

NIMI SÖLTUVUSKÄITUMINE	
Kursuse maht (EKAP)	5
Hindamisvorm	Mitteeristav
Õppemeetodid	Iseseisev töö, grupidöö, juhtumianalüüsid, suuline esitus, loeng, õppefilm, infootsing internetist
Hinnanguline kontaktundide maht	30
Lektor	-
Eeldused	Puuduvad
Kursuse eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane orienteerub erinevates sõltuvuskäitumistes. Mõistab sõltuvuskäitumisest tulenevaid ohte ja riske tervisele ja elukvaliteedile.
Lühikirjeldus	1. Sõltuvuskäitumise olemus 1.1 Bioloogilised faktorid 1.2 Psühholoogilised faktorid 1.3 Sotsiaalsed faktorid 1.4 Spirituaalsed faktorid 1.5 Sõltuvuskäitumise faktorid ja koosmõju 2. Alkohol 2.1 Alkohol kui aine ja selle tarvitamise ajalugu 2.2 Toime ning mõju organismile 2.3 Alkoholikasutushäire raskusastmed 2.4 Alkoholi probleemse kuritarvitamise märkamine ja ennetamine 2.5 Alkoholi liigtarvitamise tagajärjed 2.6 Alkoholismist taastumine, ravi ja rehabilitatsioon ehk kuhu pöörduda ja mida teha abi saamiseks 2.7 Alkoholismi seosed teiste psüühiliste häiretega (depressioon, ärevus, kaksikdiagnoos) ja suitsiidiga 3. Uimastid 3.1 Psüühhoaktiivsete taimede ja ainete tarvitamise ajalugu (sakramendid, popkultuur jne.) 3.2 Uimastite liigid ja mõju kesknärvisüsteemile: 3.2.1 depressandid ehk rahustava toimega ained (sh ravimid) 3.2.2 stimulandid ehk ergutavad ained 3.2.3 psühhedeelikumid ehk hallutsinogeensed ained 3.2.4 inhalandid ehk sissehingataavad ained 3.3 Uimastikasutuse probleemide märkamine ja ennetamine 3.4 Uimastite tarvitamise tagajärjed (psühhosotsiaalsed) 3.5 Uimastisõltuvusest taastumine, ravi ja rehabilitatsioon 4. Eluviisiga seotud sõltuvused 4.1 Magusained 4.2 Nutisõltuvus: arvutid/internet 4.3 Sigaretid (nikotiin) 4.4 Hasartmängud 4.5 Raha ja materiaalsed väärtused 4.6 Spordisõltuvus 4.7 Seksi(porno)sõltuvus 4.8 Ravimisõltuvus 4.9 Suhte- ja kaassõltuvus 4.10 Märkamine ja ennetamine
Õpiväljundid	Õpilane: - orienteerub erinevate faktorite kaudu sõltuvushäire kujunemises; - teadvustab alkoholi kui potentsiaalselt sõltuvushäiret põhjustava aine iseloomu; - orienteerub uimastite tarvitamise ohtudes ja riskides; - teadvustab sõltuvushäirete seost käitumise aspektidega.
Hindamiskaala	Õpilane: - selgitab bioloogiliste, psühholoogiliste, sotsiaalsete ja spirituaalsete faktorite erisusi;

	- kirjeldab faktorite koosmõju sõltuvuse kujunemisel; - kirjeldab sõltuvushäire keskseid tunnuseid; - eristab alkoholisõltuvust kui häiret ja ajuhaigust, mitte tahte nõrkust; - selgitab ohuprobleeme ja -märke alkoholisõltuvuse kujunemisel; - leiab iseseisvalt vajaliku organisatsiooni abivajaja suunamiseks, kasutades internetiotsinguid; - analüüsib meeskonnatööna uimastisõltuvuseni viinud tegureid ja riske; - eristab erinevaid uimasti liike vastavalt nende mõjule; - leiab iseseisvalt vajaliku organisatsiooni abivajaja suunamiseks, kasutades internetiotsinguid; - nimetab eluviisiga seotud erinevaid sõltuvuskäitumisi; - seostab sõltuvuste lühi- ja pikaajalise mõju aspekte kõikide tervise ja elukvaliteedi tahkudega; - kirjeldab erinevate sõltuvuskäitumiste tagajärgi tervisele, näidates ära elukvaliteedi muutuse.
Iseseisev töö	Kirjalik töö: kirjeldada (iseseisvalt/paaris) juhendi alusel ühte sõltuvust 1. kirjeldab ja analüüsib teaduslikele allikatele, õppematerjalidele ja statistikale toetudes alkoholikasutuse riske ning eristab mõistliku alkoholitarvitamise alkoholisõltuvusest. 2. eneseanalüüsi kaudu isikliku elu kogemuste kirjeldamine ja mõtestamine seoses eluviisilõõtuvusega (lõõhi- ja pikaajaline mõju elukvaliteedile).
Hindamismeetodid ja kriteeriumid	Moodul hinnatakse mitteeristavalt. Sooritatud on kõõk iseseisvad ja grupitõõd Iseseisva tõõ nr 2 suuline esitus.
Õppekirjandus	Harro, J. (2006). Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli kirjastus Eesti Arstide Liidu kirjastus Medicina (2010). Alkoholisõltuvus. Toimetajad: K.Seppä, H.Alho, K.Kiianmaa Kustannus Oy Duodecim. http://raulpage.org/koolitus/alkoholisoltuvus.pdf Kasulikud lingid internetis: www.alkoinfo.ee www.narko.ee http://www.tubakainfo.ee/LÜHIFILM \"SUITS\" http://www.tai.ee/et/kainem-ja-tervem-eesti http://www.ave.ee http://raulpage.org/alko/ Lugemissoovitusi: Harro, J. (2006). Sõltuvuse neurobioloogia. Eesti Arst: 85 (10): 697–703 Lausvee E, Seermaa U. Alkoholismist kaassõltuvuses oleva inimese vaimne tervis. Eesti Arst 2007;86:455–67. Rebane A. Elades Kainelt. Tallinn: Eesti keele Sihtasutus; 2010 Raadiosaade: Avameelselt depressioonist ja sõltuvushaigustest: http://r2.err.ee/v/agenda/archive/159726c2-90f6-4a8d-b554-beb9665441b1/avameelselt-depressioonist-ja-soltuvushaigustest Ravi- ja rehabilitatsioonivõimalusi: http://www.tsfclinic.ee/ http://www.lootusekula.ee/ http://loksakeskus.org/ee/ http://narkokeskus.ee/ AA https://aaestonia.com/ Balti Kriminaalpreventsiooni ja Sotsiaalse Rehabilitatsiooni Instituut http://www.crimeless.eu/ Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus http://www.15410.ee Filmisõõvitused: Ain Mäeots: "Deemonid (2012)" http://www.imdb.com/title/tt2225324/ Stuart Blumberg: Thanks for Sharing (2012) http://www.imdb.com/title/tt1932718/?ref=mv_sr_2 Jõehõbu Elutoas: https://www.apollo.ee/joehõbu-elutoas.html

Kaassõltuvusest vabaks: <https://www.rahvaraamat.ee/p/kaass%C3%B5ltuvustest-vabaks/421255/et?isbn=9789985993545>