útskýra m.a. breytingar á tilfinningum, skaphöfn og skynjun. Vímuefni hafa gríðarleg áhrif á

líkamsstarfsemi og líkamlega og andlega færni. Neytendur E-taflna þjást af þunglyndi af þessum sökum. Einnig má nefna þau áhrif sem kannabisefni hafa á nýminni og þar af leiðandi námshæfni. Heilaskemmdir geta líka myndast þegar heilinn hefur í lengri eða skemmri tíma ekki fengið nauðsynleg súrefni (Lýðheilsustöð, 2004).

Að neyta fíkniefna eykur hættu á langvinnu eða skammvinnu líkamlegu tjóni og sjúkdómum. Hér er upptalning á helstu skaðvöldum heilsunnar vegna vímuefnaneyslu:

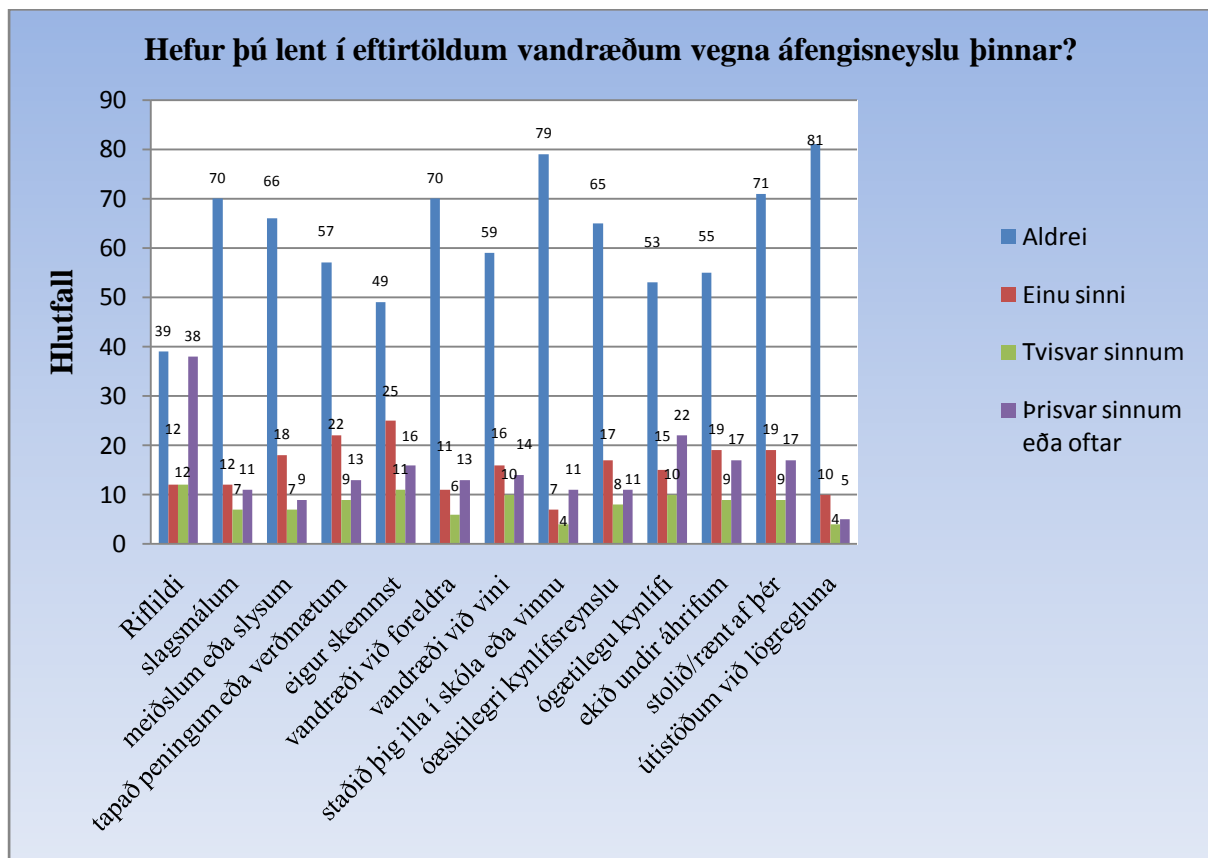
- „*Aukin slysaþætta undir áhrifum vímuefna, t.d. umferðar – og vinnuslys.*
- *Sýkingar og sjúkdómar (t.d. lifrabólga, Eyðni ofl. af völdum skítugra nála).*
- *Aukin hættu á ýmsum sjúkdómum af völdum hnignandi siðgæðisvitundar (kynsjúkdómar).*
- *Sködduð innri líffæri s.s. lifur, nýru og lungu.*
- *Vannæring og lystarleysi.*
- *Fósturskaðar (erfðaþættir geta brenglast vegna skaddaðra gena ofl.).*
- *Dauði í kjölfar of stórra skammta“ (Almennar upplýsingar um fíkniefni, 1997: 38).*

4.2 Félagslegar og sálrænar afleiðingar

Afdrifaríkar breytingar geta orðið á lífsvenjum þeirra sem neyta vímuefna. Einstaklingar sem neyta vímuefna hafa skerta getu til þess að takast á við þau viðfangsefni sem lífið býður upp á og erfiðara er fyrir þá að njóta lífshamingju. Erfitt er að fást við þunglyndi og erfiðara er fyrir fólk að nýta möguleika sína vegna skertrar námsgetu. Þáttaka vímuefnaneytenda í samfélaginu skerðist vegna varanlegrar heilaskemmda sem margir fá (Lýðheilsustöð, 2004).

Eftir langvarandi vímuefnanotkun kemst neytandi á það stig þar sem hann getur ekki leyst nein vandamál án þess að fara í vímu, víman verður lausn allra mála og þannig flýr neytandinn vandamálin. Þannig verða margir neytendur mjög sinnulausir gangvart lífi sínu og umhverfi. Vímuefnaneytandi skerðir dómgreind sína með neyslunni og raunveruleikaskyn hans breytist. Þar sem veruleikinn er ekki lengur til er ómögulegt fyrir neytandann að bregðast á réttan hátt við aðstæðum. Viðmót neytandans litast af óöryggi og sjúklegri tortryggni vegna þess að hann lifir og hrærist í heimi afbrota og blekkingar. Hann vantreystir öllum og verður ávallt að vera á varðbergi. Neytandinn upplifir sjálfan sig undir stöðugum árásum óttatilfinninga, kvíðakasta og jafnvel skelfinga. Jafnvel hjá þeim sem neytir vímuefna í fyrsta skipti sjást slíkar tilfinningar (Almennar upplýsingar um fíkniefni, 1997: 38).

Rannsókn var gerð á vegum félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands á árunum 1993-2002 þar sem fylgst var með vímuefnanotkun ungmenna fædd árið 1979 yfir sjö ára tímabil (Andrea G. Dofradóttir, Kristín L. Garðarsdóttir, Sigrún Aðalbjarnardóttir og Þórólfur R. Þórólfsson, 2003: 16). Þegar ungmennin voru 22 ára voru þau spurð hvort þau hefðu lent í einhverskonar vandræðum vegna áfengisneyslu sinnar og hversu oft. Gefnar voru upp 13 ástæður í svarmöguleikum könnunarinnar. Samkvæmt niðurstöðum könnunarinnar höfðu 81% ungmennanna aldrei lent í útistöðum við lögreglu. 79% hafði ekki staðið sig illa í vinnu eða skóla vegna áfengisneyslu sinnar. 60% sögðust hafa lent í riflildi vegna áfengisneyslu. 40% höfðu lent í riflildum þrisvar sinnum eða oftar. Algengast var að riflildi voru þau vandræði sem ungmennin lentu í, en lélegt gengi í vinnu eða skóla og útistöður við lögreglu voru þau óalgengustu. Það vekur athygli að 45% ungmennanna höfðu einhvern tímann ekið eftir að hafa neytt áfengis og 17% þeirra gert það þrisvar sinnum eða oftar. 47% höfðu reynt af því að stunda ógætlegt kynlíf undir áhrifum áfengis og 35% lent í óæskilegri kynlífsreynslu. 22% sögðust hafa lent í ógætlegri kynlífsreynslu þrisvar sinnum eða oftar (Andrea G. Dofradóttir, Kristín L. Garðarsdóttir, Sigrún Aðalbjarnardóttir og Þórólfur R. Þórólfsson, 2003: 96).

