

mladi i

Ovisnost

Obitelj kao prva crta
obrane društva
od ovisnosti

nakladnik Obiteljski centar Grada Zagreba
Preobraženska 4/IV
Ulica grada Chicaga 13
10 000 ZAGREB
t: 01 4577 194
ocgz@ocgz.hr

za nakladnika Ljerka Lacković, prof.

autorice Ivana Šešo, dipl. soc. pedagog
Radmila Pajić, dipl. soc. radnik

urednica Tilia Žunić Kolundžić, prof. sociologije

recenzije doc. dr. sc. Ksenija Butorac
mr. sc. Luca Galić, dipl. soc. pedagog

lektura Alinea, Zagreb

oblikovanje lukačpetak studio

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem x.

ISBN

www.ocgz.hr

“Taki je vještina da nešto nekome dokažete, a da od njega ne napravite neprijatelja ili budalu.”

Nepoznati autor

Obitelj

Ovisnost

**Obilježja ovisnosti o
drogama**

**Koraci u ovisnosti o
drogama**

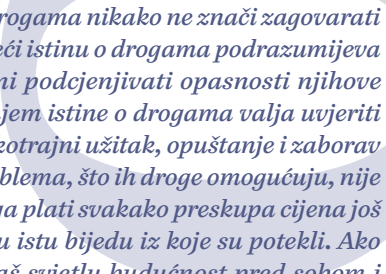
Droge

Legalna sredstva ovisnosti

Što mogu učiniti roditelji?

Poruka roditeljima

Literatura



Otvoreno govoriti o drogama nikako ne znači zagovarati droge i drogiranje. Reći istinu o drogama podrazumijeva ne precjenjivati ali ni podcjenjivati opasnosti njihove zlouporabe. Govorenjem istine o drogama valja uvjeriti našu mladež da kratkotrajni užitek, opuštanje i zaborav stvarnih životnih problema, što ih droge omogućuju, nije vrijedan da se za njega plati svakako preskupa cijena još dubljeg propadanja u istu bijedu iz koje su potekli. Ako mladi već nemaju baš svjetlu budućnost pred sobom i ako vlastitu bijedu susreću na svakom koraku, onda im barem, osim svega toga, ne treba još i bijeda propadanja u svijet ilegalnih droga. Jer droge su kao izbor promašaj koji vodi do promašenog života u cjelini.

dr. Robert Torre

OBITELJSKI ZAKON

RODITELJI I DJECA

II. PRAVA I DUŽNOSTI U ODNOSIMA RODITELJA I DJECE

Članak 91.

(1) Roditeljsku skrb čine odgovornosti, dužnosti i prava roditelja s ciljem zaštite dobrobiti djeteta, osobnih i imovinskih interesa.

Članak 92.

(1) Roditelji su dužni skrbiti o životu i zdravlju djeteta i omogućiti mu korištenje mjera za unaprjeđenje, čuvanje i vraćanje zdravlja, sukladno propisima iz područja zdravstva i zahtjevima medicinske znanosti.

Zakon vrlo jasno definira roditeljske obveze. Međutim, kad je zdravlje djeteta pa i cijele obitelji ugroženo ovisnošću, trebali bismo se zapitati koliko kao roditelji znamo o prvim simptomima i posljedicama zlouporabe droga i ovisnosti.

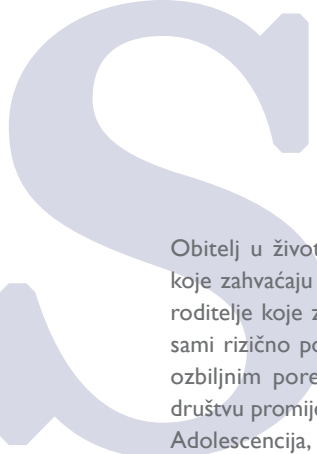
Što treba učiniti ako je vašem djetetu droga postala središnji sadržaj života i kome se u tom slučaju treba obratiti?

Obitelj je prvi stup prevencije ovisnosti jer bi odgoj za svjestan izbor zdrava ponašanja i izbjegavanja nepotrebnog rizika morao u obitelji početi od najranijeg djetinjstva.

U adolescenciji slabe utjecaji i kontrola roditelja, a snaže utjecaji vršnjaka. Dobrim i kontinuiranim odgojem u obitelji i kvalitetnom komunikacijom s djecom u dobi prije adolescencije, uspjeh će im se ugraditi samokontrolni mehanizmi, pa će svjesno izbjegavati prelaziti dogovorene granice u rizičnim situacijama kad drugi vrše pritisak.

“Prava roditeljska prevencija zlouporabe droge započinje takoreći od prvoga djetetova plača jer već tada počinje izgrađivanje odnosa istinskog povjerenja. Ozračje povjerenja u obitelji i dobar roditeljski uzor ponašanja najbolja je prevencija bilo kakva oblika devijantnog ponašanja. Roditelj koji ne koristi legalizirane droge, koji za svaku sitnicu ne poseže za lijekovima, svojim ponašanjem umanjuje rizik djetetova posezanja za drogom”¹.

¹ Zlatko Bastašić (1995.) *Pubertet i adolescencija*. Zagreb: Školska knjiga.



Obitelj u životu pojedinca ima središnju ulogu, a promjene koje zahvaćaju društvo zahvaćaju i obitelj. Mnoga djeca imaju roditelje koje za kvalitetan odgoj nije nitko osposobio ili se i sami rizično ponašaju. Današnji je brak ugrožen razvodom ili ozbiljnim poremećajima emocionalnih odnosa. Promjene u društvu promijenile su i roditeljske uloge i obiteljsko ozračje. Adolescencija, kao razdoblje sazrijevanja, je produljena jer je mladima otežano ekonomsko osamostaljivanje. Materijalni problemi i nezaposlenost narušavaju mentalno zdravlje obitelji i čine njezine članove nesigurnima. Mladi ljudi u život ulaze emocionalno i socijalno nezreli, a pred njima je zahtjev da se uključe u vrlo složene socijalne sustave. Obitelj je u stalnoj transformaciji: iznutra je izložena prirodnim stresnim utjecajima, a izvana utjecajima koji katkad imaju takve posljedice da ih obitelj ne može riješiti bez društvene pomoći.

I ova je brošura oblik pomoći roditeljima i obitelji u borbi **za** svoje članove, a **protiv** ovisnosti.

Upoznajte ovisnost da biste je pobijedili!

