

SVIJET OVISNOSTI

VODIČ ZA RODITELJE



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR



Izdavač:

Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar"

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti

Voditeljica Službe:

Mirjana Orban, dr.med., spec psihijatar,
subspecijalist za alkoholizam i druge ovisnosti

Priredile: mr. sc. Snježana Šalamon, soc. radnica

mr. sc. Lucija Sabljčić, soc. pedagoginja

mr. Andreja Radić, soc. radnica

Oblikovanje:

Miljenko Grbić

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu

Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 671373

ISBN 978-953-6998-60-9

Dragi roditelji,

zlouporaba sredstava ovisnosti kod mladih i rizici povezani s ovisnostima, velik su problem suvremenog društva s kojim se najintenzivnije susreću roditelji.

Grad Zagreb već desetljećima podupire preventivne aktivnosti usmjerene na smanjivanje pojave svih oblika neprihvatljivog ponašanja kod mladih. Jedan od konkretnih oblika pomoći, ponajviše roditeljima, je i objavljivanje knjižice „Svijet ovisnosti - vodič za roditelje“. U knjižici će obitelji koje se suočavaju s problemom ovisnosti, osobe koje sumnjaju da imaju problem, ali i svi koji misle da se njima to ne može dogoditi, pronaći vrijedne informacije o sredstvima ovisnosti.

U vodiču se na jednostavan, stručan i precizan način govori o osnovnim pojmovima vezanim uz probleme ovisnosti. Osim do sada poznatih sredstava ovisnosti navode se i neke nove supstance, odnosno ponašanja koja mogu izazvati ovisnost. Roditelji mogu pronaći konkretne savjete kako reagirati i kome se obratiti u slučaju da njihova djeca pokazuju znakove zlouporabe ili ovisnosti.

Svi zajedno najviše možemo učiniti u borbi protiv ovisnosti, u borbi za zdrav život.

Djeca su naše najveće osobno i nacionalno blago, budućnost za koju se treba boriti i u koju treba ulagati..

„Narod koji izgubi povjerenje u svoje mlade, nema budućnosti.“ rekao je indijski vođa Nehru.

Vaš gradonačelnik,
Milan Bandić

Poštovani roditelji,

ova knjižica zamišljena je, kao što joj i naslov kaže, kao vodič za vas koji želite doznati nešto više o problemu ovisnosti kod mladih. Ovisnost je javno zdravstveni problem, a mi svojim znanjem i iskustvom nastojimo utjecati na njegovo smanjenje.

Svjesni smo da na ovom mjestu nije moguće odgovoriti na sva pitanja i pružiti sve informacije vezane uz ovo područje stoga smo se odlučili odgovoriti na ona koja nam vi najčešće postavljate.

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti ovom knjižicom želi pomoći svima koji imaju problem, onima koji sumnjaju da imaju problem, kao i onima koji misle da se u njihovoj obitelji takvo što ne može dogoditi.

Ravnatelj

Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

Dr. Zvonimir Šostar



UVOD

Većina roditelja „u hod“ uči kako biti roditelj, odnosno slijedi primjer vlastitih roditelja. Međutim, negativni utjecaji kojima su izložena djeca i mladi postaju sve raznolikiji i sve ih je teže prevladavati.

Jedan od osobito osjetljivih problema jest sve šira zlouporaba alkohola i droga te, naročito u posljednjih nekoliko godina, problem kockanja, klađenja i prekomjerne uporabe interneta i različitih igara.

Djeca, obitelj i cijela zajednica izloženi su pritiscima koji su prije samo nekoliko desetljeća bili gotovo nepoznati.

Iz svega onoga što dosad znamo o načinima na koji se razvija ovisnost nameće se zaključak da za ovaj problem osobito vrijedi izreka „bolje spriječiti nego liječiti“.

Obitelj kao temeljna društvena zajednica može itekako pridonijeti sprječavanju zlouporabe psihoaktivnih supstanci i drugih ponašanja koja mogu dovesti do ovisnosti. To se može postići njegovanjem zdravih i snažnih veza između roditelja i djece, dobrom međusobnom komunikacijom, postavljanjem jasnih granica i pravila ponašanja te poznavanjem činjenica o sredstvima i ponašanjima koja mogu izazvati ovisnost.

Na ovom mjestu govorit će se o psihoaktivnim supstancama koje se najčešće zlorabe, o „novim drogama“, ali i o nekim ponašanjima koja mogu imati jednako štetne posljedice – kockanje, klađenje, zlouporaba interneta i kompjutorskih igara.

Može se postaviti pitanje kakve veze ima zloraba, primjerice alkohola i kockanja? U svijetu i kod nas stručnjaci se sve češće susreću s osobama koje zbog ponašanja kao što su kockanje, klađenje i slično, trpe jednake ili veoma slične posljedice kao i oni koji zlorabe psihoaktivne supstance.

Zloraba psihoaktivnih supstanci, kockanje, klađenje i slična ponašanja nose sa sobom mnoštvo problema pa roditelji često trebaju pomoć u prevladavanju ovih opasnosti koje prijete zdravlju i dobrobiti djece, ali i njihovih obitelji. U tu svrhu nastala je ova brošura.

U njoj će roditelji moći naći osnovne informacije o tome što je ovisnost, što ju može izazvati, kakve su posljedice, zašto mladi ponekad biraju sredstva i ponašanja koja do nje mogu dovesti, kako na vrijeme uočiti i spriječiti ovaj problem, odnosno kako ga lakše prevladati ako se pojavi te gdje mogu potražiti pomoć.

ŠTO JE
OVISNOST?



Ovisnost je psihičko i/ili fizičko stanje naviknutosti na neke psihoaktivne supstance, ponašanja ili situacije. Čovjek može biti ovisan o jelu, glazbi, kupovanju, kockanju, lijekovima, duhanu, alkoholu i drogama.

Ovisnosti mogu biti različite, a svaka od njih ima svoj značaj, stupanj intenziteta, psihološke, socijalne i ekonomske dimenzije. Na ovom mjestu govorit ćemo o ovisnosti o psihoaktivnim supstancama (legalnim i ilegalnim) te ovisnosti o ponašanjima (kockanje, klađenje, zlouporaba interneta i kompjutorskih igara).

Psihoaktivne supstance

Psihoaktivne supstance imaju psihoaktivan učinak odnosno na različite načine djeluju na središnji živčani sustav, a preko njega na emocije, mišljenje, ponašanje i fiziološke funkcije čovjeka. U zakonskom smislu psihoaktivne supstance se mogu podijeliti u dvije osnovne skupine: legalne i ilegalne.

Kava, duhan i alkohol najpoznatije su legalne psihoaktivne supstance. U ovu skupinu mogu se svrstati i neki lijekovi koji, ako ih se uzima bez medicinski opravdanih razloga, također predstavljaju psihoaktivne supstance (sedativi, analgetici, steroidi itd.). Svaka pretjerana i neopravdana uporaba ovih sredstava postaje zlouporaba.

Ilegalne psihoaktivne supstance ili droge u pravilu nemaju medicinsku uporabu. Zbog toga je svaka uporaba ovih tvari zlouporaba.

Ovoj skupini pripadaju marihuana, hašiš, LSD, amfetamin, metamfetamin, MDMA, kokain i heroin kao najzastupljenije droge kod nas te „čarobne“ gljive i GHB koji su, nasreću, nešto rjeđi.

Zbog sve šire ponude novih droga ovdje će se govoriti i o sintetskim kanabinoidima i inhalantima. Ljepila, aceton, benzin i druge lako hlapljive tvari lako su dostupna sredstva koja, ako se zloupotrebljavaju, mogu imati negativan psihoaktivni učinak kao i ostale psihoaktivne supstance.

Ponašanja

Klađenje, kockanje, pretjerana uporaba interneta i različiti oblici igara na računalu su ponašanja koja zaslužuju posebnu pozornost u sprječavanju razvoja ovisnosti. Pogrešno bi bilo svako pojavljivanje ovakvih ponašanja promatrati kao ovisničko i loše. Niti je svako kockanje znak ovisnosti, niti je uporaba interneta ili igranje kompjutorskih igara uvijek znak za uzbunu. Sasvim je moguće utvrditi kada takva ponašanja ne prelaze granicu zabave, rekreacije ili običnog „ubijanja dosade“. S druge strane, jednako bi pogrešno bilo ne obratiti pozornost na činjenicu da nemali broj adolescenata vidi u klađenju i kockanju jednostavan i lak način zarade. Ne uviđaju da je novčani dobitak (ako ga uopće i ima) zapravo pri dnu ljestvice dobitaka koje ove aktivnosti pružaju.

Kada se konzumiranje psihoaktivnih supstanci ili prakticiranje nekih aktivnosti (kockanje, klađenje i sl.) razvije u neodoljivu ili teško savladivu želju da se ponovi, tada govorimo o ovisnosti. Psihoaktivne supstance mogu izazvati psihičku i/ili fizičku ovisnost, te razvoj tolerancije. Ovisnost o ponašanjima je psihičke naravi.

