



KANCELARIJA ZA PREVENCIJU NARKOMANIJE
Sekretarijat za opšte upravne poslove i društvene djelatnosti
OPŠTINA BIJELO POLJE



vodič za RODITELJE

„Ne postoji srećna porodica čiji je član narkoman“

BIJELO POLJE

Dragi roditelji,

Ova brošura namijenjena je svima Vama koji brinete o zdravlju svoje djece i svakodnevno se susrećete s različitim poteškoćama kod svoje djece: razumijevanja, podrške i rješavanja problema. Problemi nerijetko zahtijevaju puno pažnje, ustrajnosti, ljubavi, ali i brige, neizvjesnosti i različitih pitanja! Ova brošura omogućit će Vam da odgovore pronađemo postupno, tražeći načine i nova rješenja u cilju očuvanja zdravlja djece i prevencije od bolesti zavisnosti.

**UVIJEK IMAJ NA UMU:
NARKOMANIJA, ALKOHOLIZAM I KOCKA POČINJU KAO ZADOVOLJSTVO, TRAJU
KAO BOLEST, A ČESTO IMAJU TRAGIČAN ISHOD !!!**

VODIČ ZA RODITELJE

Zavisnost se najjednostavnije može definisati kao stanje kada bez nečega ne možemo da funkcionišemo. Zavisan se može biti o bilo čemu **hrani, igricama, TV-u...** U medicinskom smislu zavisnost se definiše kao hronična/dugotrajna/ponavljajuća bolest.

KAKO DA IZBJEGNETE PROBLEM

U adolescenciji dolazi do odredjenih promjena kod djece, pa i neka pravila u kući treba da se promijene u skladu sa tim. Odredite porodična pravila u dogovoru sa svojom djecom. Složite se oko posledica za nepoštovanje tih pravila. Budite uporni i dosledni u poštovanju dogovorenih pravila i konsekvenci kod nepoštovanja pravila.

Pokažite svom djetetu da je voljeno. Ne insistirajte na tome da ste uvijek Vi u pravu, saslušajte i njegovo mišljenje. Dajte mu slobodu da samo odlučuje i uradi ono što misli da treba u okviru razumnih granica, ali budite tu kada mu je i ako mu je potrebna Vaša pomoć.



Neka mu kuća bude »sigurno utočište«.

Naučite svoje dijete osnovnim činjenicama o duvanu, drogama i alkoholu. Budite mu uzor i podsticaj za zdrav način života. Upoznajte njegove prijatelje, znajte gde će biti, kada će se vratiti kući. **Neka mu kuća bude »sigurno utočište«.** Omogućite mu da svoje prijatelje može da dovede kući.

NAJVAŽNIJE ČINJENICE KOJE BI TREBALI ZNATI

Djelotvorni/nedjelotvorni postupci roditelja

Djeca koja o štetnosti pušenja, pijenja alkoholnih pića, korišćenja droga i drugih štetnih supstanci uče od svojih roditelja imaju manje šanse da počnu da koriste te supstance. Drugim riječima, Vi imate moć da pružite bezbjednost svome djetetu, sačuvate njegovo zdravlje i da ga sačuvate od pušenja, alkohola, droga i drugih bolesti zavisnosti.

Koliko je taj rizik manji?

Kako bi smanjili rizik od neprihvatljivog društvenog ponašanja, u koje spada i zloupotreba psihoaktivnih droga, roditelji se od ranog djetinjstva djeteta trebaju služiti pozitivnom disciplinom odnosno, učiti dijete zdravom životu, objašnjavati mu zbog čega se neuzimanje droga smatra prikladnim, prihvatljivim i poželjnim. Djeca traže od roditelja informacije, ali i argumente za izbor i odluku o neuzimanju droga. Roditelji treba da pošalju jasnu poruku:

„ Ne uzimaj drogu, ne pij alkoholna pića, ne puši!“

Neophodno je ličnim primjerom potkrepljivati argumente i takvu tvrdnju. Kad roditelji posumnjaju da je dijete započelo sa eksperimentisanjem sa nekim od sredstava koja izazivaju zavisnost (droge, alkohol, cigare), reakcije su različite: od negiranja do nekontrolisanog izliva bijesa, a postupci su najčešće nedjelotvorni.



Nedjelotvorni postupci roditelja

PANIKA PORICANJE

NEUJEDNAČENI STAVOVI RODITELJA

NEMOĆ, POTKUPLJIVANJE, NAGRADE

IGNORISANJE, OMOGUĆAVANJE

SVALJIVANJE KRIVICE NA DRUGOG
RODITELJA, UMANJIVANJE, PRETJERIVANJE

Roditelji uče djecu (kroz vaspitavanje) poželjnom ponašanju i podstiču odrastanje socijalizovane jedinke ukazivanjem na činjenicu da su greške i propusti sastavni dio življenja. Pomoći djetetu znači učestvovati u traženju rješenja, analizirati dobre i loše strane različitih pristupa, pomoći mu da pronađe način kako da loše popravi ili barem ublaži.

Djelotvorni postupci roditelja

Jasno izrazite sopstveni stav prema sredstvima koja izazivaju zavisnost (drogama, alkoholu, duvanu);

Razgovarajte sa djetetom o njegovom stavu (možda ga ustvari nikada i niste pitali šta misli o drogama, alkoholu, duvanu);

Izbjegavajte kritiku, moralisanje, žigosanje osoba koje su zavisnici-usredsredite se na sredstva koja izazivaju zavisnost;

Podstičite samostalnost i odgovorno ponašanje djeteta;

Pomozite djetetu da prevlada negativne uticaje vršnjaka;

Budite djetetu roditelj-ono svoje prijatelje već ima.

