

Legális szerek használatának alakulása Győr térségében fiatal sportolók körében

Botkáné Katona Zita – Pusztafalvi Henriette

PTE Egészségtudományi Doktori Iskola

PTE Egészségtudományi Kar

Egészségfejlesztési és Népegészségtani Tanszék, Pécs

Bevezetés

A legális szerhasználat az emberiséggel egyidős. A fiatalok körében is folyamatosan változik a kipróbált és rendszeresen használt legális szerek fogyasztásának mértéke. A legális drogok jelenléte mindennapos a középiskolás korú gyermekek életében, és a beszerzése jellemzően nem okoz problémát a fiataloknak. A gyermekek a mai online világban sokkal nehezebben tudnak megfelelni az elvárt viselkedési és társadalmi normáknak és szokásoknak. A szakemberek szerint a prevenciókra egyre nagyobb hangsúlyt kell fektetni. Mi is kell a prevencióhoz? Fontos, hogy a gyermekek a szüleikkel jó kapcsolatot tudjanak kialakítani, a családi háló megfelelő legyen, mindent meg tudjanak beszélni. Fontos, hogy tudjanak nemet mondani bizonyos élethelyzetekben, szabadidejüket jól tudják eltölteni, beosztani, az „élet szabályait” és a társadalmi normákat megtanulják elsajátítani, betartani, és stresszhelyzetben helyesen tudjanak dönteni. Mindezt azért, hogy egy egészséges felnőtt ember váljon belőlük. A hatékony megelőzésben, prevencióban saját erőforrásaik felfedezése, kiderítése, biztosítása kiemelten fontos. Az a fiatal, akinek van célja, hobbija, jövőképe, hasznosan tölti el szabadidejét, idejét jól osztja be, sportol, sokkal kevésbé lesz fogékony a káros szenvedélyek iránt. A sport önmagában nem védő tényező, mindenképpen szükséges a környezet és az egyéni készségek jelenléte is mellé (Barabásné–Keresztes 2018). Sajnos mindezeknek befolyásoló hatása van, és nem mehetünk el a 21. század nagy problémáját okozó pandémia mellett. A WHO és az UNICEF is felhívta a figyelmet a járvány okozta bezártságra és annak következményeire. A COVID-19 az egész világon már bizonyítottan súlyos problémákat okozott, mind a társadalomban, mind a családokban egyaránt. Ha egy jól működő, kiegyensúlyozott, egészséges társadalomban akarunk élni, akkor többek között a családokat, az ott felnövekvő generációt kell támogatnunk, segítenünk és a lehetőségekhez mérten megóvnunk a károsító tényezőktől.

Mindezen okok miatt foglalkozni és főleg beszélni kell erről a problémáról, melynek fontos része a megelőzés a családban, az iskolákban, a társadalomban, a korcsoportos összefüggéseken, illetve azokon a szinteken, ahol a fiatalok szabadidejüket eltöltik akár egyedül vagy csoportosan.

Az eddigi kutatási eredmények alapján a fiatal korosztályban – 15-19 éves korban – a primordiális (általános) és primer (elsődleges) prevenciónak nagyon nagy szerepe van, az ekkor elkezdett vagy tovább folytatott megelőzéssel hosszú távú sikerek érhetők el. Egy általunk végzett eredményes prevenció program csak abban az esetben tervezhető meg, illetve jó eredménnyel akkor kivitelezhető, ha ismerjük a fiatalok szerhasználati szokásait, a drogfogyasztás elterjedtségét, mértékét, társadalmi meghatározottságát, a fiatalok beállítódásait, igényeit és elvárásait. Az első és legfontosabb lépés mindig az egyén szemléletének megváltoztatására kell, hogy irányuljon. Ennek érdekében – egy-egy program esetén – figyelembe kell venni a célcsoport sajátosságait. A programoknak mindig könnyen átláthatónak, egyszerűen követhetőnek, közérthetőnek kell lenniük. Ezért is jó, ha az egészségfejlesztési intervenciót már gyermekkorban elkezdik, mert akkor még a gyermekek szemlélete könnyen formálható, alakítható (Ferenczi–Lenténé 2021). Az eredmények alapján belátható, hogy a

fiatalok életmódjában, egészséghez fűződő viszonyában egyaránt megfigyelhetőek kedvező és kedvezőtlen tendenciák. Kedvező tendencia például a fizikai aktivitás növekedése és a naponta dohányzók arányának csökkenése. Kedvezőtlen mutató például a lerészegedés, amely nem mutat egyértelműen csökkenő tendenciát (Németh– Horváth–Várnai 2019).

A témában végzett kutatások eddig többnyire Magyarország keleti részén (Debrecen, Szeged környékén) készültek. Jelen kutatás során vizsgáljuk, hogy hazánk nyugati részében van-e összefüggés a középiskolás korosztály sportolási szokásai, a szerek kipróbálása és használata között, továbbá milyen a szülőkkel való kapcsolatuk, önértékelésük, egészségmagatartásuk megítélése, illetve kortárs kapcsolati rendszerük hogyan, milyen módon alakul. A Debrecenben végzett felmérés szerint – amely a sporttagozatos diákok körében történt – azok esetében, akik versenyszerűen űzik a sportot, a kockázatvállalás és az impulzivitás szintje magasabb. A felmérésből kiderül, hogy nemcsak az extrém sportot űzők motivációjában szerepelhetnek kockázatvállalással, illetve élménykereséssel járó igények, hanem a versenyszerűen sportolók életében is megtalálható a szenzoros élménykeresés céljából végzett mindennapi sport. A vizsgált változók közül a dohányzásnak és az alkoholfogyasztásnak volt magasabb aránya, ezáltal az impulzivitás esélynövelő hatása is megmutatkozott. Az énhatékonyságnak is ehhez hasonló hatása volt a szerfogyasztással kapcsolatban. A serdülőkorú sportolók impulzivitása és kockázatvállalása nagyobb mértékű, aminek következménye lehet a gyakoribb dohányzás és alkoholfogyasztás is. Az érzelmi intelligencia készségének adekvát alkalmazása olyan készségfejlesztést igényel a saját és mások érzelmi reakcióinak megértésében, amely segítséget tud adni a káros szenvedélyek megelőzésében, illetve kezelésében. Ez a felmérés megerősítette azt a tényt, hogy a serdülőknek szükségük van olyan felkészítésre, amely képessé teszi őket arra, hogy a magas rizikójú élethelyzeteket kezelni tudják, és helyes döntést tudjanak hozni. Fontos az énhatékonny viselkedés a döntéshozatal esetében, de ezt felülírhatják az érzelmek az ő esetükben. Az érzelmek kezelése nemcsak serdülőkorban, hanem más életkorban is sok problémával járhat. Ennek érdekében fontos, hogy az impulzivitás kezelése általános mentálhigiénés feladat legyen, amely által több, egészségben jelentkező pszichés-mentális probléma megelőzhetővé válna (Pikó–Pinczés 2012).

