

15.11.-15.12.

MJESEC BORBE PROTIV OVISNOSTI

Ovisnost kao kronična recidivirajuća bolest povezana je s kriminalom, nasiljem, kažnjivim radnjama te agresijom usmjerenom prema drugima, ali vrlo često i prema sebi samome. Posljednjih godina poremećen je sustav vrijednosti i odbacivanje tradicionalnih kvaliteta, loša je gospodarska situacija i porast kriminala što dodatno utječe na porast ponude droga, pa tako i na potražnju. Stoga ovisnost nije samo problem pojedinca, nego obiteljski i društveni problem, koji ostavlja traumatične posljedice na sve one koji su u nju uključeni, a kao takav zahtijeva cjelokupan angažman društva.

Zajedničkom suradnjom na svim razinama društva te kvalitetnim programima prevencije, možemo se suprotstaviti ovom ozbiljnom društvenom problemu. U školi tijekom ovog mjeseca, provoditi će se radionice na satu razrednika u kojima će razrednici u suradnji sa stručnom službom škole te vanjskim suradnicima (policija, Zavod za javno zdravstvo) otvoreno s učenicima govoriti o ovoj temi. Osim edukacije učenika, dio vremena biti će posvećen i edukaciji učitelja, ali i roditelja učenika 7. razreda, također od strane vanjskih suradnika. U školi će biti postavljeni dodatni pano vezan uz temu ovisnosti, a na web stranici škole, u «kutku stručnih suradnika», psihologinja Marija Jurčević pripremit će članak za roditelje.

Informirajmo se i zajednički uključimo u borbu protiv ovisnosti!!

U BORBU PROTIV OVISNOSTI – ZAJEDNO

Obitelj, prije svih, može i treba pružiti pomoć djetetu u nevolji – da niti ne pokuša eksperimentirati s drogama, da se zaustavi na prvom pokušaju, da ne postane ovisno ili čak da se ovisnost izliječi. Premda je ovisnost jako teško stanje, društvo (uključujući obitelj) na to ne gleda kao na neku drugu tešku bolest nego se ovisnicima ona predbacuje i spočitava. Premda ovisnici jesu sami donijeli odluke koje su ih dovele do trenutnog stanja, pokazalo se kako su obitelji ovisnika, premda jako različite (bogati ili siromašni, zaposleni ili ne, u braku ili razvedeni, jedno ili više djece...), u jednom segmentu odgoja jako slične – svojoj djeci su dali istovremeno previše i premalo. «Previše» se odnosi na dane slobode i odgovornosti, na pažnju i zanemarivanje djetetove osobe, na prava i dužnosti. Neke obitelji ne poklanjaju djeci nikakvu pažnju kao osobama dok druge idu u drugu krajnost, obasipaju ih pretjeranom pažnjom zbog koje djeca zaključuju kako svijet postoji da bi udovoljio njihovim željama. Isto tako, neki roditelji djecu mogu previše štiti, tj. stavljati pod «stakleno zvonu». I jedne i druge obitelji ovisnost svojeg djeteta gledaju kao izdaju, sramotu, kaznu... Vrlo često nisu svjesni ili imaju izobličenu svijest svojeg udjela u nastanku ovisnosti djece.

Može li se onda droga izbjeći? Postoji li recept za odgoj?

Odgovorite na nekoliko pitanja vezanih uz Vaše dijete i Vas

RODITELJI!

Sljedeća pitanja obuhvaćaju najčešće razloge zbog kojih mladi eksperimentiraju s drogama. Nije dovoljan jedan razlog. Uvijek postoji više razloga. Odgovorite na pitanja i razmislite je li vaše dijete u opasnosti da proba, pa i da nastavi, uzimati droge.

Pitanja u odnosu na DIJETE ?...

