

2. PROŠIRENO
IZDANJE



DRUŠTVO ZA
SOCIJALNU
PODRŠKU



Hvala, ne! Ovisnosti

o alkoholu, drogi, internetu, kocki i klađenju

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 760518
ISBN 978-953-56058-1-2

Hvala, ne!

Ovisnosti

o alkoholu, drogi, internetu, kocki i klađenju

DRUGO PROŠIRENO IZDANJE

Nakladnik:
Društvo za socijalnu podršku, Bijenička cesta 97, Zagreb

Za nakladnika:
Katarina Radat

Autori:
Katarina Radat, dipl. soc. radnica
prof.dr.sc. Darko Breitenfeld
Iva Jovović, dipl. soc. radnica
Jasna Lesički, dipl. soc. radnica
Ljiljana Đura

Ilustracije:
Marina Antić

Dizajn i grafička priprema:
Goran Milić

Knjižica je tiskana u okviru projekta
«Modificiranje stavova mladih u svezi rizičnog ponašanja u razdoblju intenzivnog odrastanja»
koji su finansijski potpomogli:
Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti
Grad Zagreb - Ured za zdravstvo i branitelje

Zagreb, 2010.

www.drustvo-podrska.hr
podrska@drustvo-podrska.hr

sadržaj

Uvod

1.	0 nama - Društvo za socijalnu podršku	7
1.1.	Program „Modificiranje stavova mladih u svezi rizičnog ponašanja u razdoblju intenzivnog odrastanja“	8
2.	Ovisnost o alkoholu	9
2.1.	Posljedice pijenja alkohola kod djece i mladih	11
2.2.	Kratkoročne posljedice pijenja alkohola	13
2.3.	Dugoročne i socijalne posljedice pijenja alkohola	14
2.4.	Faze intoksikacije alkoholom	15
2.5.	Kršenje prava djece i mladih uslijed pijenja alkohola i alkoholnih pića	16
3.	Ovisnosti novijeg datuma	20
3.1.	Internet sredstvo budućnosti i izazov za mlade	21
3.1.1.	Dobre i loše strane interneta	22
3.1.2.	Simptomi zloporabe interneta	23
3.1.3.	Kršenje prava djece i mladih prilikom korištenja interneta	24
3.1.4.	Savjeti za djecu i mlade	25
3.2.	Ovisnost o kocki i klađenju	26
3.2.1.	Zakonska regulativa	27
4.	Zloporaba i ovisnosti o psihoaktivnim tvarima	28
4.1.	Najpoznatije vrste droga	30
4.2.	Najčešća pitanja mladih	31
4.3.	Koje faze prolaze ovisnici?	33
4.4.	Opći čimbenici rizika	34
4.5.	Rizične skupine mladih	35
4.6.	Najčešći simptomi ovisnosti	36
4.7.	Posljedice uzimanja droge	37
4.8.	Kako reći NE drogama i ostati cool u društvu?	38
5.	Odgovorno roditeljstvo	39
5.1.	Preporuke roditeljima za odgovorno roditeljstvo	41
5.2.	Važni čimbenici u odgoju djece	44
6.	Gdje potražiti pomoć?	46
7.	Literatura	49

Uvod

Svjedoci smo brojnih tehnoloških, gospodarskih i socijalnih promjena koje obilježavaju društveni razvoj na početku 21. stoljeća. U centru velikih i naglih promjena, mladi je čovjek okružen mnogim izazovima na koje treba odgovoriti. Mnogi mladi, vrlo često, nisu pripremljeni na izazove te ne biraju uvijek ispravne odgovore. Zatrpani s jedne strane suvremenim komunikacijskim tehnologijama, a s druge strane izazovom napretka i osobnog prestiža u društvu, mladi čovjek dolazi u situaciju raskoraka između procjene dobrog i lošeg, poželjnog i nepoželjnog kao i vrlo teškog postavljanja granica što je dobro, a što je loše za njega samoga. Pod stalnim tehnološkim, društvenim i osobnim pritiscima mladi čovjek brže prelazi granice i odlazi u svijet u kojem nije uvriježena mogućnost izbora sredstava konzumiranja kao niti umjereno korištenje pojedinih sredstava. U svijetu promjena i izazova vlada pravilo natjecanja tko će više popiti, tko će prvi osvojiti najviše razine u svijetu video igrica, tko će ostvariti veće dobitke u kladionicama, tko će biti prvi u otkrivanju novog sredstva kao i konzumiranju istog. Pri tome, mladi ne vide opasnost, ne vide da ta ista sredstva narušavaju njihovu osobnost, uništavaju ih psihički i zdravstveno te da narušavaju društvene odnose posebno u obitelji i među prijateljima. Na prvi pogled i alkohol i droga, kocka/klađenje i internet daju osjećaj zadovoljstva i uspješnosti kao i osjećaj prihvaćenosti u društvu, lakšeg uspostavljanja komunikacije, ali i odškrinuta vrata za tih odlazak u svijet ovisnosti.

Internet je, na prvi pogled, bezopasno sredstvo, njegova nekontrolirana uporaba ima i svoju tamnu stranu. Iako kratkog vijeka pokazalo se da može dovesti do socijalne izolacije i postati sredstvo ovisničkog ponašanja, posebno kod mladih osoba.

No, sve veći problem današnjice je uvriježeno ponašanje većine mladih koji sve više posežu za alkoholom. Društvenu toleranciju prema alkoholu pojačavaju snažne marketinške kampanje koje posve pogrešno povezuju šport, zabavu i alkohol. Posljedica takve prevare su opijena djeca i mladi čiji su simptomi vidljivi kroz rani alkoholni delirij, koji je prema mišljenjima stručnjaka jedan od najopasnijih i često ugrožava život mlađe osobe.

Statističke procjene govore da igre na sreću građanima Hrvatske, godišnje, odnesu oko 3 milijarde kuna (<http://slobodnadalmacija.hr>). Problem je još značajniji jer je klađenje sve prisutnije među sve mlađom populacijom.

Brojna provedena istraživanja u Hrvatskoj i svijetu upozoravaju na sve veću prisutnost zloporabe psihotaktivnih tvari kao i razvijanje ovisničkog ponašanja kod sve mlađe populacije.

Stavimo li u korelaciju konzumiranje sredstva ovisnosti alkohola, interneta, droge, kocke i klađenje od strane djece i mladih s utjecajem na područje kršenja prava djece i mladih, dobivamo širok spektar područja kršenja zaštitnih prava djece i mladih.

Izlaz iz navedenih problema ne treba tražiti i gledati isključivo u restriktivnim mjerama kao što je zakonska regulativa kao niti medicinskim postupcima i tretmanima. Najučinkovitiji tretman uključuje kombinaciju terapijskog i preventivnog djelovanja koje dovodi do zbiljskih poboljšanja uzdravlju pojedinca, ali i usvajanja novih sustava vrijednosti.

Mladi najčešće izabiru jednostavnije obrasce ponašanja i pri tom ne razmišljaju o mogućim posljedicama. Ovom knjižicom, koja je drugo prošireno izdanje želimo informirati mlađe i roditelje o navedenim problemima jer smatramo da su roditelji najpozvaniji da prenesu svoja dragocjena životna iskustva i znanja te da svoju djecu pravilno usmjere i poduče reći:

Hvala, ne! Ovisnosti o alkoholu, drogi, internetu, kocki i klađenju.



O nama

Društvo za socijalnu podršku

1

Društvo za socijalnu podršku neprofitna je organizacija čija misija je osigurati i pružiti socijalnu potporu u zajednici na kompetentan, profesionalan i odgovoran način osnaživanjem i aktivnom participacijom korisnika u pomažućem procesu, uz naglašeno isticanje ljudske dimenzije u tome.

Društvo za socijalnu podršku okuplja stručnjake društvenih i medicinskih znanosti s ciljem pružanja podrške onima koji se nađu na putu socijalne isključenosti.

U okviru toga provode se četiri značajna projekta iz područja socijalne skrbi namijenjena društvenim skupinama kao što su mladi, osobe s tjelesnim i intelektualnim poteškoćama te starije osobe. Jedno od specifičnih područja aktivnosti je organiziranje građana i poduzimanje lokalnih socijalnih akcija u rješavanju socijalnih problema, uz jačanje socijalne kohezije i socijalnog kapitala na razvoju socijalne potpore u zajednici.

U svrhu ostvarivanja ciljeva, ali i uspješnije provedbe gore navedenih projekata, Društvo za socijalnu podršku ugovara partnerstva s nevladinim organizacijama, lokalnim zajednicama te institucijama socijalne skrbi, sukladno pojedinim projektnim područjima. Za uspješno provođenje projekata i programa Podrške uspostavili smo suradnju s tri osnovne škole, župnom zajednicom, deset nevladinih organizacija i tri institucije socijalne skrbi.

Više informacija o udruzi možete dobiti na web portalu:

www.drustvo-podrska.hr kao i elektronskom poštom: podrska@drustvo-podrska.hr

***Osigurajmo socijalnu potporu u zajednici na kompetentan,
profesionalan i odgovoran način.***

Program

Modificiranje stavova mladih u svezi rizičnih ponašanja u razdoblju intenzivnog odrastanja

Društvo za socijalnu podršku provodi projekt koji je primarno namijenjen mladim osobama osnovnoškolskog i srednjoškolskog uzrasta, kojim navedenu populaciju želimo informirati o rizičnim ponašanjima u razdoblju intenzivnog odrastanja. U okviru projekta naglasak je stavljen na štetnosti konzumiranja alkohola i psihotaktivnih tvari (s obzirom na opće prihvaćen termin droga, u dalnjem tekstu koristit će se taj termin), te sve prisutnijeg problema klađenja i kockanja među mladima kao i štetnih posljedica korištenja interneta.

Projekt se provodi od 2008. godine u okviru kojega nam je cilj osnažiti mlade osnovnoškolskog i srednjoškolskog uzrasta kako bi prevenirali rizična ponašanja, posebno u području konzumiranja i eksperimentiranja alkoholom i drogama, ali i drugih ovisnosti kao što je klađenje i kockanje s krajnjim ciljem postizanja veće kvalitete življenja mladih osoba.

Projekt se temelji na provedenom pilot istraživanju i dobivenim podacima o vrlo visokom postotku konzumacije alkohola i droga, slijedom čega je napravljen program edukativnih radionica o problemu ovisnosti te organizirano savjetovanje elektronskom poštom.

Zahvaljujući suvremenoj informatičkoj tehnologiji, osobito bliskoj mlađoj populaciji, omogućeno je informatičko savjetovanje o navedenim ovisnostima od strane socijalnih radnika, psihijatra i psihologa. Web stranice Podrške ujedno omogućuju dostupnost različitog edukativnog materijala.



Ovisnost o alkoholu

2

Pojava učestalog i količinski sve većeg pijenja alkoholnih pića sve je prisutnija u društvu. Pijenje alkohola postalo je sastavni dio života mladih. Mladi ne uzimaju alkohol samo u posebnim prigodama, nego svako druženje mladih dovoljan je povod za pijenje alkohola. Time alkohol kao i navika pijenja postaju sastavni dio života mladih, a u konačnici i posve pogrešnog dokazivanja.

