

**Ministarstvo zdravstva Kantona Sarajevo
JU Zavod za alkoholizam i druge
toksikomanije Kantona Sarajevo**



**VODIČ ZA
PREVENCIJU I RANO OTKRIVANJE
ZLOUPOTREBE DROGA
(PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI)**

Sarajevo 2007.

MINISTARSTVO ZDRAVSTVA KANTONA SARAJEVO

JAVNA USTANOVA ZAVOD ZA ALKOHOLIZAM I DRUGE TOKSIKOMANIE
KANTONA SARAJEVO

**VODIČ ZA
PREVENCIJU I RANO OTKRIVANJE
ZLOUPOTREBE DROGA
(PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI)**

za porodicu i mlade

Nermana Mehić-Basara
Snježana Marjanović-Lisac

Zineta Dvizac

Rasema Begović-Okić

Sarajevo, 2007.



Ministarstvo zdravstva Kantona Sarajevo

- Savjet za implementaciju Programa prevencije alkoholizma, narkomanije i drugih ovisnosti Kantona Sarajevo za period 2004-2007.



JU Zavod za alkoholizam i druge toksikomanije Kantona Sarajevo

Predsjednik radne grupe:

Mustafa Cuplov

Uređivački savjet:

Mustafa Cuplov
Nermina Mehicić-Basara
Habiba Salihović

Članovi Radne grupe:

Snježana Marjanović-Lisac
Zineta Dvizac
Rasema Begović-Okić
Hajrudin Hasečić
Amir Balić
Ermina Asotić
Nihada Kasapović
Jasminka Đaho

Tehničko uređenje:

Dubravko Vaniček

DTP:

Lorko Kalaš

PREDGOVOR

Uprkos činjenici da je navika uzimanja psihoaktivnih supstanci stara koliko i čovječanstvo, nijedna društvena zajednica na svijetu do danas nije sa uspjehom savladala ovaj problem. To je prije svega zato što multifaktorijalna uzročnost iziskuje i multifaktorijalno rješavanje posljedica ove teške socio-patološke pojave.

Ministarstvo zdravstva Kantona Sarajevo još od 1999 godine putem Stručnog Savjeta za implementaciju Programa prevencije alkoholizma, narkomanije i drugih ovisnosti koordinira aktivnostima na implementaciji istog u sva tri nivoa prevencije.

Primarnoj prevenciji se daje najveći značaj sa osnovnim ciljem da mlada osoba, odnosno adolescent **nikada ne uzme prvu drogu**.

U tom smislu želimo da putem ovog Vodiča damo informacije o drogama i njihovom štetnom djelovanju na organizam, skrenemo pažnju na početne simptome, a koji se kod mladih prepoznaju najprije u njihovom ponašanju, te da praktičnim savjetima pomognemo da se problem prevaziđe. Jer, bez obzira na činjenicu da razne vrste droga imaju različite efekte djelovanja na organizam, ipak njihova ponavljana upotreba ili zloupotreba vodi istom cilju – razvijanju bolesti ovisnosti.

Da se to ne bi desilo pokašaćemo da uz pomoć ovog Vodiča „otvorimo oči“ roditeljima i drugim važnim osobama iz okruženja adolescenta da na prvi sumnjivi znak reaguju i zatraže

stručnu pomoć, a mladima da saznaju kako da znanjem „otjeraju“ drogu od sebe.

Autori

Mr. sci prim. dr **Nermana Mehić-Basara**, spec. neuropsihijatar,
Direktor Zavoda za alkoholizam i druge toksikomanije Kantona Sarajevo

Mr. sci dr **Snježana Marjanović-Lisac**, spec. neuropsihijatar,
Šef Savjetovališta za prevenciju ovisnosti Zavoda za alkoholizam i
druge toksikomanije Kantona Sarajevo

Zineta Dvizac, profesor, spec. medicinske psihologije,
Zavod za alkoholizam i druge toksikomanije Kantona Sarajevo

Mr. sci dr **Rasema Begović-Okić**, spec. neuropsihijatar,
Zavod za alkoholizam i druge toksikomanije Kantona Sarajevo

Sadržaj Vodiča usmjeren je ka proširenju znanja o:

1. Različitim aspektima i činjenicama vezanim za probleme zbog zloupotrebe psihoaktivnih supstanci
2. Veoma važnoj ulozi svih članova porodice u:
 - suzbijanju upotrebe droga
 - ranom prepoznavanju i ranoj intervenciji
 - mogućnostima savladavanja šteta izazvanih razvojem ovisnosti
1. Mladima koji:
 - ne uspjevaju da odole eksperimentiranju sa drogama
 - su ovisnici o drogama
 - ne uzimaju droge (psihoaktivne supstance)

Vodič u konačnici ima za CILJ da svaki građanin shvati značaj i neophodnost svoje uloge u rješavanju ovog problema.

Postoje opravdani razlozi za nadu da će se dalje činiti progres u rješavanju ovog kompleksnog, ali izuzetno važnog i aktuelnog problema sa kojim je suočeno suvremeno društvo.

SADRŽAJ

I. U V O D
Činjenice i spoznaje
Specifičnost zloupotrebe psihoaktivnih supstanci u BiH
Šta je psihoaktivna supstanca.....
Podjela psihoaktivnih supstanci
Znaci i simptomi upotrebe psihoaktivnih supstanci
Šta je ovisnost.....
Od eksperimentiranja do ovisnosti.....
Preventivni principi zloupotrebe droga
II. P O R O D I C A I D R O G A (PSIHOAKTIVNA SUPSTANCA)
Porodica bez droga
Porodica i eksperimentiranje sa drogama
Porodica i ovisnost o drogama
III. MLADI I DROGE
Zašto ne uzimam drogu?
Zašto eksperimentiram sa drogama?
Zašto sam postao ovisnik?.....
IV. UMJESTO ZAKLJUČKA

I

UVOD

Vodič koji je pred Vama, kroz stručno zasnovane sadržaje i profesionalna iskustva autora može značajno unaprijediti Vaše znanje o psihoaktivnim supstancama.

Može Vas ohrabriti da sagledate mogućnosti i važnost Vašeg ličnog doprinosa u smanjivanju problema vezanih za zloupotrebu psihoaktivnih supstanci.