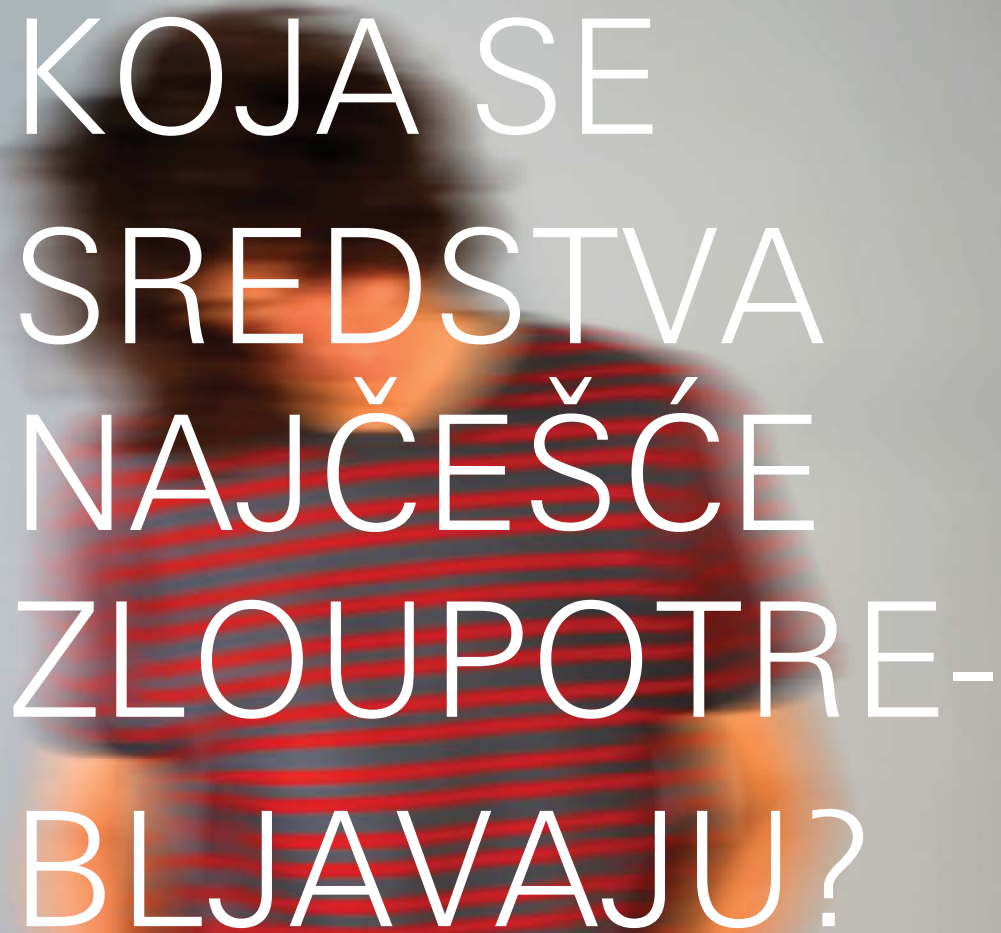


Fizička ovisnost znači da je organizam osobe koja konzumira psihoaktivnu supstancu postao naviknut, odnosno da su te supstance postale nužne kako bi tijelo funkcioniralo. Prestanak uzimanja supstance izaziva tjelesne simptome različitog intenziteta (bolove u kostima, mišićima, groznicu, znojenje, ubrzan rad srca, mučninu, razdražljivost, nesanicu itd.).

Psihička ovisnost podrazumijeva ovisnost o osjećajima koje izaziva neka supstanca ili ponašanje. Javlja se gotovo neodoljiv psihički poriv da se supstanca ponovno uzme, odnosno ponovi ponašanje, bilo zbog osjećaja zadovoljstva, bilo da se otkloni nelagoda i tjeskoba. Psihoaktivna supstanca ili neko ponašanje postaje bitan, često dominantan sadržaj života, a žudnja za njima značajka ponašanja.

Tolerancija znači potrebu za sve većom količinom psihoaktivne supstance kako bi se postigao željeni učinak.

Redovito uzimanje psihoaktivnih supstanci ili ponavljanje nekog (negativnog) ponašanja postaje za osobu nužno da bi mogla relativno „normalno“ funkcionirati. S vremenom nastaju trajne negativne promjene ponašanja i odnosa prema okolini. Psihoaktivne supstance /ponašanje postaje čimbenik organizacije života. Svi načini da se udovolji porivu postaju tada prihvatljivi. Kaznena djela kao što su preprodaja droga, krađe, razbojstva, prostitucija nerijetko postaju uobičajen, svakodnevni način ponašanja. Ovisnik se postupno orijentira prema marginama društva, zanemarujući obitelj, prijatelje, rad, društvene obveze i vlastito zdravlje.



KOJA SE
SREDSTVA
NAJČEŠĆE
ZLOUPOTRE-
BLJAVAJU?

Većina je ljudi barem čula za neke psihoaktivne supstance koje mogu izazvati teške fizičke i psihičke posljedice u osoba koje ih uzimaju. Ovdje ćemo ukratko navesti one psihoaktivne supstance koje se najčešće zlorabljavaju, njihove značajke i posljedice. Također ćemo ukazati na neke znakove koji upućuju na njihovu moguću zlorabu.

Alkohol i duhan su legalne i socijalno prihvatljive psihoaktivne supstance, ali ne i za maloljetnike, jer su zbog faze razvoja i ranjivosti mozga adolescenta za njih više štetne, a uvedene u stil života u toj dobi opasne za razvoj mentalnih poremećaja i raniju pojavu ovisnosti.

Alkohol

Alkohol je najčešće zlorabljavana psihoaktivna supstanca u Hrvatskoj (kao i u Europi) pa je i alkoholizam najčešća bolest ovisnosti. Prva psihoaktivna supstanca koju adolescenti konzumiraju u svom životu je upravo alkohol (prosječna dob prvog konzumiranja je 13,7 godina). Poznato je da rano konzumiranje alkohola, kao i učestalo pijenje znači povećan rizik od eksperimentiranja s drugim psihoaktivnim supstancama. Djeca koja odrastaju u obitelji alkoholičara imaju četiri puta veće „izgled“ da i sami postanu ovisnici.

Značajke: alkoholna pića se dobivaju vrenjem i destilacijom iz voća ili iz drugih biljnih tvari, djelovanje počinje relativno brzo (ovisno o količini i koncentraciji alkohola u piću).

Način zlorabe: oralno, ponekad u kombinaciji s lijekovima ili drugim psihoaktivnim supstancama.

Znakovi zlorabe: otežan govor, loša koordinacija pokreta, smanjena mogućnost brzog reagiranja (naročito opasno kod upravljanja automobilom), gubljenje ravnoteže, smanjena oštrina vida, smanjena samokontrola, povremeni gubitci pamćenja, moguća verbalna i fizička agresivnost.

Posljedice: oštećenja probavnog sustava i živčanog sustava, oštećenje krvožilnog i reproduktivnog sustava, povećan rizik od nezgoda, nasilnosti i samoubojstva, problemi sa zakonom, pojava ovisnosti.

Kao i kod duhana, rana konzumacija alkohola povećava rizik za konzumaciju i razvoj ovisnosti o drugim psihoaktivnim tvarima.

Obraćati pozornost: zadržavanje alkohola, otežana verbalna komunikacija, jutarnji mamurluk, povraćanje, prazne boce od alkoholnih pića.

Duhan

Duhan je druga najčešće konzumirana psihoaktivna supstanca, a prosječna dob prvog konzumiranja je 13,8 godina.

Značajke: duhan je zeljasta biljka čiji se osušeni listovi prerađuju za daljnju konzumaciju. Biljka duhana proizvodi alkaloid nikotin u korijenu, a odlaže ga u listovima. Nikotin djeluje kao stimulans i jedan je od najvažnijih faktora odgovornih za stvaranje ovisnosti o duhanu.



Način zlouporabe: duhan se u pravilu konzumira pušenjem, odnosno udisanjem dima zapaljenog duhanskog lišća u cigareti, cigari ili luli. Duhanski dim je smjesa tvari koje nastaju nepotpunim izgaranjem duhanskog lišća na visokoj temperaturi. Sušeni duhan se ponekad koristi kao dodatak marihuani.

Znakovi zlouporabe: kod osoba koji su tek počele konzumirati duhan ne primjećuju se psihofizički/vanjski znakovi zlouporabe. Nakon nekog vremena uočavaju se promjene na koži, noktima i usnoj šupljini. Tako su usta suha, a prsti i nokti žuti. Često se javlja kašalj, pogotovo u jutarnjim satima.

Posljedice: duhan izaziva jaku psihičku ovisnost. Povijesno gledano ovisnost o duhanu je uvijek bila najteža za liječenje. Danas se smatra da je pušenje glavni rizični čimbenik za razvoj raka bronha i pluća, grkljana, ždrijela, usne šupljine, jednjaka, bubrega, mokraćnog mjehura i gušterače. Kod pušača je povećan rizik za razvoj bolesti srca i krvnih žila, a iznimno visok za koronarne bolesti. U trudnoći šteti zdravlju majke i djeteta.

Rano konzumiranje duhana (u djetinjstvu i adolescenciji) povećava rizik za konzumaciju i razvoj ovisnosti o drugim psihoaktivnim tvarima.

Obratiti pozornost: zadah na duhan, prazne ili pune kutije cigareta, ostaci duhana i papir za zamatanje cigareta. Adolescenti često potroše većinu džeparca za kupovinu cigareta.

Inhalanti (ljepila, benzin, aceton i slične lako hlapljive tvari)



Prema ESPAD istraživanju provedenom 2011. godine kod nas gotovo 28% djece u dobi od 15 i 16 godina je izjavilo da je imalo iskustva s inhalantima.

Značajke: lako dostupna sredstva, ima ih u gotovo svakom domaćinstvu. Najčešće ih uzimaju djeca u dobi od 12 do 13 godina. Hlapljive tvari kroz pluća ulaze u krvotok i vrlo brzo postižu učinak.

Način zlouporabe: sredstva se najčešće stavljaju u plastičnu ili papirnatu vrećicu koja se prisanja na nos i usta te se udišu i „snifaju“ pare.

Znakovi zlouporabe: djelovanje slično početnom djelovanju alkohola, prazan pogled, pospan izgled, euforija bez jasnog razloga, katkad nasilničko ponašanje, mogućnost javljanja halucinacija.

Posljedice: teškoće u pamćenju i koncentraciji, ozbiljna oštećenja mozga, anemija, povećana opasnost od gušenja.

Obratiti pozornost: odjeća „snifera“ poprima znakovit miris po ljepilu ili drugom sredstvu koje se uzima. Iz kuće nestaju tube ljepila, boja, lakova i slično. Obično se kod djeteta može pronaći „zbirka“ plastičnih vrećica a može se pojaviti osip oko nosa i usta.