		SAVJETUJEMO!	
1.	Dokazuje se - "pravi se važno" na neprihvatljiv način ?	NE	DA → Naučite dijete da se "pravi važno", a da to nije uz pomoć prve cigarete, alkohola, laži... Potičite ga na sport, hobije. Uključite ga u donošenje obiteljskih odluka.
2.	Ima nisko samopoštovanje?	NE	DA → Pomognite djetetu da stekne pozitivno mišljenje o sebi. Pokazujte mu da ga uvažavate, volite i cijenite zbog svega što dobro čini.
3.	Odobire loše društvo?	NE	DA → Podržite dijete da kaže "NE" nagovaranju vršnjaka na uzimanje bilo kojih droga. Naučite ga da jasno izrazi svoje mišljenje, donosi odluke, rješava probleme.
4.	Čini mu se da život nema smisao?	NE	DA → Pomognite mu da se bori i pronalazi smisao u životu. Razgovarajte o odabiru profesionalne i obiteljske "karijere". Ne žalite se pred djetetom.
5.	Depresivno je?	NE	DA → Ako uočavate da je dijete duže vrijeme tužno, povlači se, ne pokazuje interes za aktivnosti i druženje, razgovarajte s njim i po potrebi potražite savjet stručnjaka.
6.	Često mu je dosadno?	NE	DA → Zajedno osmislite slobodno vrijeme. Usmjeravajte ga, potičite, ali i nadgledajte.
7.	Teško se prilagođava zahtjevima škole?	NE	DA → Pratite uspjeh i ponašanje djeteta u školi. Uvažavajte njegov trud, pohvalite dobre rezultate.

Pitanja u odnosu na Vas , RODITELJE ?...

		SAVJETUJEMO!	
1.	Znam koji problemi muče moje dijete?	DA	NE → Potaknite dijete na razgovor o odnosu s vršnjacima, poteškoćama u školi, međusobnoj komunikaciji, doživljavanju sebe...
2.	U svakom trenutku može računati na moju pomoć?	DA	NE → Vaša međusobna povezanost i osjećaj da vam se može obratiti za pomoć najbolje štiti vaše dijete.
3.	Poštuje obiteljska pravila?	DA	NE → Važan je vaš stav o neuzimanju bilo kojih sredstava ovisnosti. Ovo pravilo morate jasno postaviti bez opravdanja i iznimke.
4.	U našoj obitelji nema teških problema?	DA	NE → Stabilna obitelj u kojoj nema svada, razvoda braka, ovisnosti i dr. problema smanjuje rizik od pojave neprihvatljivih ponašanja.
5.	Razgovaram s djetetom o posljedicama uzimanja droge?	DA	NE → Roditelji, "naoružajte se znanjem". Naučite nešto o sredstvima ovisnosti kako vaše dijete ne bi učilo od dilera i ovisnika. Razgovarajte s djetetom o sredstvima ovisnosti i njihovim posljedicama.
6.	U slučaju da je probalo drogu, moje bi mi dijete to priznalo?	DA	NE → Dijete najčešće odbija razgovor o drogama jer se boji kazne, sumnja da bi ga roditelji mogli razumjeti i očekuje prodike. Pokazite mu da želite konstruktivno razgovarati.
7.	Svojem djetetu pružam dobar primjer?	DA	NE → Ako konzumirate neka od sredstava ovisnosti (cigarete, alkohol ili droge) bit će vam teško objasniti djetetu zašto ono to treba izbjegavati. Obitelj je okvir u kojem se dijete formira, a roditelji prvi i najvažniji modeli od kojih dijete uč.

NAPOMENA

Ako ste na pitanja u odnosu na dijete uglavnom odgovarali s "NE", a na pitanja u odnosu na roditelje uglavnom odgovarali s "DA", mali je rizik da će vaše dijete postati ovisno o drogama.