Prije nego što pročitate tekstove ovog VODIČA, zapitajte se:

- Da li me problem ovisnosti uopće zanima?
- Šta mi je poznato, a šta ne znam?
- Susrećem li se sa ovisnicima?
- Šta pri tome osjećam?
- Razmišljam li da nešto trebam učiniti?
- Šta bi bilo korisno?

ČINJENICE I SPOZNAJE

Sve zemlje svijeta suočene su sa rasprostranjenom zloupotrebatom psihoaktivnih supstanci (droga) kao novim i moćnim oblikom starog problema.

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) u najnovijim publikacijama iznosi procjene da preko 15 miliona ljudi boluje od poremećaja koji su u direktnoj vezi sa zloupotrebatom raznovrsnih psihoaktivnih supstanci. Od tog 5-10 miliona ljudi svakodnevno uzima psihoaktivnu supstancu intravenozno. To ima za posljedicu da je među njima 5-10% novih slučajeva HIV infekcije uzrokovano ovakvim načinom korištenja supstanci (droga).

SPECIFIČNOSTI ZLOUPOTREBE PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI U BiH

BiH kao zemlja koja je preživjela rat, pored tranzicijskih problema suočena je u kratkom vremenskom periodu i sa naglim porastom zloupotrebe psihoaktivnih supstanci (droga) među mladima.



U cijeloj dosadašnjoj istoriji BiH, zloupotreba psihoaktivnih supstanci i ovisnost o njima nije bila tako raširena kao u današnje vrijeme.

Indirektni pokazatelji (broj onih koji se liječe zbog ovisnosti o psihoaktivnim supstancama, broj onih koji umiru zbog predoziranja, broj sudskih tužbi zbog prometa i zaplijenjene količine droge, sporadične ankete među mladima...) govore da se broj mlađih koji zloupotrebljavaju psihoaktivnu supstancu uvećava iz godine u godinu. Zbog toga su sve procjene o broju ovisnika ili onih koji eksperimentišu sa drogama u Kantonu Sarajevo ili u Bosni i Hercegovini neprecizne, poluistinite ili potpuno netačne, te ih nećemo ni navoditi.

ŠTA JE PSIHOAKTIVNA SUPSTANCA (DROGA)

DROGA ili psihohaktivna supstanca prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije je svaka supstanca biljnog ili sintetičkog porijekla koja kada se unese u organizam može da modificira jednu ili više njegovih funkcija i da nakon ponovljene upotrebe dovede do stvaranja psihičke i/ili fizičke ovisnosti, odnosno fenomena tolerancije.

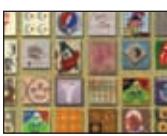
Psihičku ovisnost karakteriše jaka želja za uzimanjem droge, kao i teškoće u kontroliranju postupaka u ponašanju vezano za upotrebu droge.

Fizička ovisnost ispoljava se u toleranciji (podnošljivosti) organizma na drogu, razvojem apstinencijskog sindroma (sindroma sustezanja) i potrebom za ponavljanim uzimanjem droge.

PODJELA PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI (PAS)

GLAVNE SKUPINE PAS	NAZIV PAS	NAČIN UZIMANJA
DEPRESORI CENTRALNOG NERVOG SISTEMA	Opium i derivati (morphin, heroin, kodein) Sintetički: metadon Alkohol Sredstva koja imaju sedativno hipnotičko djelovanje (benzodiazepini, barbiturati i drugi lijekovi)	pušenjem, tabletama, kapima, injekcijom, kuhanjem (čaj), pijenjem
STIMULIRAJUĆA SREDSTVA	amfetamini, metamfetamin – MDMA (Ecstasy) kokain, khat benzedrin, metadrin, nikotin, kofein	tabletama injekcijama udisanjem (kapi za nos)
HALUCINOGENA SREDSTVA	LSD, meskalin (peyotl) Phencyclidin (PCP), psilocibin kanabis- marihuana	tabletama, prašak
INHALIRAJUĆA SREDSTVA	ljepilo, kerozin, naftni spojevi, isparljivi rastvarači, aerosoli (sprejevi koji sadrže otapala), plinovi	inhaliranjem

SIMPTOMI I POSLJEDICE

	Jednokratno uzimanje	Dugotrajno uzimanje	Ovisnost	Tolerancija	Apstinencijski sindrom
 Marihuana	euforija i dezinhibicija, anksioznost ili agitacija, sumnjičavost ili paranoidne ideje, osjećaj sprog prolazeњa vremena	respiratorne bolesti, smanjena spermatogeneza, anovulatorni ciklusi, psihoze	psihička ovisnost	malo se povisuјe	anksioznost, iritabilnost, tremor ispruženih prstiju ruku, znojenje, slabost mišića
 Heroin	depresija CNS, opće smirenje, euforično raspoloženje, sužene zjenice	propadanje ličnosti, oštećenje mozga, opstipacija, gubitak apetita i težine, smrt	jaka psihička i fizička ovisnost	povisuje se	tjeskoba, znojenje, razdražljivost, proširenje zjenica, proljevi, delirantna stanja
 Kokain	osjećaj povećane snage i sposobnosti, euforično raspoloženje, halucinacije,	stalno curenje nosa, česti sinusitiši i glavobolje, oštećenje glasnica, promuklost, osjetljivost očiju na svjetlost	psihička ovisnost	povisuje se	žudnja za drogom, nesanica, tjeskoba i depresija
 Amfetamin	euforija i osjećaj povećane snage i sposobnosti, hipervigilitet, grandiozna vjeđovanja ili akcije agresivnosti, emocionalna labilnost, repetitivno	razdražljivost, osjećaj povećane snage i sposobnosti, nesanica, amfetaminske psihoze, antisocijalno ponašanje, agresivnost, bakterijske i virusne infekcije (AIDS, Hepatitis)	jaka psihička ovisnost	postepeno se povisuјe	disforično raspoloženje (tuga, anhedonija), letargija, umor, psihomotorna retardacija ili agitacija. žudnja za stimulansom, povećani apetit, nesanica ili hiper-somnija, bizarni i neugodni snovi
 Ecstasy	poremećaj čulnih opažanja, smetnje osjećaja vlastitog tijela, halucinacije obojene, promjene raspoloženja, osjećaj superiornosti	simptomi nisu dovoljno poznati; moguće su psihoze, „flash back fenomen“ – nevoljno vraćanje halucinacija	psihička ovisnost minimalna, fizička nije dokazana	za kratko vrijeme se veoma povisuјe	ne javlja se
 LSD					

ŠTA JE OVISNOST?

