

Modul 1.1: Kaj je preventiva? Razumevanje ključnih konceptov

1. Opredelitev preventive

Začnimo s temeljnim vprašanjem: Kaj je preventiva? Morda si jo predstavljate preprosto kot "preprečevanje slabih stvari", vendar je veliko več kot to. Preventiva pomeni ustvarjanje pogojev, zaradi katerih so zdrave in pozitivne odločitve najlažje in najbolj naravne.

Preventiva se nanaša na prizadevanja, ki temeljijo na dokazih, za preprečevanje nastanka ali poslabšanja zdravstvenih in socialnih težav, zlasti med mladimi. Vključuje opolnomočenje posameznikov in skupnosti za razvoj življenjskih veščin, gradnjo varnega okolja in zmanjšanje izpostavljenosti dejavnikom tveganja. Preventiva lahko poteka v različnih oblikah – izobraževanje, politike skupnosti, programi starševstva ali okoljske spremembe – vendar je cilj vseh spodbujanje zdravja in dobrega počutja, preden pride do škode.

V javnem zdravju je preventiva kategorizirana na več načinov. Tradicionalen – a vse bolj zastarel – model je **tristopenjski pristop** (npr. primarna, sekundarna in terciarna preventiva), ki temelji na medicinskem ali na bolezen osredotočenem okviru. Sodobna znanost o preventivi pa spodbuja bolj razvojno usmerjen in celosten pogled.

Namesto ozkega osredotočanja na napredovanje bolezni se učinkovita preventiva začne zgodaj in podpira zdrav razvoj skozi vse življenjsko obdobje. Koristneje je preventivo obravnavati kot **razvojno utemeljeno, trajnostno strategijo**, ki se skozi čas prilagaja potrebam posameznikov in skupnosti.

2. Primeri preventive skozi celotno življenjsko obdobje

- Preventiva se lahko začne že v **zgodnjem otroštvu** s programi, ki podpirajo skrbno starševstvo in zgodnje učenje.



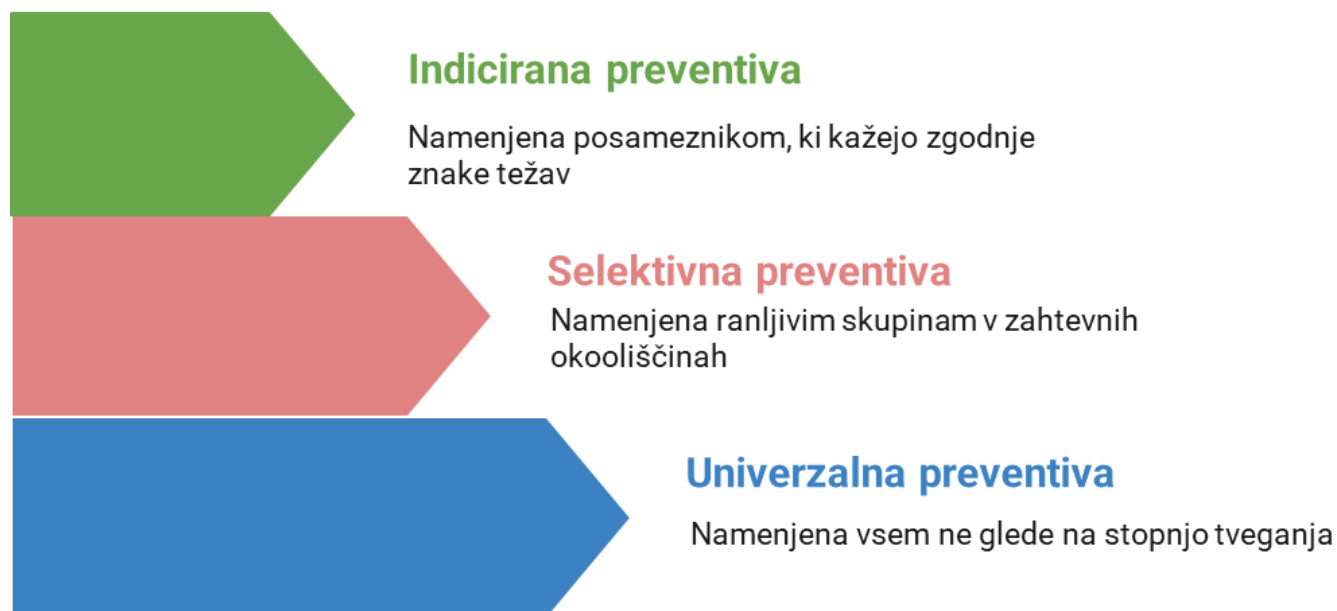
- V **adolescenci** se preventiva pogosto osredotoča na krepitev socialnih in čustvenih kompetenc, spodbujanje sodelovanja v šoli in zagotavljanje pozitivnega vpliva vrstnikov.
- V **odrasli dobi** lahko preventiva obravnava delovno okolje, podporo staršem in odpornost skupnosti.