O sve višoj stopi pijenja mladih potvrđuje i ESPAD istraživanje koje je pokazalo je da je Republika Hrvatska krajem devedesetih godina bila daleko ispod europskog prosjeka po pijenju adolescenata dok se u 2007.g. Republika Hrvatska popela iznad prosjeka ESPAD zemalja. (Kuzman., i sur. 2008.)

Često se događa da zbog opće prihvaćenosti alkohola u društvu, mladi doživljavaju alkohol kao željeni obrazac ponašanja. Većina mladih pivo i koktele ne smatra alkoholom.

Početak pijenja piva je put koji otvara vrata pijenju žestokih pića i potencijalnom alkoholizmu, sa svim društvenim i zdravstvenim komplikacijama koji prate tu vrstu ovisnosti.

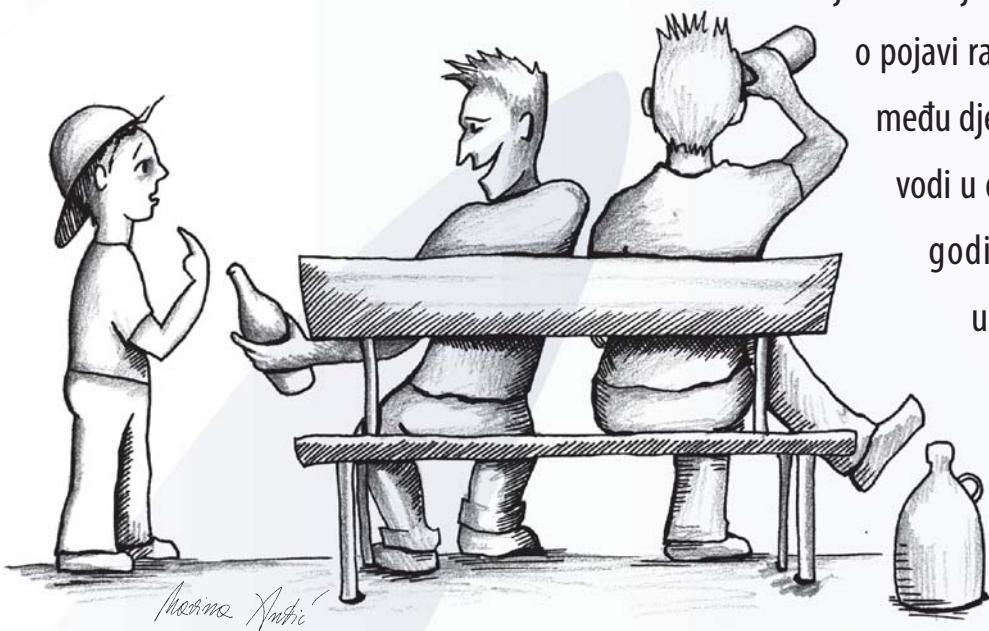
Vrlo često se u široj javnosti špekulira s umjerenim pijenjem alkohola. Izuzetno je važno naglasiti da pojам umjerenog pijenja alkohola kod djece i mladih nije uvriježen niti poželjan, jer i male količine alkohola kod djece i mladih mogu izazvati ozbiljne poremećaje te se odraziti na fizički i psihički razvoj mlade osobe.

Kao posljedica učestalog pijenja mlađih javlja se alkoholni poremećaj, popraćen poremećajem ponašanja koji uključuje potrebu za alkoholom i slab nadzor pijenja uz razvoj ovisnosti te pojavu zdravstvenih oštećenja i društvenih poteškoća.

Podaci Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) govore da je alkohol krivac za oko 5% smrti mlađih u dobi od 19 do 25 godina. Sve snažniji alarm predstavljaju podaci koji govore da je alkohol krivac za preko 30% poginulih mlađih osoba u prometu!

Problem konzumiranja alkoholnih pića od strane mlađih održava se na područje ugrožavanja prava djece i mlađih. Praksa i iskustva pokazuju da u slučajevima pijenja od strane mlađih, kod većine djece i mlađih, nije

riječ o razvijenoj ovisnosti, ali je u svakom slučaju riječ o pojavi rasprostranjenosti pijenja alkoholnih pića među djecom i mladima što je zasigurno put koji vodi u ovisnost o alkoholu u ranim dvadesetim godinama. Neosporiva je činjenica da unošenje alkohola u organizam mладог čovjeka utječe na njegov psihofizički razvoj te time ta populacija postaje rizična skupina za razvoj ovisnosti o alkoholu.



Što je dobna granica prvog susreta s alkoholom niža, opasnost za razvoj alkoholne ovisnosti je veća!

Posljedice pijenja alkohola kod djece i mladih

Alkohol oštećuje svaki organ i svaki dio tijela. S obzirom da brzo stiže u krvotok, povećava opasnost obolijevanja od različitih bolesti. Izuzetno je opasno pijenje većih količina alkohola u kratkom razdoblju, jer isto može uzrokovati trovanje organizma, a posljedice takvog pijenja su teške i predvidive, kreću se od nesvjestice pa sve do smrti.

Alkohol snažno utječe na mozak, smanjuje koordinaciju kretnji, reflekse, osjet vida i sluha, iskrivljuje viđenje sebe ali i drugih, pomiče dopuštene granice te kratkoročno izaziva gubitak pamćenja.

U svom razvojnom razdoblju, osobito ulaskom u pubertet, mlada se osoba susreće s promjenama vlastite osobe, ali i nizom specifičnih vanjskih faktora u biološkom, psihološkom i socijalnom smislu. Osobni sukobi, često nerazumijevanje okoline, izloženost prevelikim očekivanjima, naglašene težnje za samostalnošću često su izvor njihove anksioznosti i posezanja za alkoholom. Konzumiranje alkohola usko je povezano sa slabijim uspjehom u školi, čestim „markiranjem“ te kretanjem u marginalnim društvenim skupinama. (Uvodić Đurić, 2007.)



- Alkohol dovodi do teškoća pri učenju, pamćenju i zapamćivanju
- Alkohol dovodi do neopravdanih izostanaka s nastave
- Alkohol dovodi do sukoba u obitelji
- Alkohol potiče nasilno ponašanje
- Alkohol je ulaznica za kriminalni milje
- Alkohol dovodi do novčanog i osjećajnog osiromašenja
- Alkohol smanjuje spolnu moć
- Alkohol povećava rizične spolne kontakte (zarazu HIV-om, HPV-om)
- Alkohol često dovodi do neželjenih trudnoća
- Alkohol izaziva stradanje u prometnim nesrećama
- Alkohol umanjuje životne šanse mladih na svim razinama.

Piti alkohol nije cool!

Kratkoročne posljedice pijenja alkohola

Pijenje alkoholnih pića dovodi do različitih oštećenja. Ovisno o popijenoj količini alkohola kao i učestalosti pijenja, dolazi do razvoja ranih ili kasnijih oštećenja organizma.

Pijenja alkohola kod mlade osobe izuzetno je opasno zbog niskog praga tolerancije, fizički još uvijek nježnog organizma te vrlo čestog kombiniranja različitih vrsta pića. (Uvodić-Đurić, 2007.)

Već nakon jednog opijanja javljaju se kratkoročni štetni učinci opijenosti uz prateće simptome:



- **Povećani umor**
- **Glavobolja i mamurnost**
- **Opće loš osjećaj**
- **Loš san**
- **Slaba pažnja**
- **Dehidracija (isušivanje) organizma**
- **Problemi s pamćenjem**
- **Problemi pri kretanju**
- **Osjećaj žarenja i upale želučane stjenke i povraćanje.**

Posljedice pijenja alkohola kod mlade osobe su vrlo brzo vidljive kroz neugodan miris kose i kože te neugodan zadah iz usta. Kod osoba koje piju alkohol ranije se javljaju bore i ranije stari koža.

Nemojte piti samo zato što drugi piju

Dugoročne i socijalne posljedice pijenja alkohola

Pijenjem alkohola razvijaju se socijalne posljedice te brojna fizička oboljenja organizma. Socijalne posljedice reflektiraju se poremećenim socijalnim odnosima s bližim članovima obitelji, ali i širom društvenom zajednicom. Kod mladih, konzumacija alkohola u bliskoj je vezi sa slabijim uspjehom u školi, čestim izostancima i pripadnošću marginalnim društvenim skupinama. Česte društvene posljedice pijenja alkohola su:



- **nasilni i agresivni ispadи u obitelji**
- **često sudjelovanje u tučnjavama i kriminalu**
- **stradanje u nemamjernom ozljeđivanju**
- **stradanje i pogibanje u prometnim nesrećama**
- **utapanje**
- **neželjene trudnoće**
- **spolne infekcije**
- **samoubojstvo mladih.**

Uslijed čestog i dugotrajnog pijenja alkohola javljaju se kronična i teška oboljenja organizma. (Hudolin, 1986.)

Najčešća su:



- **Ciroza jetre**
- **Oštećenje mozga i živčanog sustava**
- **Srčane bolesti**
- **Pothranjenost**
- **Skraćen životni vijek.**

Uvijek imaš pravo izbora, uzeti ili ne uzeti alkoholno piće!

Faze intoksikacije alkoholom

Alkoholna bolest razvija se kao posljedica višegodišnjeg uzimanja alkoholnih pića, dok u mладеноčkoj dobi češće susrećemo poremećaje vezane uz pijanstvo nego samu alkoholnu bolest. (Hudolin, 1991.)

Intoksikacija alkoholom može se podijeliti u pet stupnjeva sa sljedećim simptomima. (Huljev, 2000.)

1. stupanj	Sreća	Osoba je iznimno razgovorljiva, opuštena, druželjubivija nego inače
2. stupanj	Nepredvidljivo ponašanje	Dolazi do slabije koncentracije Sposobnost rasuđivanja izvan je kontrole Emocije postaju nestabilne Reagiranje je usporeno
3. stupanj	Zbrka	Nastupa dezorientacija Pojava zlovolje, jakog straha, pojava dvostrukе slike i nejasnog govora
4. stupanj	Gubitak kontrole	Osoba ne može stajati ni hodati Povraćanje
5. stupanj	Nesvijest	Osoba koja je predozirana pada u nesvijest; Može doći i do smrti zbog paralize disanja.

Kršenje prava djece i mladih uslijed pijenja alkohola i alkoholnih pića

"Svi ljudi imaju pravo na zaštitu obitelji, zajednice i radne sredine od incidenata, nasilja i drugih negativnih posljedica upotrebe alkohola. Sva djeca i mladež imaju pravo odrasti u sigurnoj sredini slobodnoj od negativnih posljedica pijenja alkohola i biti zaštićeni od promidžbe alkoholnih pića."

Iz Europske povelje o alkoholu (1995.)

Zaštita i unapređenje prava djece i mladih predstavlja temelj daljnog razvoja djeteta na svim razvojnim područjima, kako osobnog tako i psihičkog te tjelesnog. Suvremeno društvo kontinuirano u svim područjima skrbi i brige za djecu naglašava potrebu zaštite prava djece kao osnova za kvalitetno očuvanje razvoja djeteta kao i potrebu za provođenjem brojnih preventivnih programa. U tom interesu, brojne svjetske i državne organizacije i institucije intenzivno rade na poboljšanju kvalitete zaštite prava djece te u tu svrhu donose brojne konvencije, povelje, zakone kao i druge dokumente koje uključuju detektiranje i preveniranje ovisničkih ponašanja kod mladih čiji je cilj zaštita i poboljšanje prava djece i očuvanje njihovog zdravlja. Sve aktualnije područje zaštite interesa prava djece je u području ovisnosti, posebno u području prekomjernog konzumiranja alkohola na što nas upozoravaju brojni statistički pokazatelji sve veće prisutnosti konzumiranja alkoholnih pića kod djece kao i spuštanja dobne granice kod prvog opijanja.