Ovisnost o psihohemikalnim supstancama (drogama) je proces koji započinje eksperimentiranjem i prolazi kroz očekivane i prepoznatljive faze.

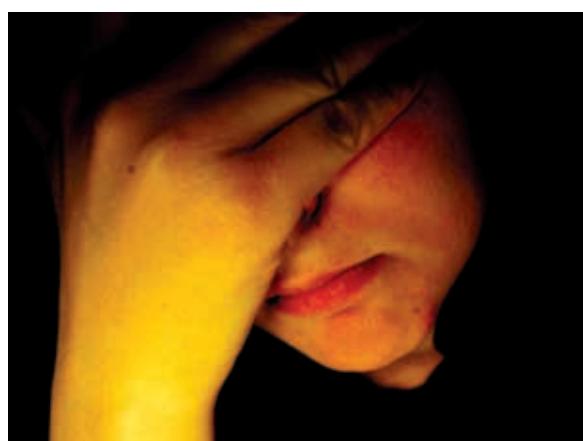
FAZE U RAZVOJU OVISNOSTI:

PROBNO UZIMANJE
eksperimentiranje

POVREMENO UZIMANJE
želja za ponovljenim efektom droge-boljim raspoloženjem

ŠTETNA UPOTREBA/ZLOUPOTREBA
društveno neprihvatljiva upotreba ilegalnih PAS-droga, koje, zbog svojih psihohemikalnih učinaka mogu izazvati štetne ili nepredvidive posljedice za pojedinca i društvo

OVISNOST
karakteriše se neodoljivom žudnjom-prisilom, za stalnom upotrebom droge, uprkos socijalnim, mentalnim i somatskim posljedicama, a droga dobija centralno mjesto u životu mladog čovjeka



OD EKSPERIMENTIRANJA DO OVISNOSTI

Mada eksperimentiranje sa drogama ne vodi u automatski do ovisnosti, adolescenti su pod izrazito velikim rizikom da razviju ovisnost, zbog više faktora:

- fizičke,
- psihološke i
- emocionalne nezrelosti.

Eksperimentiranja dovode mlade ljude u visokorizična okruženja što rezultira antisocijalnim ponašanjem i daljim uzimanjem droga

Iako upotreba droge u početnoj fazi (eksperimentalna) može proizvesti kratkotrajno „rješenje“ pratećih kriznih stanja, ipak se smatra opasnom jer nerijetko prelazi u redovnu i dugotrajnu zloupotrebu sa komplikacijama koje imaju dugoročne posljedice na ličnom i porodičnom planom.

Kako se započinje i zašto se nastavlja?

- Faza „medenog mjeseca“

Većina adolescenata počinje sa pušenjem marihuane, pijući alkohol ili u skorije vrijeme uzimajući tablete Ecstasy-a.

Dok eksperimentiranje sa drogama u početku ima blagotvorne i često «ugodne» posljedice i efekte, adolescent ulazi u svijet droge *sa neosnovanom iluzijom i ubjedjenjem da može kontrolirati dalju upotrebu droga.*

Spoznaja o budućim negativnim i štetnim posljedicama je odsutna. Uobičajeni način razmišljanja je »To je samo zabava, „ja to mogu kontrolirati«, »Ja uzimam samo vikendom marihuanu ili Ecstasy«.

Ova faza je poznata kao faza «medenog mjeseca». Većina misli *da može prestati kada to odluči*. Ova opravdanja najčešća su kod adolescenata koji koji su u početnoj fazi uzimanja droga.

Istina je da ovaj stav i ponašanje kod pojedinca povećava intenzitet dalje zloupotrebe droga. Karakteristika ove faze je i širenje »ideje drogiranja» među prijateljima, rođinom, partnerima, vršnjacima.

- Faza neugode i patnje

Dalji tok uzimanja droga suočava adolescente sa simptomima neugode i patnje, čak i prije nego što zloupotreba preraste u ovisnost.

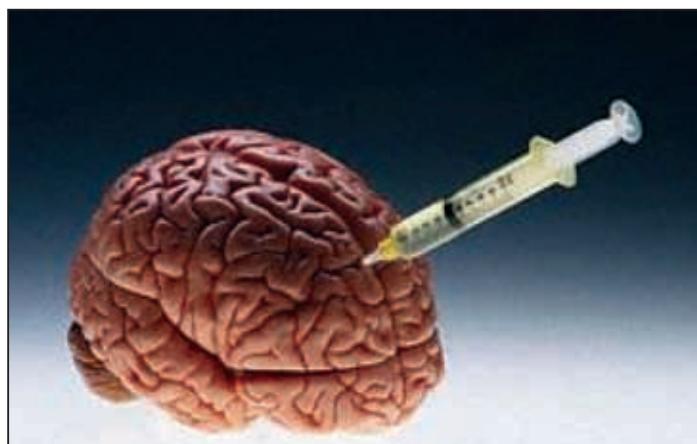
Iz faze eksperimentiranja preko zloupotrebe droga najveći broj mladih prelazi u fazu ovisnosti o drogama.

Droge postepeno postaju *centralna komponenta života mладе osobe* uz gubitak kontrole koji je prouzrokovao farmakološkim efektima droge.

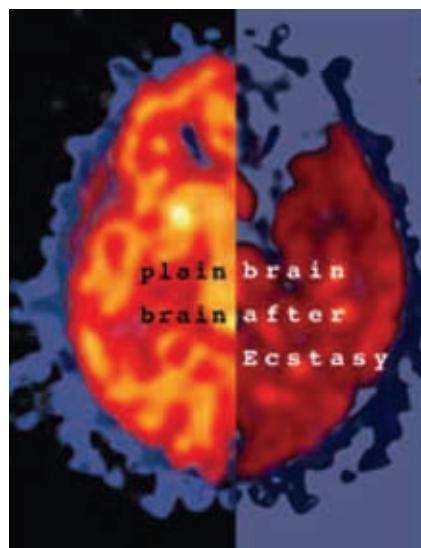
Javlja se neodoljiva žudnja za stalnim i ponavljajućim uzimanjem droge, bez obzira na negativne fizičke, psihičke i socijalne posljedice.

