

Ovisnost!

Šta znam o tome?

alkohol | droga | internet | kocka i klađenje



DRUŠTVO ZA SOCIJALNU PODRŠKU

Nakladnik:

Društvo za socijalnu podršku, Bijenička cesta 97, Zagreb

Urednica:

Katarina Radat, dipl. soc. radnik

Autori:

Katarina Radat, dipl. soc. radnik

Ana Miljenović, dipl. soc. radnik

prof. dr. sc. Darko Breitenfeld

Iva Jovović, dipl. soc. radnica

Valentina Hundrić, dipl. def. soc. ped.

Ljiljana Đura, bacc. soc. rada

Ilustracije:

Marina Antić

Priprema i tiskak:

Tiskara ŠiM d.o.o.

www.drustvo-podrska.hr

podrska@drustvo-podrska.hr

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu

Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 840766

ISBN 978-953-56058-4-3

Knjižica je tiskana u okviru projekta

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

koji su finansijski potpomogli:

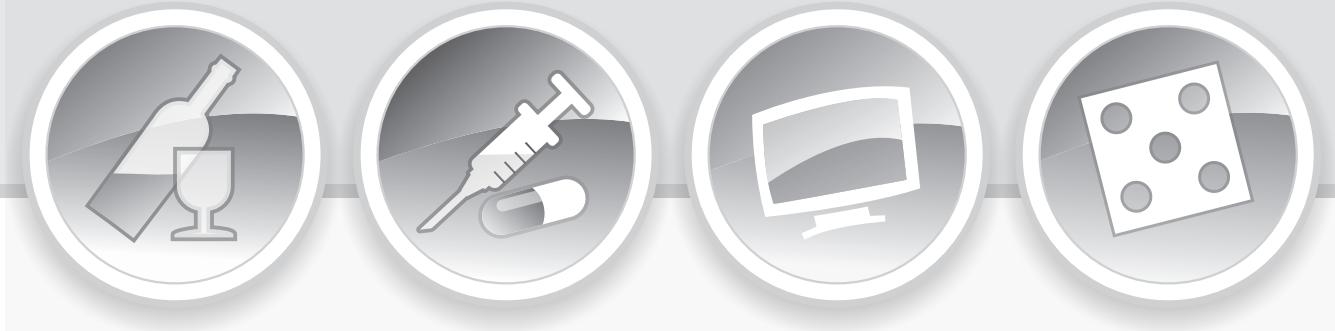
Ministarstvo socijalne politike i mladih

Ministarstvo zdravljja

Ovisnost!

Šta znam o tome?

alkohol | droga | internet | kocka i klađenje



DRUŠTVO ZA SOCIJALNU PODRŠKU

Sadržaj

Uvod

1.

O nama - Društvo za socijalnu podršku

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

4

2.

Što je ovisnost?

6

3.

Eksperimentiranje s alkoholom

- 3.1. Posljedice pijenja alkohola kod djece i mlađih
3.2. Kratkoročne posljedice pijenja alkohola
3.3. Dugoročne i socijalne posljedice pijenja alkohola

7

8

10

11

4.

Ovisnosti novijega datuma

- 4.1. Internet sredstvo budućnosti i izazov za mlade
 4.1.1. Dobre i loše strane interneta
 4.1.2. Simptomi zlouporabe interneta
 4.1.3. Savjeti za djecu i mlađe
4.2. Ovisnost o kocki i klađenju

12

13

14

15

16

17

5.

Zlouporaba i ovisnosti o psihоaktivnim tvarima

- 5.1. Opći čimbenici rizika
5.2. Najčešći simptomi ovisnosti
5.3. Koje su posljedice uzimanja droge?
5.4. Rizične skupine mlađih

18

19

20

21

22

6.

Kako prevenirati ovisnost kod sebe?

- 6.1. Vježba

23

24

Literatura

25

Uvod

U današnjici kada na tržištu imamo obilje svega dobrog i lošega mladi ljudi trebaju biti izuzetno mudri i razboriti. Posjedovanje točnih informacija je najveće bogatstvo kojim će se mladi čovjek znati oduprijeti pojedinim napastima s kojim se susreće.

Jedna od najopasnijih napasti današnjice svakako su ilegalna sredstva koja izazivaju ovisnost, stručno ih nazivamo psihohemikalne tvari, a popularno droge. Konzumiranje istih rapidnom brzinom uništava zdravstveno stanje svakog pojedinca kao i njegov društveni status, dovodi do duhovnog i matrijalnog propadanja čitave obitelji.