Marihuana (trava, žiža, mara) i hašiš (šit)

Prema ESPAD istraživanju provedenom 2011. godine u Hrvatskoj, 18% djece u dobi od 15 i 16 godina izjavilo je kako je imalo iskustva s marihuanom.

Značajke: marihuana i hašiš se dobivaju od indijske konoplje. Među konzumentima marihuane često se može čuti kako je marihuana „zdrava“, da se u svijetu rabi kao lijek i slično. Istina je, da se medicinska marihuana (u obliku tableta, inhalatora i otopina, a iznimno pušenjem jer je sedam puta kancerogenija od duhana) ponekad primjenjuje kao pomoćno sredstvo kod nekih teških bolesti (bolnih stanja u završnoj fazi malignih bolesti AIDS-a), ali nikada kod mentalnih poremećaja. U svim drugim situacijama i oblicima, marihuana i hašiš su višestruko štetne ilegalne psihoaktivne supstance koje nemaju medicinsku primjenu. Djelovanje počinje ubrzo nakon konzumiranja, a traje od jednog do tri sata.



Način zlouporabe: marihuana se najčešće puši i to tako da se sasušeni dijelovi biljke miješaju s duhanom i motaju u cigarete, tzv. „joint“ (džoint). S pušenjem marihuane se obično počinje u grupi. Hašiš se također puši. Na tržištu se pojavljuje kao smolasta masa u obliku pogaača ili tabla sličnih kruščićima ili tablama čokolade. Komadići smole se otapaju i puše kao „joint“ ili pomoću posebno izrađenih lula. Djelovanje mu je slično djelovanju marihuane, ali je nekoliko puta jače.



Znakovi zlouporabe: euforija, „napadi“ smijeha. Zakrvavljene oči, spuštene vjeđe i crveni jastučići ispod očiju. Koordinacija pokreta je loša, poremećen osjećaj za vrijeme (čini se da vrijeme protječe brže ili sporije od stvarnog). Remeti se osjećaj za udaljenost pa je osobito opasna vožnja pod utjecajem ovih sredstava.

Posljedice: psihičke u obliku smanjenja motivacije za svakodnevne aktivnosti i obveze (amotivacijski sindrom), neodgovornosti, slabijeg (akademskog) školskog uspjeha, smetnji koncentracije i pamćenja, induciranje akutne psihoze nalik na shizofreniju (paranoja, halucinacije...), napadi panike, tjeskobe, straha, poremećaja spolnih funkcija, oštećenja imuniteta. Kancerogeni spojevi u dimu marihuane nekoliko su puta brojniji i štetniji od onih u dimu cigareta pa je pojačana opasnost od nastanka ozbiljnih plućnih bolesti. Ubrzava se rad srca, a moguće je i povišenje krvnog tlaka.

Obratiti pozornost: sitne sjemenke, smrvljeno lišće po džepovima, cigaretni papir (rizle), pločice smole koje sličje čokoladi, dah koji miriše na spaljenu suhu travu ili spaljeni konopac. Katkad konzumenti marihuane pokušavaju uzgojiti biljku kod kuće, u loncima. U tom slučaju treba znati kako marihuana izgleda da bi se isključila sumnja.



LSD - trip

Značajke: LSD pripada skupini halucinogenih droga. To je bijeli prah bez okusa i mirisa, lako topljiv u svim tekućinama. Djelovanje mu je veoma jako, a za jednu dozu koja se obično naziva „trip“ dovoljna je količina od pedeset mikrograma (dvadeset tisućiti dio grama!). Prvi znakovi se mogu uočiti 30 do 90 minuta nakon uzimanja, a djelovanje može trajati i do 12 sati. Na tržištu se LSD pojavljuje u obliku perforiranih komadića papira s različitim crtežima, premazanih otopinom dovoljnom za jedan „trip“. LSD je ilegalna droga bez medicinske primjene.

Način zlouporabe: LSD se uzima na usta, papirići se otapaju u tekućini (kava, čaj, voda i sl.). Može se kapati, stavljati na jezik ili jesti s kockama šećera.

Znakovi zlouporabe: osoba pod utjecajem LSD-a u pravilu ne gubi kontakt sa stvarnošću, ali je njeno doživljavanje iskrivljeno. Govor je nepovezan, izmjenjuju se smijeh i plač, zjenice su proširene. Javljaju se jake halucinacije za trajanja kojih je ponašanje konzumenta nepredvidivo. Halucinacije se kreću od ugodnih (*good trip*) do zastrašujućih (*bad trip*). Vremenska i prostorna orijentacija je poremećena.

Posljedice: pojava tzv. *flashbacka*, fenomena da se neočekivano, nakon više dana ili tjedana od uzimanja, javi djelovanje LSD-a. Zbog nepredvidivosti ova je pojava veoma opasna. Povećana je opasnost od nesretnih slučajeva i samoubojstava, a moguć je razvoj psihoze.

Obratiti pozornost: mali komadići papira s raznim crtežima (5x5 mm), ponekad želatinozne kapsule. Kako je ove predmete relativno teško uočiti, valja obratiti više pozornosti na neuobičajeno ponašanje.

Čarobne gljive - *magic mushrooms*



Značajke: u prirodi postoje mnogobrojne vrste, sadrže psihoaktivne tvari psilocibin i psilocin koje uzrokuju promjenu percepcije, odnosno halucinogeno djelovanje. Nakon ubiranja poprimaju modro ljubičastu boju. Djelovanje započinje 30 do 60 minuta nakon uzimanja, a traje do šest sati, uz osjećaj mučnine.

Način zlouporabe: oralno, najčešće osušene, ponekad i sirove. Mogu se kuhati s ostalom hranom ili usitnjene staviti u čaj ili neku drugu tekućinu. U rijetkim slučajevima primjenjuju se rektalno.

Posljedice: može se javiti nedefiniran osjećaj straha i tjeskobe, promjena percepcije, osjećaj viška energije. Emocije se brzo izmjenjuju, moguće je javljanje paranoje, zbunjenosti i nervoze. Nerijetko se javlja blag osjećaj hladnoće i lagana vrtoglavica (kod manjih doza) te osjećaj umora i utnutosti tijela. Moguća pojava *flashbacka*, a dugotrajna uporaba razvija toleranciju i psihičku ovisnost.

Obratiti pozornost: proširene zjenice, ostaci sasušenih dijelova gljiva. Mogu se naručiti Internetom pa zbog toga treba obratiti pozornost na primanje poštanskih paketa.

GHB - gama hidroksibutirat (G, liquid, tekući ecstasy, droga za silovanje)

Značajke: depresor središnjeg živčanog sustava, rabio se kao anestetik i hipnotik u liječenju nesanice. Zbog široke zlouporabe njegova je medicinska uporaba veoma ograničena. Proizvodi se uglavnom u ilegalnim laboratorijima, a na tržištu se pojavljuje kao tekućina bez boje i mirisa pa se lako i neprimjetno dodaje u pića. Djelovanje mu počinje nakon 10 do 20 minuta, a može trajati i do osam sati.

Način zlouporabe: oralno, vrlo često u kombinaciji s alkoholom, što je osobito opasno.

Znakovi zlouporabe: osjećaj sreće, pojačane potrebe za druženjem, opušteno i „otkačeno“ ponašanje, pojačan senzualni osjećaj.

U većim dozama izaziva pospanost, mučninu, povraćanje, zbunjenost.

Posljedice: osoba pod djelovanjem ove droge često zapada u dubok san sličan komi iz kojeg ju je nemoguće probuditi, a nakon spontanog buđenja ne sjeća se ničega (anterogradna amnezija).



Zbog toga se često rabi kao droga za silovanje. Može izazvati psihičku ovisnost. Konvulzije, koma, respiracijski kolaps i smrt najteže su posljedice djelovanja ove droge.

Obratiti pozornost: male bočice slične bočicama za lijekove koje se mogu naručiti putem Interneta, zbog toga treba obratiti pozornost na primanje poštanskih paketa. Iako neki konzumenti uzimaju GHB svojevolumno, češći je slučaj da se neprimjetno stavlja u pića osoba koje tako postaju žrtve silovanja, krađe i slično pa je potreban pojačan oprez.

Rohypnol (lijek flunitrazepam iz skupine benzodiazepina)

Značajke: primjenjuje se u liječenju nesanicice i sličnih poremećaja. U nekim zemljama njegova je uporaba zabranjena (SAD), a u većini europskih zemalja lijek se rabi uz strogu liječničku kontrolu. Uziman bez liječničke kontrole može postati opasna droga.

Način zlouporabe: Rohypnol se može uzimati oralno kao tableta, otopljen u tekućini, ušmrkavati te putem injekcija. Često se uzima s alkoholom.

Znakovi zlouporabe: izaziva osjećaj opuštenosti, pospanosti i opijenosti. U većim dozama dovodi do smetenosti, otežanog mišljenja i govora, gubitka sjećanja.

Posljedice: Rohypnol u većim dozama onesposobljava žrtvu tako da se ona ne može braniti. Kao i GHB, može izazvati amneziju pa se rabi kao droga za silovanje, ali i orobljavanje žrtve. Pomiješan s alkoholom i drugim depresorima središnjega živčanog sustava može biti smrtonosan. Može izazvati fizičku i psihičku ovisnost.

Obratiti pozornost: posjedovanje tableta ili bočica s otopinom za koje nema opravdanog razloga.