Prekid uzimanja droga izaziva veoma neprijatne fizičke i psihičke reakcije.

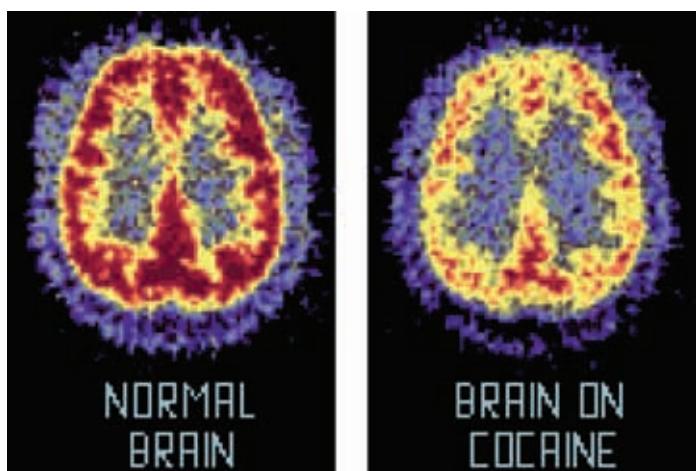
Ovisnost je rezultat promjena u mozgu



Droge mijenjaju NAČIN RADA MOZGA TAKO ŠTO UTJEĆU NA PONAŠANJE, RAZMIŠLJENJE, UČENJE, PAMĆENJE, MOTORIKU I OPAŽANJE.



Slika zdravog mozga i mozak nakon uzimanja Ecstasy-a

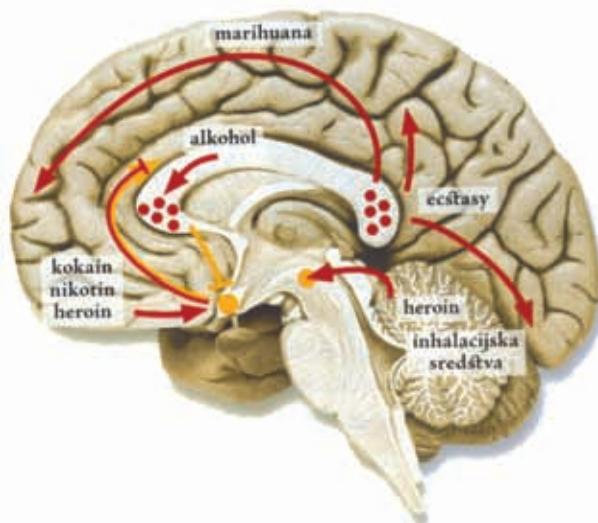


Slika zdravog mozga i mozga na kokainu

Naučnici su identificirali receptore u mozgu za većinu droga, kao i specifičan moždani krug uključen u iskustvo sa drogama i sam proces razvoja ovisnosti i apstinencije.

Istraživanja su pokazala da se ovisnost dešava kao rezultat prolongiranih efekata droge na mozak.

Psihoaktivne supstance (droge) izazivaju efekte vezivanjem za specifična ćelijska mesta u mozgu (receptore) i tako dovode do oslobođanja specifičnih neuroprijenosnika/neurotransmitera (Dopamin, Serotonin), koji u početku izazivaju fenomen uživanja i pojačanja dejstva droga.



Područja mozga na koja djeluju pojedina sredstva ovisnosti

U kasnijim fazama upotrebe droga i razvoja ovisnosti dolazi do smanjenja i iscrpljenja neuroprijenosnika kao i smanjenja broja ćelijskih mesta za koje se vežu droge, što dovodi do potrebe za uzimanjem droga u sve većim količinama (porasta tolerancije) da bi se postigao željeni efekat ili spriječile apstinencijalne tegobe, ako se droga ne unese u organizam.

PREVENTIVNI PRINCIPI KOD ZLOUPOTREBE DROGA

Preventivni principi se zasnivaju na tačnim informacijama, znanju i kontinuiranoj edukaciji, a u cilju suzbijanja rizičnih faktora, te ojačavanju zaštitnih faktora.

Rizični i zaštitni faktori:

Identificirani su mnogobrojni značajni faktori koji se razlikuju kod osoba koje upotrebljavaju droge u odnosu na osobe koje ne upotrebljavaju droge. To su:

- rizični faktori: faktori sa velikim potencijalom da dovedu do zloupotrebe droga i ovisnosti o drogama
- protektivni (zaštitni) faktori: faktori koji smanjuju mogućnost da dovedu do zloupotrebe droga.

I rizični i protektivni faktori uključuju: psihološke, socijalne, porodične i ponašajne karakteristike.

Rizični faktori:

- Porodica (Obitelj):

Prvi agens u socijalizaciji i odgoju pojedinca za svjestan izbor zdravog ponašanja je obitelj.

Nedostatak potencijalnih odnosa, negativna obiteljska atmosfera, mladima stvara mogućnost vezivanja sa (novim) rizičnim grupama. Dobrim i kontinuiranim odgojem i kvalitetnom komunikacijom sa djecom u toku adolescencije, uspjet će im se ugraditi samokontrolni mehanizmi odredjivanja granica i zadovoljavajuće socijalne vještine. Na taj način bi mogli svjesno slijediti naučene granice u rizičnim situacijama kad drugi na njih vrše pritisak (strategija odolijevanja).

Najčešći rizični faktori u porodici su:

- manjak bliskosti i ljubavi u obitelji
- pretjerano liberalan odgoj
- haotično kućno okruženje

- zloupotreba droga i alkohola kod roditelja
- mentalna oboljenja u porodici
- zlostavljanje
- razbijena ili razdvojena porodica
- nedostatak i/ili neadekvatna komunikacija

Socijalno okruženje:

U širem socijalnom okruženju istovremeno su prisutni i faktori rizika i faktori zaštite.

U faktore rizika najčešće se ubrajaju:

- pritisak vršnjaka kao jak rizičan faktor za početak upotrebe i zloupotrebe droga.
- marginalne grupe kojima mlađi pripadaju,
- grupe u kojima se zloupotrebljavaju psihoaktivne supstance,
- ostale asocijalne skupine sa izrazito negativnim stavovima prema pozitivnim društvenim institucijama.
- dostupnost psihoaktivnih supstanci
- tolerantan odnos škole, vršnjaka i zajednice u odnosu na upotrebu droga
- partnerski odnosi u kojima se zloupotrebljava droga.