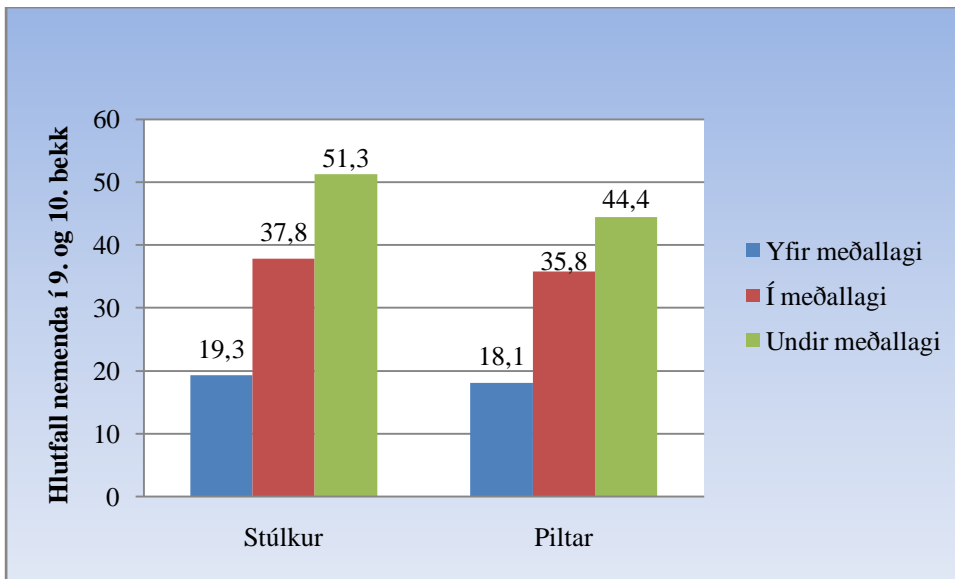


Mynd 1. Vandræði vegna eigin áfengisneyslu (Andrea G. Dofradóttir, Kristín L. Garðarsdóttir, Sigrún Aðalbjarnardóttir og Þórólfur R. Þórólfsson, 2003: 96).

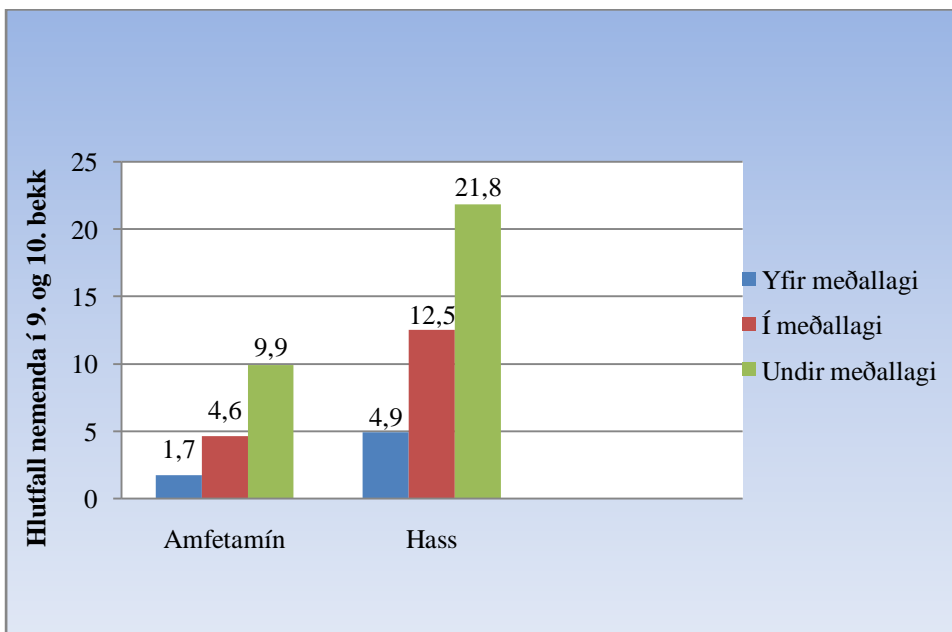
Samskipti unglings sem hefur neytt vímuefna í lengri eða skemmri tíma takmarkast oft við aðra neytendur. Vegna neyslunnar verða samskipti við aðra þjóðfélagshópa takmörkuð og missir þannig neytandinn hæfni til þess að umgangast fólk sem er „venjulegt“. Margir neytendur hafa oft sagt að þeim finnst þeir hafa glatað þeim árum sem þeir lifðu í neyslu og þegar þeir hafi þurft að taka á sínum málum og endurhæfast hafi þeir þurft að aðlagast þjóðfélaginu alveg upp á nýtt. Oft er erfitt fyrir neytendur vímuefna að spjara sig á vinnumarkaði þar sem þeir hafa jafnvel verið dæmdir fyrir fíkniefnabrot og fengið þá refsingu bókaða inn á sakavottorð sín. Að hafa slíkan dóm getur haft það í för með sér að einstaklingnum er synjað um vegabréfsáritun til ýmissa landa. Neytandi er sviptur ökuleyfi ef hann hefur ekið undir áhrifum áfengis eða vímuefna, það óneitanlega hefur neikvæðar félagslegar afleiðingar í för með sér. Með endurtekinni neyslu verður mun erfiðara fyrir neytanda að ná árangri í námi eða starfi (*Almennar upplýsingar um fíkniefni*, 1997: 38).

4.3 Námsgengi

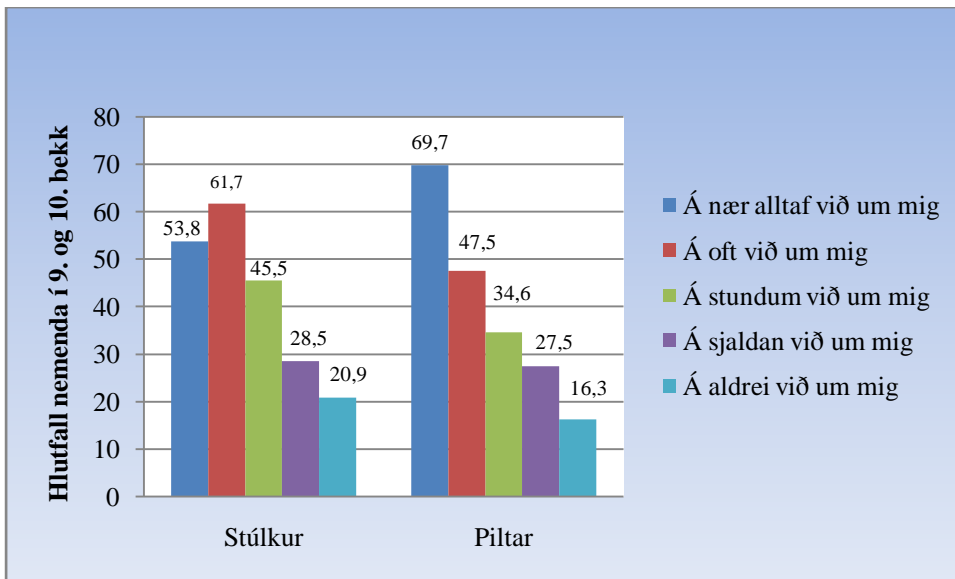
Neikvætt samband er á milli vímuefnaneyslu og námsárangurs samkvæmt erlendum rannsóknum. Í þeim kemur í ljós að þeir unglingar sem drekka áfengi, reykja tóbak og neyta annara vímuefna ná ekki eins góðum námsárangri og þeir sem neyta ekki vímuefna. Það sama á við þegar litið er til þess hvaða afstöðu unglingar hafa til skólastarfins og hvernig þeim líður í skólanum. Unglingar sem neyta vímuefna líður verr og búa yfir mun neikvæðari afstöðu til náms en unglingar sem neyta ekki vímuefna eða áfengis og eru mun líklegri til að standa sig verr í námi. Margar rannsóknir hafa verið gerðar á gengi nemenda í skóla, líðan þeirra í skólanum og skuldbindingar þeirra við námið í tengslum við áfengis- og vímuefnanotkun. Tökum nokkur dæmi um um hvernig þessum tengslum er háttað. Nemendur fengu spurningar um hvernig þeir teldu að árangur þeirra í námi væri miðað við jafnaldra sína. Hér verða birtar sex myndir sem sýna niðurstöður.