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 mlade osobe.

Popularnost među mladom populacijom raste i u području igara na sreću, a ogleda se u najvećoj mjeri u sve popularnijem posjećivanju sportskih kladionica, iako je uzimanje uplata u istima od strane maloljenih osoba zakonski zabranjeno. U početnoj fazi okušavanje u prognoziranju pojedinih rezultata mladoj osobi predstavlja igru i zabavu no, ono ima daleko teži učinak. Zaokuplja pažnju, odvlači koncentraciju od svakodnevnih obveza, kao što je učenje, te u kasnijoj fazi izaziva brojne druge promjene u zdrastvenom stanju. Time na podmukli način stvara ovisnost.

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.

Sva gore nabrojana sredstva detaljnije su obrađena u ovoj brošuri kao i načini kako se oduprijeti ropstvu od ovisnosti.

Najdjelotvornija borba protiv sredstava ovisnosti je kontinuirano izgrađivanje sebe, u ovom slučaju svake mlade osobe, u svim fazama života. Najučinkovitija metoda je stalna educiranost mladih o štetnim posljedicama psihohemikalnih tvari, kao i osnaživanje mladih kako bi samostalno znali reći ovisnostima: **Hvala, ne!**



1.

Društvo za socijalnu podršku

Društvo za socijalnu podršku vodeća je organizacija u području prevencije ovisnosti među mladima kao i tretmanu ovisnosti. Tijekom svoga desetogodišnjeg postojanja Podrška je razvila nekoliko projekata iz područja prevencije ovisnosti nastojeći ići u korak s vremenom. Prateći društvena zbivanja i držeći korak s vremenom Podrška se profilirala u vodeću nevladinu organizaciju u prevenciji novijih ovisnosti kod mladih.

Tijekom svoga rada u okviru Podrške okupljen je tim stručnjaka, društvenih i medicinskih znanosti s ciljem pružanja kvalitetnije podrške onima koji se nađu na putu ovisnosti, ali i socijalne isključenosti. Kroz svoj rad razvila je i programe za osobe starije životne dobi te za osobe s invaliditetom. Time Podrška ostvaruje svoju misiju koja glasi: 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.

S ciljem pružanja što kvalitetnije i profesionalnije usluge korisnicima pojedinih programa stručnjaci su u okviru Podrške izdali čitav niz edukativnih materijala, od brošura, knjižica, priručnika do edukativnih letaka.

U svrhu ostvarivanja ciljeva, ali i uspješnije provedbe projekata, Društvo za socijalnu podršku ugovorilo je nekoliko partnerstava s nevladnim organizacijama, lokalnim zajednicama te institucijama sukladno pojedinim projektnim područjima. Uspostavljena je suradnja s brojnim školama, župnim zajednicama, nevladnim organizacijama na području Republike Hrvatske, ali i međunarodnim institucijama kao što je Svjetska zdravstvena organizacija i UNDP.

www.drustvo-podrska.hr

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

Program Hvala, ne! Ovisnosti o alkoholu, drogi, internetu, kocki i klađenju primarno je namijenjen mladima, uključujući osnovnoškolski, srednjoškolski i studentski uzrast. U okviru programa, putem edukativnih materijala, radionica, predavanja mlade želimo informirati o rizičnim ponašanjima u razdoblju intenzivnog odrastanja, razdoblju u kojem najviše dolazi do ispitivanja granica. Ispitivanje granica kod mladih ljudi vrlo često ide upravo u smjeru konzumiranja potencijalnih sredstava ovisnosti, legalnih kao što je alkohol ili ilegalnih kao što su droge. Svjesni pojave širenja modernih ovisnosti posebnu pažnju posvećujemo upravo sve prisutnjem problemu klađenja i kockanja među mladima kao i štetnim posljedicama korištenja interneta.

Cilj ovog programa je osnažiti mlade kako bi informiranošću i znanjem 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.

E-savjetovalište

U okviru programa posebno mjesto zauzima e-savjetovalište koje smo otvorili u okviru web stranice Podrške (www.drustvo-podrska.hr) te smo time suvremenom tehnologijom omogućili širim masama brzu dostupnost točnim informacijama o problemu ovisnosti. Pošto se radi o jednom od oblika savjetovališnog rada našim korisnicima garantiramo anonimnost.

E-savjetovalište je namijenjeno mladima, roditeljima i svima koji žele saznati nešto više o problemu ovisnosti. Savjete i odgovore daje stručni tim za područje ovisnosti.