*U prirodi ne postoje ni nagrade ni kazne –
postoje samo posljedice.*

Robert G. Ingersoll

Ovisnost, što je to?

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije, ovisnost je psihičko i/ili tjelesno stanje koje nastaje međudjelovanjem živog organizma i sredstva ovisnosti. Obilježavaju ga ponašanje i drugi psihički procesi koji uključuju prisilu za povremenim ili redovitim uzimanjem sredstva ovisnosti u namjeri da se doživi njegov učinak na duševne procese ili da se izbjegne neugoda zbog odsutnosti takva sredstva.

Psihička ovisnost je stanje pri kojemu sredstvo ovisnosti uzrokuje osjećaj zadovoljenja i psihički poriv da se povremeno ili redovito uzimaju sredstva ovisnosti radi stvaranja ugone ili radi izbjegavanja neugode.

Tjelesna ovisnost je stanje prilagodbe koje se očituje tjelesnim poremećajima (sindrom ustezanja ili apstinencijski sindrom) pri prekidu uzimanja sredstva ovisnosti.

Međuovisnost znači da se ovisnost ne razvija samo za jedno psihoaktivno sredstvo već za čitavu skupinu sredstava.

Tko je snik?

Povremeni konzument droge je osoba koja jednokratno, prigodno ili povremeno uzima drogu, a u koje se još nije razvilo stanje ovisnosti. Konzumiranje droge nerijetko može dovesti do oštećenja tjelesnog i psihičkog zdravlja osobe, kao i do poremećaja u društvenom funkcioniranju osobe.

Ovisnik je osoba koja konzumira drogu unatoč tome što zna da joj to donosi zdravstvene, socijalne i zakonske probleme, ali se ne može suzdržati. Zbog takva njezina ponašanja prekidaju se ili remete važne obiteljske, društvene, poslovne ili rekreacijske aktivnosti – u životu ovisnika su zanemareni obitelj, prijatelji, posao, obrazovanje i hobiji, a u težim slučajevima oni postupno i nestaju iz njegova života.

Čovjek može biti ovisan o jelu, kupovanju, sportu, klađenju, kockanju, internetu, televiziji, kavi, duhanu, alkoholu, drogama i mnogočemu drugome.

Mladi su posebno izloženi razvoju ovisnosti te upravo u tinejdžerskim godinama posežu za sredstvima ovisnosti, kako legalnima (alkohol, kava, duhan i neki lijekovi) tako i ilegalnima (marihuana, LSD, amfetamini, ecstasy, kokain, heroin, inhalacijska sredstva). Sve češće se govori i o ovisnosti mladih o internetu i kockanju, pa smo u ovoj brošuri odlučili, uz ovisnosti o psihoaktivnim sredstvima, reći nešto i o ove dvije pojave.

Obilježja ovisnosti o drogama

Gubitak kontrole

Jedna od prepoznatljivih karakteristika ovisnosti je gubitak kontrole. Osoba je prisiljena uzimati psihoaktivno sredstvo. Više nema voljnu sposobnost odbiti uzimanje. Psihoaktivno sredstvo konzumira u većoj količini ili dulje vrijeme nego što je prvobitno namjeravala. Željela bi smanjiti ili barem kontrolirati uporabu, ali joj to ne uspijeva.

Nesavladiva želja

Osoba svakodnevno osjeća neodoljivu potrebu za uzimanjem psihoaktivnog sredstva. Ako ga ne uzme, osjeća se živčano, razdražljivo, napeto i loše.

Negiranje problema i promijenjeno shvaćanje stvarnosti

Osoba je pod pritiskom intenzivne želje za psihoaktivnom sredstvom “slijepa” za sve moguće rizike i posljedice. Nastavlja s uporabom psihoaktivnog sredstva ili više njih, čak i kad se pojavi tjelesni i/ili psihički problem za koji zna da je najvjerojatnije izazvan ili pogoršan konzumacijom (primjerice, nastavljanje s uzimanjem pića unatoč spoznaji da je alkohol doveo do želučanih problema; uzimanje droge unatoč problemima s policijom).

Tolerancija

Tolerancija na sredstvo ovisnosti podrazumijeva da je tijekom njegove dulje primjene potrebna sve veća doza za isti (prvotni) učinak. Zato je potrebno uzimati sve veće količine kako bi se postigao isti učinak, odnosno da bi se uklonili simptomi apstinencijskog sindroma.

Ova obilježja primjenjiva su i na druge oblike ovisnosti.

1. Iskušavanje

Osoba se odlučuje konzumirati drogu kako bi iskušala njezine učinke. Često, uz znatizeljnu, dolazi i nagovaranje vršnjaka, tj. vršnjački pritisak. Nekima početno uzimanje zadovolji radoznalost i na tome ostanu. No, drugi posegnu za drogom i drugi i treći put zbog utjecaja prve uporabe i želje da se očekivani učinak ponovi.

2. Još koji put

Osobi se sviđela konzumacija tijekom prvih iskustava pa zašto to ne bi ponovila? Sve češće uzima drogu u društvu i radi dobrog raspoloženja. Za to troši sve više novca, no sve se još čini bezopasnim i pod kontrolom. Osoba računa da može prestati kad želi.

3. Navika

Iz druge je vrlo lako skliznuti u treću fazu – vrlo štetnu i vrlo opasnu. Osoba postaje zaokupljena drogom. Počinje je uzimati kako bi se lakše nosila sa životnim teškoćama. Počinje zanemarivati svakodnevne obveze, posao, školu, društvene kontakte. Ostaje bez starih prijatelja, a nova poznanstva koja sklapa vezana su interesno uz konzumaciju droge. Ako i pokušava prekinuti s konzumacijom,

u prvoj prigodi, pri prvom problemu koji se pojavi, opet se vraća konzumaciji. Sada je već svjesna da sama nije u stanju prekinuti sa zluporabom.

4. Ovisnost

U toj najopasnijoj i najštetnijoj fazi osoba više ne upravlja svojim životom, nego njime upravlja droga. Ona je važnija od svega, zbog nje se zanemaruje sve ostalo, bez nje se više ne može. Droga više ne pruža nikakvo zadovoljstvo, ali je ovisnik jednostavno mora uzimati. Ovisnost o drogi očituje se u svim područjima života. Ovisnik zanemaruje školske obveze, kasni ili ne dolazi na nastavu, dobiva sve lošije ocjene, neprimjereno se ponaša u razredu. Mijenja mu se i društveni život, gubi prijatelje, a do napetosti i sukoba dolazi i u obitelji.