A korábbi kutatási eredményeket megerősíti az a felmérés, amely arról számol be, hogy a sportolás jótékony hatással van a gyermek énképére, és ez hatással lesz a későbbi gondolkodására és fejlődésére. Hangsúlyozni kell, hogy a sport hatékony változó az önértékelés, a megküzdés fejlesztésében vagy a szorongás csökkentésében (Kovács–Nagy 2015). Nagyon fontos, hogy a gyermekek minél korábbi életkorban kezdjenek el sportolni, mert ezzel is ösztönzést kapnak arra, hogy egészséges életmódot éljenek, el tudják azt sajátítani, szociális készségeik megfelelőek legyenek. Megtanítja őket a rendszerességre, a szabályok betartására, a stressz leküzdésre, az önfegyelemre, a helyes egészségmagatartási, sportolói magatartási formák elsajátítására, egészséges életmódra. Viszont azt is fel kell ismerni, ha egy sport túlzásba vitele történik, akkor annak az egyénre nézve egészségkárosító hatása jelentkezhet, ez akár a személyiség változásában is megjelenhet, önértékelése csökkenhet, változhat. A sportiskolában tanuló diákok körében az agresszióval, szerhasználattal és az egészséges táplálkozással kapcsolatos kutatások során kedvezőbb eredmények születtek, mint a hagyományos középiskolában tanuló diákok körében (Kovács–Nagy 2017).

Ennek érdekében próbáljuk meg feltérképezni, hogy a szerhasználat jelenleg milyen mértékű a középiskolás korosztályban, főként azoknál, akik próbálnak egészséges életet, életmódot folytatni, rendszeresen sportolnak és odafigyelnek szervezetük egészségére.

1. Célkitűzés és hipotézis

Célunk: teljes képet szeretnénk kapni azon fiatalok pszichoaktív szerhasználatáról – annak mértékéről, attitűdjükről, egészségtudatosságukról –, akik rendszeresen sportolnak, illetve versenyszerűen végzik azt. Fel szeretnénk tární azokat a befolyásoló tényezőket (anyagi helyzet,

szülők végzettsége, családi szokások, iskolai teljesítmény, kortárs hatás, teljesítőképesség befolyásolása, sportágukban való megfelelés), amelyek a fiatalokat szerhasználókká teszik.

Feltételezésünk szerint a sportolók között jelen van a rendszeres szerhasználat, és a fiatalok nincsenek tisztában a szerhasználat következményeivel, veszélyeivel. A különböző sportágakban, egyéni- és csapatsportban más-más arányban lesz jelen az alkoholfogyasztás és dohányzás, illetve az energiatáplálék-fogyasztás. A legális szerek fogyasztása együttesen történik nagyobb számban (például a dohányzó fiatal alkoholt is fogyaszt egy sportesemény után, illetve energiatáplálék-fogyasztás jellemző edzés előtt és dohányzás közben).

Feltételezésünk szerint a 15-19 éves fiatalok keveset tudnak ezen legális drogok veszélyes hatásairól, a leszokás módjairól, következményeiről, későbbi életükre gyakorolt hatásairól.

Felmérjük, hogy az egyes devianciák, drogfogyasztási szokások kialakulásában mekkora szerepe lesz a kortársaknak, barátoknak, a serdülők szociális hátterének.

Reményeink szerint a felmérés megközelítően biztos képet ad a drogfogyasztók különböző típusairól, százalékos elterjedtségéről, a fiatalok körében leginkább kedvelt drogról, illetve együttes használatukról.

A felmérés sikeressége esetén lehetőséget biztosít a családoknak, az edzőknek, kortárs oktatóknak, kortárs segítőknek, egészségfejlesztőknek és természetesen nekünk, népegészségügyi szakembereknek, hogy tiszta képet kapjunk a leggyakrabban kipróbált drogról, együttes használatuk gyakoriságáról, és kellőképpen be tudjunk avatkozni ezen esetek számának csökkentése, megszüntetése érdekében, illetve természetesen a kipróbálók számát igyekezzünk csökkenteni különböző prevenciók folyamatok segítségével.

Legfontosabb feladatunk nekünk, szakembereknek, hogy az étellel való elégedettséget, boldogságot, sikert elérjék a serdülőkorúak bármilyen szerhasználat nélkül is. Egészségmagatartásuk, viselkedésük ennek tükrében megfelelőképpen alakuljon és fejlődni tudjon.

Célunk ezen pilot study felméréssel az volt, hogy egy aktuális képet kapjunk azon fiatalok pszichoaktív szerhasználatáról – annak mértékéről, attitűdjükről, egészségtudatosságukról –, akik rendszeresen sportolnak, illetve versenyszerűen végzik sportjukat. Meg szeretnénk vizsgálni, hogy milyen összefüggés található a középiskolás korosztály sportolási szokása, szerkipróbálása és használata között, illetve a szülőkkel való kapcsolatuk, önértékelésük, egészségmagatartásuk megítélése milyen; kortárs kapcsolati rendszerük hogyan, milyen módon alakul. Célunk egy átfogó helyzetértékelés az adott problémakörre koncentráltan és egy megfelelő egészségnevelési terv kidolgozása a sportoló fiatalokra vonatkozóan.