Kada je riječ o kršenje prava kod pijenja alkohola tada do kršenje prava dolazi, prije svega, kao posljedica pijenja alkohola. U najvećoj mjeri javlja se kršenje od strane same djece i mladih koji ne sagledavaju rizike takvog ponašanja. (Republika Hrvatska, Pravobranitelj za djecu, 2010)

Uslijed pijenja alkohola sukladno Konvenciji o pravima djeteta dolazi do kršenja zaštitnih prava koja osiguravaju zaštitu djeteta: prava na zaštitu od zloporabe, zapostavljanja i izrabljivanja kao i zaštitu od droga, alkohola i duhana (Mataga, Tintor i Puljiz, 2007.).

Pravo na zdravlje

Tolerancija mladih ljudi na alkohol izrazito je niska te i najmanje količine alkohola u organizmu nenaviklom na alkohol stvaraju opasne reakcije. Gubi se kritičnost, izmijenjeno se doživljava stvarnost, sklonost rizičnom ponašaju je povišena, kvalitativno i kvantitativno se mijenja svijest.

Samo pjenje alkohola predstavlja kršenje prava djece i to posebno prava na zdravlje.

Jedno od temeljnih prava djece je pravo na zdravlje. Narušavanje ovog prava najizraženije je kod pjenja alkohola.

Tko ugrožava pravo na zdravlje?

RODITELJ/MAJKA pri pjenju alkohola za vrijeme trudnoće i dojenja što direktno djeluje na zdravlje i razvoj djeteta. Jedno od najtežih oštećenja koje se može javiti kod djeteta je razvoj fetalnog alkoholnog sindroma (FAS).

Majke koje za vrijeme trudnoće piju alkohol, često rađaju djecu s prirođenim alkoholnim izobličenjem, odnosno fetalnim alkoholnim sindromom (FAS). Dojenče s FAS-om ima znatno manji i izobličeni mozak s teškim oštećenjima koja se očituju ispadima različitih moždanih funkcija i intelektualnim oštećenjima. Nadalje, od mogućih poremećaja kod FAS-a, najčešće se navodi da djeca pokazuju oštećenja fine i grube motoričke aktivnosti i oštećenu sposobnost govora. Stopa mortaliteta iznosi oko 17%, a u dobi od 7 godina 44% ove djece ima granični kvocijent inteligencije. (Cunnigham., i sur. 1989.)



DJECA koja kao što smo vidjeli u vrlo ranoj dobi počinju konzumirati alkohol. Pijenje i malih količina alkohola za organizam mlade osobe izuzetno je opasan zbog niskog praga tolerancije. Pijenjem alkohola djeca i mlađi narušavaju svoje zdravstveno stanje, onemogućavaju zdrav fizički i psihički razvoj svoga organizma. Pod utjecajem alkohola mlađi vrlo brzo i lako skidaju sve zabrane i otpuštaju kočnice koje ih odvode u smjeru slobodnih seksualnih kontakta. U alkoholiziranom stanju kod mlađih se povećavaju rizični spolni kontakti pri čemu dodatno ugrožavaju svoje zdravlje izlaganjem spolnim infekcijama, širenju spolnih bolesti kao što je HPV i druge te naposljetku pojavi neželjenih maloljetničkih trudnoća. Najnovija istraživanja pokazuju da pijenje alkohola u mlađeničkoj dobi oštećuje osjetljive dijelove mozga u hipokampusu. CT (kompjutorizirana tomografija) snimke mozga tinejdžera konzumenata alkohola su pokazale stanjenje hipokampusa - dijela mozga odgovornog za osjećaje, pamćenje i učenje, ali i oštećenja u drugim dijelovima mozga (poput čeonog i sljepoočnog dijela mozga te Corpus callosuma - dijela mozga koji povezuje obje moždane hemisfere) čiji je razvoj posebno intenzivan u adolescenciji.

Pravo na sigurnost

Uslijed pijenja alkohola djeca i mlađi su u sukobu sa zakonom. U RH na snazi su jasne zakonske odredbe ozabrani prodaje alkohola osobama mlađim od 18. godine života. To znači da osobe mlađe od 18 godine života ne smiju kupovati alkoholna pića.

Tko ugrožava pravo na sigurnost djece?

MLADI Svaka kupovina bilo kojeg alkoholnog proizvoda je dolaženje u sukob sa zakonom. Vrlo često se događa da su maloljetnici svjesni postojanja zakona i zamole starije punoljetne prijatelje da umjesto njih kupe alkohol. To je izuzetno opasno, jer u slučaju da se uhvati na djelu obje osobe će biti kažnjene.

ODRASLI/RODITELJI Slanjem djece u trgovinu po alkoholno piće roditelji dovode u pitanje sigurnost svoje djece kao i trgovci koji vjeruju na riječ djetetu da je alkohol namijenjen za njegove roditelje ili da dijete ima navršenih 18 godina.

Pravo na informacije i obrazovanje

Praksa opijanja mladih pokazatelj je da mladi nemaju odgovarajuće informacije o štetnostima pijenja alkohola uslijed čega dolazi do kontinuirane zloporabe istih te pojave i razvoja teških posljedica. Uzrok tome je, jednim dijelom, izostanak kontinuiranog obrazovanja mladih o opasnostima od štetnih posljedica pijenja alkohola kroz sustav samog obrazovanja. Mladi bi trebali biti inicijatori postavljanja tema vezanih uz probleme pijenja alkohola u nastavnim sadržaja u okviru školsko obrazovnog sustava.

Pravo na sudjelovanje

Sukladno Konvenciji o pravima djeteta čl. 12. kojim se obvezuju sve države ugovornice da osiguraju svakom djetetu, koje je sposobno oblikovati vlastito mišljenje, pravo na izražavanje misli o svim stvarima koje se odnose na njega te im pridavati značaj u skladu s uzrastom i zrelošću djeteta. Pravo sudjelovanja podrazumijeva aktivno uključivanje djece u kreiranje politike prevencije ovisnosti.

Odgojno-obrazovne ustanove trebaju osnovati **mala školska povjerenstva** koje će činiti učenici, roditelji, nastavnici, liječnik školske medicine i istaknuti lokalni stručnjaci za prevenciju ovisnosti i ostale preventivne aktivnosti (Vlada Republike Hrvatske, Ured za suzbijanje zloporabe droga 2010.) što su pojedine škole već i učinile.

Time mladi dobivaju priliku aktivno sudjelovati u kreiranju preventivnih aktivnosti u svojoj školi.

Ovim načinom rada omogućiće se djetetu razvijanje njegovog mišljenja, stavova i izgradnje vrijednosnog sustava neophodnog za formiranje kompletne osobe koja će se znati suočiti s problemima budućnosti.



Ovisnosti novijeg datuma

U suvremenom društvu postignućem tehnološkog napretka u informatizaciji dolazi do podizanja kvalitete ljudskog života, ali istovremeno dolazi do stvaranja i negativnih posljedica i razvijanja novih oblika poremećaja. Popularno se nazivaju novije ovisnosti, a među njih spadaju ovisnost o internetu i ovisnost o kocki i klađenju kao posljedice zloporabe informatičke tehnologije.

Najčešće, kod mladih ljudi javlja se ovisnost o internetu za koju se može reći da je jedan oblik ovisnosti o računalima i označava fenomen pretjeranog ili ekstremnog korištenja interneta u tolikoj mjeri da predstavlja opasnost po zdravљje.

U posljednje vrijeme, bilježi se i visok porast broja ovisnika o kockanju, posebno u skupini učenika i adolescenata. Brojni stručnjaci ukazuju na problem kockanja i klađenja, upozoravajući da mogu izazvati oblike i simptome ovisnosti poput simptoma kod drugih priznatih ovisnosti te ih treba ozbiljno shvaćati.

O važnosti rada na prevenciji problema ovisnosti o internetu, kocki i klađenju govori činjenica da kompjutorizacija i korištenje interneta zauzima sve veću popularnost među mlađim osobama osnovnoškolskog i srednjoškolskog uzrasta, a kocka i klađenje uz razvijanje osjećaja zabave, često mladoj osobi daje lažnu percepciju brze i luke zarade.

Patološko korištenje interneta i njegova zloporaba, ima slične karakteristike kao i zloporaba kockanja i droge

Internet

sredstvo budućnosti i izazov za mlade

Internet je danas veliki izazov za djecu i mlađe. Internet je medij na kojemu se može naći pregršt sadržaja od edukativnih, znanstvenih do informativnih i zabavnih. Mogu se naći sadržaji za zabavu, ali i za učenje i širenje vlastitih spoznajnih vidika.

Internet je posebno zanimljiv medij, neiscrpan izvor zabave, rezultata najnovijih znanstvenih otkrića, ali i povijesne kulturne baštine starih naroda, najaktualnijih informacija, velikih iznenađenja, ugodnih i neugodnih. To je novi virtualni svijet u koji mlađi moraju mudro i razborito ući. To je budućnost novih generacija s kojom treba ići ukorak.

S obzirom na sve veću prisutnost interneta u svakodnevnom životu mlađih, ali i ne kontrolirane uporabe istog vrlo brzo dolazi do zloporabe te pojave fizičkih i psihičkih poremećaja kod pojedinaca kao i narušavanja društvenih odnosa. Uporabom interneta javljaju se i drugi oblici zloporabe istog kao što je međuvršnjačko zlostavljanje, seksualno uznemiravanje mlađih od strane vršnjaka, ali vrlo često i odraslih (pedofilija) i drugi oblici neugodnog iskustva.

Djeca i mlađi trebaju biti upoznati sa svim dobrim i lošim stranama korištenja interneta.



Dobre i loše strane interneta

Za razliku od drugih psihotaktivnih sredstava (alkohola, droge) koje izazivaju ovisnost internet je sredstvo koje ima pregršt pozitivnih strana. Tek kada uslijedi nekontrolirano korištenje istog dolazi do zloporabe te se razvijaju negativne posljedice za pojedinca. Vrlo brzo se javljaju ozbiljni problemi kod pojedinca uključujući psihičke i fizičke simptome ovisnosti te promjena ponašanja koja je vrlo slična, ako ne i ista kao kod drugih oblika ovisnosti.

Dobre strane interneta

- brže, jednostavnije i lakše komuniciranje s ljudima iz različitih dijelova svijeta
- širenje socijalne mreže bez teritorijalnih granica
- dostupnost mnoštva pozitivnih podataka iz različitih područja
- sredstvo, izvor informacija i učenja
- mogućnost razmjene mišljenja i iskustava
- osobama koje su povučene u sebe i koje teže stupaju u kontakt s drugima omogućava rušenje barijera

Loše strane interneta

- brže i jednostavnije se dolazi u kontakt s ljudima koji imaju loše namjere
- krađa identiteta i zloporaba osobnih podataka
- iznošenjem svoga mišljenja (na blogu) može se povrijediti drugu osobu
- objavljivanjem fotografija i video sadržaja može se narušiti privatnost druge osobe

Simptomi zloporabe interneta

Zbog mnogih pozitivnih strana korištenja informatičke komunikacije kao što je primjerice širenje socijalne mreže mimo teritorijalnih granica, uz mogućnost razmjene mišljenja i iskustva, ponekad je veoma teško definirati tanku granicu koja dijeli korisnost i zloporabu.