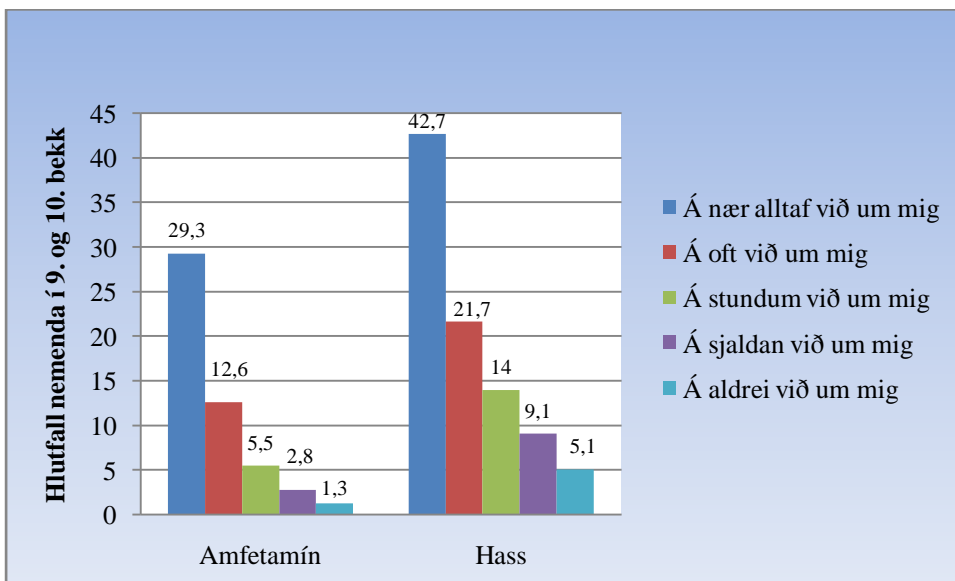
Mynd 2. Hlutfall nemenda sem hafa neytt áfengis síðustu 30 daga eftir því hve vel þeir telja sig standa í námi miðað við jafnaldra sína.



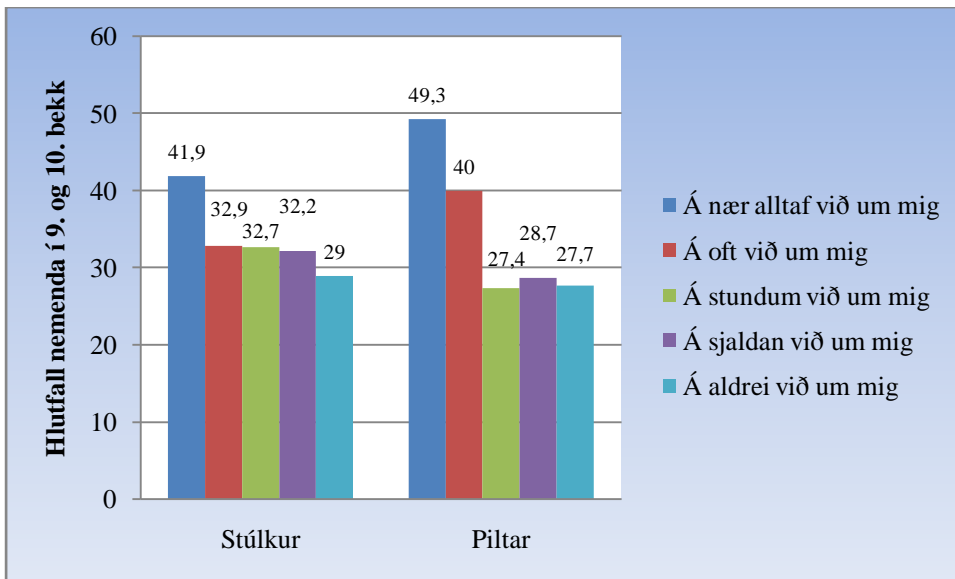
Mynd 3. Hlutfall nemenda sem hafa neytt amfetamíns eða hass einhvern tíma á ævinni eftir því hve vel þeir telja sig standa í námi miðað við jafnaldra sína.



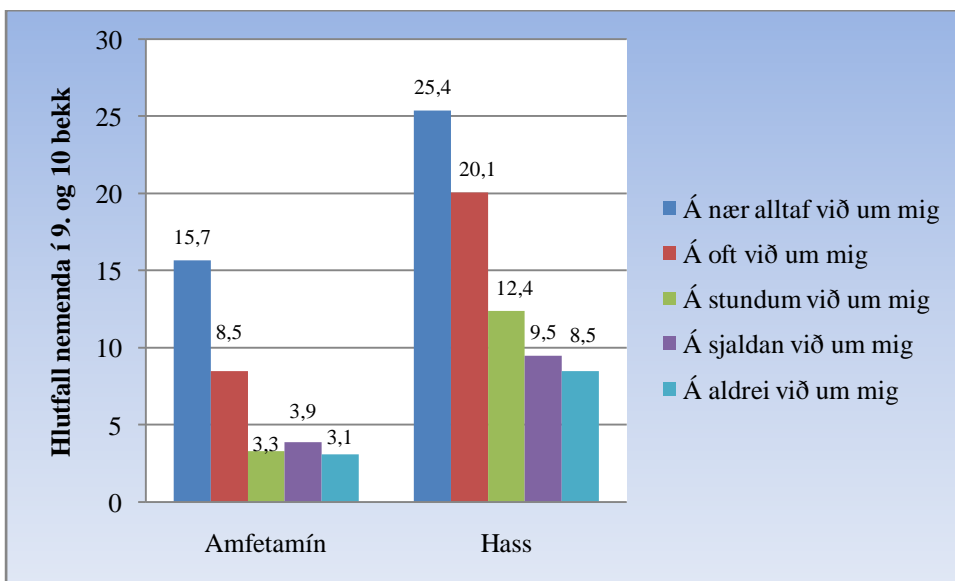
Mynd 4. Hlutfall nemenda sem hafa neytt áfengis síðustu 30 daga eftir því hve oft þeim finnst námið vera tilgangslaust.



Mynd 5. Hlutfall nemenda sem hafa notað amfetamín eða hass eftir því hve oft þeim finnst námið vera tilgangslaust.



Mynd 6. Hlutfall nemenda sem hafa neytt áfengis síðustu 30 daga eftir því hve oft þeim líður illa í skólanum.



Mynd 7. Hlutfall nemenda sem hafa notað amfetamín og hass einhvern tíma á ævinni eftir því hve oft þeim líður illa í skólanum (Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Gunnar Bernburg, Þórólfur Þórlindsson og Viðar Halldórsson, 1998: 142-145).