Premda nema savršenog recepta kako odgojiti dijete da ne posegne za sredstvima ovisnosti, u redu je ugledati se na one obitelji u kojima se takva ponašanja nisu dogodila. Istraživanja pokazuju kako postoje rizične skupine djece za konzumaciju sredstava ovisnosti, a faktori koje doprinose rizičnosti su: razvod roditelja, samohrani roditelji, jedan roditelj, ovisnik u obitelji, obitelji pogođene ratom... Premda se ovisnost javlja i u drugim društvenim skupinama, važno je imati na umu osjetljivost ove djece i pružiti im više pažnje i odgajati ih se više odgovornosti. Nažalost, zbog velike raširenosti i dostupnosti sredstava ovisnosti, danas su sva djeca pod pritiskom da «nešto» probaju, a odbijanjem konzumacije misle kako ispadaju iz društva. Stoga je važno da dijete osnažimo i nastojimo pripremiti na sve životne izazove s kojima će se susresti.

Uspješni roditelji (u smislu uspješnog roditeljstva) stvaraju dobre uvjete kvalitetnog rasta i odrastanja svoje djece. Premda biti dobar roditelj nije jednostavna zadaća i ne podrazumijeva se samo po sebi. Važno je da roditelji znaju kojim pristupom odgajati djecu kako bi svojoj djeci bili pozitivan model za identifikaciju te im pomoći da sa svojom djecom uspješno prevladaju pubertet i poslije adolescentsku krizu tijekom kojih se najčešće započinje s eksperimentiranjem i zlouporabom droge. Autorica Diana Baumrind koja se bavi proučavanjem odgojnih stilova roditelja razlikuje tri osnovna odgojna stila (Vizler, 2004.):

1. autoritativan
2. autoritaran
3. popustljiv

Riješite kratak test i provjerite koji odgojni stil Vi njegujete!

MOJ ODGOJNI STIL

Pažljivo pročitajte sljedeće tvrdnje i iskreno procijenite svoj stil odgajanja djeteta zaokruživanjem jednog broja na skali od pet stupnjeva.

1. Mislim da sam brižan roditelj koji svom djetetu daje puno topline.

nikada 1 rijetko 2 ponekad 3 često 4 gotovo uvijek 5

2. Mislim da sam roditelj koji djeci ne pokazuje svoje osjećaje i koji prepušta djeci da sami brinu o svojim stvarima.

nikada 1 rijetko 2 ponekad 3 često 4 gotovo uvijek 5

3. Mislim da sam zahtjevan roditelj koji kontrolira djecu, postavlja jasna pravila i očekuje od djece da ih poštuju.

nikada 1 rijetko 2 ponekad 3 često 4 gotovo uvijek 5

4. Mislim da sam popustljiv roditelj koji ne kontrolira djecu i daje djeci mnogo slobode.

nikada 1 rijetko 2 ponekad 3 često 4 gotovo uvijek 5

INTERPRETACIJA REZULTATA:

Dvije tvrdnje s najviše zaokruženih odgovora daju kombinaciju dominantnoga roditeljskog stila.

1. tvrdnja mjeri brižljivost-skrb-toplinu
2. tvrdnja mjeri ravnodušnost-hladnoću
3. tvrdnja mjeri zahtjevanost
4. tvrdnja mjeri popustljivost