2. Vizsgálati anyag és módszer

Pilot vizsgálatunkban a kérdőívet Győr városában középfokú tanulmányaikat folytató tanulók töltötték ki. Életkorukat tekintve 15-19 év közötti serdülő korosztály tagjai, akik rendszeresen, versenyszerűen is végzik sportágukat, egyéni- és csapatsportban is. A minta nembeli megoszlása: fiúk (51%) és lányok (49%). A mintába bekerülő személyek kényelmi mintavétellel, nem véletlenszerűen kerültek kiválasztásra. A minta nagysága 151 fő (n=151). A felmérést egy általunk összeállított kérdőív-battéria segítségével végeztük, melyet a résztvevők önkéntesen, online formában töltöttek ki a szükséges engedélyek beszerzését követően. Az adatfelvétel 2021 áprilisától indult. A kérdőív feldolgozása Microsoft Excel, valamint SPSS 24.0 programmal történt. Az értékelés leíró statisztikai elemzését mutatjuk be.

A kérdőív a következő problémaköröket vizsgálta: sportoló gyermekek ismereteit a legális szerekkel kapcsolatban, szerhasználati szokásaikat, önértékelésüket, életvitelüket, élethelyzetükkel, iskolai teljesítményükkel való elégedettségüket, a szabadidő eltöltésének módjait, társadalmi helyzetüket és kortárs kapcsolati szokásaikat, sportolói életüket, szokásaikat. Validált kérdőívvel – a Rosenberg-önértékelés-skálával, az Élettel való elégedettségi skálával, a WHO Jó-lét kérdőívvel – dolgoztunk.

A célcsoportra nézve teljes körű felmérést kívánunk készíteni a fent bemutatott kérdőív segítségével.

3. Eredmények

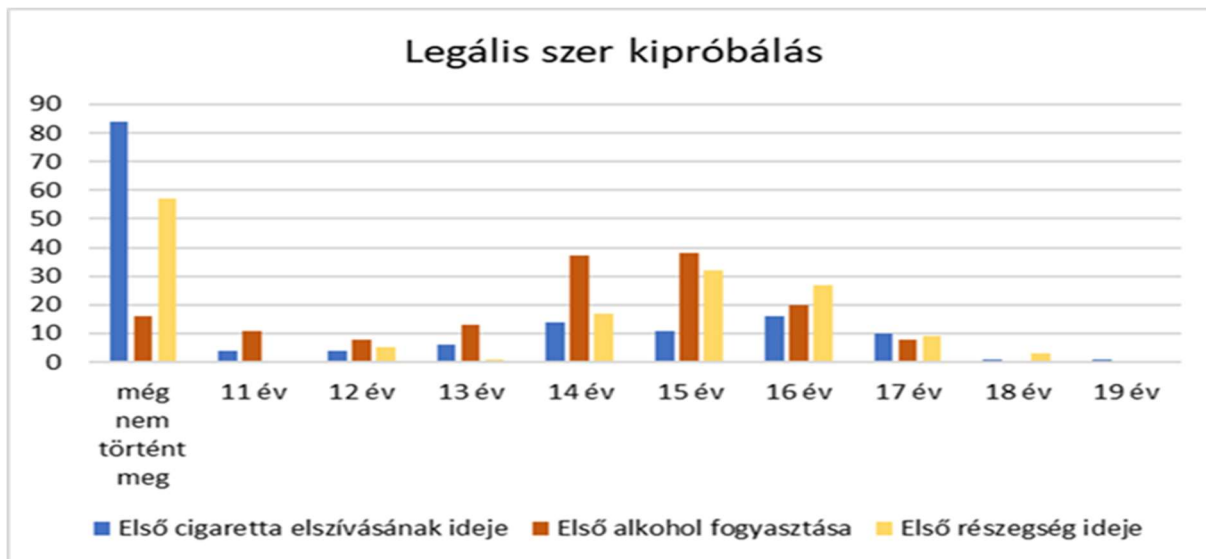
A kérdőívet 51%-ban fiúk, 49%-ban lányok töltötték ki. Nagy százalékban szakközépiskolában és gimnáziumban tanulnak. Szülőkkel, testvérekkel élnek együtt, a szülők az iskolai végzettséget tekintve többnyire középiskolai, gimnáziumi érettségivel rendelkeznek (1. ábra).

A vizsgált minta demográfiai jellemzői (n=151 fő)	
nem	fiú 76 fő – 51 %
	lány 75 fő – 49 %
évfolyam	9. évfolyamban 30,9 %
	10. évfolyamban 28,3 %
	11. évfolyamban 21,7 %
	12. évfolyamban 16,4 %
	13. évfolyamban 2,6 %
iskolatípus	gimnázium: 28,3 %
	szakközépiskola: 69, 1%
	szakiskola, szakképző iskola: 2,6%
családösszetétel	szülőkkel, testvérral élnek: 69,7 %
	szülővel: 11,8 %
	szülővel – nagyszülővel: 2,6 %
	nagyszülővel – mással, rokonnal: 1,3 %
	kollégiumban: 13,2 %
	egyedül él albérletben: 0,7 %