Af þessum niðurstöðum að dæma er greinileg fylgni á milli neyslu áfengis og vímuefna og vanlíðan hjá nemendum í skóla og lélegrar sjálfsmyndar.

5 Um forvarnir

5.1 Reglur fyrir uppbyggingu árangursríkra forvarnaráætlanna

Til þess að þær aðgerðir sem gripið er til í forvarnarskygni á sviði áfengis- og fíkniefna skili árangri þurfa að vera ákveðnar forsendur og skilyrði til staðar, en þau eru eftirfarandi;

- 1. Samkomulag.** Víðtækur stuðningur verður að vera á bak við verkefnið eða þá stefnu sem er tekin innan markhópsins.
- 2. Tengsl.** Sértekur aðgerðir gegn fíkniefnum verða að vera hluti af almennri stefnu félag- og velferðarmála þar sem ekki er hægt að takmarka forvarnir við einliða tilskipanir.
- 3. Stjórnun.** Ef aðgengi að fíkniefnum er auðvelt er erfitt að koma í veg fyrir neikvæð áhrif þeirra. Einnig ef þau eru ódýr eða að neysla þeirra sé almennt viðurkennd. Notkun þeirra verður að vera takmörkuð við læknisfræðilega og vísindalega notkun eingöngu. Þau þurfa að vera háð mjög ströngum ákvæðum/stjórnun. Aðgangur barna og unglunga að áfengi og tóbaki verður einnig að vera takmarkaður.
- 4. Samfella.** Sinna þarf samtímis aðgerðum í fíkniefnamálum á öllum stigum neyslunnar þ.e.a.s. fyrsta stiginu þar sem gripið er inn í áður en vandamál eru orðin til; öðru stigi, sem er afskipti af hættuástandi sem skapast hefur; þriðja stigi, sem er meðferð.
- 5. Margbreytileiki.** Taka verður á framboði ekki síður en eftirspurn á fyrsta stigi í forvörnum. Með því að draga úr eftirspurn er komið í veg fyrir að nýjir fíkniefnaneytendur bætist í hóp við þá sem fyrir eru, þannig eru höfð afskipti af meðferð og áhættuástandi. Þetta er lykilatriði þar sem þessar aðgerðir þarfnast bæði fagmanna og almennings sem er í hlutverkum ættingja, vinnufélaga, foreldra o.s.frv.
- 6. Samskipti.** Nauðsynlegt er að samskipti og miðlun milli einstakra framkvæmdaraðila í forvörnum séu góð. Mikilvægt er að tengja miðlun til einstakra hópa (til dæmis fræðslu í skólum) við fjölmiðlun (varnarorð) og persónuleg samskipti sem hefur mest áhrif á atferli.
- 7. Heild.** Aðgerðir þær sem beint er til áhættuhópa annars vegar og almennings hins vegar verða að veita stuðning við hvor aðra.
- 8. Stöðugleiki.** Ekki er hægt að ljúka forvörnum í eitt skipti fyrir öll því forvarnir eru langtímaferli þar sem samfélagið breytist og nýjar kynslóðir vaxa úr grasi.

- 9. Samstarf.** Grundvallarþættir í forvörnum eru þekking, hæfni og geta í markvissu samstarfi samtaka, einstaklinga og stjórnvalda. Enginn einn aðili er líklegur til þess að ná árangri á eigin spýtur því forvarnir eru mjög flókið viðfangsefni.
- 10. Hæfni.** Vinna þarf faglega að forvörnum þar sem árangursríkar forvarnir þarfnast sérþjálfaðs starfsliðs sem hefur þekkingu og sérstaka hæfni.
- 11. Þekking.** Forvarnir verða að byggjast á þekkingu sem er meðal annars aflað með úrvinnslu gagna og rannsóknum sem varða málaflokkinn, s.s. frá heilbrigðisstofnunum, lögreglu, tollayfirvöldum, félagsmálayfirvöldum og meðferðarstofnunum. Stöðugt verður að endurbæta og endurmeta þessa þekkingu til að styrkja þann grunn sem forvarnir byggjast á (Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson, 2001:189-190).

5.2 Hvernig eru bestu forvarnirnar?

Nokkrir þættir hafa fundist sem virðast skila árangri í forvörnum gegn áfengis- og fíkniefnaneyslu, þeir eru eftirfarandi;

- Forvarnir í skólum þar sem samræmt átak í mörgum námsgreinum er framkvæmt, þar sem unglíngum er veitt aðstoð við að sjá í gegnum innri og ytri þrýsting til að nota vímuefni og þeir þjálfaðir í að geta sagt nei.
- Samræmt átak í fræðslu og forvörnum meðal foreldra, janfaldra, samfélagsstofnanna, fjölmiðla og annara aðila sem taka þátt í lífi unglínga.
- Að hafa fíkniefni á háu verði (þeim löglegu að minnsta kosti).
- Takmörkun á aðgengi að fíkniefnum og auglýsingum.
- Bann við notkun á þessum efnum á heimilum og skólum og að því sé vel framfylgt.

Það sem virkar best innan skólanna er eftirfarandi;

- Byrja þarf nógu snemma, áður en börn og unglíngar byrja að neyta fíkniefna.
- Stunda þarf forvarnarstarf með áherslum sem miða við aldur nemenda á öllum skólastigum.
- Þjálfar þarf kennara sérstaklega til þess að geta staðið að forvörnum.
- Kenna þarf sérstaka félagslega hæfni, sérstaklega þá hæfni að standast félagaprýsting.
- Sjálfsagt er að nýta sér jafningjafraðslu þegar hún er í boði.
- Sérstakri athygli þarf að beina að þeim sem í mestri hættu eru og aðstoðar þarf frá foreldrum, fjölmiðlum, lögreglunni, fyrirmyndum unglínga, samfélaginu og öllum sem koma á einhvern hátt við líf barna og unglínga.

Halda mætti auðvelt væri að kenna unglingum okkar og börnum að fíkniefnaneysla sem skemmir úthaldið, útlitið, heilsuna og styttr líf okkar sé ekki eftirsóknarverð. En það er ekki eins einfalt og það hljómar eins og best má sjá á hegðun fullorðna fólksins sem tekst ekki sjálfu að lifa vel eftir eigin boðum. Að mörgu er að hyggja í forvarnarstarfi og þurfa foreldrar og kennarar að vera samstíga um aðgerðir (Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson, 2001: 200).

5.3 Forvarnir í aðalnámskrá grunnskólanna

Í aðalnámskrá grunnskólanna sem gefin var út árið 2006 (almennur hluti) og 2007 er minnst á forvarnir og fíkniefni á nokkrum stöðum. Áður en þessir kaflar eru tilgreindir er brýnt að fara yfir hvert hlutverk aðalnámskránnar er.

Útfærsla á reglugerðum um nám og kennslu í grunnskóla er að finna í aðalnámskrá grunnskóla. Námskráin setur sameiginleg markmið náms og kennslu í grunnskólum landsins. Í henni er fjallað um menntunar- og uppeldishlutverk grunnskólanna og sett er fram megin stefna um kennslu og skipan kennslu. Aðalnámskrá er stjórn tæki til að fylgja eftir lagaákvæðum, safn sameiginlegra markmiða skólastarfs á Ísland og fyrirmæli fræðsluyfirvalda um að ákveðinni skólustefnu sé framfylgt. Aðalnámskrá er ætlað að samræma kennslu og námi upp að því marki sem þörf er talin á, henni er einnig ætlað að tryggja rétt nemenda til lánmarks menntunar (*Aðalnámskrá – almennur hluti*, 2006: 10).