Ova četiri koraka ne moraju biti redovni tijekom stvari. Ne događaju se uvijek; moguće je da osoba dođe do određene faze u kojoj se zaustavi i ne nastavlja dalje.

Definicija droge prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji glasi: “Droga je svaka psihoaktivna tvar koja, unesena u organizam, može oštetiti ili modificirati strukturu i funkcije mozga i uzrokovati rizično ponašanje osobe.”

Prema Međunarodnoj konvenciji opojne droge se definiraju kao tvari koje:

- imaju psihoaktivni učinak čije djelovanje može smanjiti osjet boli, utjecati na stanje budnosti ili izazvati halucinacije ili smetnje u motoričkim funkcijama, pamćenju, mišljenju, ponašanju, zapažanju ili raspoloženju;
- pri kontinuiranoj uporabi potiču razvoj ovisnosti;
- dugoročno uzrokuju i druge zdravstvene te socijalne probleme.



Mladi i droge

Prema istraživanju Centra za prevenciju ovisnosti Grada Zagreba (2002):

1. Gotovo svi adolescenti do kraja srednje škole dođu u kontakt s konzumentima ilegalnih droga.
2. 15% adolescenata puši marihuanu više puta mjesečno.
3. Konzumiranju ilegalnih droga uvijek prethodi pušenje cigareta i pijenje alkohola.
4. Utvrđen je porast rane zlouporabe droga mladih dobni skupina u odnosu spram maturanata.
5. Većinu informacija o drogama adolescenti dobiju na ulici (prijatelji) ili kroz medije.
6. Kao najčešći motiv zlouporabe droga adolescenti navode afirmaciju među vršnjacima, osobne probleme i težnju za ugodom.
7. Adolescenti čiji roditelji ne konzumiraju duhan i alkohol imaju nižu stopu konzumacije droga od djece pušača i pilaca.

Mladi se olako priklanjanju sredstvima ovisnosti, među ostalim, i uslijed nepoznavanja posljedica njihova uživanja. Usto, u velikog broja mladih postoji mit o besmrtnosti (“meni se ništa ne može dogoditi”), vjerovanje da je njihovo tijelo mlado i zdravo te da

neće imati zdravstvenih posljedica zbog uporabe tih sredstava. Adolescentu nije dovoljno reći: “Alkohol škodi!” “Pušenje šteti zdravlju.” S njim treba ozbiljno i često razgovarati o posljedicama konzumacije sredstava ovisnosti. Zato je dobro da roditelji imaju potrebne informacije.

Simptomi zlouporabe psihoaktivnih sredstava

Najčešći i svima vidljivi znakovi uzimanja droge:

1. Zamućen pogled ili crvene oči.
2. Izmijenjen osobni izgled.
3. Zanemarivanje osobne higijene.
4. Gubljenje težine (u nekih droga).
5. Poremećaji spavanja.
6. Umor ili hiperaktivnost.

Ponašanja kao mogući simptomi pri uzimanju droga:

1. Izbjegavanje obveza, smanjena uspješnost u školi i poslu.
2. Nagla promjena ponašanja, promjena sustava vrijednosti, mišljenja i stavova.
3. Bijeg od odgovornosti.
4. Druženje s vršnjacima koji uzimaju drogu.
5. Obrambeni stav prema drogama.

Prepoznajte na vrijeme

Kad govorimo o tome što je potrebno znati kako biste prepoznali zlouporabu psihoaktivnih sredstava kod člana vaše obitelji, prijatelja i osoba u vašem užem okruženju, govorimo o uočavanju tjelesnih simptoma i prepoznavanju znakova zlouporabe. Uz ova dva pokazatelja dobrodošlo je poznavanje simptoma ili znakova zlouporabe sredstava ovisnosti.

Ministarstvo zdravstva je 2001. godine izdalo letak “Kako prepoznati znakove ovisnosti?”, koji je namijenjen roditeljima. Letak je dostupan u nekim školama, centrima za prevenciju ovisnosti i odjelima za zaštitu djece i mladeži s poremećajima u ponašanju u centrima za socijalnu skrb. To su i prva vrata na koja možete pokucati i potražiti pomoć. Evo dijela toga letka:

Vrsta droge	Znakovi zlouporabe	Opasnosti korištenja
Kanabis marihuana/ hašiš	Papirić za motanje duhana (rizle), filtri od kartona, lule, nargile, zelena sasušena biljna tvar (marihuana), smeđe-crni grumenčići smolaste mase (hašiš), miris izgorenog sijena. Otežan govor, razmišljanje i pamćenje, poremećen osjećaj za vrijeme i smanjena sposobnost obavljanja zadaća.	Nedosljednost u komunikaciji, bizarne asocijacije, tupilo, smetenost, nekontrolirane reakcije, otežano upamćivanje, povećani rizik uzimanja drugih ilegalnih droga.

Vrsta droge	Znakovi zlouporabe	Opasnosti korištenja
Inhalanti (sredstva za udisanje – ljepilo, benzin i dr.)	Tragovi i miris sredstava za inhalaciju na odjeći, koži, kosi, zadah na inhalante, pospanost, nejasan govor i gubitak teka.	Oštećenje mozga, jetre, pluća i bubrega, tremor, pomanjkanje koordinacije, smanjenje broja otkucaja srca i udisaja, smetnje prisjećanja i upamćivanja.
Opijatske droge (heroin, opijum, morfij, metadon, heptanon)	Tragovi uboda igle na rukama, igle, šprice, zagorene žlice i metalni čepovi, limunska kiselina, staklast pogled sa suženim zjenicama poput točkice, svrbež, zapanjen i upadan izgled.	Ovisnost, gubitak tjelesne mase, povećan rizik izlaganja HIV-u, hepatitisu i drugim zaraznim bolestima, smrt predoziranjem.

Vrsta droge	Znakovi zlouporabe	Opasnosti korištenja
Kokain (kokainski prah, pasta, crack-kokain)	Staklene bočice, cjevčice za ušmrkavanje, britvice, crvenilo nosne sluznice.	Ovisnost, paranoja, napadi halucinacija, agresivni ispadi, zatajenje disanja, srčana i moždana kap, epileptični napadi, povećan rizik razvoja ovisnosti o alkoholu, sedativima i heroinu, smrt predoziranje.
Psihostimulansi amfetamini, MDMA (speed, ecstasy)	Ecstasy: tablete (rjeđe kapsule) grube strukture s utisnutim znakovima. Speed: najčešće kao bjelkasto - sivi prah (moguće i druge boje), tablete.	Ovisnost, razdražljivost, tjeskoba, depresija, smetenost, paranoidne sumanutosti, gubitak tjelesne težine, ozbiljna oštećenja mozga i jetre.