2.

Što je ovisnost?

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, ovisnost je stanje u kojem pojedinac osjeća potrebu za nekim ili nečim što mu predstavlja uvjet da bi uopće mogao funkcionirati ili preživjeti (Svjetska zdravstvena organizacija, 1994.). Kada ovako pročitamo prvi dio definicije jasno je da je čovjeku potreban čitav niz stvari ili ponašanja kako bi mogao funkcionirati, od bliskih ljudi, hrane, vode, zraka i sl. Ipak, jasno je da nećemo sve to nazvati ovisnošću. Da bi nešto nazvali ovisnošću, potrebno je da odnos pojedinca i nekoga/ili nečega izvan njega bude takav da proizvodi štetne učinke, ali unatoč svijesti o štetnosti, pojedinac i dalje osjeća da "ne može" bez nekoga ili nečega izvan njega. S obzirom da je ovisnost ovako široko definirana, nije ni čudo da smo iz dana u dan svjedoci pronalaska sve više vrsta ovisnosti, pa se primjerice govori o ovisnosti o alkoholu, drogama, kockanju, kompjuteru i internetu, prirodnim stimulansima, seksu, hrani, solariju, adrenalinu, televiziji, kupovanju, steroidima, drugoj osobi, telefonima i mobitelima (Šarić, 2010.).

Ipak, još uvijek nisu sve ovisnosti prepoznate kao medicinski problem, pa se primjerice najčešće kao problem prepoznaju ovisnosti o alkoholu i drogama, te patološko kockanje kao poremećaj nagona (Američka psihijatrijska udruga, 1999.).

Ovisnost, posebice kada je riječ o psihoaktivnim tvarima, ima svoju psihičku dimenziju – što znači da pojedinac osjeća unutarnju prinudu za uzimanjem sredstva ovisnosti da bi doživio željenu ugodu ili izbjegao nelagodne doživljaje zbog neuzimanja (tzv. apstinencijski sindrom), a ponekad može imati i fizičku dimenziju – gdje se organizam već prilagodio na funkcioniranje uz sredstvo ovisnosti i "skidanje" s tog sredstva može predstavljati veliki šok ili traumu za organizam (Sakoman, 2009.).

O pojedinim ovisnostima kao i o štetnim djelovanjima pojedinih psihoaktivnih tvari možete dobiti više informacija na sljedećim stranicama.

Eksperimentiranje s alkoholom

Pojava učestalog i količinski sve većeg pijenja alkoholnih pića sve je prisutnija u društvu. Pijenje alkohola i eksperimentiranje s alkoholnim pićima postalo je sastavni dio života mladih. Svako druženje mladi koriste kao dovoljan povod za pijenje alkohola. Time alkohol kao i navika pijenja postaju sastavni dio života mladih, a u konačnici i posve pogrešnog dokazivanja.

ESPAD istraživanje pokazalo je da je Republika Hrvatska krajem devedesetih godina bila daleko ispod europskog prosjeka po pijenju adolescenata dok se u 2007. udio mladih koji piju u Hrvatskoj popeo iznad prosjeka ESPAD zemalja (Kuzman i sur., 2008.).

3.



Važno je znati!

Većina mladih koktele, pivo i vino ne smatra alkoholom. Tu tvrdnju pojačavaju i jake televizijske marketinške kampanje koje povezuju šport i pivo. Posljedica takve prevare su opijena djeca i mladi čiji su simptomi vidljivi kroz pivski alkoholni delirij, koji je prema mišljenjima stručnjaka, jedan od najgorih. Početak konzumiranja piva je put prema konzumiranju žestokih pića i pravom alkoholizmu, sa svim socijalnim i medicinskim komplikacijama koje prate tu vrstu ovisnosti.

Među mladima je izuzetno popularno pijenje alkoholnih pića u kombinaciji s gaziranim pićima no mnogi nisu svjesni njegove štetnosti. Mnogi smatraju da piju „razvodnjena“ ili čak ublažena alkoholna pića no istraživanja provedena o učincima i djelovanju alkohola u kombinaciji s gaziranim pićem pokazala su da je u tim kombinacijama učinak alkohola po mlađi organizam daleko snažniji i gori te da brže dolazi do štetnog djelovanja.



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



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.

3.1.

I male količine alkohola mogu imati snažan utjecaj na mozak. Može dovesti do smanjene koordinacije kretnji, umanjiti refleksе, osjet vida i sluha. Može dovesti do iskrivljene percepcije sebe ali i drugih. Pod utjecajem alkohola dolazi vrlo često do pomicanja dopuštenih granica te kratkoročno može izazvati i gubitak pamćenja.