Amfetamini (speed, brzina)

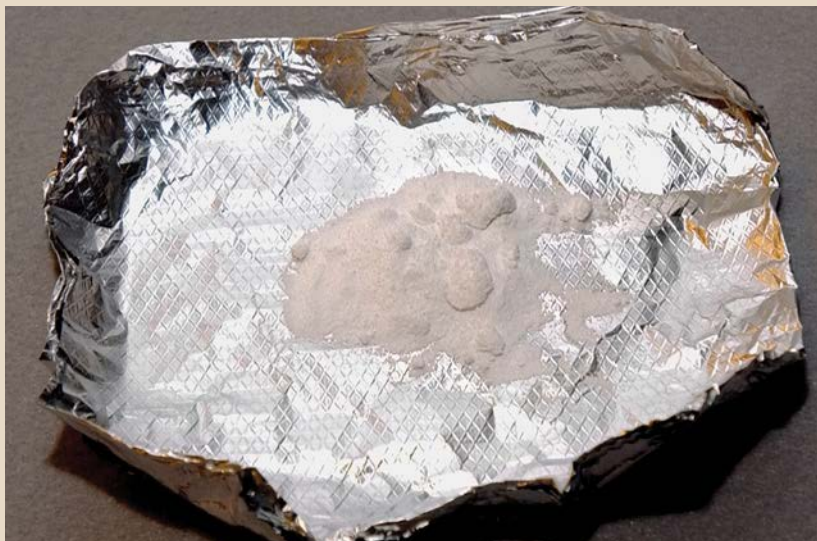
Značajke: pripadaju skupini stimulatora središnjega živčanog sustava, odnosno sredstava koja dovode do euforičnog raspoloženja i (privremenog) povećanja radne aktivnosti. Pojavljuju se u obliku tableta i smeđeg do bijelog praha.

Način zlouporabe: najčešće se konzumira ušmrkavanjem, ali se može uzimati oralno i putem intravenskih injekcija.

Znakovi zlouporabe: povišen glas, široke zjenice. Konzumenti su pretjerano aktivni, ubrzanog govora i pokreta, napeti i uzbuđeni, napadi grčeva.

Posljedice: povišen krvni tlak, opasnost od infarkta, razdražljivost, nesanica i naglo gubljenje na težini. Katkad se javlja nasilničko i paranoidno ponašanje. Nakon prestanka uzimanja javljaju se depresija i umor. Moguć razvoj ovisnosti i predoziranje.

Obratiti pozornost: bočice raznobojnih tableta, smeđi do bijeli prah u vrećicama.





Ecstasy (ekstazi, bomboni, bonkasi, eksovi)

Značajke: Ecstasy je sintetska droga, a pojavljuje se u obliku tableta s različitim utisnutim znakovima po kojima ih konzumenti prepoznaju (srce, golubica itd.). Konzumiranje ove droge povezuje se s nekim trendovima u glazbi, gdje se traži fizički angažman plesača. Djelovanje je slično kao i kod amfetamina, a konzumenti mogu dugo izdržati bez sna i hrane. Uzimaju ga vrlo mlade osobe, najčešće srednjoškolci. Ecstasy je ilegalna droga, bez medicinske primjene.

Način zlouporabe: oralno (među konzumentima je uobičajen izraz „jedenje bombona“).

Znakovi zlouporabe: izrazita hiperaktivnost, euforija, vrlo široke zjenice, osjećaj neumornosti, smanjena potreba za snom i hranom.

Posljedice: povišenje krvnog tlaka, opasnost od srčanog udara, gubitak tjelesne težine, poremećaj spavanja, neurološki ispadi, moguća ovisnost i predoziranje.

Obratiti pozornost: djeca i adolescenti u pravilu ne trebaju lijekove pa je svako posjedovanje tableta bez opravdanog razloga znak na koji treba obratiti pozornost.

Steroidi

Značajke: steroidi su sintetički proizvedeni oblici muškog spolnog hormona testosterona koji potiču rast mišićne mase (anabolički učinak) i razvoj sekundarnih muških spolnih značajka (androgeni učinak) kod muškaraca i žena. U medicini se rabe uglavnom za liječenje zakašnjelog puberteta, nekih oblika impotencije i propadanja tijela prilikom infekcije HIV-om. Međutim, često ih zloropotrebljavaju športaši radi poboljšanja športskih rezultata i fizičkog izgleda, bodybuilderi i dizači utega.

Način zloroporabe: oralno u obliku tableta, u obliku intravenskih injekcija ili utrljavanjem gela ili kreme u kožu. Ponekad se kombinira nekoliko vrsta steroida istodobno kako bi se poboljšalo djelovanje i smanjili negativni učinci.

Znakovi zloroporabe: izrazito povećanje mišićne mase, osjećaj snage, zadovoljstva, agresivnost koja može dovesti do nasilja, nagle promjene raspoloženja, razdražljivost. Kod žena se još javlja produblјivanje glasa i dlakavost, naročito na licu.

Posljedice: visok krvni tlak, rizik od srčanog i moždanog udara, kardiovaskularne bolesti, oštećenje mišićnog sustava, karcinom jetre, zatajenje bubrega, pojava akni, cista i masne kože. Moguća pojava infekcija i ovisnosti.

Kod muškaraca može doći do smanjenja testisa, neplodnosti, ćelavosti i rasta grudi. Povećan je rizik od karcinoma prostate.

Kod žena se javljaju gubitak kose, poremećaji menstrualnog ciklusa, izostanak ovulacije i muškobanjast izgled.

Kada dijete ili adolescent uzima anaboličke steroide, povišena razina spolnih hormona može dovesti do prestanka rasta kostiju, čime adolescenti riskiraju da cijelog života ostanu niže rasta.

Obratiti pozornost: posjedovanje tableta, injekcija ili krema nepoznatog sadržaja, nagle promjene u fizičkom izgledu, iznenadne promjene raspoloženja i agresivnost.

Kokain (bijelo, koka)

Značajke: stimulator središnjega živčanog sustava. Dobiva se od lišća biljke koke. Pojavljuje se kao kristalno bijeli prašak lako topljiv u vodi. Zbog kratkotrajnog učinka potrebno je učestalo uzimanje kako bi se održalo „povišeno“ stanje. Kako mu je cijena vrlo visoka, zlouporaba je nešto rjeđa među adolescentima. Kokain je ilegalna droga i u ovom obliku nema medicinsku primjenu.

Način zlouporabe: kokain se može pušiti, uzimati intravenskim injekcijama, ali se najčešće ušmrkava.

Znakovi zlouporabe: izrazita hiperaktivnost, euforija, vrlo široke zjenice, osjećaj neumornosti, pričljivost i društvenost.

Posljedice: povišenje krvnog tlaka, opasnost od srčanog infarkta, oštećenje sluznice nosa, krvarenje iz nosa, agresivno ponašanje, depresija, moguća ovisnost i predoziranje.

Obratiti pozornost: eventualno posjedovanje bijelog kristalnog praha u plastičnim vrećicama ili aluminijskoj foliji. Konzumenti često imaju crven nos i stalno šmrcaju.



Heroin (horse, dop, žuto)

Značajke: heroin je depresor središnjega živčanog sustava. Čist dolazi u obliku bijelog praha, ali je na ulici uvijek pomiješan s nekim dodatkom kako bi mu se povećala težina. Zato mu boja varira od žute do tamnosmeđe. Daje osjećaj opuštenosti, zadovoljstva, topline i sigurnosti. Djelovanje heroina počinje ubrzo nakon konzumiranja i traje obično tri do četiri sata. Teži ovisnici uzimaju ga više puta na dan.



Najopasnija od svih droga po brzini i intenzitetu ovisnosti koju izaziva. Heroin je ilegalna droga, bez medicinske primjene.

Način zlouporabe: heroin se može ušmrkavati, udisati dim nakon zagrijavanja na foliji, ali najčešći način je uzimanje intravenskim injekcijama.

Znakovi zlouporabe: zjenice su izrazito sužene, vjeđe spuštene, oči mutne i vodenaste. Osoba pod djelovanjem heroina zapada u drijemež, bez želje za bilo kakvom aktivnošću ili volje da kontaktira s okolinom.

Posljedice: probavne smetnje (kronična zatvorenost), gubitak teka i tjelesne težine, sterilnost i impotencija. Povećan rizik od zaraznih bolesti (HIV i hepatitis), pucanje i upale vena, upale desni i propadanje zubi. Gubi se zanimanje za sve aktivnosti, a sva (preostala) energija usmjerava se na nabavu i uzimanje heroina. Moguća fizička i psihička ovisnost, predoziranje.

Obratiti pozornost: zanemarivanje osobne higijene i izgleda, bezvoljnost. Tragovi od uboda uglavnom mogu se vidjeti obično na podlakticama, ali i na drugim manje uobičajenim mjestima (noge, vrat, prepone itd.) kako bi se prikrilo uzimanje. Nošenje dugih rukava i sunčanih naočala u svako doba godine također može biti u svrhu prikrivanja. Igle, šprice, nagorjele žlice ili čepovi boca, limunska kiselina, razne vrpce i zavoji osnovni su dijelovi „opreme“. Pronalaženje ovih predmeta svakako treba shvatiti kao ozbiljan pokazatelj zlouporabe ove droge.

Sintetički Kanabinoidi

(Spice, K2, Spice Gold, Spice Silver, Spice Diamond, Galaxy...)