Najizraženiji simptomi i posljedice zloporabe korištenja interneta (Perinčić, 2008.) su:

- gubitak osjećaja za vrijeme
- kroničan umor i neispavanost uslijed poremećenog dnevnog ritma
- ne zadovoljavanje osnovnih potreba kao što su spavanje i hrana
- gubitak tjelesne kondicije
- fizička oštećenja (slabljenje vida, deformacija lokomotornog sustava)
- žudnja za on-line aktivnostima
- narušavanje emocionalne ravnoteže
- gubitak osjećaja za realnost
- pojava ljutnje, napetosti, agresije ili/i depresije kada računalo nije dostupno
- smanjen uspjeh u školi
- obmana, laganje, pomanjkanje kontrole, povlačenje u sebe
- fizička društvena izolacija
- članstvo u grupama „sumnjive etičnosti“
- stvaranje vlastitog virtualnog svijeta.



Istraživanja su pokazala da vrsta pojedinih aktivnosti na internetu pridonosi bržem javljanju ovisnosti. Tako će prije ovisnici postati one osobe koje na internetu najviše koriste društvene mreže kao što su facebook i twitter te MSN.

Kršenje prava djece i mladih prilikom korištenja interneta

Internet, naizgled bezazlen medij, dok je jednim dijelom edukativan drugim dijelom nudi veliku slobodu te nam se na prvi pogled čini kao da ne poznae granice i upravo u tom dijelu veliki je izvor narušavanja i ugrožavanja prava djece i mladih te iste može dovesti u vrlo ozbiljnu i tešku situaciju iz koje mladi čovjek ne može sam naći izlaz. Neka od ugrožavanja prava djece i mladih su:

PRAVO NA ZDRAVLJE Uslijed nekontroliranog korištenja interneta dolazi do narušavanja zdravlja kod mlade osobe i time i ugrožavanja samog prava na zdravlje. Opasnosti se javljaju već u samim počecima korištenja interneta i upoznavanja s njegovim mogućnostima, periodu u kojem je kod mlade osobe prisutan visok stupanj potrebe za sve većim otkrićima i istraživanjima internetskih sadržaja pri čemu dolazi do provođenja sve dužeg vremenskog perioda za računalom. Uslijed toga dolazi do razvijanja neželjenih simptoma (pogledat prethodno poglavlje) što se održava na zdravstveno stanje djeteta odnosno mlade osobe.

PRAVO NA SIGURNOST Posebno je narušeno kod korištenja interneta. Uslijed nekontroliranog korištenja pojedinih sadržaja kao i uslijed zlorabe ovog medija od strane drugih, bilo djece, bilo odraslih dolazi do različitih oblika zlostavljanja. Razlikujemo: „**cyberbullying**“ – jedan je od oblika zlostavljanja koji označava svaku komunikacijsku aktivnost „cyber“ tehnologijom koja se može smatrati štetnom kako za pojedinca tako i za opće dobro.

PRAVO NA PRIVATNOST Svaka osoba ima pravo na privatnost osobnih podataka kao i informacija o svome privatnom životu, a posebno to imaju djeca i mladi. Pojavom interneta to pravo na privatnost kao da nikada nije niti postojalo. Sve manje postoji prisutnošću i populariziranjem društvenih mreža kao što su facebook, my space, twitter. Negiranje kao i ugrožavanje prava na privatnost vidljivo je pri izlaganju osobnih fotografija djece i mladih, video sadržaja kao i prikupljanjem osobnih podataka koji se kasnije zlopotrebljavaju. Kada je u pitanju svijet interneta tada se dijete ili mlada osoba vrlo često nađu u ulozi žrtve, ali i zlostavljača i to najčešće zbog ne znanja.

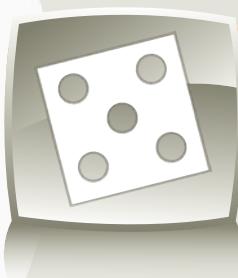
Savjeti za djecu i mlade

- Svoju lozinku (password) drži tajnima! Lozinku možeš povjeriti samo roditeljima!
- Ne ostavljam osobne podatke (ime, prezime, ime i prezime roditelja, broj telefona, kućnu adresu, radno mjesto roditelja, naziv škole, broj kreditne kartice roditelja) na internetu.
- Budi oprezan/na u komunikaciji preko interneta. Osoba koja djeluje simpatično se može lažno predstaviti i može imati zle namjere.
- Osobne fotografije, kao niti fotografije članova obitelji nemoj slati nepoznatim osobama.
- Ukoliko se osjećaš nelagodno pri nekom razgovoru na internetu ne nastavljam razgovor nego ga prekini.
- Razgovaraj s roditeljima i povjeri se roditeljima o neugodnostima s kojima si se susreo/la prilikom korištenja interneta.
- Ne odgovaraj na nepristojne, sugestivne poruke ili na poruke zbog kojih se osjećaš nelagodno.
- Ako želiš ostvariti osobni kontakt s i upoznati se s online prijateljima prvi susret dogovori s roditeljima, nemoj odlaziti sam na prvi susret. Sjeti se da o online prijateljima znaš samo onoliko koliko su oni rekli o sebi.

*Bez obzira što je internet virtualni svijet
poštuj pravila ponašanja kao i u svakodnevnom životu.*

3.2

Ovisnost o kocki i klađenju



Jedna od novijih ovisnosti je ovisnost o kocki i klađenju odnosno o igrama na sreću. Iako kockanje i klađenje predstavlja jedan oblik igre i zabave istraživanja su pokazala da kockanje/klađenje može izazvati ovisnost i to oblike poput ovisnosti o heroinu i alkoholu te i ovaj oblik ovisnosti treba ozbiljno shvaćati. Kockanju i klađenju kao „modernim“ ovisnostima ne pridaje se značaj kao ovisnostima o drogama, alkoholu ili pušenju i često ih se društveno relativizira, držeći ih čak zgodnim oblicima zabave i razonode, iako u podjednakoj mjeri vode prema destrukciji ličnosti. (Hrvatić, 2007.)

Ovisnik, iako često svjestan svih štetnih posljedica, uporno nastavlja i uvjerava sam sebe kako će velikim dobitkom riješiti sve svoje probleme i tek onda prestati. Kod mnogih patoloških ovisnosti, poanta nije u samom dobitku, već uzbudjenju koje proizlazi iz očekivanja dobitka.

Stručnjaci prepostavljaju kako se u Hrvatskoj od 1 do 3% stanovnika upušta u kockanje. Najčešće su životne dobi od 15 do 25 godina, pretežito muškog spola a omjer djevojaka i mladića kreće se oko 1:4.

Ova ovisnost ima za posljedicu visok postotak suicidalnosti pojedinaca tako u kasnijim stadijima ovisnosti oko 20% patoloških kockara počini samoubojstvo. (Slobodna Dalmacija, 2006)



Mario Antolić

Kod adolescenata, negativni utjecaj kocke i klađenja reflektira se na sve vidove života: od školskog neuspjeha do problema s fizičkim i mentalnim zdravljem. Prvi simptomi koji govore kako nešto nije u redu nalaze se u stalnim zahtjevima za dodatnim džeparcem, izostancima iz škole, stalnim praćenjem sportskih rezultata, udaljavanjem od obitelji i prijatelja.

Igre na sreću nanose štetu i uništavaju obiteljske odnose.

Zakonska regulativa

(Iz Zakona o igram na sreću)

Uviđajući postojanost interesa građana, prije svega mladih do 18 godine života, za sudjelovanje u igrama na sreću kao i igrama na automatima, zakonodavac je zaštitio maloljetnike Zakonom o igrama na sreću (NN 87/09) u koji je stavio sljedeće odredbe:

Članak 43.

- (1) Posjet kasinu i sudjelovanje u igri dopušten je samo punoljetnim osobama koje su svoj identitet dužne dokazati identifikacijskom ispravom.
- (5) Osobe u uniformi mogu ulaziti u casino samo radi obavljanja službe. Posjet kasinu i sudjelovanje u igrama na sreću priređivač može privremeno zabraniti ili ograničiti pojedinim osobama ako postoji osnovana prepostavka da učestalost i intenzitet njihova sudjelovanja u igri dovode u opasnost njihov egzistencijski minimum, te ako to zatraže ustanove koje se bave zaštitom obitelji, u slučajevima kada igrač zbog nekontroliranog igranja nanosi štetu sebi ili obitelji koju uzdržava.

Članak 49.

- (1) Zabranjuje se primanje uplata za klađenje od osoba mlađih od 18 godina.
- (2) U slučaju sumnje u ispunjenje uvjeta iz stavka 1. ovoga članka, igrač je dužan priređivaču pružiti dokaze o svojoj punoljetnosti.

Članak 60.

Posjet i sudjelovanje u igri na automatima dopušten je samo punoljetnim osobama koje su tu činjenicu, na zahtjev priređivača, dužne dokazati identifikacijskom ispravom.

Gore navedenim Zakonom žele se zaštiti prava djece. Posljedica ne poštivanja ovih zakonskih odredbi je kršenje prava djece i to u području sigurnosnih prava gdje djeca dolaze u sukob sa zakonom. Ovu odredbu vrlo često krše i mlađi i odrasli.

Zloporaba i ovisnosti o psihoaktivnim tvarima



U Hrvatskoj, kao i u svijetu, ovisnost o drogama sve je raširenija. Novi konzumenti droga obično se navode da probaju „travu“, nekoliko cigareta marihuane pomiješane s duhanom, što je polazna točka u potrazi za proizvodima sa sve jačim učincima, da bi se na kraju dospjelo do heroina.

Prema novijim istraživanjima, od početka uzimanja droge do trenutka kada obitelj sazna da unutar nje postoji problem ovisnosti o drogama, u prosjeku prođu 2-4 godine.

U bliskoj budućnosti potražnja za opojnim sredstvima ostat će jednako velika. Potražnja za psihotropskim supstancama, koje imaju neposredan učinak, općenito raste, a bez dugoročnoga štetnog utjecaja (poput izgleda za razvoj ovisnosti). Zbog potražnje koja vlada među populacijom na Zapadu u većine populacije, široka je upotreba "jakih" supstanci previše štetna. Upotreba "lakih" supstanci, koje su stvorene, ili će u budućnosti biti stvorene s posebnom svrhom, postat će sve popularnija - poput inačica XTC-a ili drugih novodobnih droga sintetskoga ili biološkoga podrijetla.

Mladi trebaju biti informirani o psihoaktivnim sredstvima koja u društvu popularno nazivaju droge stoga ćemo i mi koristiti taj termin. Također trebaju biti upoznati s posljedicama konzumiranja istih. Zloporaba droga podrazumijeva uporabu droga izvan društvenih, medicinskih i zakonskih norma.