U stvarnom uglavnom prevladava jedan od navedenih odgojnih stilova, a ovisi o kompleksnim životnim i obiteljskim situacijama. Dakle, odgojni stil kreiraju roditelji svojim odnosom prema djetetu. Roditelje je potrebno poučiti ovim stilovima kako bi se mogli prepoznati u pojedinom od njih, osvijestili vlastite nedostatke i propuste i u potpunosti iskoristili preostali prostor za napredovanjem. *Autoritativni roditelji* postavljaju jasna pravila ponašanja djeteta, ali uz objašnjenje primjene odgovarajućeg postupka prema djetetu i uzimajući u obzir razvojnu dob djeteta. Kontrola, iako postoji, primjenjuje se u toploj emocionalnoj atmosferi u kojoj se poštuju potrebe i prava djeteta. Na taj način dijete razvija vlastitu autonomiju i slobodno izražavanje svojih ideja. Djeca ovakvih roditelja nezavisna su, samopouzdana i s boljim akademskim uspjehom, znatiželjna su i s pozitivnom slikom o sebi i drugima. Što je jednako važno, ona su i popularna tako da imaju zdrav socijalni razvoj i dobro su otporna na rizike koji proizlaze iz druženja s vršnjacima. *Autoritarni roditelji* uspostavljaju sa svojom djecom odnos podređenih i nadređenih, ponašanje se djeteta maksimalno kontrolira i roditelj od djeteta očekuje neupitnu poslušnost, a pri tome se koriste stroge tehnike discipliniranja koje uključuju i fizičko kažnjavanje bez uzimanja u obzir prava djeteta. Ovaj se roditeljski stil naziva još i stilom usmjerenim na snagu. Djeca ovakvih roditelja teško se prilagođavaju, nepovjerljiva su, agresivna i ćudljiva, uplašena, nesretna i

povučena, te imaju nisko samopoštovanje i žive u stalnom strahu od kazne. Neugodna je to situacija iz koje dijete izlaz može tražiti i u aberantnim ponašanjima kao što je pušenje, pijenje alkohola ili zlouporaba droga. *Popustljivi roditelji* kontrolu nad djetetom svode na minimalnu moguću, a dijete se potiče da samo donosi odluke i da razvija nezavisnost bez ikakva roditeljskog vođenja ili kontrole. Pristup ovakvih roditelja može biti dvojak: blag ili zanemarujući. U oba slučaja, pred dijete se ne postavljaju veliki zahtjevi, a niti su očekivanja velika, te se odobravaju svi njegovi postupci. Djeca (pre)blagih roditelja agresivna su i nezrela, sebična i neodgovorna te se slabije snalaze u situacijama kada se susreću s autoritetima. Djeca zanemarujućih roditelja često su antisocijalna i s rizikom razvoja maloljetničke delikvencije. Roditelji koji misle samo na sebe imaju i djecu koja misle samo na sebe i na vlastitu ugodu te su sklona ranom uzimanju alkohola i pušenju što onda povećava i rizik od zlouporabe droga. Ovaj se roditeljski stil smatra najviše nepoželjnim jer ne potiče zdrav psihosocijalni razvoj djeteta

Naravno, postoje i genetske predispozicije koje određuju osobine ličnosti i temperament svakog pojedinca, što se također mora uzeti u obzir. Stoga je važno da roditelji budu upoznati s različitim temperamentima i mogućim sklonostima prema sredstvima ovisnosti. Osnovna pojednostavljena podjela bi bila na:

1. djeca koja o sebi i drugima misle pozitivno i zadovoljni su, premda ne razmišljaju u superlativima
2. djeca koja o sebi misle pozitivno i vide se kao pozitivne i poželjne osobe, ali nisu zadovoljni okolinom
3. djeca kojima se drugi uvijek čine bolji i uspješniji i nisu zadovoljni sami sobom
4. djeca koja si sebe i druge procjenjuju negativno.

U tkz. «sigurnoj zoni», nalaze se djeca iz prve skupine, koja zbog pozitivnog odnosa prema sebi i drugima neće imati potrebu posegnuti prema sredstvima ovisnosti. Naravno, ne podrazumijeva se da će nužno samo zbog toga biti uspješni na svim drugim životnim poljima. Djeca iz druge skupine sklonija su drogama poput heroina, jer teško podnose svijet ovakvim kakav jest pa mu se prilagođavaju tako da sebe «uspavaju». Treća skupina djece sklonija je psihostimulansima poput kokaina, ecstazy i sl., koji im «popravljaju» raspoloženje i imaju prividni osjećaj da su jači i aktivniji. Djeca koja pripadaju četvrtoj skupini sklona su eksperimentirati sa raznim sredstvima ovisnosti, a vrlo često završavaju kao psihički bolesnici.