1. ábra: Demográfiai adatok megoszlása (n=151 fő)
 Forrás: saját szerkesztés

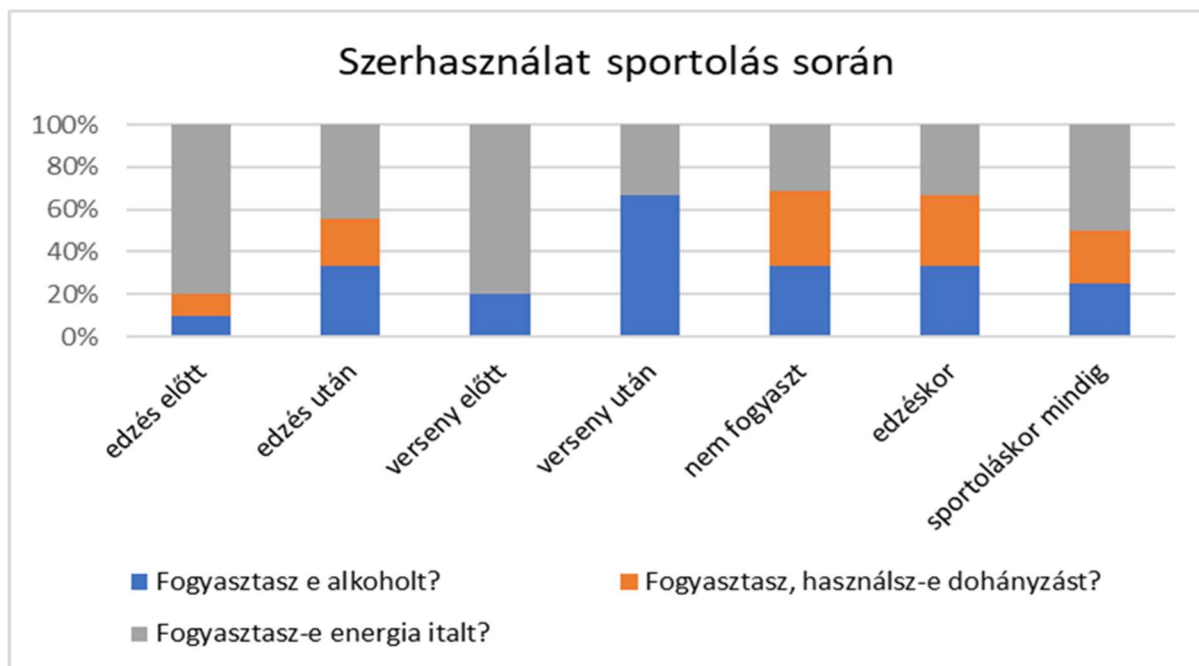
A tanulók többnyire 5–7 éves korban kezdtek el sportolni (57 %). Egy korábbi felmérés eredményei alapján a rendszeresen sportolók 53%-a már 15 éves kora előtt elkezdett sportolni, viszont 25 éves kor után már csak 12% sportolt rendszeresen (Neulinger 2009). Étkezésüket az egészségtudatosság jellemzi (34,9 %). Csapatsportba 69,7 %, egyéni sportba 30,3 % tartozik, labdasportban vesznek részt legtöbben. Hetente négy vagy több edzésük van: 47,9%, heti 3-4 alkalom: 35,9%, heti 1-2 alkalom: 16,2%.

Rizikómagatartásukat vizsgálva jónak tekinthető, hogy 55,3% nem próbálta ki a dohányzást és alkoholfogyasztást, az első fogyasztás, kipróbálás jellemzően 14 (24, 3%) és 15 (25 %) éves korban volt. Az első részegség kérdésénél 38,2 % nyilatkozta, hogy nem volt még részeg, 21,1% pedig a 15 éves kort, 17, 8% a 16 éves kort, 11,2% a 14 éves kort jelölte meg. Következő kérdés: az elmúlt időszakban (elmúlt 1 évben) a részegség hányszor fordult elő: 44,7%: soha, 21,7%: egyszer-kétszer évente, 15,9%: háromszor-ötször évente, illetve 2,6% nyilatkozta, hogy minden héten (2. ábra).



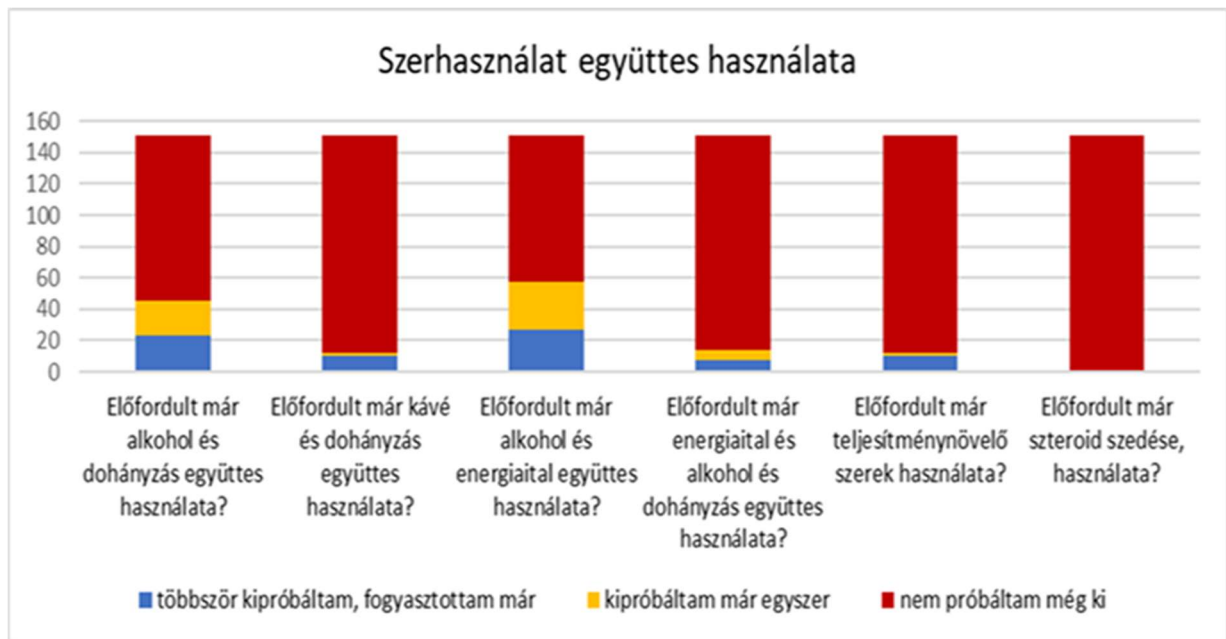
2. ábra: Legális szerek kipróbálása életkori bontásban (n=151 fő)
 Forrás: saját szerkesztés

Az energiatartalék fogyasztása nagymértékben van jelen a sportolók között is, és kevésbé vagy egyáltalán nem tartják veszélyesnek használatát. Bizonyított az a tény, hogy hiába sportolnak rendszeresen a középiskolás fiatalok, akkor is jelen van körükben a szerhasználat. A verseny előtt nagyobb számban jellemző az energiatartalék fogyasztása (80 %), az alkoholfogyasztás főként verseny után jellemző (62 %) (3. ábra).