Vrsta droge	Znakovi zlouporabe	Opasnosti korištenja
Sedativi- anksiolitici (sredstva za smirenje i spavanje)	Tablete, kapsule, smeteno ponašanje, dulja razdoblja sna, nejasan govor, teturanje.	Moguća smrt pri uzimanju prevelike doze u kombinaciji s alkoholom, ovisnost, mišićna mlitavost, odvikavanje zahtijeva liječnički tretman.
Halucinoge- ni (LSD, PCP, gljiva Psilo- cybin, kaktus Peyotl)	Četverokutni, kvadratni komadići papira s crtežom (male šarene markice – često raznobojni crteži i likovi iz crtića)	Nepredvidivo ponašanje, emocionalna nestabilnost, nasilno ponašanje, sklonost samoubojstvu, kronična pojava halucinacija.

Zlouporaba i ovisnost o drogama se mogu liječiti. Najvažnije je rano otkrivanje kako bi liječenje bilo uspješnije.

Koje se pogreške mogu izbjeći u dodiru s djecom koja već konzumiraju drogu?

- Ne razmišljajte o tomu što ste pogrešno učinili i gdje vam je zatajio odgoj jer dosadašnja iskustva pokazuju da razlozi ne moraju biti isključivo u obiteljskim odnosima, a osim toga vam je potrebna snaga kako biste prevladali ovu situaciju.
- Nemojte vjerovati da vaše dijete možete uvjeriti argumentima. Isto tako, upozorenja da će sebi upropastiti život, a vama zadati strah, muku i patnju, izazivaju u njemu samo odbojnost i agresiju.

Svađom, prijetnjom ili izražavanjem agresije prema djetetu možete samo uvećati problem. Kažnjavanje kao manifestacija sile je nametnuti akt koji privremeno **kontrolira samo izvanjsko ponašanje i učvršćuje slabosti osobe.**

Stoga je uputno koristiti tzv. **ja poruke:**

“Kad ti _____, ja se osjećam _____ zato što _____.”

Pozornost treba usmjeriti na djelotvorno rješavanje krizne situacije i prestanak neželjenog ponašanja, a ne na vrijeđanje djeteta i kažnjavanje (djelovati zajedno s njim, a ne protiv njega).

- Nastojte ukloniti svaku mogućnost da vaše dijete dobije drogu. Ne dajte mu novac i nemojte mu sami nabavljati “dop”. Ne dajte se prisiliti na to zbog njegovih prijetnji da će napustiti obiteljski dom ili se upustiti u trgovinu drogom.
- Mislite na to da mnogi prihvaćaju pomoć tek onda kad im životne prilike postanu nepodnošljive. Spremnost na tretman pokazuju tek kad im se vlastita situacija učini bezizlaznom i nepodnošljivom.
- Ne skrivajte problem! Tako se izolirate i prikraćujete si zaštitu u situaciji koja vas i psihički i tjelesno opterećuje.
- I još jedanput: ne vjerujte da sami možete izaći na kraj s problemima! Potražite pomoć u odgovarajućim savjetovalištim ili ustanovama!



Duhan

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije – pušenje je bolest. U pušača su višestruko povećani rizici od razvitka niza teških bolesti: karcinoma dušnika, grkljana, usne šupljine, jednjaka, mokraćnog mjehura, gušterače; učestalija su kardiovaskularna oboljenja – infarkt miokarda, cerebrovaskularni inzult (moždani udar), smanjena je plodnost itd. Pušenje je jedan od najčešćih uzroka smrti koji se može ukloniti.

Duhanski dim sadrži vrlo veliki broj različitih štetnih tvari od kojih najvažniji farmakološki učinak ima nikotin. To je jedna od najotrovnijih tvari – smrtonosna doza za odrasle je oko 60 mg – a iz jedne se cigarete apsorbira 1-2 mg nikotina.

Uživanjem duhana pušenjem razvija se psihička ovisnost, najčešće jakog i vrlo jakog intenziteta. Javlja se i tjelesna ovisnost. Simptomi apstinencije se ogledaju u razdražljivosti, agresivnosti, depresiji, poteškoći koncentracije, povećanom teku, itd. Na neke učinke nikotina razvija se tolerancija. Pušenje umanjuje učinke nekih lijekova što je posljedica povećane aktivnosti jetrenih enzima koji razgrađuju te lijekove.

Mladi i cigarete

Zakon o ograničavanju uporabe duhanskih proizvoda donesen je 1999. godine te su organizirane brojne kampanje za nepušenje. Trend marginalizacije pušača u zapadnim državama, prepoznavanje teških zdravstvenih posljedica pušenja te kulturalne promjene u smislu neprihvatanja pušenja kao društveno prihvatljivog u našoj sredini se sporo odvija. U Hrvatskoj puši svaka treća osoba, a mladi prate taj trend! Prema istraživanjima Centra za prevenciju ovisnosti Grada Zagreba iz 2002. godine svaki treći srednjoškolac puši duhan. Većina adolescenata zapali prvu cigaretu već u osnovnoj školi, a do kraja srednje škole gotovo svi adolescenti isprobaju duhan. Osim što ćete razgovarati sa svojim djetetom o štetnosti i zdravstvenim opasnostima pušenja, pokažite mu to vlastitim primjerom!

Evo sedam razloga da vaš tinejdžer nikad ne počne pušiti duhan, a da vi, ako ste pušač, prestanete:

1. Pušenje uzrokuje rak (pluća, ždrijela, grkljana, jednjaka, gušterače, usne šupljine i dr.).
2. Pušenje uzrokuje bolesti krvožilnog sustava (povećava krvni pritisak, ubrzava bilo, uzrokuje slabu cirkulaciju krvi i bolesti srca, povećava rizik od srčanog i moždanog udara).

3. Pušenje uništava dišni sustav (uzrokuje kratak dah, otežano disanje, emfizem, sinusitis, kronični bronhitis, razvoj bronhalne astme).
4. Pušenje smanjuje imunitet organizma (povećava rizik smrtnosti od gripe i upale pluća, smanjuje sposobnost korištenja i skladištenja vitamina C, povećava mogućnost razvoja infekcija).
5. Pušenje utječe na reproduktivni sustav (veća vjerojatnost neplodnosti, komplikacija pri začeću i u trudnoći, krvožilni poremećaji u muškom spolovilu – spolna nemoć, spontani pobačaj, prijevremeni porod, mala tjelesna težina djeteta).
6. Pušenje poružnjuje (požučuje zube, uzrokuje loš ten lica, crvenilo očiju, pogoršava kvalitetu kose, ubrzava pojavu bora na licu).
7. Pušenje skraćuje život.