- 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.

Učinak na fizičke i mentalne funkcije prema koncentraciji alkohola u krvi:



Koncentracija alkohola u krvi mjeri se promilima, odnosno gramima po kubičnom centimetru.

promili (%)	Učinak ili djelovanje alkohola
0,2-0,3	osjećaj lagane euforije i umjerene opuštenosti, gubitak sramežljivosti
0,4-0,6	osjećaj opuštenosti, veselja, pojave topline i euforije, javljaju se manje smetnje u razboritosti i sjećanju, te smanjenje opreza. U tom trenutku ljudi bi trebali prestati piti.
0,7-0,9	lagane smetnje u ravnoteži, govoru, vidu, sluhu, vremenu reakcije. Smanjena mogućnost samokontrole, te smetnje u razboritosti i sjećanju. Pripita osoba vjeruje kako funkcioniра bolje nego što je to stvarni slučaj.
1-1,25	uz prisustvo euforije značajne smetnje u motornoj koordinaciji i gubitak pravilne procjene. Mogu se javiti poteškoće u govoru te smetnje u ravnoteži, vidu, vremenu reakcije.
1,3-1,5	velike smetnje u motoričkim funkcijama i manjak fizičke kontrole. Zamućeni vid i značajan gubitak ravnoteže. Smanjuje se stanje euforije i nastupa emocionalno stanje tjeskobe, depresije i nemira.
1,6-1,9	prevladava stanje tjeskobe, depresije i nemira, može se javiti mučnina
2,0	osjećaj zbuđenosti, izgubljenosti i dezorientiranost. Osoba može trebati pomoći kako bi se ustala ili hodala. Ukoliko dođe do ozljede, moguće je da osoba to ne osjeti. Kod nekih ljudi javlja se mučnina i povraćanje. Moguća su razdoblja kojih se osoba ne sjeća.
2,5	ozbiljne smetnje u svim mentalnim, fizičkim i osjetilnim funkcijama. Povećan rizik od gušenja prilikom povraćanja i ozljeda prilikom pada ili druge vrste nesreće.
3,0	moguća pojava kome. Ovo stanje jednako je razini kirurške anestezije.
4,0 i više	koma i moguća smrt zbog prestanka disanja, vrlo niskog krvnog tlaka ili gušenja tijekom povraćanja zbog nepostojanja refleksa kojim bi se tekućina iskašljala iz pluća (www.ne-droga.org)

3.1.

Kratkoročne posljedice pijenja alkohola

Pijenje alkoholnih pića dovodi do različitih oštećenja. Stupanj i težina oštećenja naravno ovisi o popijenoj količini alkohola kao i učestalosti pijenja. Shodno tome doći će do razvoja ranih ili kasnijih oštećenja organizma.

No treba naglasiti da je pijenje alkohola kod mlade osobe izuzetno opasno zbog niskog praga tolerancije, fizički još uvijek nježnog organizma te vrlo čestog kombiniranja različitih vrsta pića (Uvodić Đurić, 2007.).

3.2.



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.

Dugoročne i socijalne posljedice pijenja alkohola

Biti u društvu s pijanom osobom nije nimalo ugodno. U početnoj fazi pijanstva osoba može biti zabavna, no vrlo brzo pod utjecajem većih količina alkohola osoba poprima druge oblike ponašanja kao što je ponavljanje iste priče, nametanje svoga mišljenja kao jedino ispravnoga, ne slušanje drugih, ne povezano pričanje. Ukoliko dođe do prekidanja osobe ili kontriranja osobi koja je u alkoholiziranom stanju kod nje se mogu izazvati do agresivne reakcije sve do agresivnog ponašanja. U kasnijim fazama pijenja alkohola sve brže i sve češće dolazi do upadanja u nevolje. Takvu konfliktnu osobu, dotadašnji bliski prijatelji, počinju izbjegavati. U želji za dalnjim pijenjem osoba vrlo brzo pronalazi sebi prikladnije (pijano) društvo. Vrlo brzo dolazi do narušavanja odnosa i sa 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. Kao česte društvene posljedice pijenja alkohola evidentirane su:



- nasilni i agresivni ispadci 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



4.