Uspostavljanje pravila

U studiji koja se bavila istraživanjem preventivnog ponašanja roditelja prema djeci u vezi sa zloupotrebom droga, djeca su roditelje ocijenila vrlo niskim ocjenama. Djeca uglavnom kažu da roditelji ne razgovaraju sa njima o drogama, čak u kada sami roditelji kažu da to rade.

Nemojte ostaviti svoje dijete da nagađa. Kažite im vrlo jasno da ne želite da oni koriste supstance kao što su duvan, alkohol i droge. Uspostavljanje čvrstih pravila o neko-rišćenju duvana, alkohola i droga će pomoći Vašem djetetu da se postavi prema vršnjačkim i drugim pritiscima da proba drogu.

Evo nekih primjera pravila koje preporučuju stručnjaci za roditeljstvo:

„Ako primijetiš da se na zabavi korite droge ili alkohol, pravilo je da napustiš takvu zabavu. Pozovi me i ja ću doći po tebe.“

„Razmišljao sam i shvatio da ti nikad nijesam rekao: ne želim da koristiš alkohol, duvan i druge zabranjene droge.“

„Ja te volim i želim ti najbolje i zbog toga ne želim da koristiš marihuanu ili bilo koju drugu drogu.“

„Pravilo u našoj kući je da niko ne koristi droge.“

„Moraš znati da droge nijesu igračke i njihova upotreba nije igra. Ne želim da ih koristiš sada niti bilo kada.“



Rizične situacije:

Dio onoga šta Vi kao roditelj možete uraditi je da postavite granice. Stavite do znanja svom djetetu da ne želite da se rizično ponaša.

„Ne želim da se voziš u kolima čiji je vozač pod uticajem droga ili alkohola.“

„Dušo, ja te volim, ali moraš shvatiti da sam ti ja roditelj, a ne jedan od tvojih drugova. Ne prihvatam da se krećeš na mjestima gdje se koristi droga.“

„Moja dužnost kao roditelja je da brinem o tvojoj bezbjednosti i zbog toga me interesuje sa kim provodiš vrijeme i šta radiš.“

„Toliko brinem o tebi i moram ti reći da ne bih mogao/mogla podnijeti da ti se nešto loše desi i bilo bi mi vrlo teško ako ne bi bilo zajedno.“

Evo još primjera kako Vaše dijete može odgovoriti nekome ko mu nudi drogu:

„Ne hvala.
To nije za mene.“

„Nema potrebe da kvarim
svoj život. Ja sam
zadovoljan sobom
i svojim životom.“

„To je protivzakonito.
Ne želim da imam problema.“

„Prijavio/prijavila sam
se za stipendiju i ne želim
da uprskam stvar.“

„Nema šansi!
Droga nije
za mene.“

„Nema potrebe da
kvarim svoj život. Ja sam
zadovoljan sobom
i svojim životom.“

„Mogli bi me izbaciti
iz sportskog tima ako
bilo ko sazna.“

„Ne želim
drogu.“

„Moga rođaka
koji je pušio marihuanu
uhapsila je policija.“

„Šališ se,
zar ne? Zbog čega
bih radio/radila nešto
tako glupo?“

„Ti imaš o tome
svoje mišljenje,
a ja svoje.“

„Ne mogu da
uzimam
drogu. Sjutra imam
važan test.“

„Moji roditelji
bi me ubili.“

„Ne mogu,
moram da idem
kući.“

„Znaš, ja sam pomalo
glupav/glupava
za te stvari.“

„Prijavio/prijavila sam
se za stipendiju i ne želim
da uprskam stvar.“

„Ma nema šansi!
Uzimanje droge je
glupost“

„Sjutra imam
važnu utakmicu.“

„Probao sam da pijem
i povraćao/la sam
poslije toga“

Našliste drogu kod svog djeteta:

Ako saznate da Vaše dijete koristi drogu, ili je „čuva“ kod sebe za prijatelja možete ostati bez riječi. Što je još gore, možete doći u iskušenje da napadnete dijete grubim riječima. Ako ste toliko ljuti i ne možete se kontrolisati, bolje je da se malo smirite prije nego što počnete razgovor sa djetetom.

Najveći broj stručnjaka savjetuje u sljedećem koraku da djetetu stavite do znanja kako ne odobravate posjedovanje ili korišćenje droge.

Sljedeće fraze mogu pomoći kako bi se održala komunikacija:

„Hajde da popričamo o tome kako se ova droga našla kod tebe i kakve to posljedice može da ima.“

„Stvarno sam razočaran/razočarana. Ti znaš da se ja ne slažem sa upotrebom droga. Posebno ne želim da ih ti koristiš.“

„Uvijek ću biti uz tebe i uvijek ću te voljeti, ali ne želim da uzimaš drogu.

Ne želim da donosiš pogrešne odluke zbog kojih će ti se dešavati loše stvari u životu.“

Ako Vam je dijete priznalo da je nedavno koristilo drogu možda poželite da se obratite svome ljekaru za pomoć. On ili ona će Vam tokom povjerljivog razgovora dati dobar savjet. Tokom razgovora možete pitati svoje dijete kako je došlo do droge. Ako mu je drogu dao drug, pitajte kako se drug zove. Zavisno od situacije možda ćete htjeti da obavijestite i njegove roditelje. Ako je Vaše dijete drogu nabavilo u školi možda će obavješćavanje direktora škole biti najbolja stvar koju možete uraditi. Nema sumnje da razgovor sa direktorom ili roditeljem djeteta od koga je Vaše dijete nabavilo drogu može biti težak izbor.

Međutim, ovo je možda i najbolje rješenje ako uzmete u obzir činjenicu da ako ne obavijestite direktora ili roditelja druga Vašeg djeteta problem će i dalje postojati i možda postati još teži.