Alkohol

Alkoholizam je, uz pušenje, najproširenija ovisnost. Pri njegovoj zlouporabi razvija se psihička ovisnost različitog intenziteta te tjelesna ovisnost.

Kronični alkoholizam je vrlo teška bolest praćena serijom psihijatrijskih i neuroloških poremećaja koji su još jače izraženi zbog nedostatne prehrane takvih bolesnika. Alkoholizam je izravno povezan s alkoholnim hepatitisom i cirozom jetre.

Apstinencijski sindrom u alkoholičara očituje se tremorom, znojenjem, ubrzanim radom srca, pojačanim refleksima, labilnošću krvnog pritiska, a pri teškoj ovisnosti u kasnijoj fazi javlja se grčevanje i tzv. delirijum tremens (halucinacije).

Razvija se i tolerancija koja potiče sve veću konzumaciju alkohola kako bi ovisnik postigao isti učinak.

Mladi i alkohol

U našoj kulturi konzumacija alkohola je rasprostranjena pojava. Pijenje je prihvatljivo i alkohol je prisutan u svim područjima društvenog života. Društvo ne samo da tolerira pijenje već ga djelomično i promiče. Štoviše, pijenje alkohola je društveno poželjno ponašanje koje se u vinogradarskim krajevima njeguje od malih nogu. Problem alkoholizma se ignorira i izbjegava problematizirati, a pijenje se prihvaća kao uobičajeno. Uz ovakav opći stav društva, kakvu poruku dobivaju tinejdžeri?

Prema istraživanjima Centra za prevenciju ovisnosti Grada

Zagreba (2001. i 2005. godine), većina adolescenata proba alkohol već u osnovnoj školi. Do kraja srednje škole gotovo svi učenici iskušaju alkohol. Do petnaeste godine života 32% dječaka i 22% djevojčica opilo se tri i više puta.

Akutno pijanstvo mladi često koriste kao dokaz hrabrosti i uklapanja u vršnjačku skupinu. Laka dostupnost alkoholnih pića povećava rizik da adolescent postane alkoholičar. Nekontrolirani izlasci ili davanje novca adolescentu, kao i držanje alkoholnih pića bez nadzora (i njihova konzumacija) kod kuće, alkohol čine lako dostupnim tinejdžeru.

Internet

S obzirom na aktivnost i sadržaj kojim se bave², ovisnike o internetu možemo razvrstati u sljedeće kategorije:

I. Ovisnici o informacijama – pregledavaju internetske stranice u potrazi za različitim informacijama općeg karaktera, odnosno podacima vezanima uz specifično područje interesa. Tu ubrajamo

² Z. Šimić: Ovisnost o internetu – <http://free-zg.t-com.hr/OVINET/ovisnost.htm#OVISNOST>

pronalaženje informacija, računalnih programa, pregledavanje nekih sadržaja iz puke radoznalosti, preslušavanje glazbe, te pohranu zanimljivih sadržaja.

2. Ovisnici o računalnim igrama putem interneta – ovisno o vrsti video-igre, u takvim igrama sudjeluje dva ili više, uglavnom međusobno suprotstavljenih igrača. Igrači mogu biti na različitim krajevima svijeta, a igra se odvija u stvarnom vremenu.

Osim same igre, korisnici međusobno razmjenjuju iskustva vezana uz određene igre, imaju svoje natjecateljske lige, te prate aktualnosti iz svijeta računalnih igara.

3. Ovisnici o chatu (pričaonicama) i e-mail porukama – osobe koje komuniciraju s drugima putem interneta. Ova komunikacija (*chat*) se odvija između dviju ili više osoba istodobno u stvarnom vremenu ili se poruke razmjenjuju putem elektroničke pošte (*e-mail*), što podsjeća na klasičnu poštu. *Chat* može biti javan gdje svi mogu pratiti sve razgovore, odnosno privatna gdje su “sugovornici” zaštićeni od pogleda ostalih. Također mogu sudjelovati u raspravama na određenu temu (Forum).

4. Ovisnici o cyber seksu – to su osobe koje pregledavaju erotske i pornografske sadržaje, “skidaju” takve sadržaje s interneta i kasnije

ih pregledavaju, sudjeluju putem interneta u raspravama vezanim za teme seksa, te međusobno dolazi do seksualne stimulacije putem tzv. seks chata, odnosno stimulacije uz pomoć složenih tehničkih pomagala (tzv. odijela za seks).

5. Ovisnici o kockanju putem interneta – osobe koje sudjeluju u različitim igrama za novac (uključujući i igre na sreću). Posjećuju virtualne kockarnice te izvode novčane transakcije uglavnom putem kreditnih kartica.

6. Ovisnici o kupovanju putem interneta – osobe koje pregledavaju internetske sadržaje kako bi nešto kupile ili prodale u tzv. on-line trgovinama.

Istraživanja pokazuju da je najviše ovisnika o *chatu* i *e-mail-u*, a najmanje o kockanju i kupovanju putem interneta.

Obilježja internetskih ovisnika poklapaju se s obilježjima ovisnika o psihoaktivnim sredstvima.

Internet ima središnje mjesto u njihovu životu (i kad nisu spojeni na internet, razgovaraju i razmišljaju o njemu), postaje im važniji od prijatelja ili obitelji. Sve više i više vremena provode uz internet kako bi postigli jednako zadovoljstvo; ostaju spojeni na

internet dulje nego što su planirali. Zbog interneta im je smanjena učinkovitost na poslu ili u školi/fakultetu, više puta su bezuspješno pokušavali kontrolirati pristup internetu.

Mladi i internet

Novija istraživanja pokazuju da su mladi ozbiljno ovisni o tehnologiji. Ne mogu normalno funkcionirati bez mobitela, društvenih mreža i interneta. Tijekom apstinencije pokazuju jasne i nedvojbene simptome jednake simptomima osobe ovisne o drogama. Nakon samo 24 sata bez tehnologije, studenti koji su sudjelovali u istraživanju provedenom na Sveučilištu Maryland, pokazivali su znakove apstinencijske krize, intenzivnu želju i anksioznost, a postupno se smanjivala njihova sposobnost normalnog funkcioniranja.