Ovisnosti novijeg datuma

U suvremenom društvu razvojem tehnološkog napretka u informatizaciji dolazi do podizanja kvalitete ljudskog života, ali istovremeno dolazi do stvaranja i negativnih posljedica i razvijanja nekih novih oblika poremećaja. U stručnim krugovima oni se popularno nazivaju novije ovisnosti, a među njih se ubrajaju i zlouporaba interneta i ovisnost o kocki i klađenju.

Najčešće, kod mlađih ljudi uslijed neinformiranosti i manjka kritičnosti javlja se ovisnost o internetu. Onda predstavlja jedan oblik ovisnosti o računalima i označava fenomen pretjeranog ili ekstremnog korištenja interneta u tolikoj mjeri da predstavlja opasnost po zdravlje.

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 mlađoj osobi daje lažnu percepciju brze i lake zarade.

Internet-sredstvo budućnosti i izazov za mlade

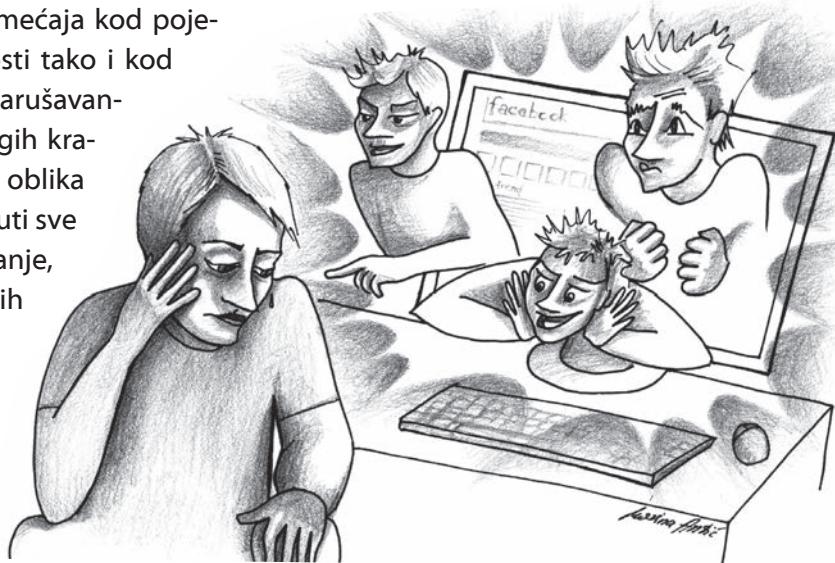
Danas u 21. stoljeću informatizacije teško je i zamisliti komunikaciju kao i poslovanje bez interneta. Danas u Hrvatskoj rijetko koje domaćinstvo postoji, a da nema internet mrežu. Istraživanja iz 2011. o zastupljenosti informacijske i komunikacijske tehnologije u Hrvatskoj pokazuju da je oko 70% kućanstava u Hrvatskoj pokriveno internetom, odnosno, da oko dvije trećine građana starijih od 15 godina koristi Internet (www.gfk.hr).

Internet je medij na kojem se može naći pregršt sadržaja od edukativnih, znanstvenih do informativnih i zabavnih. Internet je neiscrpan izvor zabave, rezultata najnovijih znanstvenih otkrića, ali i povjesne kulturne baštine starih naroda, najaktualnijih informacija, velikih iznenađenja, ugodnih i neugodnih. Internet je novi virtualni svijet koji ruši teritorijalne granice u komunikaciji te nam omogućava brzu i efikasnu komunikaciju s osobama iz najudaljenijih dijelova svijeta.

No Internet ima i svoje negativne strane koje nikako ne smijemo zanemariti stoga je izuzetno važno da mladi mudro i razborito uđu u svijet korištenja interneta.

S obzirom na sve veću prisutnost interneta u svakodnevnom životu mladih, ali i uslijed ne kontrolirane uporabe istog vrlo brzo dolazi do zlouporabe kao i pojave fizičkih i psihičkih poremećaja kod pojedinaca. Kao i kod drugih ovisnosti tako i kod zlouporabe interneta dolazi do narušavanja društvenih odnosa, ali i do drugih krajevne neprimjerenih i patoloških oblika ponašanja. Posebno treba istaknuti sve češće međuvršnjačko zlostavljanje, seksualno uznenimiravanje mladih od strane vršnjaka, ali vrlo često i odraslih (pedofilija) kao i pojavu drugih oblika neugodnog iskustva.

4.1.



Dobre i loše strane interneta

Internet trebamo razlikovati od drugih psihohemikalnih sredstava (alkohola, droge) koje izazivaju ovisnost, jer internet je sredstvo koje ima pregršt pozitivnih strana te zbog njegove sve prisutnosti nije moguće istitnuti iz života. Potrebno ga je naučiti konstruktivno koristiti.