Hér verður vitnað beint í þá staði þar sem fjallað er um fíkniefni og forvarnir í aðalnámskrá grunnskóla

*„Almenn menntun á að styrkja einstaklinga til þess að átta sig á eigin stöðu í samfélaginu og að geta tengt þekkingu og færni við daglegt líf og umhverfi. Þessar skyldur skólans falla m.a. undir hugtakið lífsleikni og miða að því, í samvinnu við heimilin, að búa nemendur undir líf og starf í lýðræðislegu þjóðfélagi, efla borgaravitund og skilning á réttindum einstaklingsins, ábyrgð hans og skyldum... Undir þetta falla einnig skyldur skólans til þess að stuðla að forvörnum gegn hvers konar vá með fíknivörnum, slysavörnum og umferðarfræðslu“ (*Aðalnámskrá – almennur hluti*, 2006: 8).*

„Öflugt foreldrastarf og sterk samstaða um grundvallarviðmið er besta forvörnin gegn hvers kyns vá, t.d. neyslu fíkniefna og óæskilegri hegðun. Ef foreldrar og forráðamenn nemenda í bekk eða skóla ná að stilla saman strengi hvað varðar meginviðmiðanir í uppeldismálum aukast líkur á árangri í skólastarfinu, bæði hvað varðar námsárangur og almenna velferð nemenda“ (Aðalnámskrá – almennur hluti, 2006:21).

„Mikilvægt er að allir grunnskólar komi sér upp forvarnaráætlun sem birt er í skólanámskrá. Í forvarnaráætlun skal m.a. fjallað um áætlun skólans í fíknivörnum og áfengis- og tóbaksvörnum“ (Aðalnámskrá – almennur hluti, 2006: 22).

Þar sem tómsundur og félagsstarf eru ákveðið form af forvörnum mun hér fylgja efnisgrein sem fjallar um slíkt í aðalnámskránni.

„Í grunnskólalögum eru ákvæði um að í öllum grunnskólum skuli nemendum gefinn kostur á því að taka þátt í tómsunda- og félagsstarfi á vegum skólans. Í tómsundastarfi barna á að marka leiðir til að auka færni þeirra til að takast á við dagleg viðfangsefni, úrræði til að efla sjálfstraust þeirra, félagslegan og siðferðislegan styrk, andlegan, sálrænan og líkamlegan þroska... Mikla áherslu skal leggja á heilbrigða og holla lífshætti og gildi reglubundinnar hreyfingar og líkamsræktar“ (Aðalnámskrá – almennur hluti, 2006: 23-24).

Í lífsleikni hluta aðalnámskrár kemur eftirfarandi fram:

„Ýmsir geta komið að kennslu í lífsleikni, s.s. umsjónarkennari, náms- og starfsráðgjafi skólans, skólasafnsfræðingur, nemendur skólans í tengslum við jafningjafræðslu og félagslíf og aðilar utan skólans. Æskilegt er þó að yfirumsjón með námsgreininni sé í höndum fagstjóra greinarinnar“ (Aðalnámskrá – lífsleikni, 2006: 6).

Úr lokamarkmiðum

Nemandi;

„styrkist í að bera ábyrgð á eigin lífi, m.a. með því að taka afstöðu gegn neyslu fíkniefna og misnotkun á lyfjum sem notuð eru til lækninga“ (Aðalnámskrá – lífsleikni, 2006: 7).

Úr áfangamarkmiðum við lok 7. Bekkjar;

Nemendur eiga að;

„gera sér grein fyrir áhættu samfara neyslu tóbaks, áfengis og annarra vímuefna“
(Aðalnámskrá – lífsleikni, 2006: 10).

Úr þrepamarkmiðum 7. Bekkjar;

Nemandi;

„viti af hættum samfara neyslu tóbaks og vímuefna“ (Aðalnámskrá – lífsleikni, 2006: 15).

Úr þrepamarkmiðum 8. Bekkjar;

Nemandi;

„geri sér grein fyrir gildi virkrar þátttöku í íþróttá- og tómstundastarfi“ (Aðalnámskrá – lífsleikni, 2006: 16).

Úr þrepamarkmiðum 9. Bekkjar;

Nemandi;

„þekki hættur samfara neyslu ávana- og fíkniefna“ (Aðalnámskrá – lífsleikni, 2006: 17).

Úr þrepamarkmiðum 10. Bekkjar;

Nemandi;

„þekki hættur samfara misnotkun lyfja sem notuð eru til lækninga“ (Aðalnámskrá – lífsleikni, 2006: 18).

Samkvæmt þessum markmiðum eru forvarnir mikilvægar í skólastarfi. Þrátt fyrir að forvarnir koma oft fyrir í aðalnámskrá og fyrir marga bekkir er að mati höfundar mikill skortur á nánari útfærslu þessara markmiða þar sem mikið er fjallað um að gera nemendum grein fyrir

hættunni á því að neyta fíkniefna, en lítið farið út í það hverjir eiga að gera það og hvernig það eigi að vera gert.

5.4 Forvarnarleiðir

Ýmsar leiðir hafa verið farnar í forvarnarstarfi bæði erlendis og hér á landi. Ekki eru allir sammála um gildi hvernar leiðar og hafa ýmis rök verið færð með og á móti. Í þessum kafla verður lauslega farið yfir nokkrar af þessum leiðum.

5.4.1 Varnir sem byggjast á fræðslu

Löngum hefur fíkniefnafræðsla falist í því að koma upplýsingum á framfæri um illa séð ávana- og fíkniefni og neytendur þeirra. Fræðslan hefur verið notuð til þess að ýta undir lagalegar og félagslegar aðgerðir sem eru ætlaðar til þess að hafa hemil á neyslu slíkra efna. Þessi fræðsla hefur gegnt sínu hlutverki vel ef taka má nokkurt mark á löggjöfum ríkja, inntaki þeirra og fjölda og samþykktum sem ætlað er að hafa hemil á neyslu fíkniefna. Fræðslan varð til þess að styrkja afstöðu þeirra sem ekki neyttu fíkniefna og hefðu að öllum líkindum aldrei byrjað að neyta þeirra. Þeir álitu svo að neysla fíkniefna samræmdist ekki markmiðum þeirra, gildum og lífsháttum og að hún væri ógnun við umhverfi þeirra og trausta sjálfsmynd sem var mikilvæg fyrir þá. Þeir álitu svo að fíkniefnaneysla myndi draga úr valdi þeirra yfir umhverfi sínu og sjálfstjórn, en slíkir þættir væru afar mikilvægir fyrir vellíðan þeirra og öryggi. Aðrir telja að með því að sýna dirfsku og ævintýramennsku sé hægt að auka álit annara á sjálfum sér. Verðmætamat og markmið þessara einstaklinga er ekki hefðbundið. Þessir einstaklingar telja að fræðsla um vímuefni hafi einungis ýtt undir það að þeir myndu prufa að neyta fíkniefna. Þessum einstaklingum fannst þeir hafa engu að tapa.

Í ákveðinni tegund af fræðslu eru einungis ákveðnum upplýsingum komið á framfæri án tillits til þeirra sem taka við henni. Á undanförunum árum hefur álit manna minnkað á slíkri fræðslu. Slík fræðsla hefur fengið þá gagnrýni að hún gerir meira ógagn en gagn ásamt því að virka sem bein eða óbein áskorun til neyslu.

„Á undanförunum árum hefur álit manna minnkað á fræðslu sem fer þannig fram að völdum upplýsingum er komið á framfæri án tillits til viðtakenda, ásamt beinni eða óbeinni áskorun. Slík fræðsla hefur fengið það orð á sig að hún væri gagnslítill eða jafnvel að hún gerði meira ógagn en gagn. Síðan þessi aðferð féll í ónád hafa allar upplýsingar og öll fræðsla verið dregin í efa sem árangursrík aðferð í varnarskygni.

Hvorki upplýsingar né fræðsla, sem beitt er samkvæmst bestu grundvallarhugmyndum atferlissvísinda að inntaki og formi, hafa fengið tækifæri til að sýna hverju hægt er að koma til leiðar. Auk þess er ekki rétt að leggja upplýsingar og fræðslu að jöfnu. Ef upplýsingum er komið á framfæri á réttan hátt, verður það til þess að fræðslan kemur að gagni“ (Nowlis, Helen, 1985: 52-54).