Dr. Susan Moeller u svom istraživanju navodi da su ispitanici apstinenciju od interneta uspoređivali s gubitkom prijatelja i obitelji.

Kocka

Dok većina ljudi kocka da se opusti i zabavi, za neke se osobe kockanje može razviti u ovisnost. U širem smislu, ovisničko ili patološko kockanje uzrokuje razaranje svih aspekata života: psihičkih, tjelesnih, socijalnih i poslovnih. Ono uništava obiteljske veze, vodi do gubitka prijatelja, zaposlenja i uništava integritet osobe. Ovisničko se kockanje katkad spominje i kao “prikrivena bolest”, jer ne postoje vidljivi tjelesni simptomi.

Prema međunarodnoj klasifikaciji bolesti, kockanje se tretira kao:

1. kockanje i klađenje koje proizlazi iz načina života;
2. patološka sklonost kockanju koja je definirana kao poremećaj nagona i navika koje se kompulzivno i opetovano ponavljaju, okupirajući cijelo biće osobe na štetu socijalnih, radnih, materijalnih, obiteljskih, zdravstvenih i etičkih vrijednosti.

Da bismo neko kockanje mogli definirati kao patološko, ono se mora pojaviti u najmanje pet od ovih deset simptoma:

“Samo je jedan kutak svemira koji sigurno možete promijeniti, a to ste vi sami.”
Aldous Huxley

1. zaokupljenost kockanjem (učestalo prepričavanje kockarskih događaja, planiranje budućih kockarskih pothvata ili smišljanje načina da se dođe do novca za kockanje);
2. potreba za sve većim ulozima ili rizicima kako bi se postigla željena razina uzbuđenja;
3. učestali napori da se kontrolira, smanji kockanje ili prestane s njim;
4. nemir i razdražljivost prigodom pokušaja smanjivanja ili prestanka kockanja;
5. kockanje kao način bijega od problema ili ublažavanje nekih neugodnih raspoloženja (depresije, osjećaja krivnje, bespomoćnosti);
6. nakon gubitka novca na kockanju kockar se često vraća sljedećeg dana kako bi ga nadoknadio;
7. laži prijateljima i članovima obitelji kako bi se prikrio stupanj uvučenosti u kockanje;
8. nezakonita djela kao što su krađe, krivotvorenja, prijevare, pronevjere kako bi se financiralo kockanje;
9. ugrožavanje ili gubitak važne veze, posla, obrazovne ili poslovne mogućnosti zbog kockanja;
10. oslanjanje na druge za nabavljanje novca kojim bi se olakšala teška financijska situacija prouzročena kockanjem.

Mladi i kocka

U Republici Hrvatskoj je zakonom zabranjeno kockanje mlađima od 18 godina. Kako je onda moguće da maloljetne osobe ipak kockaju te da Centar za prevenciju ovisnosti ima evidenciju o maloljetnim ovisnicima o kocki? Jedan od najčešćih načina na koji se mladi snalaze jest da zamole punoljetne osobe koje uplaćuju listiće za klađenje da uplate ili podignu dobit umjesto njih. Naravno, uz dogovor dobivanja dijela zarade adolescenta.

Iako je zabranjeno za maloljetne osobe, kockanje je ipak društveno prihvatljivo, a postaje i popularni oblik rekreacije za adolescente.

Kao i u odraslih, problematično kockanje u mladima ima negativan utjecaj na sve aspekte života, od učenja i školskog uspjeha do mentalnoga i tjelesnog zdravlja. Neki od simptoma da mlada osoba ima problema s kockanjem mogu biti: neobjašnjiva potreba za većom količinom novca, izostanci iz škole, produljeno vrijeme gledanja sporta na televiziji (ili teleteksta), odustajanje od slobodnih aktivnosti, udaljavanje od prijatelja i obitelji, česte promjene raspoloženja, depresije, kasni noćni telefonski razgovori.

Odgojni postupci rizični za razvoj ovisnosti

Tri su osnovna rizična stila odgoja: autoritarni (kažnjavajući), liberalni (popustljivi) i prezaštitnički.

I. Autoritarni roditelji

To su roditelji koji u djece ne potiču proces promišljanja i donošenje samostalne odluke postavljanjem zabrana i uzajamnim nedostatkom povjerenja. Na krut i strog način postavljaju im visoke zahtjeve glede rezultata u školi ili izvan nje. “Štite” ih od svijeta tako da o svemu odlučuju umjesto njih. To su roditelji koji odlučuju i žive život svoje djece umjesto njih samih, inzistiraju na brojnim pravilima, nameću ih ne ostavljajući djetetu prostor za slobodno odlučivanje. Ovaj način postupanja djeca doživljavaju kao pritisak jer se plaše suprotstaviti svojim roditeljima kako ne bi izgubila njihovu ljubav, a s druge strane pokušavaju izgraditi kakvu takvu vlastitu samostalnost najčešće kroz aktivnu ili pasivnu buntovnost. Zbog pretjeranog upravljanja životom svog djeteta autoritarno odgajana djeca ne uspiju steći životna iskustva i socijalne vještine te lako postanu plijen i žrtve onih koji se bave drogom. Stoga nerijetko svoju slobodu i samostalnost izbere na način da rade sve suprotno od želja roditelja, uključujući i drogiranje.

2. Liberalni roditelji

Liberalni roditelji djeci daju preveliku slobodu i povjerenje uz slab nadzor i kontrolu. Takvi roditelji, usmjereni su na profesionalnu karijeru ili materijalni status i obično su prezaposleni. Manje su prisutni u dnevnim događanjima u obitelji i njihova emocionalna vezanost uz obitelj nije posebno izražena. Svojim adolescentima, osobito ako uredno obavljaju školske obveze, omogućuju prerano i previše slobode i novca za izlaske. Njihova djeca su prepuštena sebi i nerijetko vrlo rano počinju eksperimentirati s drogama.

3. Prezaštitnički roditelji

Ovi roditelji štite djecu tako da ne postavljaju smjernice i ograničenja u ponašanju kojim dijete šteti sebi i drugima, već im djeca nameću svoja pravila. Sve je podređeno djetetu i njegovim potrebama. Djeca imaju glavnu riječ, razmažena su i već od ranog djetinjstva nauče mehanizme manipulacije i pritiska na roditelje koji im bezuvjetno i odmah zadovoljavaju njihove potrebe i zahtjeve. Roditelji dopuštaju djeci raditi što žele, propuštajući ih učiti redu, samodisciplini, radu i odgovornosti. Ova djeca najčešće izrastu u neodgovorne odrasle osobe, sklone devijantnim i antisocijalnim oblicima ponašanja. Kad postanu ovisnici, s njima je doista teško raditi zbog oblika manipulacije koji su do tada svladali.