Davanje savjeta djetetu kako da izbjegne rizične situacije

Ponekad djeci treba pomoći kako bi izbjegla rizične situacije. Evo nekoliko primjera kako možete pomoći svome djetetu. To je ujedno i prilika da navedete djecu da sama razmišljaju. Pitajte ih šta bi oni kazali ili uradili u rizičnim situacijama. Zatim možete dati djetetu primjere (jedan od navedenih) šta može reći nekome ko koristi drogu:

- „Ja volim tebe, ali ne volim drogu.“
- „Neprijatno se osjećam u sredini u kojoj je droga.“
- „Ako bi me uhvatili sa drogom bio bih izbačen iz tima.“
- „Moj otac (ili majka, baka i sl.) bi me „ubio“ kad bi znao da se petljam sa drogom.“
- „Vrlo rado ću ti pomoći (da odeš kod profesora/nastavnika, roditelja ili nekog drugog odraslog), ali ti ne mogu pomoći da ne koristiš drogu.“

Kad Vaše dijete prekrši pravila

Svi mi želimo mir u kući, ali će se sukobi javiti kad djeca ne poštuju dogovorena pravila. Pitanje koje se postavlja je: Šta su posljedice nepoštovanja pravila? Stručnjaci imaju nekoliko savjeta. Vrlo je važno ne pre nagliti u reagovanju, ali isto tako bi trebali primijeniti neku vrstu kazne koja ima uticaja. **Zapamtite, Vi ste roditelj i Vi postavljate pravila i posljedice oko kojih nema pogadjanja.**

Zapamtite, Vi ste roditelj i Vi postavljate pravila i posljedice oko kojih nema pogodjanja.

- Ograničite gledanje televizije i upotrebu računara/interneta.
- Neka Vaše dijete čita o štetnim efektima droga, duvana I alkohola da bi poslije moglo razgovarati o tome sa Vama.
- Privremeno ukinite aktivnosti kao što su izlasci.
- Privremeno zabranite posjete drugova Vašoj kući i odlazak djeteta kod drugova.
- Uključite dijete u aktivnosti u lokalnoj zajednici kako bi ohrabрили svrsishodno korišćenje vremena.
- Privremeno ukinite telefonske pozive.

Kako možete primijeniti kaznene mjere

„Pošto si bio na zabavi gdje nije bilo nadzora odraslih i gdje se koristila droga, ne možeš ići nigdje ni kod drugova, ni u šetnju, nigdje-sedam dana (jedna do tri sedmice zavisno od toga da li je dijete lagalo i koliko je težak bio sam prekršaj).“ „Prekršio si najvažnije pravilo-nema upotrebe droga. Već smo razgovarali i rekao/la sam šta mislimo tome; postoje posljedice za takvo ponašanje.

Nema telefonskih poziva, nema gledanja televizije sljedeće nedelje (jedna do tri sedmice zavisno od toga da li je dijete lagalo i koliko je težak bio sam prekršaj). Možeš koristiti internet, tako da za to vrijeme možeš čitati sadržaj o posljedicama korišćenja droga.

KAKO MOGU DA ZNAM DA MOJE DIJETE KORISTI DROGU?



To je veoma teško prepoznati, posebno kad dijete prvi put uzme drogu ili je uzima samo povremeno. Ni jedan od pokazatelja koje ćemo navesti sam za sebe ne mora da znači da je u pitanju narkomanija. Oni se najčešće javljaju u kombinaciji više znakova koji odslikavaju trajnu, a ne sporadičnu promjenu ponašanja djeteta, i to najčešće:

Nagle promjene ponašanja u odnosu na školske obaveze.

Povremene smetnje u koordinaciji pokreta.

Promjene normalnog obrascu spavanja (manje ili više nego uobičajeno, često drijemanje).

Široke ili izrazito uske zenice.

Pokušaji da se sakriju od roditelja razlozi čestih kratkotrajnih izlazaka iz kuće ili dolazak.

Veća neodgovornost prema obavezama nego ranije.

Nošenje naočara za sunce u neodgovarajuće vrijeme

Nestajanje novca ili stvari iz kuće.

Neuobičajene i češće pozajmice novca od prijatelja roditelja i rođaka

Zapušten izgled.

Široke ili izrazito uske zenice.

Nošenje odjeće sa dugim rukavima, čak i po toplom vremenu.

Česti izostanci, slabiji uspjeh, neuobičajeni ispadi u ponašanju ili napadi bijesa, napetost i razdražljivost.

Krupne promjene stavova i sistema vrijednosti.

Česta upotreba kapi za oči (zbog crvenih očiju)

Veća neodgovornost prema obavezama nego ranije.

Nagla popularnost kod drugova koji su stariji i nepoznati porodici.

Druženje sa osobama koje uzimaju drogu.

Češći tajanstveni telefonski razgovori.

Napuštanje starih drugova.

NE PANIČITE!

ŠTA RADIM AKO OTKRIJEM DA MOJE DIJETE UZIMA DROGU

- Pokušajte da sa njim razgovarate na miran način.
- Suočavanje bez dokaza će izazvati poricanje.
- Zato ukoliko je moguće suočite ga sa dokazima.
- Trudite se da uočite kad je pod uticajem droga. Tad ne započinjite ništa. Već sačekajte da stanje prođe.
- Nastojte da saznate da li su nastavnici ili psiholozi nešto primijetili
- Zakažite razgovor sa školskim psihologom.
- U miru pretražite dječju sobu, školsku torbu, bez znanja djeteta.
- Pitajte dijete za njegova osjećanja. Interesujte se šta se događa u njegovom životu.

Testiranjem na opojne droge utvrđuje se je li testirana osoba uzela neku psihoaktivnu drogu u određenom ograničenom razdoblju. Važno je znati da je zloupotrebu droga moguće utvrditi samo odgovarajućim testom, što znači da ako je osoba uzela marihuanu, a testirana je na heroin. Njezin test će se pokazati negativnim, jer se u organizmu neće utvrditi prisutnost kanabinoida.