Psihološki faktori (ličnost)

Često se postavlja pitanje da li postoje ličnosti koje su predodređene da postanu ovisnici. Odgovor na ovo pitanje ne može biti decidan. Međutim *postoje neke osobine ličnosti koje pod određenim okolnostima mogu usmjeriti pojedinca da započne eksperimentirati sa drogama*. Najčešće se pominju:

- nesigurnost
- agresivnost
- uznemirenost
- povučenost
- depresivnost
- usamljenost
- napetost
- manjak samokontrole
- manjak samopouzdanja
- siromašne socijalne vještine.

Pogrešnim uvjerenjem o blagotvornom dejstvu droga, jedan broj mladih pokušavaju samomedikacijom ublažiti ili «poboljšati» navedene psihičke smetnje. Ali, na taj način ne rješavaju postojeće smetnje, već ih naprotiv produbljuju i pogoršavaju, a istovremeno ulaze u svijet ovisnosti.

Ponašajni faktori:

Posebnu pažnju privlače *principi učenja* u širem smislu riječi. Pominju se:

- **model oblikovanja ponašanja sa negativnim uzorima**, npr. uzimanje droge po uzoru na one koji već zloupotrebljavaju istu, kako bi postigli «ugodu», »ugled» i/ili lakše stjecanje materijalne dobiti.
- **model smanjenja napetosti**, npr. uzimanje droge nakon stresnih situacija, »životnih problema», može svojim efektom dovesti do prividnog i kratkotrajnog olakšanja, ali istovremeno može potaknuti dalje uzimanje droga (fenomen zatvorenog kruga).
- **model prevencije pogoršanja**, npr. uzimanje droge radi pokušaja da se spriječi očekivani stres, nelagoda u okolini (škola, ispiti, radne aktivnosti, sukobi u porodici). Na taj način se produbljuje mogućnost da jedan broj osoba razvije naviku za određenu supstancu. Učestalo uzimanje supstance je veoma rizično za dalji razvoj ovisnosti.

Genetski faktori:

Upotreba droga je mnogo češća u nekim obiteljima i vjerovatno uključuje utjecaj gena. Postojanje ovisnosti o alkoholu i/ili drogama kod više članova jedne šire obitelji ukazuje na nasljednu komponentu ove bolesti.

Protektivni (zaštitni) faktori

Utjecaj protektivnih faktora varira zavisno od razvojne faze pojedinca.

Najznačajniji protektivni faktori uključuju:

- jake emotivne veze u obitelji
- jasna pravila ponašanja
- roditeljski nadzor
- uključenje roditelja u živote djece
- edukacija i informiranost roditelja o drogama

- unapređenje roditeljstva
- uspjeh u školskim aktivnostima
- razvijanje socijalnih vještina kod mlađih
- jaka povezanost mlađih sa socijalnim institucijama
- prihvatanje konvencionalnih normi o upotrebi droga

Najznačajniji zaštitni faktor koji smanjuje mogućnost zloupotrebe droga su roditelji.

- *Roditeljstvo je iskazivanje nježnosti i ljubavi*
- *sposobnost da se potrebe djeteta sagledavaju sa stanovišta djeteta.*
- uzajamna socijalizacija između roditelja i djeteta.
- kontrola, podrška, strpljenje, fleksibilnost.
- konstruktivna pravila ponašanja.
- fleksibilnost, ali nije popustljivost, bolećivost i nedosljednost.
- uzajamno uvažavanje.
- učestvovanje u školskim aktivnostima, dnevnim brigama i dogadjajima.
- Roditeljstvo se stalno uči, mijenja, dopunjava.
- Roditeljstvo se prilagodjava periodima odrastanja djeteta.

Već od ***prve godine života*** do polaska u školu razvijaju se osnovne psihološke komponente (povjerenje, nepovjerenje, strahovanja, samouvjerenost, stid, sumnja, samostalnost, krivica, svrshodnost, inicijativa, nada...).

U periodu kada škola postaje «zamjena» za dom javlja se radoznalost, marljivost, ali i inferiornost.

Sa školovanjem započinje životna utakmica, usponi i padovi, zadovoljstva i frustracije. Na provjeri su sposobnosti da se savladaju pojedine vještine, adaptabilnost na rastuće zahtjeve školskog života. Već u ***osnovnoškolskom dobu*** naziru se faktori koji mogu biti smetnja u procesu socijalizacije (npr. nemogućnost savladavanja pojedinih vještina, zahtjeva školskog života, nesrazmjer marljivosti i inferiornosti).

Razvojni period koji slijedi, ***doba puberteta i adolescencije***, smatra se veoma važnim periodom u razvoju ličnosti. **To je vrijeme obilježeno burnim događanjima koje započinju biološkim, a završavaju socijalnim promjenama.** Djeca postaju mlađići i djevojke. Ulaze u svijet odraslih sa zrelijim načinom razmišljanja, izraženijim potrebama za raznovrsnim informacijama, kreativnjem ispoljavanju intelektualnih sposobnosti, intenzivnjim emocionalnim izražajima.

Javlja se odanost u partnerskim odnosima, prema vršnjacima, ideologiji, uvjerenjima....

Adolescent kritički sagledava pozitivna i negativna iskustva prošlosti, rekonstruira događaje, a najčešće roditeljske postupke. Prepozna je zašto je bio kažnjavan, posramljivan, za šta se osjećao krivim, za šta ohrabrvan.

Ako prevlada osjećaj osujećenosti, to može proizvesti odbijanje pozitivnih uzora u ponašanju koji mu se nude kao poželjni i usmjeriti ga ka izboru opasnog i nepoželjnog ponašanja.

Gubitak sposobnosti da se napravi ravnoteža između pozitivnih i negativnih iskustava prošlosti, može proizvesti nesigurnost, strahove, izolaciju, izbjegavanje obaveza, ulaženje u površne odnose sa drugima. To može biti rizik za nastanak različitih vidova asocijalnog ponašanja i ozbiljnijih poremećaja pa i zloupotrebe psihoaktivnih supstanci.