Uspješan roditelj

Podržavajuće - zahtjevan roditeljski stil omogućuje djetetu da se razvije u zrelu, uspješnu i zadovoljnu osobu. Roditeljska skrbnost i suosjećajnost razvija osobnu privrženost djeteta roditelju i uzajamno povjerenje koji u razdoblju socijalizacije izrastaju u potrebne socijalne vještine i pozitivnu sliku o sebi. To su roditelji koji su poticajni i konstruktivni, pokazuju bezuvjetnu ljubav i interes za dijete, oni jasno iskazuju svoje standarde i kriterije, dogovaraju pravila i postavljaju djeci granice. Cijene samokontrolu i pružaju djeci objašnjenja za postojeća pravila. Prihvaćaju da i djeca i roditelji imaju prava, ali i prepoznaju različitosti u stupnju odgovornosti. Prema djeci su zahtjevni u realnim granicama, sukladno njihovim mentalnim i emocionalnim kapacitetima. Na taj način pomažu djeci razviti samokontrolu i suradljivost prema drugima. Ovakvi roditelji u odgoju cijene i primjenjuju:

Iskrenost

Iskrenost i uzajamno uvažavanje i poštovanje djeca prepoznaju i samo ćete tako postići da vam uzvrate na isti način.

Dosljednost

Razmislite o svojim osobnim stavovima i vlastitom ponašanju u vezi s psihoaktivnim sredstvima. Djeca uče po modelu i zato je važno kakav im model identifikacije nudimo kao uzor. Jasno i otvoreno treba reći kako ne odobravate pušenje, pijeње alkohola, uzimanje marihuane i drugih sredstava ovisnosti, ali onda tako trebate i sami živjeti.

Otvorenost

Budite pripremljeni na iznenađenja. To, naravno, ne mora biti baš uporaba droga, već različite manje ili više očekivane situacije. Neovisno o tome kakve ćete korake poduzeti kasnije, u danom trenutku treba jako cijeniti otvorenost te to i kazati.

Slušanje

Slušanje ne znači samo čuti već i doživjeti dijete. Nije bitno samo dobiti informaciju već je i razumjeti. Pokažite da ste uistinu zainteresirani pa i onda kad vam se događaj ne čini važnim. Ako s djetetom imate dobru komunikaciju, znate i sami kako se mnogo može doznati slušajući o malim, naoko nevažnim stvarima.

Što učiniti kad se suočite s činjenicom da vaše dijete konzumira drogu

- Nemojte nasjesti na priče da je to “za nekog drugog” ili “da se to samo čuva za neki tulum u subotu”!
- Ne nasjedajte na argument “to svi rade”!
- Nemojte situaciju pokušavati zataškati, ni pred sobom ni pred djetetom, pokušavajući naći neko jednostavno opravdanje i vjerovati da je to samo usputna epizoda!
- Nemojte ni misliti da će se sve riješiti samo od sebe, iako trebate pokušati odvagnuti istinsku težinu situacije!
- Razgovor vodite otvoreno, nastojeći slušati i ne vrijeđati. Komunicirajte iskreno, dosljedno i otvoreno!
- Iskažite zabrinutost, opasnost i svijest o narušenom povjerenju!
- Pokušajte doznati što više o sredini u kojoj se kreće i kako se do droge došlo (s kim se druži, gdje se sastaje s prijateljima i što je sadržaj zajedničkog druženja?)!

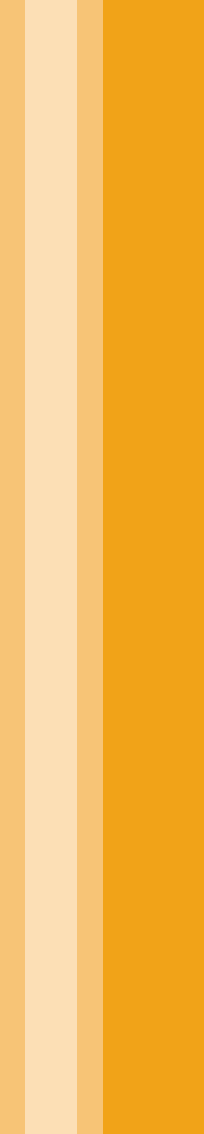
- Suočite se sa situacijom sumnje ili potvrđenog eksperimentiranja djeteta s nekom psihoaktivnom tvari!
- Usmjerite svu energiju u to da vaše dijete ne prođe put od razdoblja eksperimentiranja s drogom do ovisnosti!
- Potražite pomoć stručnih službi!

Ako se pokaže da je vaše dijete doista uzelo ili konzumira drogu, vrlo je važno izbjeći paniku, samookrivljavanje i svađe te prihvatiti svaku moguću pomoć. To je vrlo teško, jer se u roditelju najčešće javlja ljutnja, osjećaj krivice i promašenosti kao roditelja.

“Prema izjavama većine ovisnika koji se liječe u bolnicama, njihovi roditelji prosječno dvije do tri godine nisu znali da im djeca uzimaju drogu. Katkad je roditelju teško samome sebi priznati da bi njegovo dijete moglo imati problema te jednostavno “zatvori oči”, a to može imati loše posljedice.”³

Treba utvrditi kolika je težina problema. Je li posrijedi povremeno uzimanje droge ili su se već razvili znakovi ovisnosti kako bi

³ <http://www.plivazdravlje.hr/zdravlje/mladi/?section=prehrana>



se moglo primjereno reagirati. Mnogi mladi traže uzbuđenja, eksperimentiraju s drogama, žele ih iskušati, kao i mnoge druge nove stvari. S većinom njih bit će dovoljno otvoreno i iskreno razgovarati o povodima i razlozima uzimanja droga te opasnostima koje ono nosi jer mladi većinom toga nisu svjesni.

Ako se droga uzima redovito ili se razvila ovisnost, problemu se treba pristupiti ozbiljnije. Dobro je potražiti savjet i pomoć stručnih osoba. To može biti liječnik opće prakse, liječnik školske medicine, psihijatar, psiholog, socijalni pedagog, socijalni radnik – specijalizirani stručnjak koji se bavi problemima ovisnosti. Svakom je roditelju teško odlučiti se na ovaj korak, ali uvijek treba imati na umu da pomaže svom djetetu i da će se problem zlouporabe droge mnogo lakše riješiti u početku.