ŠTA RADITE AKO VEĆ IMATE PROBLEM

Razgovarajte o problemu kada Vaše dijete nije pod uticajem droga ili alkohola. Jasno odredite svoj stav prema uzimanju droga i alkohola. Odredite sankcije za kršenje pravila ponašanja u kući i dosledno ih se pridržavajte. Ako Vaše dijete uporno odbija da prihvati pravila u kući ili školi, to može ukazivati na dublje i dugotrajnije probleme. U tom slučaju bi bilo dobro da potražite savjet i pomoć stručnjaka koji će Vam pomoći da ih riješite.

Ako druženje sa grupom vršnjaka vaše dijete dovodi do ozbiljnih poremećaja u ponašanju, to može biti signal da ono kod kuće ne dobija ono što nalazi u grupi svojih vršnjaka (ljubav, prihvatanje i sl.).

ALKOHOLIZAM

Svi ljudi koji piju alkoholna pića su u riziku da jednog dana postanu alkoholičari. Svako ponovno pijenje, bez obzira na količinu i učestalost koje stvara određene probleme i komplikacije znak je alkoholizma. Od mnogobrojnih definicija alkoholizma opšte je prihvaćena definicija Svjetske zdravstvene organizacije koja glasi:

„Hronični alkoholičari su one osobe koje trajno i prekomjerno uživaju alkoholna pića, postajući postepeno zavisne od alkohola pri čemu ispoljavaju bilo otvorene duševne poremećaje, bilo manifestacije koje zahvataju njihovo tjelesno i duševno zdravlje, njihove odnose sa drugim osobama i njihovo dobro socijalno i ekonomsko ponašanje. U alkoholičare se ubrajaju i oni koji pokazuju početne znakove poremećaja u tom smislu...”

Posljedice alkoholizma su sljedeće: poremećaj života, gubitak samopoštovanja, dovodi do siromaštva, kriminala, uništava porodicu.

Upotreba, zloupotreba, zavisnost

O upotrebi alkohola govorimo kada neko konzumira alkoholno piće kao sredstvo protiv žeđi ili sredstvo za uživanje u količini koja ne predstavlja opasnost ni za njega, a ni za njegovu okolinu. To je u stvari umjereno, ili društveno prihvaćeno pijenje.

O zloupotrebi alkohola govorimo kada pojedinac toliko pije da to ugrožava njega samog i njegovu okolinu. Običnim riječima rečeno, kada se napije, bude mortus, itd. Tada on može da ispolji neko negativno ponašanje, na primjer: postane agresivan, svađa se, započne tuču, izvrši neku kriminalnu radnju, vozi kola, itd. Negativne posljedice se brzo povećavaju ako se takvo ponašanje češće nastavlja. Mogu nastupiti štetne zdravstvene posljedice, nanošenje štete duševnom zdravlju, problemi u porodici i na radnom mjestu.

Kada se zloupotreba alkohola upražnjava često i duži vremenski period (godinama), dolazi do zavisnosti. Pod zavisnošću podrazumijevamo da se pojedinac nalazi u bolesnom odnosu prema alkoholu, da ne može više da kontroliše upotrebu alkohola. Takvoj osobi alkohol je potreban kako nbi održala tjelesnu i duševnu ravnotežu.

Kad su mladi u pitanju- Ako se počne sa upotrebom pića u ranijem uzrastu mnogo su veće posledice po organizam. Najčešće se oštećuju mozak i nervi.

Utvrđeno je da alkohol uništava ćelije mozga, a pošto se ne dijele i ne obnavljaju, njihov broj se smanjuje. Gubitak nervnih ćelija mozga dovodi do teške bolesti - **izlapelosti** koji kod ljudi koji počnu da piju u ranoj životnoj dobi i koji mnogo piju, može da nastupi već posle tridesete godine života. Nervi- skoro 90% alkoholičara ispoljavaju znake upale živaca. Prvi znaci se ispoljavaju na rukama i nogama. Javlja se trnjenje, bol, brži zamor, gubitak snage, grčevi u mišićima nogu. Pored tjelesnih oštećenja, zbog velike količine korišćenih alkoholnih pića javljaju se psihički poremećaji.

Ženski pol je biološki osetljiviji na alkohol i prije dođe do opijanja i drugih posledica. Dugotrajno pijenje alkohola dovodi do ozbiljnih oštećenja organizma.

Javljaju se **tri faze oštećenja: Fizička , Psihička, Socijalna**

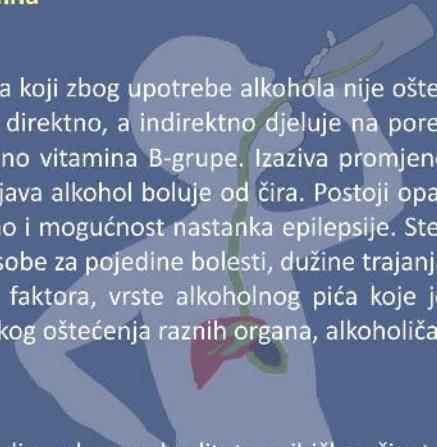
1.Fizička oštećenja:

Ne postoji organ ili sistem organa u organizmu čovjeka koji zbog upotrebe alkohola nije oštećen. Alkohol destruktivno djeluje na sve ćelije i tkiva direktno, a indirektno djeluje na poremećaj metabolizma šećera, proteina i masti, i posebno vitamina B-grupe. Izaziva promjene na jetri (ciroza). Svaka četvrta osoba koja zloupotrebljava alkohol boluje od čira. Postoji opasnost od oštećenja srca, bubrega, kože, mrežnjače, kao i mogućnost nastanka epilepsije. Step en narušenosti zdravlja zavisi od: predodređenosti osobe za pojedine bolesti, dužine trajanja alkoholizma, opšteg stanja organizma, od naslednih faktora, vrste alkoholnog pića koje je alkoholičar koristio. Ako ne pristupi liječenju, zbog teškog oštećenja raznih organa, alkoholičar *vrlo brzo umire.*