Veliki broj mladih uspješno savladava prateće krize adolescentnog doba.

Većina mladih ljudi ne odbacuje u potpunosti stavove i vrijednosti svojih roditelja i drugih značajnih odraslih, naprotiv imaju »neiskazanu» potrebu za redom i disciplinom.

Najveći broj mladih odolijeva rizicima i izazovima koji se odnose i na zloupotrebu psihoaktivnih supstanci.

II

PORODICA I DROGA (PSIHOAKTIVNA SUPSTANCA)

Porodica je najbolja zaštita protiv droga.

Svi članovi porodice trebaju biti informirani i educirani o drogama, kako bi na najbolji i najprihvativiji način propagirali snažne ANTI DROGA poruke.

Kao roditelj vi bi trebali biti najutjecajnija osoba u životu vašega djeteta.

Stvaranje dobrog i kvalitetnog odnosa sa vašim djetetom, će ga ohrabriti i pomoći da sa vama razgovara o donošenju odluka koje su značajne za njegovu dobrobit.

Vi imate toliko toga da ponudite. Vaša ljubav i pažnja može da učini ‘čuda’ za vaše dijete.



RAZGOVARAJTE SA SVOJIM DJETETOM

Veoma je važno da uspostavite i održite dobru komunikaciju sa svojim djetetom.

Počnite razgovarati prije nego što počne upotrebljavati droge. Razgovorajte svaki dan. Gradeći blizak odnos sa njim, dok je još mlađ, učinit ćete da mu je lakše da sa vama podijeli svoje probleme, a vi ćete postati mnogo senzitivniji na njegove promjene raspoloženja. Na taj način ćete uočiti i promjene u ponašanju,

mentalnom i fizičkom zdravlju, a time na vrijeme i početne eksperimente sa drogama.

BUDITE UKLJUČENI U ŽIVOT VAŠEGA DJETETA

Kada ste na pravi način uključeni u život vašega djeteta, to će učiniti značajne i pozitivne promjene. Vaše uključivanje i ohrabrvanje pokazuje vašem djetetu da su njegove aktivnosti vrijedne truda. To će vam takodje pomoći da bolje prepoznete promjene koje mogu ukazivati na problem.

USPOSTAVITE PRAVILA

Uspostavite jasna, razborita pravila za vaše dijete. Provodite ih sa dosljednošću i primjerom posljedicama. To pomaže vašem djetetu da razvije samodisciplinu, dobro fizičko i mentalno zdravlje. Time se značajno umanjuju visoko rizična ponašanja, uključujući i upotrebu droga.

BUDITE POZITIVAN I DOBAR UZOR

Postanite dobar primjer za vaše dijete koje vas sluša, posmatra i uči od vas.

Ne učestvujte u ilegalnim, nezdravim ili opasnim poslovima povezanim sa alkoholom, duhanom ili drogama. U suprotnom vaše dijete može pomisliti, da nije važno sto vi govorite, već da su takva ponašanja u redu.

POMOZITE VAŠEM DJETETU DA STVORI POZITIVNA PRIJATELJSTVA

Pomozite da vaše dijete nauči koje kvalitete da traži u prijatelju, socijalnom okruženju, što može kasnije da značajno utječe na čitav njegov život.

PRATITE AKTIVNOSTI VAŠEGA DJETETA

Razgovarajući sa vašim djetetom o njegovim interesima (šta voli slušati, čitati, kako provoditi vrijeme sa svojim prijateljima), značajno se smanjuju šanse da se uključi u situacije koje vi ne odobravate, posebno one koje mogu biti za njega štetne, kao što je upotreba droga.

PORODICA I EKSPERIMENTIRANJE SA DROGAMA

Milijuni roditelja u svijetu su zastrašeni činjenicama šta se sve može dogoditi njihovoj djeci ili im se to već i dogodilo.

Veoma opasno je reagirati na način "da većina mladih puši travu". Ta poruka izgovorena od strane odraslih može imati kontraefekat, posebno na mlađe "Pa kad svi puše marihanu...zašto to i ja ne bih činio...".

NEPOBITNA ČINJENICA JESTE DA VEĆINA MLADIH NE UZIMA DROGE.

Veoma važno je da roditelji:

- prepoznaju opasnost
- da reaguju na vrijeme
- da odmah krenu u akciju
- da sprječe i smanje dalje štete vezane za upotrebu droga.

FAKTORI UPOZORENJA

Važno je da roditelji prepoznaju u što ranijoj fazi znakove upotrebe droga. Ovo nije ekskluzivna lista i ne treba automatski zaključiti da se radi o upotrebi droga, ali ako su višestruki i učestali mogu upozoravati na problem zloupotrebe:

- povučenost, lažljivost, tajni razgovori
- sukobi i svađe sa obitelji
- izbjegavanje odgovora gdje i s kim izlazi
- novi prijatelji-stariji
- ostajanje do kasno noću
- problemi u školi
- gubitak interesa za posao, školu, sport i hobije
- gubitak apetita, pospanost, mršavljenje
- nestajanje novca ili vrijednih stvari iz kuće
- osjetljive oči, šmrcanje, suzenje
- nagle promjene u ponašanju i raspoloženju
- neobični mirisi, mrlje na odjeći

REAKCIJE PORODICE

Kad roditelji posumnjuju, odnosno prepoznaju nake od gore navedenih znakova reakcije su različite od negiranja do nekontroliranih izljeva bijesa.

Nedjelotvorni roditeljski postupci:

- panika (svadja, plač, bespomoćnost, zastrašenost, opća pometnja...)
- poricanje (ne prihvatanje realnog stanja... nije to tako ozbiljno...mi čemo to riješiti.. uzajamno prikrivanje i prikrivanje pred drugima..)
- ignoriranje (zatvaranje očiju pred očitim znacima upozorenja..)
- suprotni postupci roditelja (jedan roditelj popušta, drugi prijeti, kažnjava)
- uzajamno optuživanje roditelja (prebacivanje krivice sa jednog roditelja na drugog)
- omogućavanje-dopuštanje (opravdavanje izostanaka iz škole, davanje novca bez kontrole gdje je potrošen, nepostavljanje pitanja kada stvari počnu nestajati iz kuće).