4.1.1

U trenutku kada uslijedi nekontrolirano korištenje istog dolazi do zlouporabe te se razvijaju negativne posljedice za pojedinca. Pri zlouporabi interneta period razvoja ozbiljnih problema kod pojedinca je kratak, razvijaju se i psihički i fizički simptomi 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 zlouporaba osobnih podataka
- Iznošenjem svoga mišljenja (na blogu) može se povrijediti drugu osobu
- Objavljuvanjem fotografija i video sadržaja može se narušiti privatnost druge osobe

Simptomi zloporabe interneta

Granica koja dijeli korisnost i zloporabu interneta vrlo je tanka. 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.

Oblik ovisnosti o računalu označava fenomen pretjeranog ili ekstremnog korištenja interneta u mjeri koja predstavlja opasnost za zdravlje.

4.1.2

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.



Savjeti za djecu i mlade

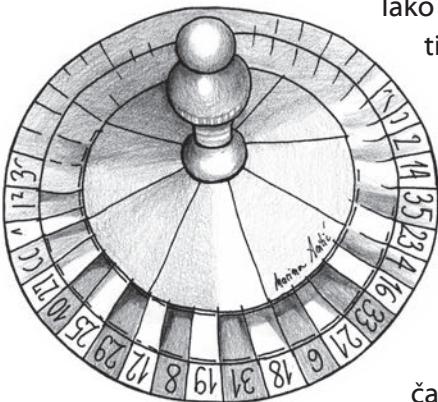
Kako bi se zaštitili od neželjenih posljedica korištenja interneta mlađa osoba treba stalno voditi brigu o sljedećem:

- 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 njih 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.

Ovisnost o kocki i klađenju



Iako nije u klasifikaciji medicinskih bolesti mnogi stručnjaci govore i ističu kocku i klađenje kao novije ovisnosti, jer su upravo poremećaji uzrokovani kockom i klađenjem odnosno o igrama na sreću sve više prisutni kod pojedinaca u društvu. 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.

S obzirom da su igre na sreću jedan oblik igre, mlade osobe, u žudnji za brzom zaradom vrlo brzo se navuku na igranje te igre. Mladi često zaboravljaju da postoji i zakonska zabrana kockanja i klađenja za mlade (osobama ispod 18 godine života zabranjen je ulazak u kasina, te je od istih zabranjeno primanje uplata).

Stručnjaci pretpostavljaju 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).



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, udaljavanje od obitelji i prijatelja.

4.2.



5.

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 došpjelo 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 inaćica 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.

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!**



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

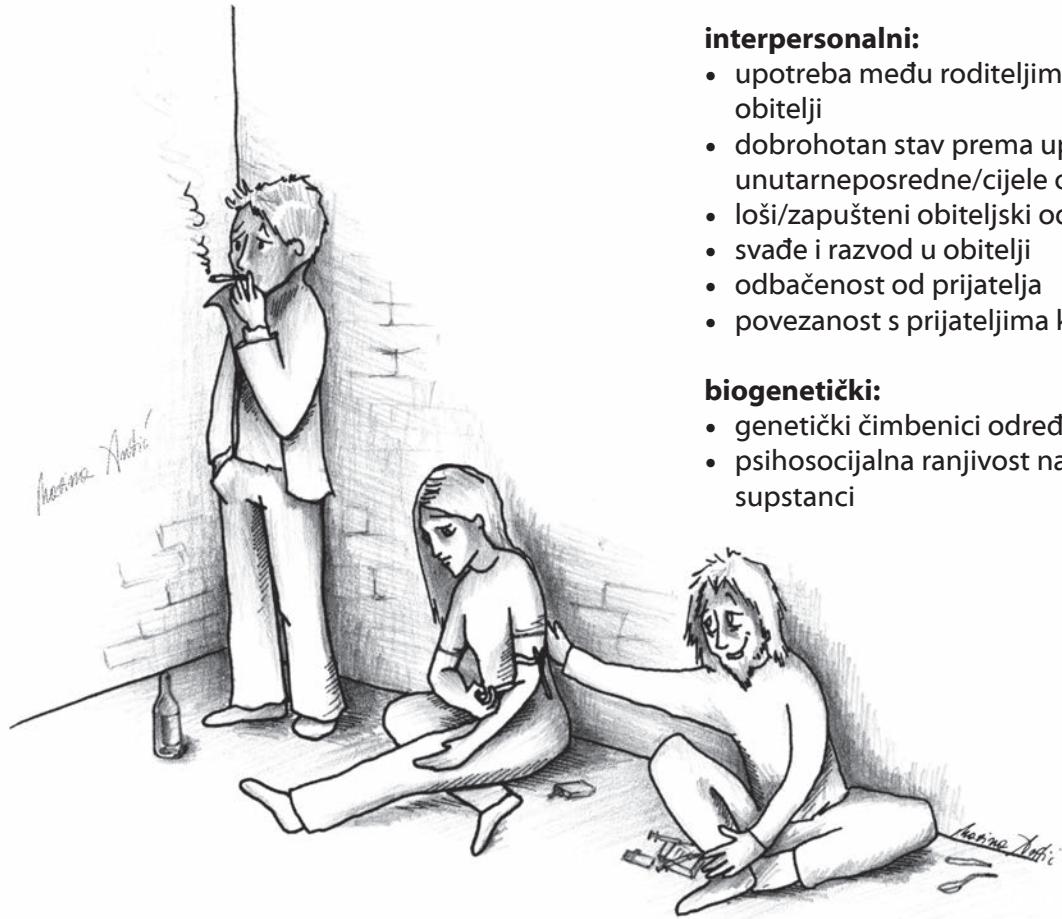
Fizička ovisnost se očituje razvojem tjelesnih simptoma (drhtavica, znojenje, bolovi) a javlja se u slučajevima kada se droga ne uzme u vrijeme kada organizam to očekuje s obzirom na naviknuti ritam uzimanja.