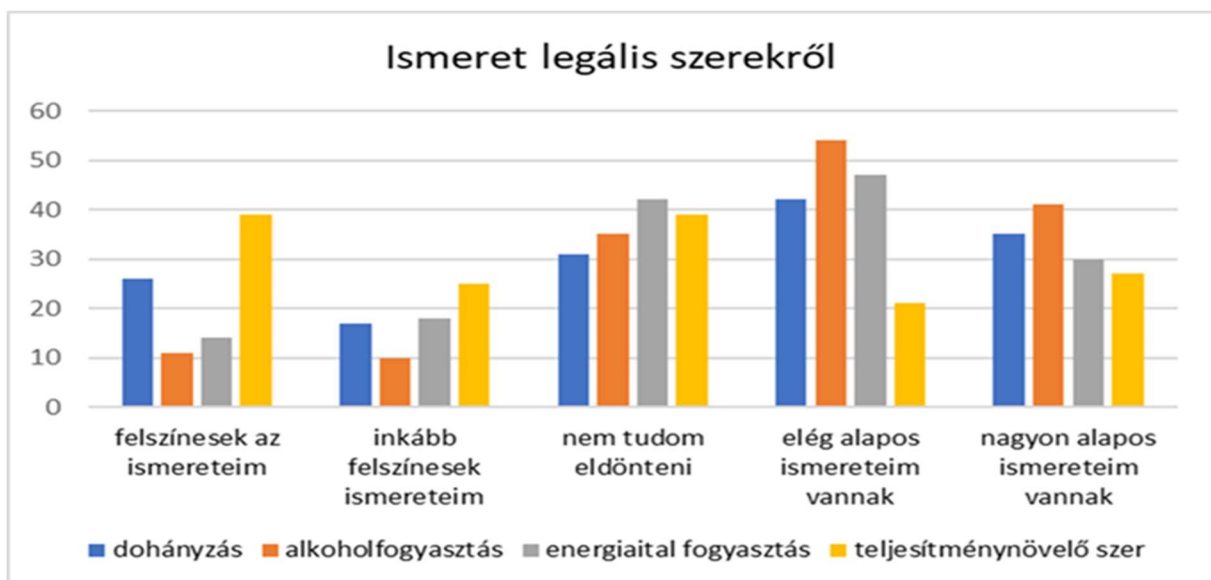
3. ábra: Legális szerek használata
 Forrás: saját szerkesztés

Kutatásunk azt a felvetést is alátámasztotta, hogy az együttes használata során főleg az energiatartalék- és alkoholfogyasztás jelenik meg nagyobb számban (37,7 %) szemben a dohányzás és alkohol együttes használatát illetően (29,13 %) (4. ábra).



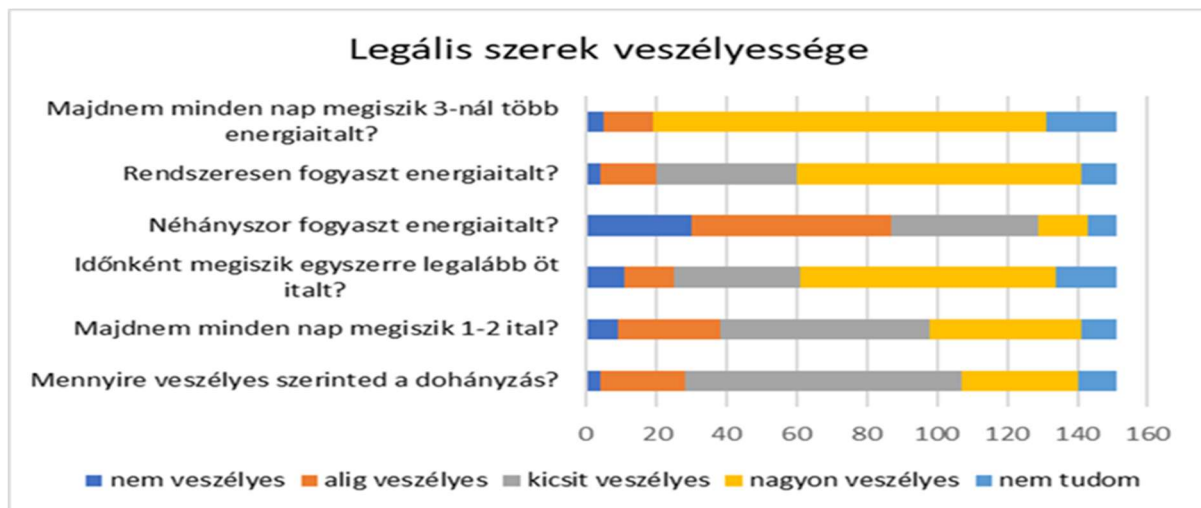
4. ábra: Legális szerhasználat együttes használatának megoszlása
 Forrás: saját szerkesztés

A felmérés megmutatta, hogy a diákok elég alapos információval, ismeretanyaggal rendelkeznek a legális szerek valós veszélyeit, hatásmechanizmusait, káros következményeit illetően, minimálisan kevesebb a biztos, teljes ismeret. A legális szerek veszélyességének tekintetében bizonyos mértékig tisztában vannak a szerek veszélyességével, de az energiaital esetében még nem rendelkeznek kellő ismerettel, annak veszélyességi fokáról kevesebbet tudnak. A dohányzásról, alkoholfogyasztásról is – amiről azt gondolnánk, hogy tudják, mennyire káros hatása van az emberi szervezetre – nagyobb számban azt nyilatkozzák, hogy kevésbé veszélyes (5. ábra).