Djelotvorni roditeljski postupci:

Najvažnije je da svom djetetu budete RODITELJ, jer ono svoje prijatelje već ima.

- jasno izrazite svoj ANTI DROGA stav
- razgovarajte o stavu svog djeteta prema drogama (možda ga nikada i niste pitali šta misli i zna o drogama).
- sačuvajte pribranost
- iskažite ljubav, ali istovremeno potpuno neodobravanje za takvo ponašanje
- ne reagirajte popuštanjem
- ne umanjujte nastalu situaciju ni pred sobom ni pred djetetom.
- ne optužujte druge i pomožite djetetu da prevlada negativne utjecaje vršnjaka
- pojačajte nadzor, pratite ponašanje i o tome razgovarajte.
- promijenite svakodnevne aktivnosti u obitelji
- kontrolirajte potrošnju novca
- pooštite mjere uz odredjene posljedice i kazne prema situaciji
- obratite se za pomoć (školskom pedagogu, psihologu, socijalnom radniku, ljekaru).
- ili našem Savjetovalištu

PORODICA I OVISNOST O DROGAMA

SUOČAVANJE

Porodica, se na žalost, zadnja suoči sa problemom ovisnosti. To se obično dogodi nakon dužeg perioda tj. kada je mladi čovjek već prešao iz faze eksperimentiranja u fazu ovisnosti (u prosjeku 2-4 godine).

Često roditelji prepoznaju da se nešto dežava sa njihovim djetetom, ali to zanemaruju, negiraju i odbacuju.

Suočavanje sa problemom ovisnosti je uvijek jako teško iz više razloga:

- slabo ili nikakvo znanje o problemu zloupotrebe droga
- strah i neizvjesnost šta će se dalje dogoditi
- šta će reći okolina, prijatelji, rodbina.

Kada se suoče sa činjenicom da je dijete ovisnik, **reakcije porodice su najčešće nekonstruktivne i neadekvatne**.

Često reaguju burno, optužujući dijete, a ne njegove postupke, vrijedjaju ga, koriste se raznim prijetnjama, ucjenama, zaplašivanjem i sl.

Ako upozoravajući znaci ukažu da dijete sa sigurnošću koristi drogu vrijeme je da poduzumete odgovarajuće mjere i aktivnosti. **Direktno suočavanje sa činjenicom da vaše dijete koristi drogu povećava mogućnosti za uspješan tretman i oporavak.**

Ne treba gubiti vrijeme, bježanjem od problema, nego ga iskoristite da pomognete djetetu.

Što brže djelujete, to će se vaše dijete i brže oporaviti.

Pronalaženje pomoći:

Kada se problem u porodici identificira, puno vremene prodje dok se ne donese odluka o liječenju. Vrlo često porodica i ovisnik su u raskoraku, jer im se potrebe i želje razlikuju.

Porodica želi da riješi problem ovisnosti odmah i obično reaguje ili previše pesimistično ili previše optimistično.

Sam ovisnik najšešće dolazi na liječenje ili pod pritiskom porodice ili zakona, bez jasne predstave o samom procesu liječenja i oporavka.

Važno je znati da je ovisnost liječiva bolest, ali hronična i recidivantna (ponavljujuća).

Porodicama je potrebno:

- uvjerenje da je liječenje moguće
- ohrabrenje
- informisanje
- profesionalna pomoć

Proces liječenja i oporavka je dugotrajan, zahtijevan, često iz više pokušaja.

- ne treba očajavati ukoliko prvi pokušaj liječenja nije uspješan
- **svaki pokušaj liječenja vodi ka izlječenju**
- u procesu liječenja neophodno je učešće bližnjih



III

MLADI I DROGE

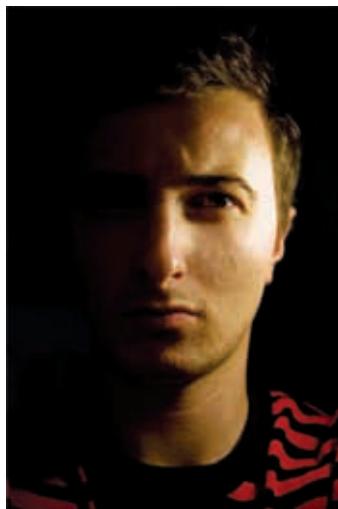
Ovisnost o drogama ne poznaje rase, pol, ekonomsko stanje, životnu dob ili nacionalnost. Međutim, mladi ljudi su najpodložniji za eksperimentiranje sa drogama i kasniji razvoj ovisnosti.

Mnogi stručnjaci smatraju da je dob od 12- 25 godine **doba visokog rizika**, kako za početak uzimanja droga, tako i za posljedice koje su za mlade mnogo ozbiljnije, teže i komplikovanije. One se očituju kako na mentalnom i somatskom planu, tako i na socijalnom, odnosno porodičnom planu.

Jedan od najznačajnijih faktora je netačna informacija i nedovoljno znanje o djelovanju i štetnim učincima droga. Može se reći da je ono zabrinjavajuće i zbog činjenice da mladi često negiraju štetne učinke droga.

I pored toga većina mladih uspješno odolijeva netačnim informacijama, a prihvata informacije o drogama zasnovane na stručnim i savremenim saznanjima.

Zašto sam postao ovisnik?



- izgubio sam kontrolu nad uzimanjem droga
 - savladala me neodoljiva žudnja za drogom
- povećavao sam količinu droge zbog prvočitnih « ugodnih » efekata
 - morao sam suzbiti bolove i druge tegobe zbog odsustva droge-
- morao sam « normalno » funkcionirati (kretati se...razgovarati... obezbjediti novu količinu...)
- morao sam izbjegći svakodnevne neugode, depresivnost, strahove, životne probleme....
 - zanemario sam savjete i upozorenja u fazi eksperimentiranja
 - odgadjao sam stručnu pomoć
 - dugo sam živio u iluziji da mogu sam savladati problem-
 - lagao sam sebe i druge
 - stvarnost bez droga postala je nepodnošljivost

Zašto eksperimentiram sa drogama?