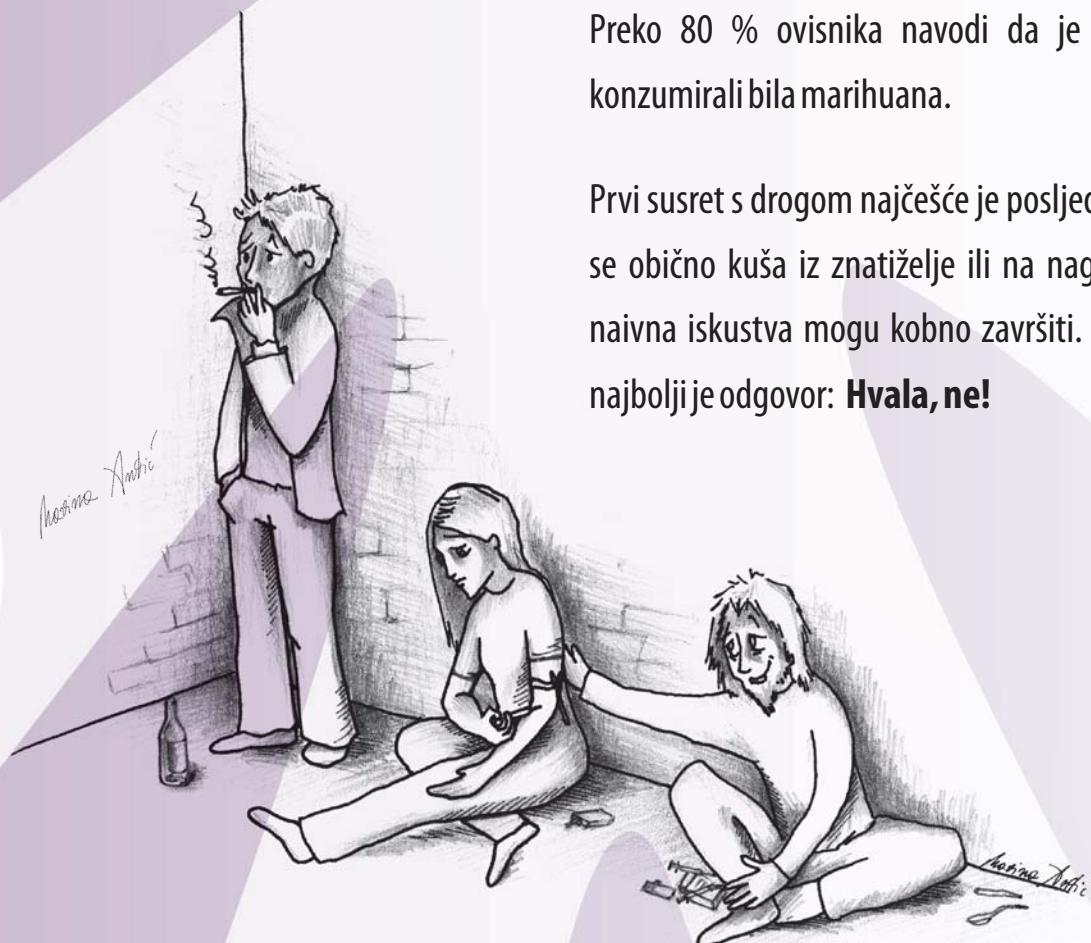
Be smart, do not start! : Budi mudar, nemoj početi!

Psihička ovisnost je jaka potreba za uzimanjem određene droge da bi se izazvalo zadovoljstvo ili izbjegla nelagoda. (Thaler i sur. 2004.)

Fizička ovisnost se očituje razvojem tjelesnih simptoma (drhtavica, znojenje, bolovi) a javlja se u slučajevima kada se droga ne uzme u vrijeme kada organizam to očekuje s obzirom na naviknuti ritam uzimanja.

Preko 80 % ovisnika navodi da je prva droga koju su konzumirali bila marihuana.

Prvi susret s drogom najčešće je posljedica slučajnosti, droga se obično kuša iz znatiželje ili na nagovor prijatelja. Takva naivna iskustva mogu kobno završiti. U takvim situacijama najbolji je odgovor: **Hvala, ne!**



Najpoznatije vrste droga

Droge su različite prirodne ili sintetizirane tvari, čiji unos u organizam mijenja psihičko stanje osobe (promjene opažanja, raspoloženja i stanja svijesti). (Thaler i sur. 2004.) Neke od najpoznatijih droga su:

	<i>Simptomi uslijed konzumiranja:</i>	<i>Moguće posljedice:</i>
DERIVATI KONOPLJE (marihuana, pot, grass)	usporeno razmišljanje, usporeni refleksi, smanjena koordinacija i koncentracija, smanjena motivacija, apatija, proširene zjenice, krvave ili staklenaste oči.	Nagle promjene raspoloženja, gubitak pamćenja, povećan rizik obolijevanja od nekih vrsta raka, napadi panike, samoobmana, paranoidne ideje. Može štetno utjecati na razvoj mlade osobe.
ECSTASY (E, eccy, xtc)	Ubrzan puls, znojenje, vrućina, škrugtanje Zubima, tjeskoba, uzbudjenost, drhtanje, nesanica, proširene zjenice.	Kronični problemi sa spavanjem, napukli zubi od škrugtanja, visok tlak, dehidracija, nervozna, halucinacije, smanjena kontrola emocija, letargija, teška depresija, visoka temperatura, poremećaj rada srca.
AMFETAMINI METAMFETAMINI (speed, uppers, ice, crystal meth, shabu)	povišen tlak i ubrzani puls, ubrzano disanje, uzbudjenost, tjeskoba, nemir, nesanica, groznica i znojenje, proširene zjenice, mučnina i povraćanje, gubitak apetita, nagle promjene raspoloženja.	Gubitak težine, paranoja, halucinacije, kronični problemi sa spavanjem, napukli zubi od škrugtanja, visok tlak, napadi panike, tjeskoba, nervozna, smanjena kontrola emocija, teška depresija, nasilničko ponašanje, psihoza uzrokovana korištenjem speeda, poremećaj rada srca ili samoubojstvo.
OPIJATI (heroin, morphine, methadone, H, smack)	Pospanost, euforija, usporeno disanje.	Visok rizik od ovisnosti, depresija, tjeskoba i napetost, zaraza HIV/AIDS-om i hepatitisom zbog zajedničkog korištenja istih igli, ne fatalno predoziranje, smrt zbog predoziranja.

Druge opasne droge s kojima se mladi mogu susresti uključuju kokain, halucinogene droge (kao LSD, čarobne gljive) i GHB. Ljudi mogu postati ovisni o bilo kojoj od tih droga. To može uključiti gubljenje kontrole nad uzimanjem droga, i nastavljanje s uzimanjem droga čak i kad shvate da im to škodi.

Najčešća pitanja mladih

Kako marihuana djeluje na mlade osobe?

U počecima konzumiranja odnosno pušenja marijuane nema nekih vidljivih oštećenja ili težih posljedica pa je zato mladi smatraju lakom drogom i zagovaraju njen uzimanje. No marijuana djeluje na brojne receptore u mozgu, uzrokujući istovremeno različita djelovanja. Istraživanja su potvrdila da se neposredno nakon konzumacije značajno smanjuje sposobnost učenja - pamćenje gradiva je otežano, sporije je prisjećanje kod ponavljanja, a i motivacija da se sjedne uz knjigu je oslabljena. Smanjena je i koncentracija prilikom obavljanja složenijih poslova, poremećena je psihomotorika, brzina reagiranja u izvanrednim situacijama je smanjena, što povećava rizik stradavanja u prometu. (Sakoman, 2002.)

Je li opasno pušiti marijuanu?

Najpopularnija droga je marijuana. Među mladima je još popularni naziv trava. U organizam se unosi pušenjem. Izaziva blažu psihičku ovisnost dok fizička ovisnost nije potpuno dokazana. Simptomi kratkotrajnog djelovanja su bezrazložno veselje, razdraganost i kriva procjena vremena i udaljenosti. Katkad se pojavljuju i halucinacije. Dugotrajno pušenje izaziva duševne poremećaje sa stanjima smušenosti i depresijom. (Šesto i Jukić, 2004.) Marijuana je prva stepenica na putu koji vodi u ovisnost mladih o težim drogama i zbog toga je vrlo opasna.

Može li se umrijeti bubajući se bonkasima?

Bonkas, eks ili bombon je naziv za ecstasy. Radi se o ilegalnom pripravku koji se prodaje u obliku tableta. Djelovanje ecstasyja nastupa dvadesetak minuta nakon uzimanja, a manifestira se osjećajem povećanje energije i bezbrižnosti. Mladi je često uzimanju prilikom večernjih izlazaka da bi se bolje zabavljali pa je se često naziva i plesnom drogom. Konzumiranje dovodi do dehidracije, suhoće usta i mučnine te povećanja tjelesne temperature. Može dovesti i do povišenja krvnog tlaka i ubrzanog pulsa. Dehidriranost može dovesti i do smrti. (Šesto i Jukić, 2004.)

Zašto se mladi počinju drogirati?

Mladi koji su bili u svijetu ovisnosti uglavnom izjavljuju da su razlozi za prvo uzimanje droge znatiželja, pozitivna očekivanja, **želja da se ne bude izdvojen iz grupe ili želja da se "pobjegne" od problema ili neugodne situacije, osjećaj dosade** i dr. Upravo je utjecaj vršnjaka čimbenik za koji se smatra da ima odlučujuću prevagu u odluci da se posegne za sredstvom ovisnosti.

(<http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/16126/Mladi-i-droge-rizicna-populacija.html>)

Većina ovisnika odgovara da su započeli iz **znatiželje i/ili na nagovor prijatelja**. No čim su to i taj prvi puta učinili, povećao se rizik da će s time i nastaviti. Ako današnje ovisnike pitate zbog čega su nastavili s uzimanjem pošto su zadovoljili svoju znatiželju i probali drogu, odgovorit će da im se dopalo ili da su bili u društvu prijatelja koji su to radili pa je bilo logično da se s njima solidariziraju. Poslije, kada je prošlo određeno vrijeme morali su nastaviti s uzimanjem droga jer više nisu mogli prekinuti (Sakoman, 1995.), potreba za uzimanjem sredstva bila je jača od želje da se prestane.

Koliko je potrebno da se navučeš na drogu?

Osoba može biti ovisna o više droga. No, dok se ovisnost o nekim drogama razvija vrlo brzo, već kroz nekoliko tjedana (heroin, kokain), kvačenje na neke druge droge traje sporije (marihuana). (Šesto i Jukić, 2004.) Crack (oblik kokaina za pušenje) može izazvati psihičku ovisnost već nakon prvog uzimanja. Radi se o stanju pobuđene, unutrašnje neodoljive žudnje da se ponovi uzimanje droge, unatoč spoznaji o mogućim ili već izraženim štetnim posljedicama droge. Svakodnevno uzimanje heroina izazvat će već nakon tri tjedna uzimanja stanje fizičke i psihičke ovisnosti kod oko 90% osoba. Kod mlađih i psihički nestabilnih osoba ovisnost se razvija još i brže. (Sakoman, 2002.)