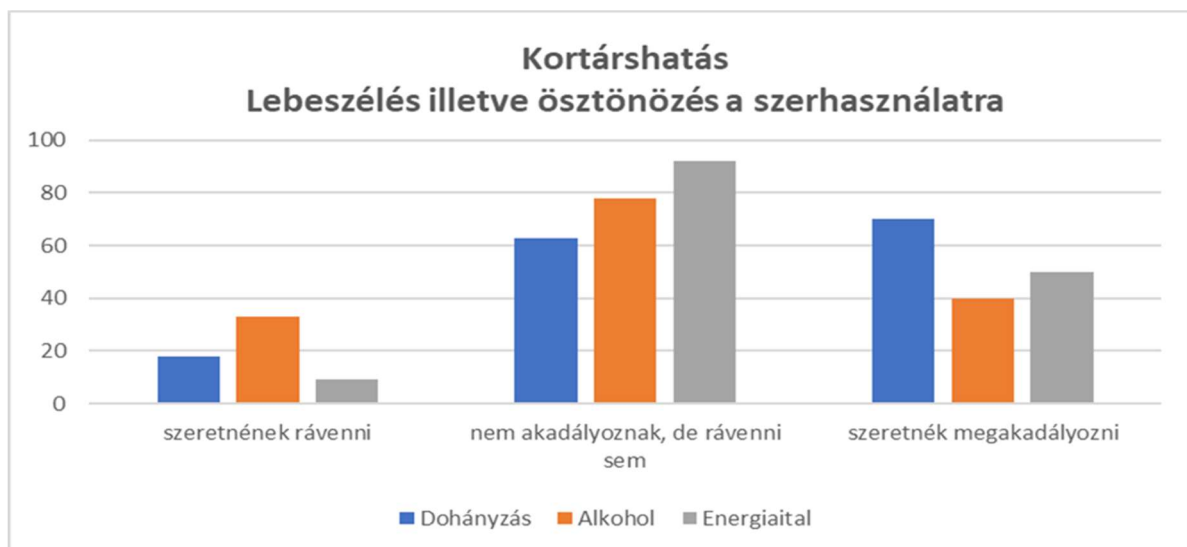
5. ábra: Jelenlegi ismeretanyag a legális szerek tekintetében
 Forrás: saját szerkesztés

Az alkohol- és energiaital-fogyasztást nagyobb számban ítélik veszélyesnek, a dohányzást kevésbé tartják annak. Energiaitalt a sportolók családjában is többen fogyasztanak (30,5%), ezáltal valószínűsíthető az a tény, hogy kevésbé vagy egyáltalán nem tartják veszélyesnek használatát (6. ábra).



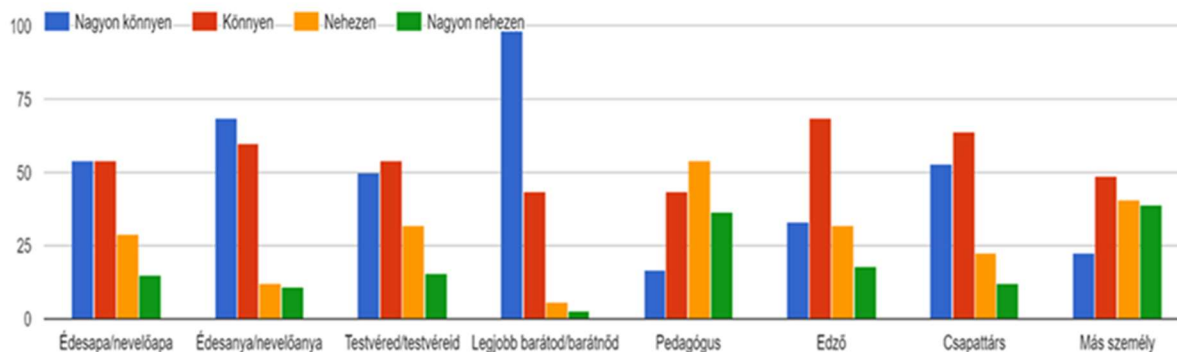
6. ábra: Legális szerek hatásának, veszélyességének meghatározása
 Forrás: saját szerkesztés

A sportolók esetében is megjelenik a kortárs hatás mind a kipróbálás, mind a használat terén, valamint a szerhasználatról való lebeszélésnél is. A kortárs hatás főleg az alkoholfogyasztás esetében figyelhető meg erőteljesebben (36,5 %). Dohányzás esetén is magasabb a befolyásoló hatás, az energiatalt esetében valószínűleg azért nem magas, mert az a mindennapi életben teljesen elfogadott, hiszen a családtagoknál is rendszeres a használat. A dohányzás tekintetében a megakadályozásban van szerepe többnyire a kortársaknak (68 %) (7. ábra).



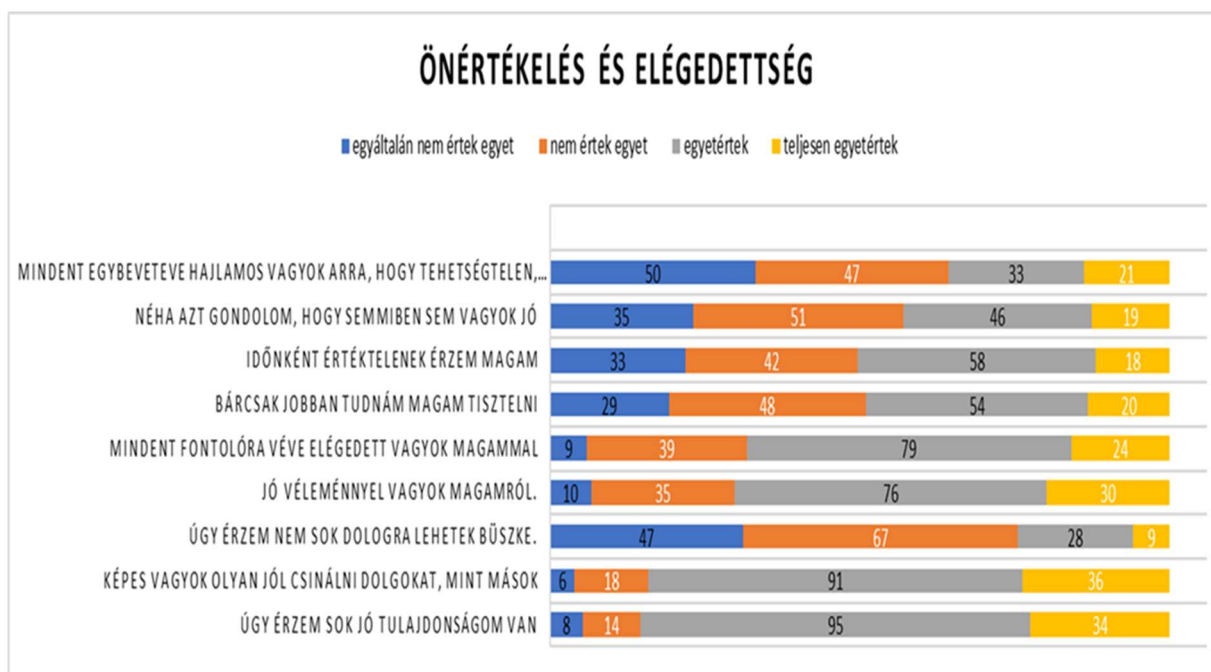
7. ábra: Kortárs hatás legális szerhasználat során
 Forrás: saját szerkesztés

A sportoló fiataloknak családtagjaikkal általában jó a kapcsolatuk. Pedagógusaikkal rosszabb, az edzővel viszont jó kapcsolati rendszert alakítottak ki. Elmondható, hogy könnyen meg tudnak beszélni minden őket foglalkoztató dolgot, témát közvetlen környezetükkel (8. ábra).