2.Psihička oštećenja:

Psihička oštećenja se tiču čovjekovog mentalnog zdravlja, odnosno kvaliteta psihičkog života. Javlja se otežana koncentracija, slabljenje memorije, pad inteligencije, poremećaj raspoloženja. Ova oštećenja narušavaju unutrašnju duhovnu ravnotežu i odnose prema drugim ljudima u zajednici. Javlja se promena ličnosti, i vrlo naglašene smetnje i poremećaji i to:

Poremećaji psihičkih funkcija Promene karaktera i ličnosti Psihотиčni poremećaji



3. Socijalna oštećenja:

Socijalne posledice se javljaju u svim fazama razvoja alkoholizma. Sa socijalnog stanovišta, mogu se razlikovati ove dvije faze:

Porodična oštećenja: Bolesnik još uspeva sačuvati društveni ugled, ali zato u porodici dolazi do nesklada, raspada, ili prilagođavanja porodice ponašanju bolesnika. Atmosfera unutar porodice je stalno napeta, izostaje ljubav i osjećaj sigurnosti, dolazi do razvoda braka.

Društveno-radna oštećenja: Dolazi do izostajanja sa posla, do smanjene produktivnosti, povreda na radnom mjestu, do poremećaja odnosa unutar kolektiva. Bolesnik više ne može zadržati svoje mjesto u društvu, ostaje bez porodice, bez radnog mjesta, bez sredstava za život, te obično nalazi smrt na ulici.

Savjet za roditelje

Ponekad roditelji nenamjerno podstiču svoju djecu da koriste alkohol ili druge droge, jer ne znaju koliko su roditelji snažni uzori svojoj djeci. Vi osuđujete povremeno pijenje alkohola, a sami se opijate, pričate zabavne ili smešne lične priče koje uključuju opijanje. To se naziva **omogućavanje**. Ovaj se izraz odnosi na ponašanje koje ignoriše ili promovise postojeći problem u vezi sa ilegalnim supstancama. **Kada poričete ili umanjujete ozbiljnost ponašanja vašeg tinejdžera, vi mu dajete prikrivenu dozvolu da nastavi da se tako ponaša.** Tinejdžeri su izloženi riziku ako roditelji nisu uključeni u njihov život i ako ih ne nadgledaju. Slaba komunikacija u porodici samo pogoršava problem.

Alkohol i pušenje

Obimna istraživanja dokazuju zapažanja da **"oni koji puše piju i oni koji piju puše"**.

Alkohol pojačava učinak nikotina. Mnogo se češće puši kada je u igri poneka čašica dobrog alkoholnog pića. Kada čašicu zamijenite sa dvije ili tri flaše, cigarete dolaze jedna za drugom same od sebe. Za čas posla vaša kutija je prazna. Alkoholika puše češće nego osobe koje ne piju alkohol.

Pored toga, veća je vjerovatnoća da pušači postanu skloniji alkoholu. **Otprilike 80-90% alkoholičara puše cigarete**, a to je tri put veća stopa nego u cjelokupnoj populaciji. Većina odraslih korisnika alkohola ili duvana počeli su piti i/ili pušiti još dok su bili maloljetni.

Zašto se alkohol i duvan koriste zajedno?

Nikotin je glavni sastojak duvana. Kada nikotin stigne do mozga, on aktivira grupu proteina koji se zovu nikotinski receptori. Ovi proteini, koji su smešteni na površini određenih ćelija mozga, obično regulišu fiziološke funkcije osobe. Na kraju krajeva, nikotin oslobađa dopamin u organizmu. Konzumiranje alkohola takođe dovodi do oslobađanja dopamina, mada mehanizmi pomoću kojih alkohol dovodi do ovog dejstva nisu potpuno shvaćeni. Tolerancija je usporena osjetljivost za određeni uticaj opojnog sredstva tako da su potrebne veće količine da bi se postigao isti efekat.

Unakrsna tolerancija na alkohol i na duvan može dovesti do povećane konzumacije obje droge

Koja je opasnost od raka zbog alkohola i duvana?

Pušenje i neumjereno konzumiranje alkohola su faktori rizika za kardiovaskularne i plućne bolesti i za neke oblike raka. Opasnosti od raka usta, grla, ili jednjaka za pušače alkoholičare su više nego zbir rizika koji nastupaju zbog ovih droga pojedinačno. Na primjer, upoređujući sa rizikom nepušača i nealkoholičara, približan relativan rizik za nastajanje raka usta i grla je 7 puta veći za one koji koriste duvan, 6 puta veći za one koji koriste alkohol, i 38 puta veći za one koji koriste i duvan i alkohol.

Kako alkohol i duvan povećavaju rizik od raka?

Otprilike 4000 hemijskih supstanci se stvara pomoću hemijskih reakcija koja se događaju u intenzivnoj toploti goruće cigarete. Grupa ovih hemikalija, koja se zajedno zovu **katran**, se prenose u pluća prilikom uvlačenja dima. Krvotok zatim raznosi komponente katrana svuda po tijelu. Određeni enzimi koji se većinom nalaze u jetri, pretva raju neke sastojke katrana u hemikalije koje mogu prouzrokovati rak. **Svaki alkoholičar živi 10-12 godina manje od onih koji ne piju!**

ZAVISNOST OD DUVANA

„Tinejdžeri u velikoj mjeri podcjenjuju zavisnost od duvana i u velikoj mjeri precjenjuju svoju sposobnost da je kontrolišu. Da bi neko bio nepušač, najsigurniji način je da nikada ne započne .

” (Dr Luis Sullivan, bivši američki sekretar zdravlja)

Svjetska zdravstvena organizacija je u 10. Reviziji Međunarodne klasifikacije bolesti **sindrom zavisnosti od duvana** svrstala pod šifru F17.2 (mentalni i poremećaji ponašanja usled upotrebe duvana), što znači da je pušenje – bolest zavisnosti.