Sífelld færir það í vöxt að fræðsla um fíkniefni og neyslu þeirra er felld inn í hefðbundið námsefni í heilsufræðum. Þetta er gert til þess að forðast að gera of mikið úr neyslu fíkniefna eða að gera þau eftirsóknarverð og spennandi. Fræðslan er einnig felld inn í námsefni í efnafræði, líffræði, sögu, félagsfræði og bókmenntum. Vanda þarf vel til þess að flétta fræðsluna inn í námsefnið. Með því að fella fræðsluna um fíkniefni inn í námsefnið er hægt að laga efnið að þroskastigi barnsins og þannig bæta við nýjum hugtökum og kynna á ýmsum skólastigum. Æskilegt er að kennarar sem koma á framfæri upplýsingum tengdum neyslu fíkniefna fái sérstaka þjálfun. Fjalla verður af þekkingu og skilningi um svo mikilvægt málefni. Einnig er mikilvægt að kennari gerir sér grein fyrir því þroskastigi sem bekkurinn er á og hver séu sálræn og félagsleg einkenni einstaklinganna í bekknum. Til að ná sem bestum árangri ætti kennari að bæta þessum upplýsingum inn í námsefnið þegar við á eða þegar þörf krefði fremur en að setja þær sérstaklega á dagskrá því ungt fólk er fljótt að vilja afla sér upplýsinga þegar samskipti eru opin og frjálsgleg og gera grein fyrir því hvað það langar að vita og hversu mikið (Nowlis, Helen, 1985: 60-61).

5.4.2 Lögleiðing

Erlendis er umræða um að leyfa sölu á ólöglegum fíkniefnum vel þekkt sem eitt sjónarmið í forvörnum, en hefur ekki náð góðum hljómgrunni hérlandis. Þeir sem tala fyrir slíkum hugmyndum líta á þetta sem leið í baráttunni gegn fíkniefnum. Í Evrópu hefur mönnum orðið talsvert ágengt í þessu máli og jafnvel náð til fulltrúa á þingi Evrópuráðs. Eftirfarandi rök hafa verið sett fram fyrir því að leyfa notkun fíkniefna

- Opinberir aðilar myndu sjá um dreifingu og því yrðu engir sölumenn á götunum.
- Dreifing og verð yrðu bundin við lög og það myndi minnka þörf fyrir miklu fjármagni til kaupa á fíkniefnum.
- Þar sem neytendur þyrftu ekki jafnmikið fjármag til þess að standa undir fíkn sinni myndi afbrotatíðni lækka.
- Hver og einn einstaklingur ætti að fá að ráða því sjálfur hvers hann neytir og hvort hann setji líf sitt í hættu eða ekki.

- Færri dauðsföll yrðu vegna fíkniefnaneyslu vegna þess að hið opinbera hefði afskipti af málaflokknum. Það myndi kalla á aukna heilsugæslu til dæmis með betri aðgangi að nýjum sprautum (Aldís Yngvadóttir og Árni Einarsson, 1998: 73-73).

5.4.3 Forvarnarstarf Lýðheilsustofnunar

Upplýsingar í kaflanum sem hér fer á eftir eru fengnar úr fræðsluriti Lýðheilsustofnunar, af vefsíðunni 6-H Heilsunnar og úr viðtali við Héðinn Björnsson forvarnarfulltrúa Lýðheilsustofnunar. Lýðheilsustofnun á í samstarfi við sveitafélög og grunnskóla að sinna margvíslegu forvarnarstarfi (Héðinn Björnsson, 2009). Skólafræðsla er eitt verkefnið sem er á vegum Lýðheilsustofnunar. Markmiðið með verkefninu er að stuðla að markvissu og auknu heilsueflingar- og forvarnastarfi í leikskólum, grunnskólum og framhaldsskólum. Markmiðið með slíku starfi er að efla sjálfstraust og sjálfsvitund nemenda þannig að þeir temji sér lifnaðarhætti sem stuðla að líkamlegri og andlegri vellíðan, s.s. að stunda reglulega útivist og hreyfingu, borða hollan mat og hafna tóbaki, áfengi og öðrum vímuefnum. Áhersla verður lögð á að styrkja frekar samstarfið við skóla á öllum skólastigum. Til að hámarksárangri sé náð þarf að greina betur þörfina fyrir forvarnir í grunnskólum og framhaldsskólum á Íslandi og heilbrigðisfræðslu. Einnig þarf að kanna og skrá hverjir það eru sem veita nemendum fræðslu um forvarnir og heilsueflingu. Samkvæmt niðurstöðum úr samantekt sem var gerð nýlega á forvörnum og heilsueflingu í skólum, hefur verið hvatt til að beita heildrænni umfjöllun sem lýtur að skólanum sem einni heild og minni áhersla sé lögð á fræðslu í formi fyrirlestra. Lýðheilsustöð vinnur í samræmi við þær viðmiðunarreglur sem Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin setur um forvarnir og heilsueflingu fyrir skóla. Þar er lögð áhersla á að þjálfar fólk í að beita heilsusamlegum lifnaðarháttum og áhersla lögð á að finna aðferðir til að kenna þessa lifnaðarhætti. Einnig er lögð áhersla á félagslega og umhverfislega þætti og að koma á tengslum við heimili og nánustu aðstandendur. Sett hafa verið eftirfarandi áhersluatriði fyrir skóla:

1. Stefnumótun.
2. Umhverfi.
3. Félagslegt umhverfi.
4. Samskipti við heimili og venslafólk.
5. Heilsuefling nemenda, lifnaðarhættir og forvarnir.
6. Heilsuþjónusta (Lýðheilsustöð- stefna, framtíðarsýn og aðgerðaráætlun, 2007: 75).

Lýðheilsustöð er í samstarfi við Miðstöð heilsuverndar barna, Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, Barnaspítala Hringsins og Landlæknisembættisins. Þetta samstarfsverkefni heitir 6H-Heilsunnar, en það er heildrænt verkefni sem byggt er á hugtökunum; hollusta, hamingja, hugrekki, hreyfing, hvíld og hreinlæti. Markmiðið með verkefninu er að börn átti sig á ákveðinni heildarmynd heilbrigðs lífstíls (6-H Heilsunnar, 2008). Hefðbundin fræðsla virkar ekki eins vel og margir hefðu viljað. Fræðsla er nauðsynleg og allir hafa rétt á að fræðast um skaðsemi efna. Lýðheilsustöð einblínir meira á heildræna nálgun og heilsueflandi skóla en þar er allt skólasamfélagið virkjað og einnig nærsamfélagið, að foreldrar verði virkari þátttakendur. Þetta verkefni er í vinnslu og búið er að senda ákveðið verkefni til reynslu inn í ónefndan skóla. Skólarnir sækja mikið utanaðkomandi aðila sem sinna forvarnarstarfi innan skólanna en langbest væri ef þessu væri sinnt af starfsfólki skólans og skólasamfélagið bæri meiri ábyrgð, fengi þjálfun til þess að sinna forvörnum og að fræðsla um forvarnir fengju ýtarlegra vægi innan aðalnámskrar. Í sambandi við forvarnaaðferðir hefur megináherslan verið lögð á fræðslu í skólum og hafa margir verið óánægðir með að dregið hefur verið úr slíkum inngripum í skólastarfinu. Forvörnum á Íslandi er þó vel sinnt og hafa sýnt góðan árangur. Til dæmis má nefna að tóbaksneysla unglunga hefur snarminnkað með árunum og einnig hefur reglubundin ölvun hjá unglungum í 9. og 10. bekk farið minnkandi. Það eru þrjú atriði sem skipt hafa sköpum í forvarnarstarfi en þau eru að sveitafélögin tóku við rekstri skólanna og þannig hefur nærsamfélagið náð að taka meiri ábyrgð á skólanum og börnunum, sjálfræðisaldurinn hækkaði upp í 18 ára og þriðja atriðið er að nemendur eru með gsm síma en það að foreldrar hafa getað haft betra samband við börnin og vitað hvar þau eru hefur dregið úr áhættuhegðun unglunga. Neysla íslenskra unglunga og barna á áfengi og fíkniefnum er í mun minna mæli en það sem sést í öðrum löndum Evrópu. Íslenskir nemendur standa sig mjög vel miðað við unglunga í nágrennalöndum og því miður er ekki nógu mikil athygli vakin á því í fjölmiðlun hvað þeim gengur vel og sýna mikla ábyrgð. Íslenskir krakkar eru að verða flottari í þessum málum með hverju árinu.