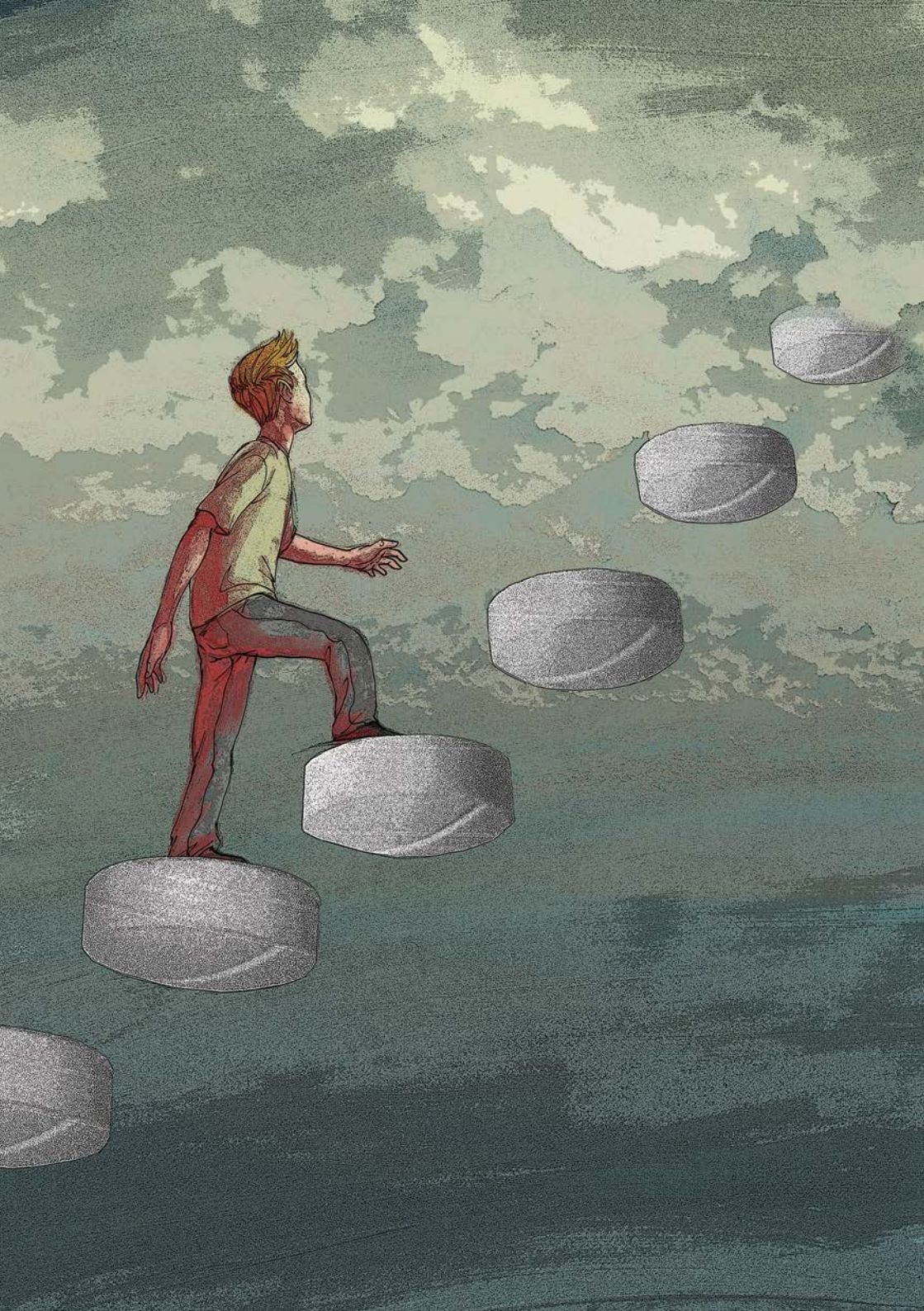
Značajke: sintetički kanabinoidi su mješavina sušenog bilja i različitih kemikalija koje imaju psihoaktivno djelovanje. Često ih se naziva „sintetička marihuana“ jer su neke od kemikalija koje sadrže slične onima u marihuani. Međutim, učinak im je bitno različit od učinka marihuane i često puno jači. Reklamiraju se kao „egzotični mirisi koji daju bogatu aromu“ i „nisu za ljudsku uporabu“. Sintetički kanabinoidi mogu se kod nas nabaviti u specijaliziranim trgovinama. Usprkos pokušajima da se sintetičke kanabinoide stavi izvan zakona, proizvođači to uspijevaju izbjeci stavljanjem uvijek novih i različitih kemikalija. Najčešće se proizvode u Kini.

Način zlouporabe: sintetički kanabinoidi se najčešće puše u obliku jointa (slično kao i marihuana). Ponekad se rabi spravljanjem biljnog čaja koji se pije.

Znakovi zlouporabe: s obzirom na različite kemikalije koje sadrže sintetički kanabinoidi, teško je odrediti zajedničke znakove zlouporabe. Često se javljaju simptomi poput jakog lupanja srca, mučnine i povraćanja, zbuđenosti i halucinacija te paranoidnih misli. Ove supstance mogu izazvati povišen krvni tlak i druge poremećaje rada srca.

Posljedice: već spomenuta količina različitih kemijskih dodataka može dovesti do mnoštva posljedica na području tjelesnog, a osobito psihičkog zdravlja. Djelovanje sintetičkih kanabinoida još nije dovoljno istraženo, što ih čini još opasnijima.

Obratiti pozornost: posjedovanje malih vrećica oslikanih različitim motivima i s natpisima poput „Spice“, „K2“, „Galaxy“ i sl. Konzumenti se često nakon konzumiranja izrazito loše osjećaju pa nerijetko traže liječničku pomoć.



Osvježivači prostora - Poppers (Rush)

Značajke: popularan naziv za grupu spojeva -amyl, -butyl i – isobutyl nitrata, koji se na tržištu pojavljuju kao „osvježivači prostora“.

Prodaje se kao tekućina u malim bočicama. Uzrokuju širenje krvnih žila što dovodi do osjećaja opijenosti. Također, opuštaju mišiće pa tako i analni sfinkter, zbog čega ga značajno češće koriste pripadnici istospolno orijentirane populacije.



Način zlouporabe: poppersi se, kao i drugi inhalanti, udišu. Kako se često koriste u seks klubovima i barovima, bočice se ostavljaju otvorene tako da tekućina polako hlapi.

Znakovi zlouporabe: po udisanju vrlo brzo javlja efekt uzbuđenosti i opijenosti koji traje nekoliko minuta. Zbog kratkoće djelovanja često se uzima višekратно.

Posljedice: inhaliranje osvježivača prostora može prouzročiti glavobolju, vrtoglavicu i/ili gubitak svijesti. Ako se uzimaju uz druge droge ili lijekove za povišen krvni tlak, mogu biti opasni po život.

Obratiti pozornost: posjedovanje malih plastičnih bočica (cca 10 ml) s različitim natpisima.



Mephedrone

„soli za kupanje“, „gnojivo za biljke“, sredstvo protiv kukaca (Bliss, Blue Silk, Cloud Nine, Drone, Energy-1, Ivory Wave, Lunar Wave, Meow Meow)

Značajke: mephedrone - 4-methylmethcathinone (4-MMC) ili 4-methylmephedrone je sintetički stimulator CNS-a sličan amfetaminima.

Proizvodi se u Kini, ima sastojke slične biljci khat iz istočne Afrike. Dolazi u obliku tableta ili praha.

Način zlouporabe:

mephedrone se može ušmrkavati, gutati ili uzimati intravenozno.

Znakovi zlouporabe: djelovanje ove droge slično je djelovanju amfetamina. Zbog prisustva mnogih drugih kemikalija može izazvati različite dodatne efekte: povišen krvni tlak i ubrzan rad srca, uznemirenost, ozbiljne paranoidne epizode, halucinacije i psihičku rastrojenost. Osobito je opasan kad se uzima intravenozno.

Posljedice: mephedrone može izazvati ovisnost, kako fizičku tako i psihičku te dovesti do trajnih tjelesnih (srce, mozak) i psihičkih oštećenja.

Obratiti pozornost: mephedrone se najčešće nabavlja putem interneta pa na to treba obratiti posebnu pozornost. Osim toga, posjedovanje nepoznatih „soli za kupanje“ i slično, također može ukazivati na zlouporabu mephedrona.



PONAŠANJA KOJA MOGU DOVESTI DO OVISNOSTI

Kockanje/klađenje

Kockanje i klađenje su, kao nikad dosad, postali zakonom dopušten veoma popularan način zabave. Međutim, za neke ljude kockanje i klađenje može postati puno više od toga. Oni provode vrijeme u razmišljanju o kockanju, kockaju i klade se sve više i češće, trošeći sve više novca kako bi nadoknadili neizbježne gubitke, često više nego što si mogu priuštiti. Kockanje postaje problematično, postupno dovodeći do sve više poteškoća - od onih financijskih do osobnih i obiteljskih. Poput ovisnosti o psihoaktivnim supstancama, kockanje i klađenje mogu postati najvažnije aktivnosti.

Kada potpuno zavlada životom pojedinca, kockanje/klađenje postaje patološko te uzrokuje slične posljedice kao i bilo koja druga ovisnost.

Činjenica je da popularnost legalnog kockanja kod nas raste. Međutim, praksa pokazuje da raste i broj adolescenata koji posjećuju kockarnice i kladionice. Kod određenog broja mladih kockara uočavaju se znakovi koji upućuju na to da je ovo ponašanje prešlo granicu zabave i postalo jednom od najvažnijih aktivnosti njihovog života.

Značajke: osnovne značajke poremećaja su stalni ili povremeni gubitak kontrole nad kockanjem/klađenjem, progresija učestalosti i količine oklade, preokupacija kockanjem i dobivanjem novca kojim će se kockati/kladiti te nastavak ponašanja usprkos štetnim posljedicama.

Način zlouporabe: kockanje i klađenje je među adolescentima veoma popularno, a najčešće uključuje sportsko klađenje, kartanje i kockanje u kockarnicama.

Odlazak u kladionice prije ili poslije (a često i za vrijeme) školske nastave ne zahtijeva puno vremena, a činjenica da je obično povezano sa sportskim natjecanjima stvara iluziju o tome kako je za klađenje potrebno osobito znanje, odnosno da se onaj tko se kladi zapravo na neki način „bavi sportom“. Odlazak u kockarnice (ponekad i maloljetnih osoba), osobito u večernjim i noćnim satima, je naročito privlačan zbog uzbuđenja koje nudi. Zbog velike dostupnosti i kladionice i kockarnice su mjesta gdje može započeti ovisnički put pojedinca.



Znakovi zlouporabe:

gubitak zanimanja za dotadašnje aktivnosti, pad školskog uspjeha, skrivanje listića iz kladionice, povremeno posjedovanje većih količina novca, neumjereno trošenje, posuđivanje novca, ponekad i krađe.

U ponašanju se mogu zamijetiti znakovi nervoze, agresivnosti, gubitka teka i poremećaji sna.

Posljedice: uz smanjeno samopoštovanje i

pojačanu razinu stresa javljaju se poteškoće u komunikaciji s članovima obitelji i bliskim osobama.