- dosadno mi je
- nemam dovoljno ljubavi i bliskosti u svojoj porodici
 - otac mi se često opija
 - zlostavljan sam
- teško podnosim i najmanji stres i neugodu
 - često sam prepušten sam sebi
 - tužan sam, napet, ljut, često bez razloga
- stidan sam, sramežljiv, nesiguran u komunikaciji
 - nemam samopouzdanja
- družim se sa grupom vršnjaka koji već koriste droge
 - droga mi omogućava da se bolje zabavim
- moja obitelj, škola, zajednica, vršnjaci imaju liberalan stav prema drogama
 - mislio/la sam da marihuana nije štetna i da ne razvija ovisnost

Zašto ne uzimam droge?



- imam znanje o drogama
 - mudar sam
 - ponosim se zdravljem
- ne želim da mi droge unište mozak
 - mogu se radovati bez droga
 - volim svoju porodicu
- roditelji znaju svaku moju aktivnost
- poštujem pravila ponašanja u mojoj porodici
 - imam samokontrolu i samopouzdanje
 - prihvatom da učim vještine dobre komunikacije
 - mogu odoliti pritisku negativne grupe vršnjaka
 - želim kreativnu, zdravu mladost
 - ne želim biti zarobljenik droge
 - **želim biti slobodan čovjek**

Umjesto zaključka

- Zloupotreba psihoaktivnih supstanci se može spriječiti.
- Osnov svake **prevencije** je znanje, informiranost, aktivno i kontinuirano učešće svakog građanina i svih institucija.
- Porodica, škola, mladi, zakonodavstvo, zdravstvo, socijalne službe, vjerske organizacije trebaju **težiti ka društvu bez droga**.
- **rano otkrivanje i rana intervencija** su veoma značajni za smanjenje šteta prouzokovanih zloupotrebom droga.
- većina mladih koja počinje sa **ekperimentiranjem** sa drogama ulazi u veliki rizik da razvije **ovisnost**.
- biti svjestan i prepoznati **faktore rizika i faktore zaštite** u porodici, u ličnosti i okruženju, smanjuje mogućnost eksperimentiranja, a time i razvoja ovisnosti o drogama.
- **tri osnovne linije odbrane su: roditelji, škola i zakonske odredbe**
- **droga** u interakciji sa **biološko- psihološkim faktorima i faktorima okruženja** dovodi do ovisnosti.
- ovisnost je **hronična, progredijentna, recidivantna bolest**, ali bolest koja se može **lječiti**.
- **porodica** je najvažnija karika i u sprječavanju upotrebe droga i u liječenju, i u procesu oporavka.
- najveći broj mladih ljudi živi život bez droga.



Literatura:

Cerić,I., Mehić-Basara, N.,Oruč, L., Salihović,H.: Zloupotreba psihoaktivnih supstanci i lijekova, Medicinski fakultet Univerziteta,Sarajevo,2007.

Despot A.: Zlouporaba Droga, Albatros media, Zagreb, 2000.

DSM-IV; American Psychiatric Association, Washington DC, 1994.

Đukanović,M.B.: Porodice narkomana, Kaligraf, Sarajevo, 1999.

Grupa autora: Roditelji u prevenciji ovisnosti, Rabus media d.o.o., Zagreb.

Program prevencije alkoholizma, narkomanije i drugih ovisnosti u Kantonu Sarajevo; Ministarstvo zdravstva KS, Sarajevo, 1999.

Inovirani Program prevencije narkomanije, alkoholizma i drugih ovisnosti 2004-2007; Ministarstvo zdravstva KS, Sarajevo, 2004.

Klarić, D.: Suvremeni trendovi zlouporabe droga, Državni inspektorat Republike Hrvatske, 2000.

Kušević, V.: Zlouporaba droga, Grafički zavod Hrvatske, 1987.

The ICD-10, Classification of Mental and Behavioural Disorders, Clinical description and Diagnostic guidelines; WHO, Geneva, 1992.

Kontakt informacije

Zavod za alkoholizam i druge toksikomanije Kantona Sarajevo

Odjeljenje za narkomaniju

Bolnička 25, 71000 Sarajevo

tel: 033 219 738, fax: 033 202 573

e-mail: zalcnarc@bih.net.ba

Savjetovalište za prevenciju ovisnosti

Omara Stupca 6, 71000 Sarajevo

tel/fax: 033 221 633

e-mail: mstsavjetovaliste@bih.net.ba

www: zalcnarc.net



Odjeljenje za narkomaniju



Savjetovalište za prevenciju ovisnosti

**VODIČ ZA PREVENCIJU I RANO OTKRIVANJE
ZLOUPOTREBE DROGA (PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI)**

Izdavač:

Ministarstvo zdravstva Kantona Sarajevo
JU Zavod za alkoholizam i druge toksikomanije Kantona Sarajevo

Za izdavača:

Prim. dr. Mustafa Cuplov

Autori:

Mr. sci dr. Nermana Mehić-Basara, primarijus
Mr. sci dr. Snježana Marjanović-Lisac
Zineta Dvizac, prof. spec. med. psihologije
Mr. sci dr. Rasema Begović-Okić

Recenzenti:

Prof.dr. Ismet Cerić

Tehničko uređenje:

Dubravko Vaniček

Dizajn naslovne strane:

Mak Čengić

DTP:

Lorko Kalaš

Štampa:

MAG Plus

Tiraž:

2 000 primjeraka

Saslušaj me

Kada te zamolim da me slušaš,
A ti mi počneš davati savjete
Nisi uradila ono što sam te zamolila.

Kada te zamolim da me slušaš,
A ti mi počneš govoriti
Zašto se ne trebam tako osjećati,
Ti gaziš moje osjećaje

Kada te zamolim da me slušaš,
A ti osjećaš da treba nešto da uradiš
Da bi riješila moj problem,
Izdala si me,
Ma koliko čudno to može izgledati.

Saslušaj me! Sve što tražim od tebe
Je da me slušaš
Ne da pričaš ili radiš
Jednostavno me slušaj.

I mogu to uraditi sama: Nisam bespomoćna
Možda obeshrabrena i nesigurna
Ali ne bespomoćna.

Kada uradiš nešto za mene,
Nešto što mogu i trebam uraditi sama,
Ti pojačavaš moj strah i bespomoćnost.

Molim te, jednostavno me saslušaj.
Ako želiš da pričaš, pričekaj trenutak
Na svoj red i ja će saslušati tebe.

*Preuzeto iz knjige:
Bonnie Miller „Komunikacija sa djecom“*