Pod pušenjem se podrazumijeva korišćenje duvana udisanjem dima zapaljenog duvanskog lišća u cigareti, cigari ili luli. Štetne posledice po zdravlje ljudi nastaju bez obzira da li se duvan puši, žvaće ili ušmrkava, ili se udiše pasivno u prostoru zagađenom duvanskim dimom.

Mladi misle da je pušenje kul, dok u stvari ne znaju da:

Svaka 4 minuta jedna osoba umre od posledica pušenja. To je isto kao i da se po jedan avion pun ljudi sruši svakoga dana većina ljudi koje je pušenje ubilo počeli su sa tom svojom ružnom navikom kada su bili tinejdžeri velika je vjerovatnoća da će oko polovina tinejdžera koja puši umrijeti u svojim srednjim godinama (između 35 i 69).

Mladi ljudi počnu da puše jer misle da je to “kul” ili “in” i da će tako izgledati ozbiljniji i odrasliji u društvu. Oni, naravno, ni ne pomišljaju da će cijelim životom nastaviti sa tom svojom ružnom navikom. To je zato jer ne razmišljaju o ogromnoj moći nikotina koja stvara zavisnost. To nije kao čokolada ili šoping: **nikotin izaziva zavisnost isto kao kokain ili heroin** 70% zavisnika od nikotina počelo je da puši između svoje 11-15 godine. **Dokazano je da cigarete izazivaju 5-6 puta jaču zavisnost od alkohola, koja je iste jačine kao i heroin.**

Zavisnost koju stvara pušenje je i fizička i psihička.

Fizička zavisnost se pojavljuje kada tijelu treba nikotin da bi se opustilo, pridobilo privremeni gubitak snage ili spriječilo smjenjivanje perioda sa jakom žudnjom ka cigaretama (kada se doživljava iritabilnost, pritisak, tuga, problemi sa spavanjem, glavobolje i dr.). Ljudi nauče da povezuju pušenje sa drugim aktivnostima, situacijama i osećanjima. Na primjer, neki ljudi osjećaju potrebu za pušenjem nakon jela ili tokom pijenja kafe.

Drugi ljudi nauče da povezuju pušenje sa prijatno provedenim vremenom u društvu. Ove činjenice se mogu potkrijepiti podatkom da pušači obično imaju dva, tri ili više pokušaja odvikavanja prije nego što definitivno ostave pušenje.

MITOVI

Super je za kuliranje, sa cigaretom sam seksi, ko puši ne može da se udeblja, ja ne zavisim ni od koga (osim od nikotina), ako hoću ja ću da pušim, izgledam ozbiljnije kada pušim. Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) upozorava da svakih 8 sekundi u svijetu umire jedan čovjek uslijed posljedica štetnog djelovanja duvana. Procjenjuje se da danas u svijetu puši milijardu i tri stotine miliona ljudi, a približno 5 miliona ljudi godišnje umire od posledica pušenja. Ukoliko se ne zaustave sadašnji trendovi pušenja, do 2030.godine broj umrlih od bolesti vezanih za pušenje mogao bi se udvostručiti i doseći 10 miliona godišnje. **Crna Gora je po broju pušača u dobi od 15** godina i više na samom vrhu ljestvice u Evropi. Ispred nas su jedino Albanija i Bosna i Hercegovina. U Crnoj Gori od 100 stanovnika toga uzrasta 36 su pušači.



U Crnoj Gori svake godine umre preko 1000 osoba od posledica duvanskog dima te je stoga neophodna bolja prevencija i kontrola upotrebe duvana. U duvanskom dimu je utvrđeno više od 4.000 različitih otrovnih jedinjenja od kojih su desetine kancerogena!

Pored raka pluća, pušenje prouzrokuje i druge vrste raka kao na primjer:

usne, usne šupljine, ždrijela, grkljana, dušnika, jednjaka, želuca, jetre, pankreasa, mokraćne bešike, bubrega, grlića materice, leukemiju, debelog crijeva, kože, penisa.

Pušenje može da prouzrokuje: bolesti srca i krvnih sudova, oštećenje mozga, rizik vanmaterične trudnoće, iznenadnu smrt odojčeta, pobačaje, deformisanje bebe, snižen IQ djece čije su majke pušile, hronične bolesti pluća, emfizem, nedostatak daha.

Pušenje smanjuje kvalitet života. Pušači su skloni da imaju: smanjenu čvrstinu kostiju i više preloma, povećani rizik od bola u leđima i povrede leđa, hormonalne poremećaje, brži gubitak fizičkih kapaciteta, ubranu pojavu bora, ubrzani gubitak kose i pojavu sijede kose, ubrzani gubitak vida, probleme sa spavanjem, probleme sa gorušicom, više slučajeva čira na želucu.

Pušenjem ne trujete samo sebe, već i vaše bližnje – partnere, djecu, prijatelje, rođake, kolege nepušače!

PUŠAČKA LJUBAV

Kada pitate pušače vole li svoju djecu, uvek ćete dobiti odgovor: "Da, najviše na svijetu." Roditelji pušači u stanju su i da se "pobiju" sa vama da bi dokazali kako vole svoju djecu i kako bi za njih učinili sve. Ne sumnjamo u to, ali kada analiziramo njihovo ponašanje, vidimo da ima "malo" dvoličnosti u onome šta pričaju i kako se ponašaju. Lako možemo doći do zaključka da strastveni pušač, koji puši 10-20 cigareta dnevno, svojim ponašanjem pokazuje da je zavisn od duvana, na svoju štetu, ali i na štetu svoje djece.