Því miður er mikill munur á framhaldskólum og grunnskólum í þessum málum. Það virðist vera að um leið og unglingar eru komnir í framhaldsskóla þá fer stór hluti þeirra að neyta áfengis. Það mætti því jafnvel brúa bilið milli þessara skólastiga betur hvað forvarnarstarf varðar. Dæmi eru um að margir unglingar kvíða fyrir því að byrja í framhaldsskóla vegna þess að þá telja þeir að þeir þurfi að byrja að drekka. (Héðinn Björnsson, 2009)

5.5 Áhrif tómstunda og lífstíls á áfengis- og vímuefnanotkun

Fyrirbyggjandi aðgerðir telst allt sem lýtur að bættari líðan einstaklingsins og heilbrigði hans og eykur færni hans í að takast á við þau verkefni sem hann mætir í lífinu. Íþróttir eru gott dæmi um góðar fyrirbyggjandi aðferðir en rannsóknir hafa sýnt að íþróttafólk eru í minni sjálfsvígshættu en aðrir. Fyrir alla einstaklinga er uppeldi auðvitað mjög mikilvægur þáttur. Nútíma samfélag krefst flókans uppeldis og skapa þarf meira svigrúm fyrir íslenskar fjölskyldur til þess að sinna því betur.

Brýna þarf fyrir foreldrum að kynna sér kenningar um uppeldi. Það þarf að kenna foreldrum en ekki kenna þeim um. Oft virðist samvera foreldra og barna vera mun minni en foreldrar gjarnar vildu. Mjög mikilvægt er að samskipti þar á milli séu góð. Margir geta lagt sitt af mörkum í samfélaginu og má þar nefna heilsugæslustöðvar. Þær gætu aukið þátt sinn í fyrirbyggjandi starfi með fræðslu á fjölmörgum sviðum, má þar nefna fatlanir, sjúkdóma, slökun, mataræði, áföll og áfallahjálp. Það sama má segja um skólana (Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson, 2001:175).

Eins og félagsfræðingar hafa bent á þróa ungmenni snemma með sér ákveðinn smekk sem hefur áhrif á hvers konar lífstíl þau velja. Svokallaður skemmtanalífstíll hefur svipuð einkenni á meðal ungmenna sem búa á Vesturlöndum. Líkur aukast til muna á því að ungmenni byrji að reykja og drekka þegar þau fara í party. Samkvæmt rannsóknum kemur fram að þessi tegund lífstíls fer vel saman með dræmum áhuga á námi og veiku aðhaldi foreldra. Meiri líkur eru á að ungmenni sem stunda þennan lífstíl byrji að reykja, neyta áfengis og annara vímuefna heldur en þau ungmenni sem gera það ekki. Unglingar sem eru sjaldnan í verslunarmiðstöðvum eða sjoppum eru ólíklegri til að hafa notað hass heldur en unglingar sem eru oft þar. Mynstrið er ekki eins skýrt þegar skoðuð er notkun á amfetamíni. Enn skýrari verða tengsl neyslu tóbaks og vímuefna og skemmtanalífs þegar litið er á þann tíma sem unglingar eyða á kvöldin og um helgar niður í bæ.

Ungmenni sem stunda heilbrigðari lífstíl eins og líkamsþjálfun og íþróttir eru hins vegar mun síður líkleg til þess að nota fíkniefni. Mikið hefur verið rannsakað hér á landi hvernig íþróttastarf tengist vímuefnaneyslu og reykingum unglunga. Unglingar eru síður líklegir til þess að neyta ólöglegra vímuefna og að reykja ef þeir stunda íþróttir samkvæmt niðurstöðum þessara rannsókna. Því oftar sem unglingar stunda líkamsrækt, útivist og íþróttir því ólíklegra er að þeir hafi notað amfetamín eða hass. Sama má segja um unglunga sem stunda

heimilisstörf, bókalestur og stunda trúarlegan lífsstíl. Aftur á móti eru unglingar sem stunda tónleikaferðir og taka mikinn þátt í slíku starfi mun líklegri til þess að neyta tóbaks og vímuefna (Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Gunnar Bernburg, Þórólfur Þórlindsson og Viðar Halldórsson, 1998: 91-100).

6 Lokaorð

Eins og lesa má í umfjölluninni um áfengi og vímuefni er mikið í húfi þegar kemur að lífi unglinga og barna ef þessara efna er neytt. Þessi efni hafa gríðarlega skaðlega virkni eins og kom fram í öðrum kafla, virkni sem hefur margvísleg neikvæð áhrif á neytendur og sett mark sitt á líf einstaklings til frambúðar bæði á líkamlega sviðinu, því sálarlega og félagslega. Af þeim niðurstöðum að dæma sem koma fram í 3. kafla er greinileg fylgni á milli neyslu áfengis og vímuefna og vanlíðunar hjá nemendum í skóla og lélegrar sjálfsmyndar.

Af þeim markmiðum að dæma sem fram koma í aðalnámskrá grunnskóla þarf að fara vel í forvarnir og fíkniefnafræðslu í öllum bekkjardeildum frá 7. Bekk til 10. Bekkjar. Mikið er fjallað um að gera nemendum grein fyrir hættum fíkniefnaneyslu en í raun er ekki meira farið út í hvernig eigi að gera það eða hverjir eiga að gera það. Færa má rök fyrir því að ítarlegri upplýsingar og markmið um forvarnarstarf og fíkniefnafræðslu vantar í aðalnámskrá grunnskólanna þar sem þessi málaflokkur er viðkvæmur og krefst mikillar þekkingar og réttra vinnubragða af hálfu kennarans eins og kom fram í köflum 5.1 (Reglur um uppbyggingu árangursríkra forvarnaráætla) og 5.2.3. (Hverjar eru bestu forvarnirnar?)

Af þeim 552 námskeiðum sem greint er frá í kennsluskrá fyrir kennaradeild á menntavísindasviði Háskóla Íslands veturinn 2008-2009, voru engin námskeið sem fjölluðu um þetta mikilvæga starf sem forvarnir eru. Það ætti að vera sett í meiri forgang að mennta kennara til þess að sinna ábyrgu og öfluggu forvarnarstarfi samkvæmt þessum niðurstöðum og þjálfá þá í því að eiga í samskiptum við foreldra og jafningjafræðslu. Forvarnir þurfa að fá meira vægi í kennaranámi til þess að þeim verði sinnt almennilega af hálfu kennara.

Þær hugmyndir og áætlanir lýðheilsustöðvar um heildræna nálgun á nemendum í forvarnarskyni eru sjónarmið sem höfundur tekur undir. Augljóst er að ólíklega mun nokkurn tíma verða hægt að forða öllum að byrja að neyta áfengis eða vímuefna með forvarnarstarfsemi af einhverju tagi. Að öllum líkindum mun ávallt ákveðinn fjöldi einstaklinga leiðast út í áættusama neyslu. Höfundur leggur fram þá tillögu að forvarnarstarf

mætti efla með því að veita nemendum fræðslu um einkenni alkóhólisma og fíknihæðunnar. Að nemendur fengju vitneskju um þá þætti sem fyrrum fíklar og óvirkir alkahólistar, heilbrigðisstarfsfólk og fagaðilar væru sammála um að séu sameiginlegir þeim sem leita á vit neyslunnar. Skipta mætti þessum sameiginlegu einkennum í tvo flokka; líkamleg einkenni og hugarfarsleg einkenni.