Izazovi odrastanja

Tijekom odrastanja dijete prolazi niz razdoblja, koje svako ima svoje specifično obilježje. Stoga je od presudne važnosti da tokom prvih nekoliko godina života roditelji budu sposobni prepoznati i pratiti potrebe djeteta, na neki način odrastati zajedno s njima. Osim roditelja, važnu ulogu u socijalnom razvoju djeteta imaju i bake i djedovi, braća i sestre te rođaci, služeći kao model koji djeca oponašaju i od kojih uče. Pružanjem modela ponašanja koja su prihvatljiva, kod djece razvijamo osjećaj za granicu iza koje se neko ponašanje neće tolerirati.

U životu svakog djeteta, veliku ulogu imaju i prijatelji. U ranijoj dječjoj dobi, roditelji imaju veću potrebu utjecati na izbor prijatelja, koji su u skladu s roditeljskim predodžbama i njihovim prioritetima. Mnogo korisnije bi bilo ne utjecati na sam izbor nego promatrati dijete u interakciji s drugom djecom i obratiti pažnju na sadržaj odnosa. Rana druženja dobar su pokazatelj kasnijih prijateljskih odnosa pa je dobro usmjeriti dijete prema prijateljstvima koja će ih obogatiti osjećajima, a ne malograđanskim predrasudama.

Polaskom u školu socijalna uloga prijatelja, dobiva pravo značenje. Dobro je poticati dijete da osim u školi stječe prijatelje i van nje, kroz izvanškolske aktivnosti. Ukoliko dijete uključimo u sportsku aktivnost postoje višestruke koristi za djetetov fizički, psihički i

socijalni rast i razvoj. Međutim, nekoj djeci sport ne odgovara, nisu talentirani ili im je dosadno ili tjelesno prenaporno. Tada je važno pomoći djetetu da se afirmira kroz neke druge aktivnosti, npr. kulturno-umjetničke i sl., koje će pružiti djetetu priliku da razvije svoje talente.

Već tijekom razdoblja predpuberteta vrlo često započinje zlorababa sredstava ovisnosti. U to vrijeme odrastanja i zbunjenosti, lako se krene krivim putem jer ljudi koji djeci nude drogu predstavljaju se kao osobe koje dijete prihvaćaju kakvo jest, zabavni su i otkačeni uz poruku «ništa ti se neće dogoditi». Kada su djeca bila manja lakše je bilo provoditi zabrane, ali i u toj dobi jako je važno djeci dati do znanja da se droga u kući neće tolerirati te slati poruku da je droga neprihvatljiva.