Evo samo nekoliko malo drugačijih razmišljanja od pušačkih:

Prosečan pušač sa popušenih 10-20 cigareta dnevno potroši skoro jedan euro za cigarete, a to je oko 200-300 eura godišnje, odnosno nekoliko hiljada eura za deset godina. Taj isti pušač često "nema para" da detetu kupi čokoladu ili neko voće, da sa djecom ode na vikend ili odmor, da djetetu kupi duksericu ili jaknu...



Pušači pušenjem ugrožavaju svoje zdravlje, i toga su obično svjesni, pa kažu da je to njihovo zdravlje i njihova stvar. Ipak, zaboravljaju da treba da budu zdravi i zbog svoje djece, bar ako žele da im pomažu, a ne da im stvaraju probleme. Pušači pušenjem ugrožavaju svoje zdravlje, ali zaboravljaju da **"tjeraju svoju djecu da budu pasivni pušači"**. Dokazano je da dim izaziva kod djece: češće infekcije donjih respiratornih puteva, astmu i infekcije srednjeg uha. Djeca su osjetljivija od odraslih na dejstvo dima, budući da dišu brže, više se kreću i zbog toga udišu više otrova u odnosu na svoju težinu nego odrasli. Pored toga, opasne materije duže se zadržavaju u tijelu djece, jer je njihova sposobnost eliminacije ovih otrova manja nego kod odraslih. Prema tome, lako je zaključiti koliko pušači pušenjem ugrožavaju zdravlje svoje djece. Kada bi vaše dijete neko "navikavao" na drogu, vi biste se tome suprostavili svim sredstvima. A kada vi kao pušač pokazujete svom djetetu ličnim primjerom kako "treba pušiti" i ono to usvoji i postane zavisno od nikotina, onda to ne shvatate kao da ste ga "navukli na drogu"?

NARKOMANIJA-ukratko o drogama

Droga je najveće zlo prošlog i ovog vijeka, a narkomanija najteža bolest zavisnosti. Unošenje droge stvara zavisnost i na kraju nesrećnog i bolesnog čoveka, koji vrlo često zbog unošenja droge tragično i prerano završi svoj život. Sa drogom se obično počinje iz radoznalosti i želje da se ne ispadne slabić ili kukavica a završava se u narkomaniji-najtežoj bolesti zavisnosti!

Jedini siguran način da se ne postane narkoman je da se droga ne proba, jer ako je probate - već ste joj dali priliku da vas zarobi.

Droga dovodi do tjelesnih i psihičkih oštećenja organizma i povećanog rizika za mnoga teška oboljenja (HIV, hepatitis). Droga stvara probleme za cijelu porodicu. Ne postoji srećna porodica čiji je član narkoman. Droga uništava sva prethodna prijateljstva i ljubavi. Droga stvara probleme sa zakonom i policijom.

Droga

svaka supstanca koja unesena u organizam može modifikovati jednu ili više funkcija (SZO, 1969) Društveno se definišu kao droge one supstance čije uzimanje se smatra opasnim kako za pojedince tako i za društvo (opojne droge i psihotropne supstance).

Narkomanija

označava bolesnu zaokupljenost stanjima obamrlosti koje izazivaju droge.

Termin toksikomanija

uzimanje sredstava koja toksično utiču na organizam i koja mogu dovesti do zavisnosti (pa tako u toksikomanije spada alkohol, droga, duvan, čaj).

Zavisnost

(od droge) je stanje periodične ili hronične intoksikacije koje dovodi do psihičke i/ili fizičke zavisnosti.

Zavisnost karakteriše:

Zavisnost karakteriše:

- 1 NEODOLJIVA ŽELJA DA SE NASTAVI SA UZIMANJEM DROGE
- 2 TENDENCIJA DA SE POVEĆA DOZA
- 3 PSIHIČKA I FIZIČKA ZAVISNOST

Psihička zavisnost: osjećanje zadovoljstva, potreba da se uzima droga kako bi se izbjegla nelagodnost ili postiglo uživanje.

Fizička zavisnost: adaptacija organizma na drogu (metabolička zavisnost), nagli prekid uzimanja dovodi do asptinencijalnog sindroma.

Zavisnost prati i pojava tolerancije: potreba da se poveća doza droge kako bi se postigao efekat uživanja ili odlaganja krize.

Šta treba znati o drogama ?

Droge su hemijske supstance koje utiču na funkcije našeg tijela. Različite droge imaju različite efekte na tijelo, ali oni ne traju dugo. Kada prođe dejstvo droge, mnogi postaju depresivni, a naravno postoji veliki rizik da postanu zavisnici.

Marihuana

Marihuana (trava, gandža, vutra, džidža, ganja) se obično puši u obliku cigarete. Marihuana ima karakterističan jak miris, a efekti nakon korišćenja variraju od osobe do osobe. Marihuana najčešće dovodi do lažnog osjećaja opuštenosti i dobrog raspoloženja. Neke od posledica korišćenja marihuane su: poremećaj pamćenja, gubitak volje i inicijative, poremećaji menstrualnog ciklusa i nivoa testosterona.

Kokain

(bijelo, koka, snijeg, šmrk, koks,) bijeli prah, obično se koristi ušmrkavanjem. Dovodi do lažnog osjećanja snage i euforije koji ne traje dugo. Korišćenje kokaina može da dovede do zastoja rada srca i moždanog udara.

Heroin

(dop, žuto, pajdo, hors,) se najčešće prodaje u obliku svijetlo smeđeg praha. Kod korisnika izaziva lažni osjećaj opuštenosti. Veoma brzo stvara zavisnost, a ubrizgavanjem droge putem šprica izlaže korisnike različitim zaraznim bolestima (HIV, hepatitis B i C). Samo jedno uzimanje heroina može da usmrti korisnika.

Ekstazi

(adam, sintetika, ekser) obično se prodaje u obliku tableta različitih boja sa utisnutim različitim slikama. Dovodi do pregrijavanja tijela i gubitka tečnosti, poremećaja mišljenja, pamćenja, depresija, a može dovesti i do trajnog oštećenja mozga.