Ne daj se zavesti, NE NAVLAČI SE, NEMA PRVI PUT

Koje faze prolaze ovisnici?

Put ovisnosti prema američkom stručnjaku dr. Robert Schwebelu, uglavnom uvijek sličan i vodi kroz četiri faze.

Prva faza: PROBA

Drogu se uzima obično iz radoznalosti kako bi se isprobao njezin učinak ili na nečiji nagovor. Na taj način zadovoljava se osobna značajka i tu se treba zaustaviti. Ali netko na tome i ostane, a netko...

Druga faza: SVE ČEŠĆE S DROGOM

Nakon prvih pokušaja, neki će za narkotikom posegnuti i drugi, treći, i tko zna koji put. Drogu uzimaju u društvu i za dobro raspoloženje. Pritom na to trošiš i sve više novca i energije. Sve ti se još uvijek čini bezopasnim i prevladava osjećaj da se još uvijek može prestati.

Treća faza: NAVIKA

Ovu fazu obilježava potpuna posvećenost i zaokupljenost drogom. Razlozi za uzimanje su brojni - problemi u školi, problemi u obitelji, ... U međuvremenu se oko tebe stvorilo posve novo okruženje – društvo narkomana. Zaboravljaš, obaveze, ostaješ bez starih prijatelja. Sada je gotovo nemoguće odustati. Možda samo kratko, ali prva prigoda, prvi problem, prvi tulum, opet te vraća njoj.

Četvrta faza: OVISNOST

U ovoj fazi droga postaje središte tvog života. Droga prestaje biti izvor zadovoljstva, ali bez nje se ne može. Vrtiš se u začaranom krugu: od problema koje je izazvala droga bježiš uzimajući baš tu drogu. Trebat će snage, volje i upornosti da se iz toga izvučeš. Neki će reći da se mogu izvući kad god požele, ali ih život, činjenice i statistika demantiraju. Ne vjeruj im. Ovisnost o drogi manifestira se u svim područjima života. Ovisnik zanemaruje školske obaveze, 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.

(<http://www.moravek.net/ovisnosti/droga-003.htm>)

Opći čimbenici rizika

Brojni su čimbenici rizika koje valja spomenuti glede zloporabe psihoaktivnih tvari. Newcomb navodi sljedeće čimbenike rizika (Newcomb, 1994.):

kultura i društvo:

- zakoni koji promiču upotrebu
- socijalni standardi koji promiču upotrebu
- dostupnost
- neuobičajeno loše ekonomске prilike

interpersonalni:

- upotreba među roditeljima i članovima obitelji
- dobrohotan stav prema upotrebi unutar neposredne/cijele obitelji
- loši/zapušteni obiteljski odnosi
- svađe i razvod u obitelji
- odbačenost od prijatelja
- povezanost s prijateljima koji su korisnici

psihosocijalni:

- rani i trajni problem u ponašanju
- neuspjeh u školi - dalnjem školovanju
- u lošem odnosu sa školom
- buntovnost
- dobrohotan stav prema upotrebi
- početak korištenja u ranoj dobi

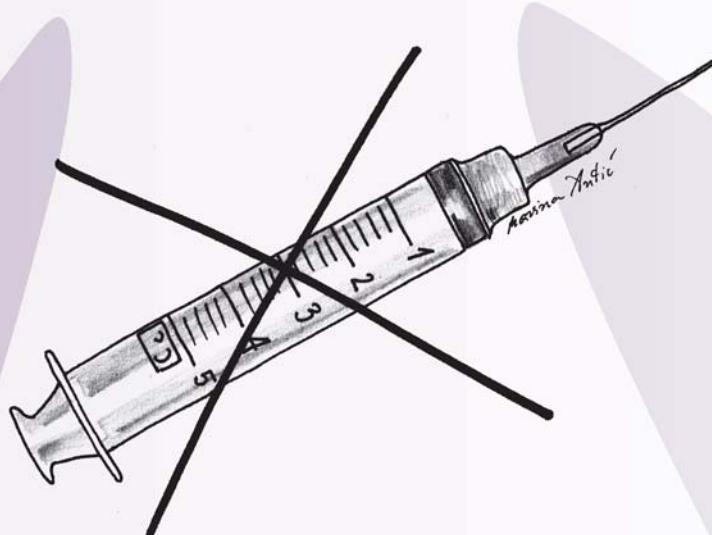
biogenetički:

- genetički čimbenici određuju ranjivost
- psihosocijalna ranjivost na učinke supstanci

Rizične skupine mladih

U rizičnu skupinu mladih spadaju oni mladi koji su u lošim odnosima sa članovima svoje obitelji, ali i u lošem odnosu prema sebi. Rizični čimbenici su i pretjerana popustljivost majke i oca ili ako je otac pretjerano strog te ako pije i puši i ako žive u krajnjem siromaštvu ili krajnjem bogatstvu. (Šesto i Jukić, 2004.)

Mladi će prije posegnuti za drogom ako su u lošim odnosima s roditeljima, ako su nezadovoljni nastavnicima, bježe s nastave, imaju loše ocjene, ponavljaju razrede i skloni su društveno neprihvatljivom ponašanju, rano počinju sa seksualnim aktivnostima uz često mijenjanje partnera, te ako imaju pozitivan stav prema „lakim“ drogama.



Uvijek imaš mogućnost izbora!

Najčešći simptomi ovisnosti

Svima jasno vidljivi znaci su proširene zjenice, suzne oči, curenje iz nosa, nekontrolirano cupkanje nogama, zijevanje i stiskanje u čućeći položaj. Promatrač na osobi koja je u krizi može uočiti uznemirenost do razine panike, nevjerljivu razdražljivost koja lako prelazi u agresivnost, želju da se na brzinu nekamo ode i da se prekapa po stvarima. Takva osoba izmišlja nebulozne razloge zbog kojih mora nakratko izaći i nešto obaviti. (Sakoman, 2002.)

Znakovi koji upozoravaju na zlorabu sredstava ovisnosti kod adolescenata:

- Zanemarivanje osobne higijene
- Zapušten izgled
- Doživljaj sebe kao manje vrijednog
- Nastupi nasilnosti kod kuće
- Učestala upotreba kapi za oči
- Neočekivan gubitak na težini
- Poremećaj u spavanju
- Umor ili hiperaktivnost
- Nejasan govor
- Povreda kućnog reda izlazaka
- Kretanje u „sumnjivom društvu“
- Bježanje od kuće
- Ožiljci na koži
- Agresivnost prema članovima obitelji
- Dah na kemikalije
- Staklasti pogled
- Crvenilo očiju
- Nestanak vrijednih stvari
- Posjedovanje neočekivanih vrijednih stvari
- Krađa/posuđivanje novca
- Depresivnost
- Apatija
- Nerazborito ponašanje
- Nedostatak brige za budućnost
- Odbacivanje obiteljskih vrjednota
- Nepoštivanje roditelja
- Udaljavanje od roditelja i prijatelja
- Lažljivost/nepoštenje
- Podlo ponašanje
- Preziranje posljedica
- Gubitak interesa za zdrave aktivnosti
- Uvredljiv govor
- Manipulativnost/ orientiranost samo na sebe
- Manjak motivacija
- Besposličarenje
- Loš uspjeh u školi i zanemarivanje školskih obveza

(<http://www.moravek.net/ovisnosti/znaci2.htm>)

Posljedice uzimanja droge

Posljedice dijelimo na *zdravstvene* (psihička i fizička oštećenja), *ekonomske*, *socijalne*, *etičke* i *izakonske*.

Ovisnici češće obolijevaju od raznih tjelesnih bolesti. Sklonost upotrebe prljavih šprica i igala dovodi do HIV-a i hepatitis B i C. Osim što su to neizlječive bolesti, postoji stalna opasnost da ih ovisnici dalje šire. Nagla smrt ovisnika nije rijetkost. S vremenom ovisnici često postaju društveno i radno nesposobni. Potraga za sve većom količinom droge nagoni na asocijalnog ponašanja (prosjaćenje, prostitucija) i kriminalnih radnji (krađe, provale, razbojstva, otmice, krvni delikti). Ozljede koje zadobivaju u kriminalnim aktivnostima i tučnjavi dovode do trajnih oštećenja ekstremiteta. Infekcije i alergijske reakcije zbog ubrizgavanja nečiste droge često završavaju amputacijom ruku.

Posljedice uzimanja droga su i neuspjeh u školi, sukobi s obitelji, gubitak prijatelja, dehumanizacija osjećaja u intimnim vezama, neželjene trudnoće i spolne bolesti.

Posljedica uzimanja droge su i veliki financijski izdaci kako obitelji tako države za skupe programe liječenja ovisnika.

Kako reći NE drogama i ostati cool u društvu?

Postoje situacije kad doista treba biti odlučan i reći "Ne!" onomu što ti može upropastiti život. Drogica je svakako jedna od takvih stvari! Jedna američka organizacija za borbu protiv droge smislila je načine kako da kažeš "ne!" onima koji ti nude drogu i ostaneš cool u društvu! Neko od njih slobodno možeš prisvojiti kao svoje:

- "Imaš olovku? Zapiši ovo ... Ne!"
- "Ne, ja sam ionako dovoljno otkvačen(a)!"
- "Reći će ti polako da možeš razumjeti: Nnnneeee!"
- "Ne želim živjeti kao ti!"
- "Ne, alergičan(na) sam na to!"
- "Nemam vremena za drogu."
- "Ne danas, ne sutra, možda - nikad!"
- "Više mi se sviđaju moje smeđe oči nego tvoje crvene!"
- "Ne, ja ne razgovaram s nepoznatim ljudima, nepoznati!"
- "Koji dio rečenice "Ne!" nisi razumio?"
- "Kako se kaže "ne!" na tvom planetu?"
- "Ne, sama se sebi sviđam ovakav(va) kakav(va) jesam."
- "Ne, droga je tako staromodna."
- "Ne, hvala, ionako jedem previše brze hrane."
- "Zaobiđi me!"
- "Ne, ali ako mi nudiš čokoladu..."
- "Žao mi je, držim dijetu koja zabranjuje drogu."
- "Ne želim završiti u jednom od onih dokumentaraca o narkićima."
- "Uh... čekaj da razmislim... NE!"
- "Prošetaj!"
- "Ne, imam planove sa svojim životom!"
- "Ne, to nije moj stil!"
- "Ne, hvala, stvarnost mi je zanimljivija!"
- "Ne, i to je moj konačan odgovor!"



Odgovorno roditeljstvo

Djeca

A žena s čedom na grudima reče:

Govori nam o djeci.

I on prozbori:

Vaša djeca nisu vaša.

Ona su sinovi i kćeri čežnje života za samim sobom.

Ona stižu kroz vas, ali ne i od vas.

I premda su s vama, ona vam ipak ne pripadaju.

Vi im možete dati svoju ljubav, ali ne i svoje misli.

Jer ona imaju vlastite misli.

Vi možete udomiti njihova tijela, ali ne i njihove duše.

Jer njihove duše stanuju u kući od sutrašnjice,
u koju vi ne možete ući, čak ni u snovima.

Možete se truditi da budete poput njih,
ali nemojte nastojati da oni budu poput vas.

Jer život ne kroči unazad, niti okljeva oko jučerašnjice.

Vi ste lukovi s kojih se odapinju vaša djeca poput živih
strijela.