Informirajmo se o sredstvima ovisnosti

Ukratko sredstvima ovisnosti

<p style="text-align: center;">PUŠENJE</p> <p>PUŠENJE je postupak unošenja u organizam one količine nikotina (i tisuće ostalih kemijskih sastojaka) koja osobu čini ovisnom sve dok ju ne ubije. <i>(iz izvještaja dr. G.H. Brundtland, direktorice SZO)</i></p> <p style="text-align: center;">ŠTO JE TO?</p> <ul style="list-style-type: none"> * Mrsko za oči * Pogubno za mozak * Neugodno za nos * Kobra za pluća <p style="text-align: center;">Odgovor: PUŠENJE!!! <i>James I. (eng./ kraj iz 17. st.)</i></p> <p style="text-align: center;">NEKE ČINJENICE VEZANE UZ PUŠENJE:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Pušenje je bolest ovisnosti. * Pušenje uzrokuje umiranje pušača u prosjeku dvadeset godina ranije od svojih vršnjaka. * Pušenje je direktno povezano s bolestima srca i krvnih žila. * Pušenje uzrokuje najmanje 25 različitih bolesti. * Od bolesti izazvanih pušenjem u svijetu svakoga dana umre 10.000 osoba! * Od bolesti izazvanih pušenjem u Hrvatskoj svakoga dana umre 35 osoba! * Kod žena se pojava bolnih menstruacija povezuje s pušenjem. * I nepušači koji su u društvu pušača oboljevaju od pušačkih bolesti. * Kada osoba koja puši prestane pušiti, već nakon godinu dana rizik obolijevanja smanjuje se na polovicu. <p style="text-align: center;">ŽELIŠ LI I TI BITI MEĐU NJIMA!?</p> <p>Što sadrži jedna cigareta? - preko 4.000 različitih kemijskih sastojaka</p> <p>Što je štetno u cigareti? - nikotin, ugljični monoksid i katran</p> <p>Što je nikotin? - jedan od najjačih otrova i sredstvo koje izaziva ovisnost</p> <p>Što je ugljični monoksid? - otrovni plin koji smanjuje opskrbljenost naših stanica kisikom</p> <p>Što je katran? - kondenzat koji sadrži oko 50 kancerogenih spojeva koji izazivaju rak</p> <p style="text-align: center;">ŽELIŠ LI I TI OVO U SEBI!?</p> <p style="text-align: center;">PUŠENJE JE ŠETNO ZA ZDRAVLJE!!!</p>	<p style="text-align: center;">ALKOHOL</p> <p>ALKOHOL je bistra i bezbojna tekućina, lako zapaljiva, osebnog mirisa i okusa, a rezultat je vrenja uz pomoć gljivica iz šećera.</p> <p style="text-align: center;">NEKE ČINJENICE VEZANE UZ ALKOHOL:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Alkohol ima isti učinak kao i psihoaktivne tvari koje mijenjaju duševno stanje osobe. * Posljedica zlorababe alkohola je pojava alkoholizma. * Alkoholikar je osoba koja prekomjerno pije alkohol jer bez njega ne može. * Alkoholizam dovodi do psihičkih, tjelesnih i društvenih poremećaja. * Uzimanje alkohola uzrokuje: drhtanje, bolove u tijelu, strah, znojenje, napetost, lupanje srca, povišenje krvnog tlaka, grčeve u želucu, poremećaje pamćenja i učenja, teška psihijatrijska obojenja (psihoze), smanjenje mozgovnog tkiva, upale žilava, nemogućnost stajanja i hodanja, cirozu (oštećenje) jetre, oštećenje gušterače, želuca i crijeva, a sve je to uglavnom NEIZLJEČIVO. * Alkoholiziranost dovodi do odumiranja živčanih stanica u mozgu, oštećenja probavnog sustava, oštećenja jetre, začepljenja krvnih žila što može dovesti do infarkta ili moždanog udara. * Alkoholiziranost ima različita stanja: <ul style="list-style-type: none"> - PRIPITO STANJE (mala količina) - OPIJENOST (srednja količina) - TEŠKO PIJANSTVO (velika količina) - AKUTNO PIJANO STANJE * Alkoholiziranost prati: <ul style="list-style-type: none"> - Razgovorljivost i nekritičnost prema vlastitim sposobnostima. - Smanjena funkcija mozga i uspavljajući učinak. - Gubitak svijesti, zatajenje disanja i smrt. - Privedenja i gubitak kontakata s okolnim svijetom. * Učestalim pijenjem alkohola organizam se privikava, što je posebno opasno. <p>U Hrvatskoj je zabranjeno točenje i prodaja alkohola osobama koje su mlađe od osamnaest godina.