Poruka roditeljima

Biti roditelj danas predstavlja zahtjevnu zadaću zbog sve više poremećenog sustava društvenih vrijednosti uvjetovanih društveno-ekonomskim čimbenicima i najnovijim svjetskim trendovima koji se nezaustavljivo šire putem medija. Vještine i znanja roditeljstva uče se kroz cijeli život. Djeca trebaju našu bezuvjetnu ljubav, vrijeme, strpljenje, razumijevanje, naše znanje i iskustvo.

Adolescenti koji vole i cijene svoje roditelje nastojat će, unatoč sve većoj slobodi, ne prelaziti granicu i ne dopustiti sebi ponašanja kojima mogu razočarati roditelje i sebe.



Literatura

1. Bastašić, Z. (1995.) Pubertet i adolescencija.
Zagreb: Školska knjiga.
2. Galić, J. (2002.): Zloraba droga među adolescentima, rezultati istraživanja. Zagreb: Medicinska naklada.
3. Kušević, V. (1986.) **Zloupotreba droga.**
Zagreb: Hrvatski grafički zavod.
4. Lalić, D., Nazor, M. (1997.) Narkomani: smrtpisi.
Zagreb: Alinea.
5. Leburic, A., Radnić, Z., Barbir, A. (2003.) Ovisnički identiteti: mišljenja različitih društvenih skupina u Hrvatskoj : sociološko empirijsko istraživanje 2002. Zagreb: Alinea.
6. Orban, M., Glavak, R. (2006.) Zloupotreba sredstava ovisnosti među adolescentima.
Zagreb: Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba.

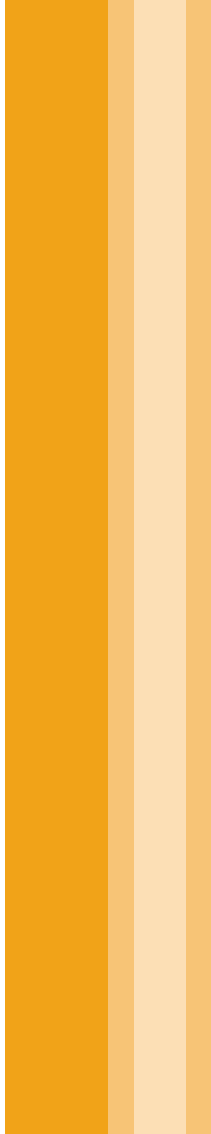
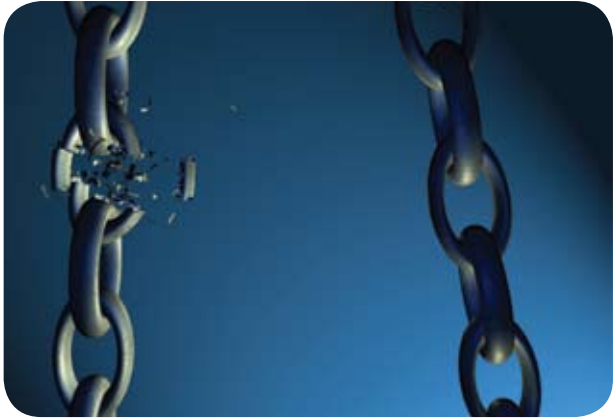
7. <http://www.plivazdravlje.hr/zdravlje/mladi/?section=prehrana>
8. Schwebel, R. (1995.) Reći ne nije dovoljno. Zagreb: Sysprint.
9. Šimić, Z.: Ovisnost o internetu.
<http://free-zg.t-com.hr/OVINET/ovisnost.htm>
10. Torre, R. (2001.) Droge: dugo putovanje kroz noć.
Zagreb: Promotor zdravlja.
11. Vujević, E. (2000.) Droga - opća opasnost. Split: Lukana.

Uzimajući u obzir spoznaje na području pozitivnog razvoja djece i prevencije poremećaja u ponašanju djece i mladih, a u tom kontekstu i sprječavanja zlouporabe i ovisnosti o drogama, kao najučinkovitije pokazale su se strategije osnaživanja i jačanja otpornosti obitelji u naporima rješavanja problema djece i mladih. Na tom tragu ova brošura predstavlja vrijedan doprinos poboljšanju prakse roditeljstva, a s aspekta pomoći i podrške obiteljima kao sastavnice rada Obiteljskih centara MOBMS-a pridonosi i ulaganju u poboljšanje obiteljskog okruženja.

doc. dr. sc. Ksenija Butorac

Uvažavajući suvremena stručna i znanstvena saznanja o prevenciji ovisničkog ponašanja, ostaje činjenica da obiteljsko okruženje ima najznačajniju ulogu kako u pozitivnom, tako i u negativnom razvoju mlade osobe. Stoga je osnaživanje obitelji na tom putu svakako važan zadatak, a svaki napor u tom pravcu dobrodošao. U velikoj roditeljskoj potrebi za pomoći u prevladavanju izazova pred koje je stavljena obitelj, ova brošura daje značajan doprinos, te se preporučuje prije svega roditeljima, ali i drugima koji imaju udjela u odgoju mladih.

mr. sc. Luca Galić, prof.



“Ponašanje neke osobe nije osoba u cjelini, već izbor koji joj je dostupan!”
bratitica svih pomagačkih profesija

Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti je 19. listopada 2006. godine donijelo Rješenje o osnivanju Obiteljskog centra Grada Zagreba.

Obiteljski centar Grada Zagreba u okviru svoje djelatnosti obavlja poslove savjetodavnog i preventivnog rada i druge stručne poslove koji se odnose na brak, međusobne odnose roditelja i djece, uzdržavanja i druge okolnosti u obitelji, te poticanje odgovornog roditeljstva i skrbi o svim članovima obitelji. Isto tako, obavlja i poslove koji se odnose na odgoj djece, organiziranje obiteljskog života, posvojenja i prevencije svih ovisnosti djece i mladeži. Pomaze u rješavanju problema s invaliditetom, pri uključivanju u svakodnevni život nakon duljeg boravka u instituciji/odgojnoj ustanovi. Stručnjaci i stručni timovi djeluju informativno, savjetodavno, preventivno–terapijski, edukacijski...

“Ova brošura je tiskana sredstvima Ministarstva obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti, a u sklopu Programa aktivnosti Prevencije ovisnosti među mladima i Medunarodnog mjeseca borbe protiv alkohola i drugih ovisnosti.”