LSD

(acid, kiselina, trip, dot) pojavljuje se u raznim oblicima: bijeli prašak rastvorljiv u vodi i alkoholu, u obliku malih bijelih pilula ili prašaka u različito obojenim kapsulama, u obliku bombona ili obojenih kocki šećera, u obliku drogom natopljenih komadića papira sa crtežima. Papirići su redovno oslikani sa najrazličitijim motivima i crtežima. Izaziva jake i nagle poremećaje vidne i slušne percepcije, miješanje pojmova, značajne promjene u ponašanju.

ZAVISNOST OD INTERNETA

Zavisnost od interneta je psihički poremećaj, koji se manifestuje kao opsesivna želja da se provodi vrijeme na internetu. Osoba provodi mnogo vremena u aktivnostima vezanim za sadržaj na internetu, zanemaruje uobičajene aktivnosti poput: druženja, poslovnih obaveza, učenja, kućnih poslova itd, i ima poteškoća da prekine internet aktivnosti, čak kad i sam prepozna da je vrijeme za to. Zavisnost od interneta je tema o kojoj se dosta raspravlja u naučnim krugovima i medijima. Odlike ove „zavisnosti“ koje idu u prilog tvrđenju da je treba shvatiti kao ozbiljan psihički poremećaj su sledeće: **gubitak osjećaja za vrijeme**

apstinencijalne krize kada je onemogućena upotreba interneta, a manifestuje se: anksioznošću-unutrašnjom uznemirenošću i opsesivnim razmišljanjem o dešavanjima na mreži **rastuća tolerancija**, što podrazumijeva da je vremenom potrebno provesti sve više vremena na internetu kako bi se postigli isti efekti

negativne posljedice, uključujući socijalno povlačenje, zapostavljanje raznih društvenih, profesionalnih i rekreacionih aktivnosti, laganje bližnjih o vremenu provedenom na internetu, smanjena inhibicija u ispoljavanju negativnih emocija.

Realno gledano, u našim uslovima svako ko uz aktivnosti vezane za Internet provede svakodnevno "svega" 4 sata, što je tek 28 sati nedeljno, duboko je zagazio u zavisnost. Pod aktivnostima u vezi sa internetom ne može se uzeti u obzir samo OnLine boravak na mreži, već i sve ostale aktivnosti koje su u vezi sa mrežom - odgovaranje i pisanje elektronske pošte, OffLine rasprave na juznet grupama, čitanje preuzetih vijesti, časopisa, članaka, tekstova uopšte, testiranje preuzetog softvera, podešavanje klijenata za pristup internet servisima, impresije koje se doživljavaju samom pomisli na internet i slično. Ako ovo analiziramo, doći ćemo do sledećeg zaključka:

- 1.Od 24 časa, prosječno 8 sati se provede u snu i odmoru uopšte. To ostavlja još 16 sati.
- 2.Pretpostavimo da osoba ima radne ili školske obaveze 8 sati dnevno. To ostavlja još 8 sati za sve ostalo.
- 3.Uzmimo da minimalno za ishranu i fiziološke potrebe dnevno ode oko sat vremena. Znači, ukupno prosječno slobodno vrijeme je 7 sati.
- 4.Od tih 7 sati na Internetu se provede 4 sata.

To datoj osobi ostavlja "čitava" 3 sata za sve ostalo od čega se sastoji život, a šta to "sve" može da bude, razmislite sami, a takođe i o tome šta sve može, odnosno, ne može, da se uradi za ta 3 sata slobodnog vremena.

PREVENCIJA I LIJEČENJE

Internet zavisnik mora sam da prepozna prekomjerno korišćenje interneta i prizna samom sebi da postoji problem. Vrlo je važno biti svjestan osnovnih simptoma od kojih je vrijeme provedeno za računarom, ali i vrijeme provedeno na internetu ili aktivnostima vezanim za internet ključno.

Liječenje zavisnosti od interneta

U prvoj fazi, zavisnici koji riješe da se izliječe preduzimaju, recimo sledeće korake:

1. Prekid dalje uplate internet vremena,
2. Izbacivanje modema iz računara,
3. Prodaja ili rasturanje računara.

Nakon ovoga, obično zbog naglog šoka izazvanog apstinentskom krizom, budu primorani na drugi korak, koji zapravo predstavlja povratak na staro stanje i koji zavisi od toga šta su pokušali da bi se odvikli, te tako:

1. Ponovo počinju sa uplatom internet vremena,
2. Ponovo ugrađuju modem,
3. Sastavljaju odnosno kupuju nov računar, sa svim komponentama neophodnim za povezivanje na mrežu.

U zavisnosti od uzroka zavisnosti od interneta, predlažu se dvije metode liječenja:

1. Korisnicima koji jednostavno pretjeruju sa upotrebom interneta bez određenog razloga, preporučuje se najjednostavnije: uporna umjerenost u korišćenju interneta i kontrolisanje vremena provedenog na istom, uz već pomenuto postepeno smanjivanje vremena provedenog na mreži, vrlo nalik odvikavanju od pušenja, s tim što se ovde ne ide do kraja.

2. Korisnicima sa "dubljim" problemom, odnosno, nekim psihičkim poremećajem (manije, depresivnost i slično), ili bjeguncima od realnog života iz najrazličitijih psiho-socijalnih razloga, preporučuje se lokalizovanje pravog problema, pomoć porodice i poznanika, i ako je neophodno, stručna pomoć.



Prva izložba
Kancelarije za prevenciju narkomanije.



Fotografije sa različitih aktivnosti Kancelarije za prevenciju narkomanije.

KANCELARIJA ZA PREVENCIJU NARKOMANIJE

050/ 432-132

OPŠTINA BIJELO POLJE