8. ábra: Sportoló fiatalok környezetükkel való kapcsolata
 Forrás: saját szerkesztés

A korábbi kutatási eredmények is arról számoltak be, hogy a sportolás jótékony hatással van a gyermek énképére, és ez hatással lesz a későbbi gondolkodására, fejlődésére. Hangsúlyozni kell, hogy a sport hatékony változó az önértékelés, megküzdés fejlesztésében vagy a szorongás csökkentésében (Kovács–Nagy 2015). Elmondható, hogy a sportnak szerepe van a nagyobb önbecsülés és önbizalom kialakulásában, valamint a jobb társas kapcsolatok, készségek létrejöttében. A mi kutatásunk is azt a tényt támasztja alá, hogy ez a korosztály pozitív énképpel rendelkezik. Élettel való elégedettségük is megfelelő a Likert-féle skála alapján. Erősebb a pozitív életérzésük, talán ez a sportban elért sikereikkel is magyarázható, de azért megjelenik náluk is a negatív életérzés (9. ábra).



9. ábra: Önértékelésük, élettel való elégedettségük
 Forrás: saját forrás

Összegzés (Javaslatok)

Elmondható, hogy az elmúlt években sokat változott a droghasználat és elfogadottsága. Számos törvényi szabályozást hozott ez az időszak (dohányzás elleni törvény, egészségfejlesztési programok iskolákban, mindennapos testnevelés bevezetése). Ezekkel a szabályozásokkal, törvényi háttérrel talán megmutatkoznak a prevenció első eredményei. Az első látható jelek a dohányzás mértékének csökkenésében, a fizikai aktivitásban, illetve az étkezésben figyelhetőek meg.

Elmondható, hogy hiába sportolnak rendszeresen a középiskolás fiatalok, akkor is jelen van körükben a szerhasználat, ami nem kívánatos. A felmérés megmutatta, hogy a diákok kellő információval rendelkeznek a drogok valós veszélyeit, hatásmechanizmusait, káros következményeit illetően, viszont meg kell jegyeznünk, hogy minimálisan, de kevesebb a biztos, teljes ismeret. A dohányzás, az alkohol és energiatartalmú fogyasztása társadalmilag elfogadott, a mai magyar társadalomba beágyazott kultúrtörténete van. Utcán, családban, kortársaknál, barátoknál, sportolás során is akár, mindenhol jelen van, körülveszi a fiatalokat, veszélyességét hatásában hordozza. Alattomosan keríti hatalmába a szer a kíváncsi, a kortársakkal, edzőtársakkal időt töltő fiatalokat, és ezáltal válnak csendben szerhasználóvá is. A felmérés gyakorlati jelentősége, hogy kiindulási alapot biztosít a prevenció elképzelések és a tennivalók megfogalmazásához. Talán még időben vagyunk a „kór” megfékezésére illetően. Lehetőségek vannak az elsődleges megelőzés periódusában, melynek célja az új esetek előfordulási arányának csökkentése, a fogyasztási szokások kialakulásának átalakítása, megakadályozása. Beavatkozási kompetenciája lehet az iskolának, edzőnek, csapattársnak, sportegyesületnek egyaránt.

A primer prevenciónak, a megelőzésnek a családban, az elsődleges szocializációs szinten kell érvényesülnie: ahol a bizalom a meghatározó, ahol a problémákat könnyű megbeszélni a szülőkkel, ahol a gyermek jól érzi magát otthon esténként a „haveri kör” helyett. Tiltás nélkül se legyen természetes dolog a heti rendszerességű buli, a szülő szerhasználata ne jelentsen mintát számára, ne legyen természetes dolog, hogy együtt fogyasztanak el energiatartalmú és közösen dohányoznak, illetve a közös élményt nyújtó programok, kirándulások a szabadidő szermentes eltöltései legyenek. Fontos, hogy a serdülőnek tanítsuk meg a stressz kezelését a problémamegoldási készség, az empátia és a kommunikációs képesség egyéni szintű fejlesztésével.

Az iskolai szinten is jellemző legyen a primordiális (általános) és primer prevenció: ideális, ha a diákokat nem nyomasztják a feladatok, jól teljesítenek, „jó lenni az iskolában” érzésük van, de emellett szabályok is vannak, amelyeket tisztelnek; az egészséggel kapcsolatos készségeik megerősödnek, viselkedési, magatartásbeli attitűdjük jól alakul. Elfogadják a diákok sportolási tevékenységét saját szűkebb és tágabb környezetükben, támogatják őket ebben.

A sportolás terén is fontos, hogy a fiatalok ne kényszerből sportoljanak, önértékelésük rendben legyen, a szerhasználatból főleg az alkoholfogyasztás ne legyen természetes számukra, az iskolai teljesítmény és a sportteljesítmény megfelelő elvárási szinten, párhuzamban álljon.

A szakemberek legfontosabb feladata kell, hogy legyen, hogy az élettel való elégedettséget, boldogságot, sikert elérjék a serdülőkorúak bármilyen szerhasználat nélkül is. Egészségmagatartásuk, viselkedésük ennek tükrében megfelelőképpen alakuljon és fejlődni tudjon. Énképük, önértékelésük mindig jó legyen.