</p> <p>Za djecu i mlade koji se još razvijaju nije dopustivo UOPĆE konzumirati alkoholna pića.</p> <p>U Hrvatskoj od ciroze jetre (jedne od najčešćih posljedica pijenja alkohola) godišnje umre oko 350 osoba.</p> <p style="text-align: center;">IZBJEGAJTE ALKOHOL !!!</p>	<p style="text-align: center;">OSTALA SREDSTVA OVISNOSTI</p> <p>Neke činjenice vezane uz ostala sredstva ovisnosti ("droge"):</p> <p style="text-align: center;">DROGE TIPI KANABIS</p> <ul style="list-style-type: none"> * MARIHUANA je zelenkasta ili smeđe-siva mješavina suhog nasjeckanog lišća, stabljike, sjemena ili cvjetova biljke Indijska konoplja. Naziva se u žargonu: žiža, gras, trava, mara... Sadrži psihoaktivnu tvar THC (tetrahidrokanabinol) koja izaziva ovisnost i štetno djeluje na zdravlje. Marihuana izaziva nemir, nesanicu, gubitak apetita, poremećaj tjelesne temperature i drhtanje tijela, a ŠTETNOST SE POJAČAVA UZ ALKOHOL. * HASIŠ također sadrži THC kao i marihuana, ali je u drugačijem obliku. Međutim, jednako je štetnog djelovanja. Najčešće je u krutom obliku. * HALUCINOGENE DROGE * LSD-je najčešća među njima, a još se naziva i "DROGOM LUDILA" jer izaziva halucinacije (osoba čuje glasove i vidi likove koji u stvarnosti ne postoje) ili deluzije (likovi iz okoline se doživljavaju iskrivljeno, kao čudovišta ili deformirane maske). Osoba gubi kontakt s okolinom. Nakon ponavljanja uzimanja ovih sredstava iskustva su sve tešija, a oni koji ih uzimaju često razmaknuto i bez ponovljenog uzimanja bivaju pod njihovim utjecajem (flash-back). Najčešće je u obliku natopljenih papirića. * PSIHODEPRESORI * HEROIN već pri prvom uzimanju može dovesti do prestanka disanja - ČOVJEK SE UGUŠI!!! Tijekom uzimanja gubi se sposobnost učenja i pamćenja, a pojavljuju se i zarazne bolesti (hepatitis B i C). To je prah prijavodijele ili žućkastosmeđe boje. * OSTALI PSIHODEPRESORI (sedativi, morfin, kodein inače su lijekovi) ako se zlorabotrebjavaju također mogu dovesti do opasnog navikavanja i ovisnosti. * PSIHOSTIMULANSI * KOKAIN dovodi do ZATAJENJA SRCA (srčanog udara) ili moždanog udara. To je prah ugljastobijele boje. * OSTALI PSIHOSTIMULANSI (amfetamin ili speed) koji su u obliku praška ili tableta. Ne uzimajte nepoznate tablete koje vam nije propisao liječnik. * OSTALE DROGE * HLAPLJIVE TVARI I AEROSOLI (ljepila i slično) vrlo su OTROVNE i mogu izazvati SMRT zbog oštećenja srca, zatim izazivaju kemijske opekline, te smrtonosna oštećenja jetre i krvnih stanica, pa i propadanje mozgovnog tkiva. * ECSTASY uzrokuje oštećenja mozga ("ubija" živčane stanice), halucinacije, strah i paniku. Ubrzan je rad srca i povišen je krvni tlak što može uzrokovati SRCANI UDAR! Otrovanja su česta, a u pravilu je dovoljna jedna doza da dovede do dugotrajnih halucinacija (tjednima i mjesecima), straha i uznemirenosti, te je potrebno psihijatrijsko liječenje. Urganska su oštećenja često smrtonosna jer naglo i jako naraste tjelesna temperatura, izgubi se svijest, raspadaju se mišići i zakažu bubrezi. Unatoč liječenju, osoba umire nakon nekoliko sati ili dana. Najčešće je u obliku tableta potpuno nepoznatog kemijskog sastava. * ROHIPNOL je u posljednje vrijeme sve više zastupljena droga koju kriminalci koriste kako bi zlostavljali svoje žrtve na način da im usipaju ovu drogu u piće ili slično i tako ih omame da se žrtva nakon svega ničega ne sjeća. Ovo se sredstvo naziva još i "drogom za silovanje". Stoga je potrebno paziti što pije kada ste na javnom mjestu (najbolje je koristiti piće koje je zatvoreno). <p style="text-align: center;">S DROGOM NIKADA NEMOJTE ZAPOČETI !!!</p>
--	--	---