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



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

interpersonalni:

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

biogenetički:

- genetički čimbenici određuju ranjivost
- psihosocijalna ranjivost na učinke supstanci

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, nevjerojatnu 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.).

5.2.

Znakovi koji upozoravaju na zlouporabu 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 vrednota
- 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 motivacije
- Besposličarenje
- Loš uspjeh u školi i zanemarivanje školskih obveza (www.moravek.net)

Koje su posljedice uzimanja droge?

Posljedice dijelimo na zdravstvene (psihička i fizička oštećenja), ekonomске, socijalne, etičke i zakonske.

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 (prosjachenje, 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 finansijski izdaci kako obitelji tako države za skupe programe liječenja ovisnika.

5.3.



Rizične skupine mladih

Kada govorimo o ovisnostima trebamo znati da nema jednog odgovora na pitanje kako nastaje ovisnost. Uzroci nastanka ovisnosti su mnogobrojni. Često se pitamo zašto je jedno dijete otišlo u ovisnost, a drugo nije, štoviše izuzetno je uspješna osoba (dobar učenik, student).

Treba znati da postoje rizične skupine mladih koje imaju veću predispoziciju za odlazak u ovisnost. 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 piye 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, bješe s nastave, imaju loše ocjene, ponavljaju razrede i skloni su društveno neprihvativljivom ponašanju, rano počinju sa seksualnim aktivnostima uz šesto mijenjanje partnera, te ako imaju pozitivan stav prema „lakšim“ drogama.

Veći rizik za odlazak u ovisnost su sigurno osobe koje imaju manjak samopoštovanja i samopouzdanja.

Samopoštovanje je svijest o vlastitoj vrijednosti, našim jakim stranama i slabostima, pozitivnim i negativnim osobinama. Prihvatanje sebe onakvima kakvi jesmo.

Samopoštovanje je vrijednosna i emocionalna komponenta pojma o sebi. Uvijek možemo reći ne samo ja sam čovjek nego i ja sam dobar čovjek. Samopoštovanje je subjektivna kategorija, to je naša osobna procjena samoga sebe i sastoji se od dva dijela: osjećaja vlastite vrijednosti i samopouzdanja.

Samopouzdanje je uvjerenje kako smo sposobni razmišljati, učiti, birati, donositi odluke, svladavati izazove i promjene. Osoba niskog samopouzdanja ne osjeća se sposobnom suočiti se sa životnim izazovima i nema bazično povjerenje u svoje intelektualne sposobnosti i način razmišljanja (Miljković i Rijavec, 1996.).

Kako prevenirati ovisnost kod sebe?

Ti mi se doista diviš? –upita on maloga princa.

Što znači diviti se?

Diviti se znači priznati da sam najljepši, najbolje odjeven, najbogatiji i najmoćniji na ovoj planeti!

Ali ti si sam na ovoj planeti!

Učini mi to zadovoljstvo Svejedno mi se divi!