Zanimanje za druge aktivnosti se smanjuje ili nestaje, pojačana je anksioznost, mogu se javiti depresivni poremećaji pa čak i suicidalne misli. Školske ili poslovne obveze se zanemaruju, česti su izostanci, a učinak općenito slab, javljaju se smetnje u koncentraciji. Vrlo brzo se javljaju financijski problemi koji se pokušavaju riješiti na uglavnom krive načine (od posuđivanja novca do krađe i posla s kamatarima).

Ovi postupci, opet, mogu dovesti do sukoba sa zakonom, što dodatno komplicira ionako tešku situaciju.

Obratiti pozornost: na neuobičajeno tajnovito ponašanje, oslabljen školski uspjeh, kupovanje neobično skupih stvari, posuđivanje novca, krađe novca iz kuće, listići iz kladionica i sl.



Zlouporaba Interneta

Činjenica je da Internet jednim klikom miša otvara svijet brojnih informacija, igrica i zanimljivosti, što ga čini veoma privlačnim. Treba ispitati zašto neki mladi toliko vremena provode ispred računala i što im taj svijet zapravo znači. Internet omogućava upoznavanje, druženje i razmjenu ideja, ali i stvaranje „virtualnih svjetova“ koji omogućavaju jedan oblik prijateljstva s drugima, bez istinskog društvenog kontakta. Manjak samopouzdanja ili osjećaj manje vrijednosti kod nekih osoba može biti motiv za upuštanje u aktivnosti na računalu.

Internet pruža utočište u kojem se može biti netko drugi, a odnosi nisu tako zahtjevni i zastrašujući kao u stvarnom životu. Upravo u toj činjenici možemo tražiti razloge zašto stranice kao Myspace ili Facebook uživaju toliku popularnost.

Kompjutorske igrice s jedne strane odvlače djecu s ulice i nude im alternativu, ali isto tako utječu na emocionalni razvoj, zdravlje i razvoj poremećaja u ponašanju.

Značajke: zlorporaba Interneta znači njegovu prekomjernu uporabu u obliku koji narušava fizičko ili psihičko zdravlje te uzrokuje teškoće u svakodnevnom životu. Takva zlorporaba ima mnogo sličnosti i uzrokuje posljedice kao i „klasične“ ovisnosti, ali je razlika u tome što ovisnik ne konzumira alkohol ili droge, nego se ovisnost očituje u zadovoljstvu konzumiranjem raznih sadržaja koji se nude.

Način zlorporabe: prekomjerno upuštanje u sljedeće aktivnosti: igranje igrica, surfanje, uporaba *chat* servisa i elektroničke pošte, *online* kockanje i *online* trgovina.

Znakovi zlorporabe

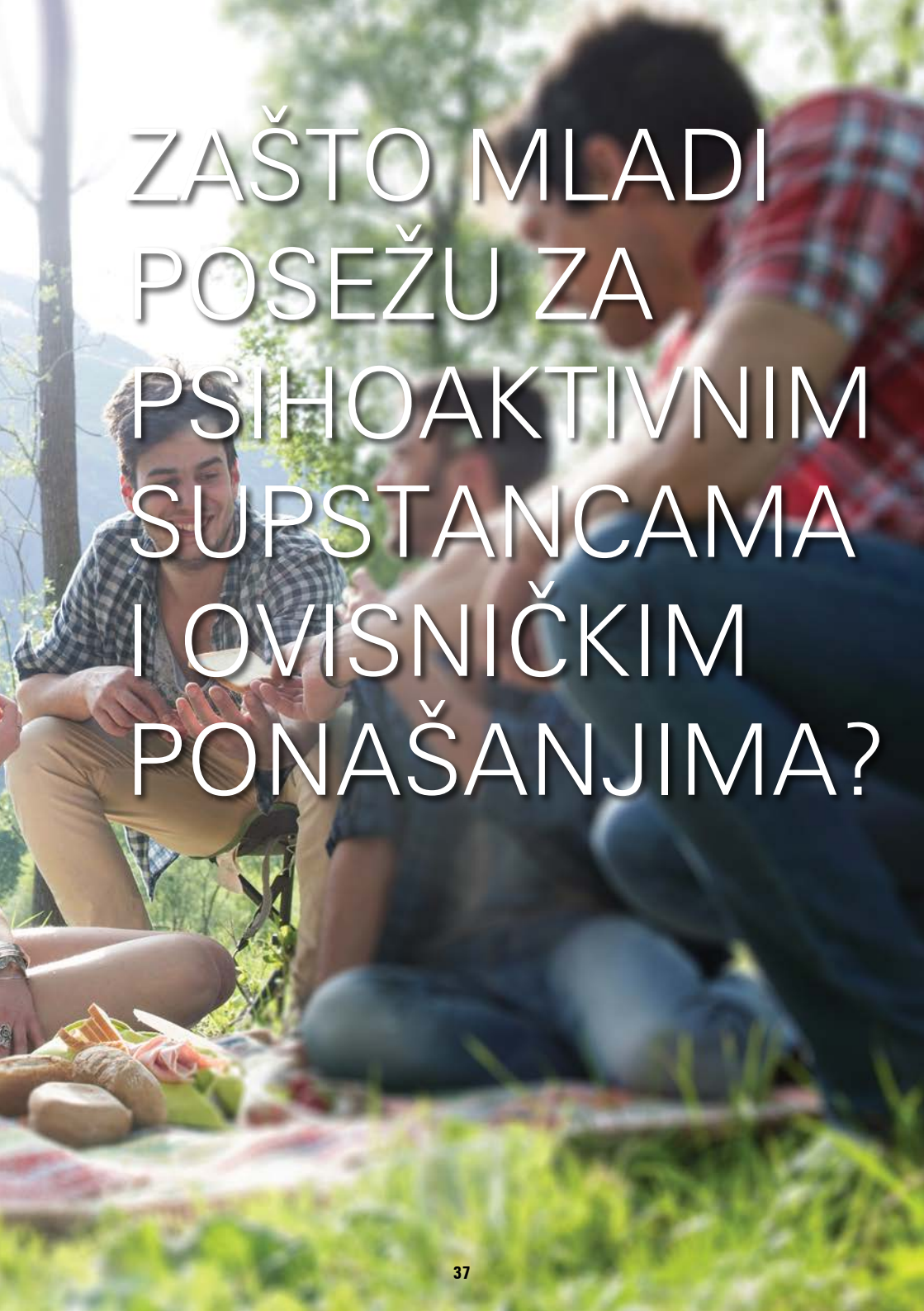
Psihološki: preokupiranost Internetom, nemogućnost prestanka s aktivnošću, osjećaj zadovoljstva ili euforija tijekom korištenja Interneta, provođenje sve više vremena ispred računala, osjećaj tuge ili tjeskobe zbog nemogućnosti korištenja Interneta, laganje roditeljima i prijateljima, rastresenost i razdražljivost.

Fizički: suhoća očiju, glavobolja, neuredna prehrana, zapuštanje osobne higijene, poremećaji spavanja ili promjene u navikama spavanja.

Posljedice: oslabljen vid, bolovi u leđima, smanjenje društvenih kontakata, zanemarivanje obitelji, prijatelja i obveza, problemi i neuspjeh u školi, lijenost, izolacija, stvaranje i razvijanje virtualnih odnosa na internetu.

Obratiti pozornost: dva su važna elementa nad kojima roditelji trebaju imati kontrolu: količina vremena koja se provodi pred računalom i vrsta sadržaja koji se pretražuju. Nije dobro zabranjivati korištenje Interneta, nego treba postaviti pravila prema kojima se smije koristiti Internet i pridržavati ih se.





ZAŠTO MLADI
POSEŽU ZA
PSIHOAKTIVNIM
SUPSTANCAMA
I OVISNIČKIM
PONAŠANJIMA?

Ovo pitanje je sigurno ono koje se najčešće postavlja mladim konzumentima droga. Zašto? Odgovori su, kao i razlozi, različiti. Pokušat ćemo ih svrstati u nekoliko skupina:

Znatiželja

Adolescenti žele znati više o svemu, pa tako i o psihoaktivnim supstancama. Sposobni su uočiti „zanimljive“ poruke koje im šalju mediji, vršnjaci ili članovi obitelji. Neki od njih pokazuju iznimnu radoznalost za psihoaktivne supstance pa svoja saznanja dopunjuju iz različitih izvora. Nerijetko su to vršnjaci koji imaju iskustva s psihoaktivnim supstancama i koji im pružaju iskrivljene i nepotpune informacije o posljedicama zlouporabe ovih sredstava. Ističu se (kratkotrajni) „pozitivni“ učinci psihoaktivnih supstanci, ignorirajući teške zdravstvene i socijalne posljedice do kojih zlouporaba isith dovodi.

Želja da se osjećaju odraslima

Biti odrastao je za dijete vrlo poželjan cilj. To znači biti slobodan, biti jači i donositi svoje vlastite odluke. Ne smije se zaboraviti da se adolescente ipak jednom mora „pustiti“ da odrastu. Taj proces počinje od najranijeg djetinjstva. Što se roditelj tome više opire, to dijete više želi da ga se pusti. Eksperimentiranje s psihoaktivnim supstancama najčešće i počinje u vrijeme kada dijete zahtijeva veću slobodu. U većini slučajeva će dopuštanje djetetu da bude samostalno omogućiti mu da ne izabere pušenje, alkohol ili droge, upravo zato što se osjeća odraslo i zrelo. Pretjerana kontrola i uskraćivanje mogućnosti samostalnog odlučivanja mogu samo pogoršati probleme koji se tada javljaju.

Neodgovorno ponašanje odraslih osoba

Mladi ljudi vole „isprobati“ ponašanje odraslih. Ako roditelji puše, piju ili uzimaju droge, dijete to može tumačiti kao najbolji način suočavanja s problemom ili stresom. Zato je važno biti dobar model ponašanja

djetetu kako bi njegovo osamostaljivanje bilo što uspješnije. Odrasli vrlo često nisu svjesni utjecaja njihovog osobnog ponašanja na djecu.