Ta pristop preusmerja pozornost z odzivanja na težave na **proaktivno oblikovanje okolja in veščin**, ki ljudem pomagajo uspevati. Usklajen je z vseživljenjsko perspektivo in bolje odraža cilje javnega zdravja danes.

3. Klasifikacija Inštituta za medicino (IOM)

Drug ključni model, ki se pogosteje uporablja pri preprečevanju zlorabe substanc, je **klasifikacija IOM**:

Strategije preprečevanja IOM



- **univerzalna preventiva** je namenjena vsem, ne glede na stopnjo tveganja (npr.



preventivni programi v celotni šoli);

- **selektivna preventiva** je usmerjena v ranljive skupine, s poudarkom na izboljšanju njihovih možnosti v zahtevnih življenjskih in socialnih razmerah (npr. skupnosti z nizkimi dohodki ali visoko stopnjo kriminala);
- **indicirana preventiva** je namenjena ranljivim posameznikom, ki kažejo zgodnje znake problematičnega vedenja.

4. Razlikovanje preventive od sorodnih konceptov

Pomembno je razlikovati med preventivo in sorodnimi koncepti, ki sicer služijo različnim ciljem, npr.:

- **promocija zdravja** se nanaša na širši nabor strategij, ki ljudem pomagajo povečati nadzor nad svojim zdravjem. To lahko vključuje izboljšanje prehrane, spodbujanje vadbe ali krepitev socialne kohezije. Medtem ko se preventiva bolj osredotoča na zmanjšanje tveganja in preprečevanje škode, promocija zdravja gradi pozitivne dejavnike zdravja;
- **pozitiven razvoj mladih (PYD - Positive Youth Development)** je pristop, ki temelji na poudarjanju posameznikovih močnih področij in se osredotoča na pomoč mladim, da dosežejo svoj polni potencial. Namesto da se osredotoča le na težave ali tvegano vedenje, PYD poudarja pomen podpore mladim pri krepitvi njihovih veščin, samozavesti in pozitivnih odnosov. Osrednja ideja PYD je zajeta v naslednji tezi: Večja verjetnost je, da bodo mladi zrasli v odgovorne, zdrave in angažirane ljudi, če bodo dobili pravo podporo, priložnosti in spodbudo;
- **zmanjševanje škode** obravnava posledice tvegane vedenja in slednjega ne poskuša v celoti odpraviti. Sprejema dejstvo, da se vsi posamezniki ne bodo vzdržali uporabe substanc, in se osredotoča na zmanjševanje škode, kot so programi zamenjave igel ali varnejši prostori za uživanje;
- **zdravljenje** se osredotoča na pomoč posameznikom, ki že imajo motnjo uporabe

substanc. Lahko vključuje terapijo, zdravila, rehabilitacijo in stalno oskrbo. Cilj zdravljenja je obvladovanje simptomov, izboljšanje delovanja in podpora spremembam vedenja;

- **okrevanje** podpira posameznike, ki so imeli težave z zlorabo substanc, da si povrnejo zdravje, socialno delovanje in smisel v življenju. Okrevanje vključuje širok spekter podpore: skupine za medsebojno pomoč, pomoč pri zaposlovanju, nastanitev in dolgoročno preprečevanje ponovitve. Ne gre le za treznost, temveč za smiselno in povezano življenje.

Razumevanje teh razlik pomaga zagotoviti, da strokovnjaki za preventivo učinkovito delujejo v celotnem kontinuumu oskrbe – od spodbujanja dobrega počutja in pozitivnega razvoja mladih do podpore dolgoročnemu okrevanju. Vsaka komponenta ima svoje mesto in skupaj prispevajo k bolj zdravim posameznikom in močnejšim skupnostim.

Če je preventiva dobro izvedena, pomaga ljudem – zlasti mladim – graditi močne odnose, veščine in okolja, ki zmanjšujejo možnost tveganega vedenja. Spodbuja odpornost, zdrav razvoj in socialno vključenost.