A feltárt tényadatok ismertetése az iskolával, szülőkkel, edzőkkel, sportegyesületekkel, szakemberekkel kiindulási alapot biztosíthat a prevenció elképzelések, tennivalók megfogalmazásához. A primer prevenció: az új esetek előfordulási arányának csökkentése, a fogyasztási szokások kialakulásának átalakítása, megakadályozása. Beavatkozási kompetenciája lehet az iskolának, edzőnek, csapattársnak, sportegyesületnek egyaránt, azonban fontos kiemelnünk, hogy az elsődleges szintér a család, minden ott alapozódik meg.

Irodalom

- Aszmann A. 2003. *Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása. Egészségügyi Világszervezet nemzetközi kutatásának keretében végzett magyar vizsgálat*. Nemzeti Jelentés, 2002. Budapest: Országos Gyermkegészségügyi Intézet, Nemzeti Drogmegelőzési Intézet.
- Barabásné K. D.–Keresztes N. 2018. A sport, mint védőfaktor a káros szenvedélyek kialakulásában? *Magyar Sporttudományi Szemle* 19(74): 10–15.
- Berki T.–Pikó B. 2018. A sport iránti elköteleződés összehasonlítása a sportolás egyes jellemzőinek tükrében serdülő sportolók körében. *Magyar Sporttudományi Szemle* 19(76): 3–10.
- Demetrovics Zs.–Rácz J. 2008. *Partik, drogok ártalomcsökkentés. Kvalitatív kutatások a parti-szcénában*. Budapest: L'Harmattan kiadó.
- Elekes Zs. 2009: *Egy változó kor változó ifjúsága. Fiatalok alkohol- és egyéb drogfogyasztása Magyarországon. ESPAD 2007*. Budapest: L'Harmattan kiadó.
- Elekes Zs.–Arnold P.–Bencsik N. 2020. *Iskolások egészségkárosító magatartása 25 év távlatában. 2019. évi ESPAD kutatás magyarországi eredményei*. Budapest: Budapesti Corvinus Egyetem MTA-BCE Társadalomepidemiológiai Kutatócsoport.
- Európai Bizottság honlapja – Statisztikai eredmények: https://ec.europa.eu/info/statistics_hu (letöltve: 2024. 01.10.)
- Ferenczi M.–Lenténé Dr. Puskás A. 2021. Egészségtudatosság sajátos vonásai 11-17 éves magyar fiatalok vonatkozásában az ezredfordulót követően a HBSC kutatás adatai alapján – Szakirodalmi áttekintés. *Táplálkozásmarketing* 8(1): 33–44.
- Hamvai Cs.–Pikó B. 2011. Optimista sportoló, pesszimista dohányzó? *Iskolakultúra* 1: 62–70.
- Keresztes N.–Pluhár Zs.–Pikó B. 2005. Társas hatások szerepe a serdülők fizikai aktivitási magatartásában. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika* 6(1): 35–51.
- Kovács K. E.–Nagy B. E. 2015. A sportolás hatása kiskamaszok énképére, szorongásra és megküzdésre. *Különleges Bánásmód* 1(3): 43–56.
- Kovács K. E.–Nagy B. E. 2017. Egészségtudatos magatartás alakulása a sport függvényében. *Educatio* 26(4): 649–656.
- Kwan, M.–Bobko, S.–Faulkner, G.–Donnelly, P. 2014. Sport participation and alcohol and illicit drug use in adolescents and young adults: A systematic review of longitudinal studies. *Addictive Behaviors* 39(3): 497–506.
- Mikulán R.–Pikó B. 2012. Iskoláskorú sportoló fiatalok káros szenvedélyeinek vizsgálata sportmotivációik és a sportáguk típusa tükrében. *Iskolakultúra* 12 (4): 35–49.
- Németh Á. 2020. Új adatok a magyar serdülőkorúak egészségét befolyásoló szokásairól és egészségi állapotáról. *Egészségfejlesztés* 61(1): 84–85.
- Németh Á.–Horváth Zs.–Várnai D. 2019. Egészségmagatartás serdülőkorban – Mi történt az ezredforduló után? *Educatio* 28(3): 473–494.
- Németh Á.–Költő A. 2014. *Egészség és egészségmagatartás az iskoláskorban*. Az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása elnevezésű, az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben megvalósuló nemzetközi kutatás 2014. évi felméréséről készült nemzeti jelentés. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC): A WHO-collaborative Cross-National Study National Report 2014.
- Neulinger Á. 2009. A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon. *Magyar Sporttudományi Szemle* 10(37): 29–32.
- Pikó B. 2002. *Egészségtudatosság serdülőkorban*. Budapest: Akadémia Kiadó.
- Pikó B. 2005. Középiskolás fiatalok szabadidő-struktúrája, értékattitűdjei és egészségmagatartása. *Szociológia Szemle* 2: 88–99.
- Pikó B. 2007. *Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban*. Budapest: L'Harmattan Kiadó, 168–183.

- Pikó B.–Hamvai Cs. 2009. Az egészségi állapot önértékelését befolyásoló szülői és egyéni pszichológiai védőfaktorok vizsgálata serdülők körében. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika* 10(3): 239–248.
- Pikó B.–Pinczés T. 2014. Serdülők alkoholfogyasztása és dohányzása az impulzivitás, kockázatvállalás és énhatékonyság tükrében. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika* 15(1): 31–47.
- Pikó B.–Pinczés T. 2014. A társas háló és a társas támogatás szerepe a sportban: általános tantervű és sporttagozatos középiskolások összehasonlítása. *Iskolakultúra* 4: 36–43.
- Pluhár Zs.–Pikó B. 2003. A sport előfordulása és esetleges protektív hatása fiatalok körében. *Magyar Sporttudományi Szemle* 1: 26–29.
- Pluhár Zs.–Keresztes N.–Pikó B. 2003. „Ép testben ép lélek”. Középiskolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle* 2: 29–34.
- Shachaf, M.–Katz, Y. J.–Shoval, E. 2013. The Unique Trio: Academic Achievement, Sport, and Gender. *Education & Society* 31(1): 17–36.
- Takács B. 2013. A szabadidős tevékenység változása 15-18 éves magyarországi fiatalok körében: fizikai aktivitás, médiafogyasztás és dohányzás. *Orvosi Hetilap* 154.(15): 581–589.
- Tari-Keresztes N. 2009. *Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata*. Doktori értekezés.