Neprimjereni odgojni postupci

Potpuno je jasno da roditelji svojoj djeci žele dobro. Međutim, neki odgojni postupci, nažalost, mogu izazvati upravo suprotne učinke. Ovdje ćemo spomenuti one koji se u praksi najčešće susreću. Ponekad roditelji svoju odgovornost za neprihvatljivo ponašanje djece pokušavaju prebaciti na školu, zajednicu i slično. Ne znajući postaviti granice, oni neizravno odobravaju neprihvatljivo ponašanje djece.

Nedostatak nadzora nad djecom također može dovesti do negativnih posljedica. Djeca koja najveći dio svog vremena provode s vršnjacima sklonija su konzumiranju psihoaktivnih supstanci i tolerantnija na zlouporabu.

U neprimjerene odgojne postupke roditelja svakako se ubraja nedosljednost. Nedosljedni roditelji na istu situaciju ili ponašanje svaki put drugačije reagiraju.

Roditelji koji imaju nejasna i nestvarna (često previsoka) očekivanja od djece i koji s njima komuniciraju na grub način pun kritiziranja, prijetnji i kazni povećavaju vjerojatnost da će njihova djeca posegnuti za alkoholom i drogama.

Želja za uklapanjem i pripadanjem skupini

Adolescenti žele biti voljeni i prihvaćeni. Ulaskom u pubertet roditelji prestaju biti najvažnijim uzorom svojoj djeci te sve veću ulogu zauzimaju vršnjaci. Želja za uklapanjem i pripadanjem prirodan je i važan dio odrastanja. Ponekad se događa da članovi skupine kojoj žele pripadati puše, piju ili uzimaju droge. U želji da se uklopi, dijete se i samo počinje ponašati na sličan način, izazivajući niz problema.

Želja da se opuste i dobro osjećaju

Današnjoj djeci mnogo toga zaista otežava sazrijevanje. Povećan je stupanj nasilja svih vrsta i otuđenosti među ljudima, obiteljska struktura se mijenja, alkohol i droge postaju lako dostupni, pojačan je utjecaj medija, budućnost je nesigurna...

Svi ovi razlozi mogu pridonijeti tome da dijete ili adolescent posegne za drogama, misleći da će mu to pomoći da olakša ili zaboravi probleme. Odrasli, a za njima i djeca, katkad razvijaju nezdrav način suočavanja sa stresom. Mnogo se puta čuje „baš bi mi dobro došlo piće“ ili „postoji li nešto protiv stresa“ i slično. Djeca trebaju naučiti kako se nositi s problemima na prihvatljiv i djelotvoran način. Veoma je važno da dijete ima mogućnost razgovarati o svojim potrebama, neuspjesima, strahovima, ne bojeći se da će biti kritizirano ili kažnjeno. Ako se nešto treba osuđivati, neka to bude samo štetno i negativno ponašanje, nikada sama osoba.

Želja za pobunom i riskiranjem

Preuzimanje rizika je dio odrastanja. Da bi se osamostalilo, dijete mora naučiti mnoge socijalne vještine koje u sebi nose rizik neuspjeha. U doba puberteta sve je novo, neistraženo i sadržava u sebi rizik. Mladi se u to doba osjećaju gotovo besmrtnima. Strahuju kakav će dojam ostaviti na svoje vršnjake, ali ne vjeruju da postoji išta u svijetu oko njih što bi ih moglo fizički ugroziti.

Alkohol i droge također mogu predstavljati izazov. Jaka želja da se bude odrastao, potpomognuta filmskim ili glazbenim idolima koji piju ili se drogiraju kod neke djece izaziva želju da preuzmu rizik.

Među mladima ima onih koji se zaista bune protiv društva i to pokazuju svojim antisocijalnim ponašanjem, delinkvencijom i slično. Najčešće takva djeca nisu primila dovoljno topline i prihvaćanja tijekom djetinjstva.

Želja za brzom i lakom zaradom

U današnje vrijeme materijalne vrijednosti i novac predstavljaju vrlo važan element života. Prihvaćenost od strane vršnjaka može ponekad ovisiti o imovinskom stanju, novcu koji im je dostupan, odjeći koju nose i slično. Adolescenti su uglavnom nezadovoljni iznosom novčanih sredstava kojeg dobivaju od roditelja te su skloni tražiti i očekivati više. Ako im roditelji to ne mogu ili ne žele omogućiti, neki od njih potražiti će vlastiti način zarade koji je najčešće neprimjeren (preprodaja droge, odlasci u kladionice i kockarnice...).

Otuđenost/osamljenost

U adolescentnoj fazi mladi ljudi se vrlo lako mogu osjetiti povrijeđenima. Uz to, pojedincima je vrlo teško upoznavati nove prijatelje, stvarati veze ili graditi bliskost s vršnjacima. Pubertet i adolescencija su dob u kojoj je većina mladih nezadovoljna svojim izgledom te vrlo nesigurna. Zbog toga im je mnogo lakše i jednostavnije komunicirati s nepoznatima osoba putem interneta, chatova i slično. Sve to doprinosi daljnjoj otuđenosti s osobama iz njihove okoline te sve duljem provođenju vremena za računalom.



NA ŠTO TREBA OBRATITI POZORNOST?

Bez obzira o kojem rizičnom ponašanju je riječ, postoje neki zajednički znakovi koji se mogu prepoznati.

Promjene u ponašanju

- izražena sklonost laganju, varanju, krađi, problemi s policijom;
- napuštanje starih prijatelja, izbjegavanje pričanja o novima;
- posjedovanje veće količine novca;
- nasilničko ponašanje, razdražljivost, tajnovitost;
- ljutnja i izbjegavanje razgovora;
- smanjena motivacija, nedostatak energije i samodiscipline;
- smanjen stupanj samopouzdanja;
- smanjeno zanimanje za prijašnje aktivnosti i hobije.

Opadanje školskog uspjeha

- sve slabije školske ocjene;
- učestali neopravdani izostanci;
- lijenost.

Znakovi tjelesnog propadanja

- teškoće u pamćenju i koncentraciji;
- slaba koordinacija pokreta, nepovezan i nejasan govor;
- nezdrav izgled, zapuštanje osobne higijene;
- zakrvavljene oči, izrazito proširene ili sužene zjenice;
- poremećaji ritma prehrane i spavanja;
- gubitak tjelesne težine.

Važno je napomenuti kako nekoliko znakova treba biti prisutno i moraju trajati neko vrijeme da bi se moglo zaključiti kako adolescent ima problem.

KAKO
SPRIJEČITI?



Rizična ponašanja djece i mladih su u posljednjih nekoliko godina u porastu. Javljaju se u svim slojevima društva, ne birajući žrtve. Usprkos tomu, mogu se spriječiti.

Iz izjava većine ovisnika koji su u tretmanu dobiven je podatak da je roditeljsko neznanje o njihovom uzimanju droga trajalo u prosjeku dvije do tri godine!

Jednako tako roditelji postaju svjesni da adolescent kocka, kladi se ili previše vremena provodi ispred računala tek kada problem izmakne kontroli.

Znanje je moćno oružje. Da bi se problem spriječio ili riješio, potrebno ga je poznavati. Zato je dobro da roditelji imaju potrebne informacije o rizičnim ponašanjima.

Jasno naglasite činjenice i postavite pravila u vezi rizičnih ponašanja. Adolescenti ne smiju uzimati psihoaktivne supstance. Lijekovi se uzimaju samo onako kako to propiše liječnik i nikako drugačije. Pokažite jasno da droge nisu dobrodošle u vašoj kući i da ne opravdavate proslave na kojima se uzimaju.

Ako ste i sami ovisnici, iskreno razgovarajte o svojoj ovisnosti i teškoćama koje ona stvara. Potražite od djeteta savjet, ideje kako da taj problem riješite. To može donijeti dobre rezultate. Tako dijete (a i odrasli) razvija vještinu razrješavanja problema.

Klađenje i kockanje su zakonom zabranjeni za mlađe od 18 godina. Ove aktivnosti mogu biti oblik zabave, razonode, ali nikako ne smiju uključivati novac.

Internet se smije rabiti, ali nikako u neograničenom vremenu i bez roditeljske kontrole.

Adolescenti imaju pravo na potpunu i točnu informaciju. Pažljivo im objasnite sve posljedice rizičnih ponašanja i njihov poguban utjecaj na njihovu budućnost. Ispravite sve nepotpune i pogrešne informacije koje dobivaju od vršnjaka i medija.

Pomozite djetetu izgraditi zdrav i pozitivan stav o sebi. Kada roditelji nagrađuju i napore jednako kao i uspjehe, dijete stječe osjećaj vlastite vrijednosti i sigurnosti.

Naučite djecu da se odupre pritisku i negativnom utjecaju vršnjaka i medija. Objasnite mu da je potrebno reći NE vršnjacima u situacijama kada ih se nagovara na upuštanje u rizična ponašanja. Naučite ga da informacije koje čuje na TV i radiju nisu uvijek točne. Najjaču potporu adolescent ima u čvrstoj obiteljskoj povezanosti i međusobnom povjerenju.

Izgradnja povjerenja je proces, a ne događaj; ključnu ulogu igra vrijeme. Jednostavno brinuti se za adolescenta je dobar početak. Slušanje, provođenje vremena zajedno, igra i uvažavanje izgradit će pozitivne veze. Mladima nije važno da roditelji (i odgajatelji) budu savršeni i svezalice, nego da se brinu za njih i emocionalno ih „nahrane“.



ŠTO UČINITI?

- Važno je znati kako ispravno reagirati kada doznate da se vaše dijete upustilo u rizična ponašanja.
- Ne prepuštajte se panici, najvažnije je ostati miran i pokušati shvatiti što se s djetetom događa.
- Ne krivite sebe.
- Ne optužujte dijete, nego pokažite razumijevanje.
- Prihvatite i iskoristite svaku pomoć koja vam je potrebna; kao i svaka druga bolest, ovisnost se može liječiti.
- Problem rješavajte postepeno, korak po korak, ne možete riješiti sve odjednom.