Divim ti se – reče mali princ lagano slijezući ramenima – ali zašto ti je toliko stalo do toga?

6.

A.de Saint-Exupery, Mali princ

Ponekad treba biti poput Taštog čovjeka iz Malog princa. Treba se naučiti diviti sebi, pronalaziti kod sebe pozitivne vrline. Uz to potrebno je i kontinuirano:

- informirati se o štetnim utjecajima psihоaktivnih tvari i sredstava ovisnosti
- podizati svoje samopoštovanje i samopouzdanje
- prihvati svoje mane i neuspјehe
- isticati svoje vrline
- razmišljati na pozitivan način
- graditi pozitivnu sliku o sebi

INFORMIRANOST

Imati informaciju prije drugih je bogatstvo. Informacija je moć koja nam omogućava da upravljamo pojednim procesima. Kada je u pitanju problem ovisnosti one imaju izrazito veliku moć u prevenciji i sprječavanju pojave ovisnosti.

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

Vježba za osvjećivanje osjećaja vlastite vrijednosti

Pokušajte se prisjetiti i osvijestiti si neke vlastite pozitivne osobine, vještine i uspjehe. Istaknite pozitivne osobina na koje ste posebno ponosni kao npr. komunikativnost, odgovornost, ljubaznost, iskrenost. Vještine su npr. crtanje, pjevanje, plivanje. Uspjesi su npr. ispravljena ocjena iz nekog predmeta, uspješno organiziranje slobodnog vremena, imati prijatelje.

6.1.

U dolje navedeni prostor upišite svoje pozitivne osobine, vještine i uspjehe
Neka vaš popis bude što veći.

Moje pozitivne osobine:

Moje vještine:

Moji uspjesi:

*Uspješna osoba
je osoba koja je kod sebe
pronašla barem jednu pozitivnu
osobinu, jednu vještinu i jedan uspjeh.
Zaključi sam/a
koliko si uspješan/uspješna!*

Literatura:

1. Antoine de Saint-Exupery (2009.) Mali princ. Prijevod sa francuskog Sanja Lovrenčić, Zagreb: Znanje d.d. i EPH media d.o.o.
2. Američka psihijatrijska udruga (1999). Mini DSM-IV - Dijagnostički kriteriji iz DSM-IV. Jastrebarsko: Naklada Slap.
3. Hrvatić, N. (2007) Kockanje: pedagoška prevencija novih ovisnosti; Kockanje - 1. hrvatski interdisciplinarni simpozij s međunarodnim sudjelovanjem, Virovitica.
4. Hudolin, V. (1986). Alkoholizam mladih, Zagreb: Školska knjiga.
5. Kuzman, M. i sur. (2008). Europsko istraživanje o pušenju, alkoholu i drogama među učenicima Izvješće za Republiku Hrvatsku i Grad Zagreb. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.Vol 6, br.22.
6. Miljković, D.; Rijavec, M. (1996.) Razgovori sa zrcalom – psihologija samopouzdanja. Zagreb: IEP.
7. 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, str. 403.-416.
8. Perinčić, R. (2008). Ovisnost o internetu, Zdrav život 64/2008. Dostupno na mrežnoj stranici Zdrav život: <http://www.zdrav-zivot.com.hr/>
9. Sakoman, S. (2002). Čiste glave bez cuge i trave. Zagreb: Sys Print d.o.o.
10. Sakoman, S. (2009). Školski programi prevencije ovisnosti. Zagreb: Agencija za odgoj i obrazovanje.
11. Svjetska zdravstvena organizacija (1994). Lexicon of alcohol and drug terms. Geneva: World Health Organization.
12. Šarić, H. (2010). Socijalni rad s ovisnicima. Tuzla: OFF-SET Tuzla.
13. Šesto, S., Jukić, V. (2004). NE, HVALA!. Zagreb: Znanje d.d.
14. Thaler, V. i sur. (2004). Psihijatrija; suvremene osnove za studente i praktičare; Zagreb: Naklada CSCAA.
15. Uvodić Đurić, D. (2007). Mladi i alkohol. Čakovec: Autonomni centar-ATC.
16. <http://www.slobodnadalmacija.hr> , intervju sa Zoričić Z. od 05.11.2006.
17. <http://www.moravek.net>
18. http://www.gfk.hr/public_relations/press/press_articles/009149/index.hr.html
19. <http://www.ne-droga.org/o-drogama/alkohol>



**DRUŠTVO ZA
SOCIJALNU
PODRŠKU**

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