Kako bismo se na adekvatan način oduprli sredstvima ovisnosti, važno je da roditelji o toj temi znaju što više. Informirajte se o vrstama, posljedicama konzumacije, tipičnim ponašanjima konzumenata te kako pomoći djetetu, ukoliko do konzumacije dođe.

Promjene uočljive kod eksperimentatora

Do kraja srednje škole svaki drugi učenik probat će neko od sredstava ovisnosti.

(Podaci su dobiveni anketiranjem učenika Istarske županije.)

Vi možete utjecati da Vaše dijete ne bude među njima.

Roditelji saznaju da njihovo dijete uzima drogu tek nakon 2 do 4 godine.

Ne dopustite da Vi posljednji saznate!

RODITELJI, pripazite na sljedeće znakove!

Promjene koje se javljaju kod djeteta kad eksperimentira sa sredstvima ovisnosti.

<p>PROMJENE U PONAŠANJU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nagle promjene raspoloženja i ponašanja - Neuobičajene reakcije (razdražljivost, agresivnost, ljutnja...) - Izražena učestalost lažanja i izmotavanja - Smanjen interes za ranije aktivnosti i hobije - Periodi bezrazložnog veselja i periodi povlačenja u sebe - Neodgovorno ponašanje 	<p>TJELESNE PROMJENE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Izrazito sužene ili proširene zjenice, zakrvavljene oči, tamni podočnjaci - Sporost i nesigurnost u govoru - Teškoće u pamćenju i koncentraciji - Pospanost - Poremećaji prehrane i spavanja - Zapuštanje osobne higijene - Učestali poremećaji zdravlja
<p>OPADANJE ŠKOLSKOG USPJEHA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postupni gubitak interesa i volje za školu - Popuštanje u učenju, loše ocjene - Izbjegavanje obaveza, lijenost - Neopravdani izostanci - Problemi s disciplinom 	
<p>PROBLEMI U OBITELJI I DRUŠTVU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poremećaj u obiteljskoj komunikaciji i odnosima - Odbijanje poslušnosti - Kršenje pravila - Započinjanje svađa - Nestajanje novca i stvari iz kuće - Povlačenje od obitelji - Promjena društva i prijatelja - Problemi sa zakonom 	

Navedeni znaci mogu ukazivati i na druge probleme kroz koje mladi prolaze. Unatoč tome, nemojte ih zanemariti.

Liječenja ovisnosti najčešće uključuju kombiniranje uzimanja medikamenta sa psihološkim savjetovanjem. Pacijente se uči da identificiraju mjesta i znakove koji im potiču žudnju za drogom te da ih zatim izbjegavaju ili nastoje prilagoditi svoje reakcije na takve podražaje. Cilj psihološkog i svakog drugog savjetovanja nije liječenje, već osposobljavanje pojedinca da se samostalno suočava sa životnim problemima i iskoristi sve svoje potencijale na način da ublaži vlastite slabosti i razvije svoje snage te u potpunosti iskoristi preostali prostor za napredovanjem. Dakle, glavni je cilj naučiti pojedinca vještinama samopomoći.

U Istarskoj županiji za pomoć se možete obratiti u Zavodu za javno zdravstvo Istarske županije.

Literatura:

Droga – opća opasnost (Eda Vujević)

Važno je ne započeti (Siniša Brlas)

Priručnik: Program prevencije vršnjačkog nasilja – UNICEF (Jasenka Pregrad)