GDJE POTRAŽITI POMOĆ?

Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

Mirogojska cesta 16, 10000 Zagreb

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti

Centar za zaštitu mentalnoga zdravlja djece i mladih

Remetinečki gaj 14, tel. 01 3830 088

Radno vrijeme: ponedjeljak, srijeda, petak: 8,00 do 16,00 sati

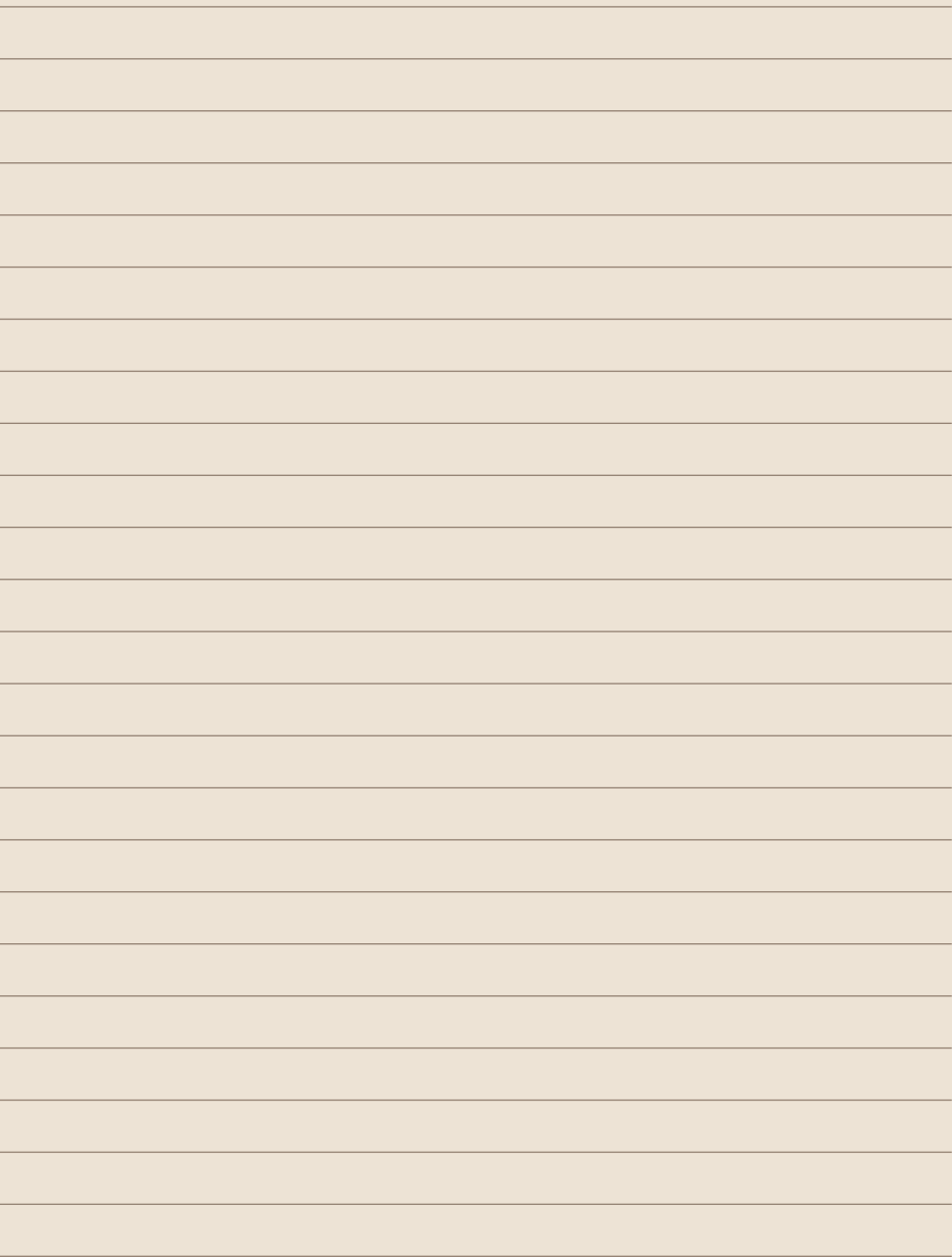
utorak i četvrtak: 12,00 do 20,00 sati

Odjel za prevenciju ovisnosti

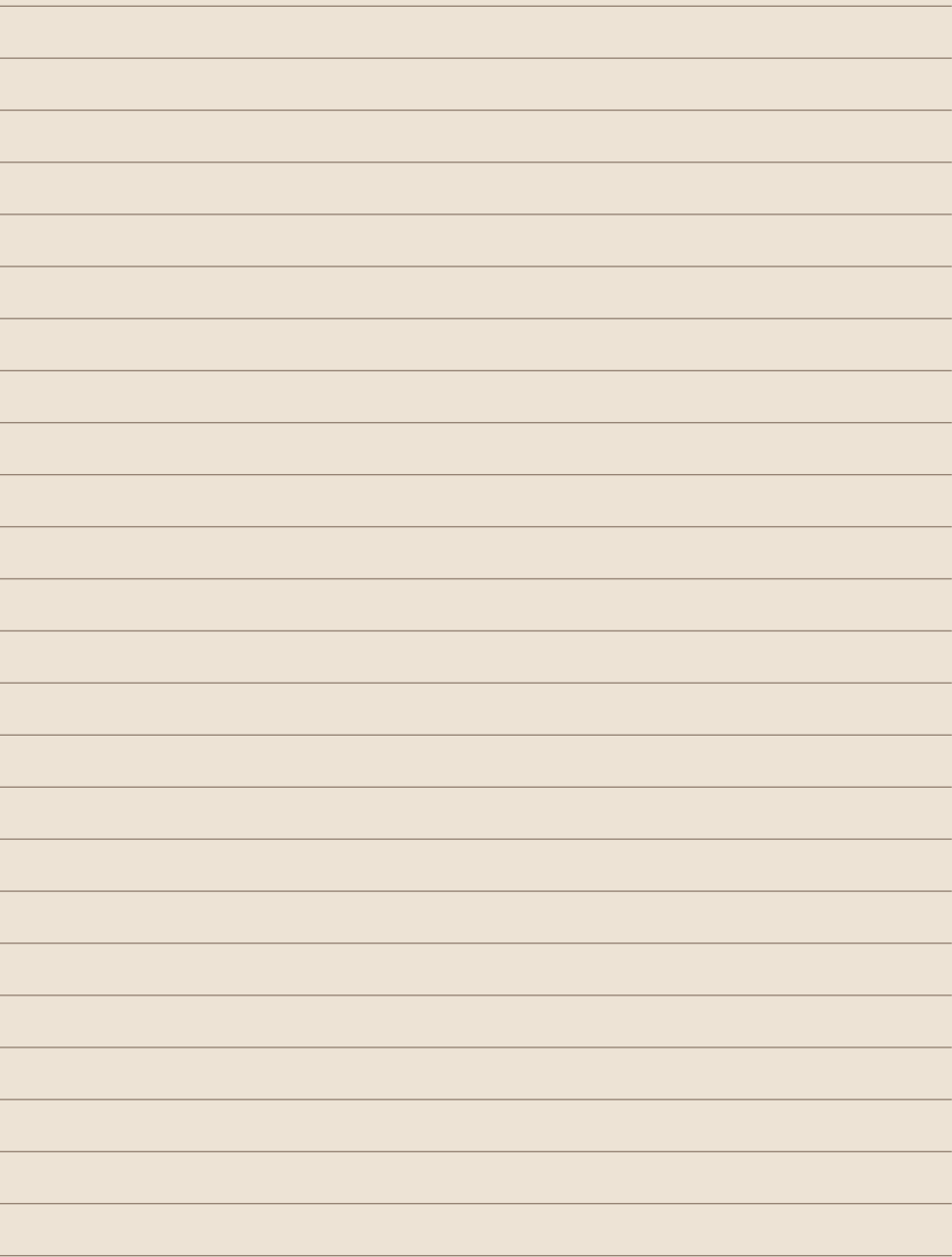
Mirogojska cesta 11, tel. 01 3830 066

Radno vrijeme: ponedjeljak, srijeda, petak: 8,00 do 16,00 sati

utorak i četvrtak: 12,00 do 20,00 sati

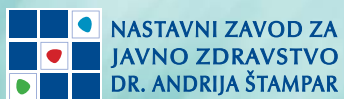






KORIŠTENA LITERATURA

1. American Psychiatric Association (2013), Diagnostic and statistical manual of mental disorders (Peto izdanje), Arlington: American psychiatric publishing.
2. Američka psihijatrijska udruga (1996), Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje (četvrto izdanje), Naklada Slap, Jastrebarsko.
3. Bagarić, A. i Goreta, M. (2012), Psihijatrijsko vještačenje ovisnika o drogama i kockanju, Medicinska naklada, Zagreb.
4. Bayard, J. (1994), U pomoć! Tinejdžer u kući, Mladinska knjiga Zagreb.
5. Dickov, A. Vučković, N. Lajić, O. Jvoišević, O. Đurović, D. (2003), Stavovi i informiranost roditelja o narkomaniji, Revija Ovisnost, Ljubljana.
6. Hibell, B. Guttormsson, U. Ahlström, S. Balakireva, O. Bjarnason, T. Kokkevi, A. Kraus L. The 2011 ESPAD Report Substance Use Among Students in 36 European Countries.
7. Katalinić, D. i Huskić, A. (2014), Izvješće o osobama liječenim zbog zlouporabe psihoaktivnih droga u Hrvatskoj u 2013. godini, Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
8. Kušević, V. (1987), Zlouporaba droga, Grafički zavod Hrvatske, Zagreb.
9. Lawrence, E. S. (2002), Malo prevencije, Mozaik knjiga, Zagreb.
10. Schwebel, R. (1995), Reći ne nije dovoljno: Kako odgajati djecu da razborito odlučuju o drogama i alkoholu, Sysprint, Zagreb.



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Mirogojska cesta 16, 10000 Zagreb
www.stampar.hr