Strijelac vidi metu na stazi beskraja,

i On vas Svojom snagom napinje,

kako bi Njegove strijele poletjele hitro i daleko.

Kahlil Gibran – Prorok (prijevod Vesna Krmpotić)

Izuzetno je teško biti roditelj u ova stresna vremena jurnjave za ugroženom egzistencijom, transformacije društva i obitelji. Jednostavno je reći – budite odgovorni roditelji jer to je najbolja prevencija ovisnosti; poučite dijete slobodnom i samostalnom odlučivanju uz poštivanje vlastitih i obiteljskih obveza.

No, što ako se kola života ipak otkotrljaju u neželjenom smjeru?

Tada je bitno znati da obiteljsko okruženje može biti značajan rizični ili pak zaštitni čimbenik (Sakoman i sur. 2002.) u razvoju ovisnosti kod djeteta.

Važno je znati da roditelji svojim cijelim postojanjem u svakom trenutku odgajaju svoju djecu. Sve ono što čine ili ne čine je odgoj. Ako su sami za nešto visoko motivirani, mogu djetetu biti uzor uz kojega će dijete rasti, razvijati svoje interese i motivaciju. (Filipović, 2005.)

Roditelji nikada ne trebaju odustati od svoje djece, a najmanje što mogu napraviti je pokušati barem prepoznati rane simptome ovisničkog ponašanja djeteta uslijed uzimanja droge, pijenja alkohola, posjećivanja sportskih kladiionica ili nekontroliranog i pretjeranog korištenja interneta.

Simptomi ovisničkog ponašanja su jasno vidljivi i potrebno ih je prepoznati, a potom potražiti pomoć stručnjaka kako bi vas ispravno usmjerili i pomogli vam u rješavanju ovog značajnog problema.

Upravo su roditelji ti koji svoju djecu mogu naučiti reći: Hvala, ne! Ovisnosti o alkoholu, drogi, internetu, kocki i klađenju!

Ljubav je kao staklo koje se lomi ako ga čovjek primi suviše nesigurno ili suviše čvrsto.

Preporuke roditeljima za odgovorno roditeljstvo

Informiranost

Imati informaciju prije drugih je bogatstvo. Informacija je moć koja nam omogućava da upravljamo pojedinim procesima. Kada je u pitanju problem ovisnosti one imaju izrazito veliku moć u prevenciji i sprječavanju pojave ovisnosti. Roditelji trebaju biti informirani o štetnostima potencijalnih sredstava ovisnosti:

- U našem društvu je uvriježeno pravilo pijenje alkohola i većina naših domova ima barem neko alkoholno piće. No, roditelji trebaju znati da su i male količine alkohola štetne za rast i razvoj djeteta! Zato roditelji ne bi trebali biti ti koji će im dati prvu čašu. Roditelji ne trebaju odobravati pijenje alkohola (pivo i vino također sadrže alkohol)!

ESPAD istraživanje-Djeca su navela da su alkohol najčešće pila u vlastitom domu, na nagovor roditelja ili rođaka od ukupno 93% djece oba spola koja su barem jednom u životu pila alkohol. (Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti, 2009.)

- o vrstama droga (znajte prepoznati drogu kad ju vidite i znajte koji su simptomi pri uzimanju pojedine droge).

Ne negirajte simptome!

- odlazak s djecom u sportske kladionice nije oblik zabave! **Za djecu predstavlja oblik brze i lake zarade te se stvara navika odlazaka u kladionice! Roditelji otvaraju vrata za ulazak u svijet ovisnosti!**

naše istraživanje učenika osmih razreda pokazalo je da 27% ispitanika odlazi s roditeljem u kladionicu

- pokažite interes za rad na računalu i internetu. Informirajte se o sadržajima koje koristi dijete na internetu i vremenu koje provodi za računalom!

samo 4% djece je izjavilo da internet koristi uz nadzor roditelja. Nadalje istraživanje je pokazalo da je tijekom chat sesija 28% djece pitano o intimnim detaljima (Đurek, 2010.)

- Od malena treba djetetu slati jasnu poruku o štetnosti pušenja, zloporabe alkohola i droga.

5.1

Komunikacija

U kreiranju međuljudskih odnosa kvalitetnijim odnosima među članovima obitelji posebno bračnih partnera kao i roditelja i djece pridonosi kvalitetna komunikacija. Ona omogućuju stvaranje pozitivnog obiteljskog ozračja za razvijanje djeteta u zdravu i odgovornu osobu.

Jedan od preduvjeta ostvarenja kvalitetne komunikacije s djetetom je sposobnost aktivnog slušanja. To znači poticati mladu osobu da govori o sebi, onome što ju zanima, čime je nezadovoljna, zbog čega je nesretna, što nju ili njega čini sretnim te čuti i razumjeti probleme koje muče mladu osobu. Što i koliko će mlada osoba kazati ovisi o osjećaju sigurnosti, o tome koliko povjerenja ima u roditelje. Mladi moraju biti uvjereni da smiju govoriti i o onome što roditeljima nije ugodno čuti; biti sigurni da ih roditelj neće prestati voljeti iako su ih nekim svojim postupcima rastužili, naljutili ili razočarali; biti sigurni da će im roditelji pokušati pomoći i razumjeti ih. U toj komunikaciji nije dovoljno samo slušati riječi, već je osobu potrebno i promatrati – je li možda snuždena, podrhtava li joj glas, oblijeva li je crvenilo, drhte li joj ruke i slično.

Roditelji bi morali pokušati dokučiti smisao onoga što nije izrečeno, ali je na neverbalnom planu nagoviješteno djelima ili ponašanjem. (Lalić i sur., 1999.)

Dobra komunikacija

- prenošenje točnih informacija
- iskazivanje povjerenja
- umijeće slušanja
- zajedničko zanimanje za opće dobro svakog člana obitelji
- otvorenost i iskrenost
- osluškivanje pojedinca što želi saopćiti
- zahvalnost
- ohrabrenje
- pohvala

Kada je komunikacija u obitelji loša

- česte svađe
- napete i nejasne situacije
- nerazumijevanje
- slanje nejasnih i dvostrukih poruka

Uloga roditelja u učenju komunikacije

- obostrano povjerenje
- korigiranje djece s ljubavlju i strpljenjem
- zajednički dogovori oko obiteljskih situacija
- isticanje životnih vrijednosti. (Barišić, 2008.)

Povjerenje (kako razviti međusobno povjerenje roditelja-djece)

Izgradnja povjerenja je dugotrajan proces koji se zasniva na postupcima svih sudionika odnosa. Daleko je jednostavnije i brže uništiti povjerenje nego što ga je moguće izgraditi.

Povjerenje se gradi:

- pažljivošću i obazrivošću u komunikaciji s djecom
- održavanjem obećanja
- prihvaćanjem djeteta onakvim kakvo je
- slušanjem
- poštenjem
- izražavanjem brige, topline, ljubavi
- priznavanjem pogrešaka
- ispravljanjem pogrešaka
- davanjem mogućnosti da se pogreške isprave
- razumijevanjem.

Povjerenje se uništava:

- neprihvaćanjem djeteta onakvim kakvo je
- okrivljavanjem
- kritikom
- prosuđivanjem i vrednovanjem
- napadima
- odbijanjem
- nepoštenjem
- ismijavanjem
- stalnim ispitivanjem
- prodičama
- stalnim dijeljenjem savjeta.
(Delač Hrupelj i sur., 2000.)

Povjerenje je osnova svakog kvalitetnog odnosa i nužan uvjet zdrave komunikacije u obitelji.

Važni čimbenici u odgoju djece

Pozitivno obiteljsko okruženje

Karakteristike pozitivnog kućnog okruženja:

- roditelji djeci pružaju ljubav, podršku i savjete
- roditelji se čvrsto protive korištenju droga, ne puše, ne pretjeruju u pijenju, odnosno sami se ne drogiraju
- adekvatna disciplina se koristi konzistentno
- postoji dobra komunikacija među članovima obitelji

Disciplina

Unatoč tome što se djeca često protive disciplini, zapravo su im potrebna ograničenja koja će im pomoći u snalaženju u svijetu. Također, djeca često smatraju popustljivost nebrigom te mogu privlačiti pažnju. Istovremeno je važno ne pretjerati u disciplini. Kažnjavanje nikako ne smije biti fizičko.

Ohrabrvanje

Djeci su potrebne pozitivne strategije kako bi uživala u životu kroz postignuća, tako što vole i što su voljena. Preporučuju se pozitivne alternative korištenju droga - svi interesi ili aktivnosti zbog kojih se djeca dobro osjećaju i koje ispunjavaju njihovo slobodno vrijeme poput:

- **vježbanje** (šetanje prirodom, trčanje)
- **bavljenje športom** (amaterski i profesionalni šport)
- **rad kojim dostižu osobne ciljeve** (dodatne izvannastavne aktivnosti učenja stranih jezika, dodatni sati prirodnih predmeta...)
- **pomaganje drugima** (susjedima, starijim osobama, volontiranjem u udrugama)
- **pronalazak hobija** (putovanja, izviđačke organizacije, skupljanje određenih predmeta)
- **konstruktivno okruženje kod kuće** (primjerice, stimulativne aktivnosti kod kuće, poput rada na kompjuteru, čišćenje stana ili kuće, zajedničke obiteljske večere i druženja)

Ohrabrujte djetetove pozitivne interese!

Dopustite djetetu rast

Od malena neka pomaže u obavljanju kućanskih poslova; neka dijete sudjeluje u donošenju odluka koje ga se tiču; učite dijete da bude odgovorno prema drugima.

Nadzirite i vodite brigu s kime i kada se družte

Općenito, djeca će najčešće zlorabiti cigarete, alkohol i drogu u društvu s drugom djecom i to osobito sa prijateljima ili kada su na tulumima te je zato potrebno upoznati djetetovo društvo te učiti dijete kako se oduprijeti vršnjačkom pritisku kada je riječ o konzumiranju droga.

Razgovarajte s djecom o ovisnostima

Bitno je znati da ne postoje tabu teme. Ukoliko dijete ne dobije odgovore od roditelja o temama koje ga zanimaju dobit će ih od nekoga drugog. Pitanje je hoće li ta osoba imati čiste namjere i hoće li dati informaciju koja će dijete usmjeriti na pravi put.

Razvoj samopoštovanja

Visok stupanj samopoštovanja pomaže djetetu u odupiranju vršnjačkom pritisku jer vjeruju kako će ih drugi prihvati bez korištenja droga te će biti u stanju nositi se s odbacivanjem ukoliko bude odbačeno iz grupe.

*Prepoznati konzumenta u svom djetetu i NE poduzeti NIŠTA,
njegora je moguća opcija*

Gdje potražiti pomoć?

Svaki pojedinac se tijekom života vrlo često nađe u kriznoj situaciji, nekom problemu koji ne može i ne zna riješiti sam nego mu je potrebna pomoć. Pomoć se prije svega može dobiti unutar svoje obitelji, ali i od svojih prijatelja. Kada se radi o problemima vezanim za sredstva ovisnosti vrlo često u ranoj fazi ne primjećujemo problem i negiramo ga. Bitno je znati da ćemo biti uspješniji u rješavanju problema što ga prije započnemo rješavati.