Líkamlegu einkennin eru t.d.;

- eftir að efna er neytt myndast sterk flöngun í meira
- Neytandinn upplifir sem að miklum þorsta sé slökkt eftir að hann innbyrðir áfengi eða fíkniefni.

Hugarfarslegu einkennin eru t.d.;

- Finnast allt verða eðlilegt þegar komið er í vímunna þ.e. að finnast lífið sjaldan eða aldrei þægilegt án þess að vera undir áhrifum efna.
- Fá sér aftur jafnvel þó að fyrri reynsla hafi haft neikvæðar afleiðingar í för með sér.
- Vera í afneitun á eigin vanda vegna neyslu áfengis eða fíkniefna.
- Áfengið eða efnin orðin stór hluti af lífi einstaklings og farinn að stjórna hegðun hans og hugsun að miklu leyti.

Höfundur telur að með því að fræða nemendur um einkenni fíknihæðunnar og alkóhólisma væru auknar líkur á því að einstaklingur sem lenti í vandræðum vegna áfengis eða vímuefnaneyslu myndi sjá vandamálið fyrr og jafnvel hætta áður en dýpra yrði sokkið. Margir aðstandendur upplifa mikla skömm og sektarkennd og kenna sjálfum sér um hvernig komið er fyrir fjölskyldumeðlimnum eða vininum sem er fíkill eða alkahólisti. Því myndu þessar upplýsingar einnig hjálpa þeim nemendum sem eru aðstandendur að sjá að fíkill eða alkahólisti er veik manneskja og að það er í raun ekki þeim (aðstandanum) að kenna að fíkillinn eða alkahólistinn sé svona. Þessar upplýsingar gætu hugsanlega einnig forðað þeim sem ekki væri byrjaðir á neyslu frá því að byrja. Þessar upplýsingar hafa það fram yfir hefðbundna fræðslu um áfengi og vímuefni að hún er ekki kynning á efnunum sem slíkum, en eins og komið hefur fram geta slíkar kynningar hvatt nemendur til að byrja frekar en latt þá.

Höfundur tók viðtal við ónefndan óvirkan alkahólista og spurði hana út í hvað varð til þess að hún áttaði sig á því að hún ætti við vandamál að stríða. Ónefndi alkahólistinn greindi frá því að það hefði ekki verið fyrr en hún sá hver sameiginlegu einkenni fíkla og alkahólsta væru, því þá hafi hún getað tengt sína eigin reynslu við það sem viðurkennt var sem einkenni vandamálsins. Þá hafi hún gert sér grein fyrir því að hún ætti við raunverulegt vandamál að stríða sem aðrir hefðu upplifað og að hún þyrfti að gera eitthvað í málunum og vinna í sjálfri

sér. Hún sagði að af samtölum sínum við aðra alkóhólista væri þetta algeng reynsla þeirra (Ónefndur alkahólisti, 2009). Höfundur telur að með því að fræða nemendur um þessi einkenni væri hægt að hjálpa þeim sem færu út í slíka neyslu að byrja að vinna í sínum málum fyrr en ella.

Þrátt fyrir skort á nánari útfærslum á markmiðum í aðalnámskrá og skort á menntun fyrir kennaranema í forvarnarstarfi þá er forvarnarstarf í íslenskum grunnskólum fjölbreytt og skilar árangri. Þeir aðilar sem sinna þessu starfi eru þó utan skólanna og koma úr félagasamtökum og stofnunum eins og Lýðheilsustöð, Fræðslumiðstöð í fíknivörnum og lögreglu. Sem dæmi um nánari útfærslur á markmiðum í forvarnarstarfi mætti skrifa;

Að nemendur;

- Fræðist um líkamlegar og sálarlegar afleiðingar á ofneyslu áfengis og fíkniefna.
- Geri sér grein fyrir hver áhrif það getur haft á einstaklinga að alast upp á heimili þar sem virkur alkahólisti eða fíkill býr.
- Geri sér grein fyrir því hvaða áhrif það hefur á félagslegt umhverfi einstaklings að neyta áfengis og fíkniefna.
- Læri hver sameiginleg líkamleg og hugarfarsleg einkenni alkahólista og fíkla eru og þekki hættumerki alkóhólískrar- og fíknihæðunar

Höfundur vill að lokaorð þessarar ritgerðar verði orð sem hann lærði hjá föður sínum í æsku en þau eru eftirfarandi; gott má gera betur.

Heimildaskrá

Aðalnámskrá grunnskóla – almennur hluti. 2006. Menntamálaráðuneytið, Reykjavík.

Aðalnámskrá grunnskóla – lífsleikni. 2007. Menntamálaráðuneytið, Reykjavík.

Aldís Yngvadóttir og Árni Einarsson. 1998. *Áfengis- og fíkniefnamál á Íslandi – þróun og staða.* Fræðslumiðstöð í fíknivörnum, Reykjavík.

Almennar upplýsingar um fíkniefni. 1997. Félag íslenskra fíkniefnalögreglumanna, Reykjavík.

Andrea G. Dofradóttir, Kristín L. Garðarsdóttir, Sigrún Aðalbjarnardóttir og Þórólfur R. Þórólfsson. 2003. *Vímuefnaneysla og viðhorf – ungu fólki í Reykjavík fylgt eftir frá 14 til 20 ára aldurs.* Háskólaútgáfan, Reykjavík.

Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson (ritstj.). 2001. *Fíkniefni og forvarnir-handbók fyrir heimili og skóla.* Oddi, Reykjavík.

Nowlis, Helen. 1985. *Fíkniefni – Ný viðhorf til vandans.* Námsgagnastofnun, Reykjavík.

Héðinn Björnsson. 2009. Viðtal höfundar við Héðinn Björnsson forvarnarfulltrúa Lýðheilsustöðvar. Reykjavík 5. maí.

Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Gunnar Bernburg Þórólfur Þórlindsson og Viðar Halldórsson. 1998. *Vímuefnaneysla ungs fólks: Umhverfi og aðstæður.* Rannsóknarstofnun uppeldis- og menntamála, Reykjavík.

Jóhannes Bergsveinsson. 2001. *Varasamir sveppir á Íslandi.* Vefslóð: http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&do=view_grein&id_grein=1436 [Sótt 29. apríl 2009]

Lýðheilsustöð. 2004. *Áfengi og vímuefni.* Vefslóð: http://www.lydheilsustod.is/fraedsla/fraedsluefni/afengi-og-vimuefni/nr/127#Afleidingar_neyslu [Sótt 28. apríl 2009]

Lýðheilsustöð- stefna, framtíðarsýn og aðgerðaráætlun. 2007. Lýðheilsustöð, Reykjavík.

Mörður Árnason (ritstj.). 2002. Íslensk orðabók A-L. Edda, Reykjavík.

Ónefndur alkahólisti. 2009. Viðtal höfundar við ónefndan alkahólista. Reykjavík 7. maí.

Þórdís Gísladóttir og Þráinn Hafsteinsson. 2001. *Áfengi – andstæðingur afreka*. Vefslóð:
http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&do=view_grein&Itemid=40&id_grein=1665 [Sótt 28. apríl 2009]

6-H Heilsunnar. 2008. Um 6-h. 6-H Heilsunnar. Vefslóð:
<http://www.6h.is/index.php?option=content&task=view&id=273&Itemid=296> [Sótt 5. maí 2009]

(sign.)