U Republici Hrvatskoj imamo razvijen čitav niz institucija koje pružaju različite oblike pomoći, od državnih kao što su bolnice i Centri za prevenciju i liječenje ovisnosti do neprofitnih organizacija koje imaju razvijen čitav niz različitih kvalitetnih programa preventivnog djelovanja, savjetovališta, ali i programe liječenja i resocijalizacije.

6 e-savjetovalište

U okviru Društva za socijalnu podršku i web stranice www.drustvo-podrska.hr oformljeno je e-savjetovalište. Ovaj oblik savjetovanja omogućuje korisnicima interneta brzu dostupnost informacijama suvremenom tehnologijom. Informacije o problemu ovisnosti dostupne su širim masama te se relativno brzo mogu dobiti konkretne informacije o problemu ovisnosti, a pri tom se može ostati i anoniman. E-savjetovalište je namijenjeno mladima, roditeljima i svima koji žele saznati nešto više o problemu ovisnosti. Rad savjetovališta je osiguran od stručnog tima za područja ovisnosti.

Uspješan je onaj koji kada padne zna se dići i krenuti dalje!

Klubovi liječenih alkoholičara (KLA)

Klubovi liječenih alkoholičara su udruge građane u kojima se provodi resocijalizacija liječenih alkoholičara i njihovih obitelji pod stručnim vođenjem stručnog djelatnika odnosno terapeuta. Apstinenti i članovi njihovih obitelji, na principu samopomoći i uzajamne pomoći, međusobno si pomažu u održavanju apstinencije i postizanju kvalitete života.

Klubovi se nalaze u gotovo svim većim gradovima u Hrvatskoj, a detaljna informacija o mjestu i vremenu rada pojedinog KLA mogu se dobiti na <http://www.hskla.hr/adresar.htm>

Obiteljski centri

Obiteljski centri su ustanove osnovane u cilju zadovoljavanja potreba obitelji s djecom za stručnom pomoći u suočavanju s problemima i izazovima današnjice. (Stričević i Jukić, 2010.) U okviru svoje djelatnosti Obiteljski centri, uz savjetodavni i preventivni rad namijenjen svim članovima obitelji, provode i programe prevencije svih oblika ovisnosti kod djece i mladeži.

Pružanje pomoći odnosno davanje podrške obitelji i svim njenim članovima usluge savjetovanja pružaju obrazovani i iskusni stručnjaci. Obiteljski centri djeluju na razini županija i Grada Zagreba, a osnovano ih je sveukupno 17 (u Bjelovaru, Dubrovniku, Karlovcu, Koprivnici, Krapini, Požegi, Puli, Rijeci, Senju, Sisku, Splitu, Šibeniku, Varaždinu, Vinkovcima, Virovitici, Zadru i Zagrebu) (Stričević i Jukić, 2010.) u kojima se mogu dobiti besplatne usluge uz zagarantiranu diskreciju.

Terapijske zajednice

U Republici Hrvatskoj postoji 8 terapijskih zajednica s 30 terapijskim kućama koje djeluju i rade kao nevladine organizacije te pružaju tretman i psihosocijalnu rehabilitaciju ovisnicima o drogama, kao udruge ili religijske zajednice u okviru humanitarne djelatnosti, ili su ustrojene i registrirane kao domovi socijalne skrbi za ovisnike.

Udruge

U Republici Hrvatskoj registrirano je preko 50 udruga - nevladinih organizacija koje se bave suzbijanjem zloporabe droga u Republici Hrvatskoj. U okviru svojih djelatnosti provode preventivne programe, ali i programe kojima se na konkretan način pomaže pojedincu, obitelji u rješavanju problema ovisnosti.

Službe za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnika

Pri svim županijskim zavodima za javno zdravstvo postoje Službe za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnika (bivši Centri). Njihova se djelatnost proteže od rada s mladima koji su rizični za eksperimentiranje s psihoaktivnim drogama i njihovim obiteljima, suradnje sa školama i Centrima za socijalnu skrb kao i drugim zdravstvenim službama, pa do tretmana i rada s ovisnicima i kontrole apstinencije ili farmakoterapije. Pri svakoj se službi odnosno centru mogu dobiti odgovori na pitanja koja vas muče i/ili savjeti kako postupiti u situacijama koje ne znate razriješiti.

Korisni linkovi

<http://www.drustvo-podrska.hr/>

<http://www.udruga-let.hr/>

<http://www.hskla.hr>

<http://www.ocgz.hr/>

<http://obiteljskicentar-sdz.hr/>

<http://klub.posluh.hr/droga/roditelji.htm>

<http://www.uredzadroge.hr/home>

***Opasno je uzeti drogu i jedan jedini put,
put u ovisnost započinje prvom dozom!***

Literatura:

1. Barišić, A., (2008). Komunikacija u obitelji. Dostupno na mrežnoj stranici HKDMST: <http://www.hkdmst.hr/content/view/35/32/>
2. Cunningham, F.G, MacDonald, P.C, Gant, F.N. (1989).
Williams Obstetrics. Norwalk, Connecticut/San Mateo, California: Appleton & Lange 1989-567
3. Delač Hrupelj, J., i sur. (2000). Lijepo je biti roditelj-priručnik za roditelje i djecu. Velika Gorica: Tipomat.
4. Đurek, V., (2010). Internet-opasnosti i savjeti. Dostupno na mrežnoj stranici Pogled kroz prozor: <http://pogledkrozprozor.wordpress.com/>
5. Udruga za unapređenje življenja LET. (2007). Europski priručnik za prevenciju pušenja, alkohola i droga. Zagreb: Udruga za unapređenje življenja LET. Dostupno na mrežnoj stranici Udruge za unapređenje življenja LET: http://www.udruga-let.hr/europski_prirucnik_tisak.pdf.
6. Filipović, I., (2005). Knjiga za roditelje. Zagreb: HUSR.
7. Gibran, K., (2008). Prorok i Umijeće mira. Hong Kong: Planetopija. Prijevod: Vesna Krmpotić.
8. Hrvatić, N., (2007). Kockanje: pedagoška prevencija novih ovisnosti. U E. Kokić & V. Đorđević (ur.), Kockanje - 1. hrvatski interdisciplinarni simpozij s međunarodnim sudjelovanjem (str. 23-24). Virovitica: Lions Club Vereucha.
9. Hudolin, V., (1991). Alkohološki priručnik. Zagreb: Medicinska naklada
10. Hudolin, V., (1986). Alkoholizam mladih, Zagreb: Školska knjiga.
11. Huljev, M. Alkohol među mladima, studentski rad, Zagreb. Dostupno na mrežnoj stranici Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu: http://infoz.ffzg.hr/afric/Metodell/Arhiva02_03/HuljevMa.htm
12. Kuzman, M., Šimetić, I.P., Franelić, I.P., Hemen, M., & Pejak, M. (2008). Europsko istraživanje o pušenju, alkoholu i drogama među učenicima Izvješće za Republiku Hrvatsku i Grad Zagreb. Zagreb: Grad Zagreb.
13. Lalić, D. i sur. (1999). Avanturizam roditeljstva. Adolescencija, prevencija. Split: Des-Split.
14. Mataga, Tintor, A., i Puljiz, S., (2007). Vodič za roditelje. Velika Gorica: Grad Velika Gorica.
15. Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti (2009). Nacionalni program za mlade 2009.do 2013. godine. Zagreb: Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti.
16. Newcomb, Michael D. (1994). Prevalence of alcohol and other drug use on the job: cause for concern or irrational hysteria?. The Journal of Drug Issues, br.24, 403.-416.
17. Perinčić, R. (2008). Ovisnost o internetu. Zdrav život 64/2008. Dostupno na mrežnoj stranici Zdrav život: <http://www.zdrav-zivot.com.hr/>
18. Republika Hrvatska Pravobranitelj za djecu (2010). Izvješće o radu pravobraniteljice za djecu za 2009., Prijedlozi za poduzimanje mjera za izgradnju cjelovitog sustava zaštite i promicanja prava i interesa djece. Zagreb: Republika Hrvatska, Pravobranitelj za djecu

19. Sakoman, S., (2002). Čiste glave bez cuge i trave. Zagreb: Sys Print d.o.o.
20. Sakoman, S., (1995). Doktore, je li istina da trava čisti pluća? Zagreb: Sys Print d.o.o.
21. Sakoman, S., i sur. (2002). Raširenost zloporabe sredstava ovisnosti među hrvatskim srednjoškolcima. , Zagreb: Društvena istraživanja Zagreb; god. 11 br. 2-3 (58-59), 311-334.
22. Schwebel, R., i Sakoman, S., (1995). Reći ne nije dovoljno. Zagreb: SysPrint.
23. Stričević, I., Jukić, A., (2010). Dijete i društvo časopis za promicanje prava djeteta, Zagreb: Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti; god 12, br.1/2, str. 349-377.
24. Šesto, S., i Jukić, V., (2004). NE, HVALA!. Zagreb: Znanje d.d.
25. Thaler, V., i sur. (2004). Psihijatrija; suvremene osnove za studente i praktičare. Zagreb: Naklada CSCAA.
26. Ujedinjeni narodi (1989.) Konvencija o pravima djeteta. New York: Ujedinjeni narodi
27. Uvodić Đurić, D., (2007). Mladi i alkohol. Čakovec: Autonomni centar-ATC.
28. Vlada Republike Hrvatske Ured za suzbijanje zloporabe droga (2010). Nacionalni programom prevencije ovisnosti za djecu i mlade u odgojno obrazovnom sustavu te djecu i mlade u sustavu socijalne skrbi za razdoblje od 2010. do 2014. godine. Zagreb: Vlada Republike Hrvatske Ured za suzbijanje zloporabe droga
29. Zakon o igrama na sreću, Narodne novine br. 87/09
30. World Health Organization (1995). Europska povjedja o alkoholu. Pariz: World Health Organization
31. <http://www.slobodnadalmacija.hr>, intervju sa Zoričić Z. od 05.11.2006.
32. <http://www.moravek.net>
33. <http://www.plivazdravlje.hr>
34. <http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/16126/Mladi-i-droge-rizicna-populacija.html>
35. <http://klub.posluh.hr/droga/tisak/20000514.htm>
36. <http://www.snz.hr>
37. <http://www.medri.hr/~dwolfi/ovisnost/ovisnosti.htm>
38. <http://www.ccsa.ca/aodbasic.htm> Alcohol and Other Drug Information - Basic Reference Sources
39. <http://www.arf.org/isd/info.html> Resources and Information on Alcohol, Tobacco and Other Drugs
40. <http://www.realsolutions.org/druglink.htm> Alcohol, Tobacco & Other Drug Links



- savjetovanja putem Web portala naše stranice
- brza dostupnost informacija suvremenom tehnologijom
- putem elektronske pošte možete dobiti informacije o problemu ovisnosti

Kome je namijenjeno?

- mladima, roditeljima i svima koji žele saznati nešto više o problemu ovisnosti

Imaš problema s pijenjem alkohola?

Probao si pušiti marihuanu?

Imaš doticaj s drogom?

Posjećuješ sportske kladionice?

Provodiš jako puno vremena na Internetu?

Trebaš pomoći?

Rad u savjetovalištu osiguran je od stručnog tima za područja ovisnosti