



**PUŠENJE JE ŠETNO
ZA ZDRAVLJE !!!**



IZBJEVAJTE ALKOHOL !!!



**S DROGOM NIKADA
NEMOJTE ZAPOČETI !!!**

**Ako ne možeš sam
dodi ili nazovi**

Zavod za javno zdravstvo "Sveti Rok"
Virovitičko-podravske županije

VIROVITICA

PONEDJELJAK, SRIJEDA I PETAK
od 7 do 15 sati

UTORAK
od 12 do 20 sati

BESPLATNI TELEFON
0800/ 303-033
ILI
033/ 727-031
(LOKAL 123)

SLATINA

ČETVRTAK
od 17 do 19 sati

033/ 552-258

**CENTAR ZA SPRJEČAVANJE
I SUZBIJANJE OVISNOSTI**

Pripremili:
voditelj Centra Siniša Brlas, profesor psihologije
Ivana Štetić-Ferenčević, diplomirani psiholog

Zavod za javno zdravstvo "Sveti Rok"
Virovitičko-podravske županije
Centar za sprječavanje i suzbijanje ovisnosti

**Što treba znati
o pušenju, alkoholu i ostalim
sredstvima ovisnosti**



OVISNOSTI

PUŠENJE

PUŠENJE je postupak unošenja u organizam one količine nikotina (i tisuće ostalih kemijskih sastojaka) koja osobu čini ovisnom sve dok ju ne ubije.

(iz izjave dr. G.H. Brundtland, direktorice SZO).

ŠTO JE TO?

- * Mrsko za oči
- * Pogubno za mozak
- * Neugodno za nos
- * Kobno za pluća

Odgovor: PUŠENJE!!!

James I. (eng./ kralj iz 17. st.)

NEKE ČINJENICE VEZANE UZ PUŠENJE:

- * Pušenje je bolest ovisnosti.
- * Pušenje uzrokuje umiranje pušača u prosjeku dvadeset godina ranije od svojih vršnjaka.
- * Pušenje je direktno povezano s bolestima srca i krvnih žila.
- * Pušenje uzrokuje najmanje 25 različitih bolesti.
- * Od bolesti izazvanih pušenjem u svijetu svakoga dana umre 10.000 osoba!
- * Od bolesti izazvanih pušenjem u Hrvatskoj svakoga dana umre 35 osoba!
- * Kod žena se pojava bolnih menstruacija povezuje s pušenjem.
- * I nepušači koji su u društvu pušača obolijevaju od pušačkih bolesti.
- * Kada osoba koja puši prestane pušiti, već nakon godinu dana rizik obolijevanja smanjuje se na polovicu.

ŽELIŠ LI I TI BITI MEĐU NJIMA!?

Što sadrži jedna cigareta?

- preko 4.000 različitih kemijskih sastojaka

Što je štetno u cigareti?

- nikotin, ugljični monoksid i katran

Što je nikotin?

- jedan od najjačih otrova i sredstvo koje izaziva ovisnost

Što je ugljični monoksid?

- otrovni plin koji smanjuje opskrbljenost naših stanica kisikom

Što je katran?

- kondenzat koji sadrži oko 50 kancerogenih spojeva koji izazivaju rak

ŽELIŠ LI I TI OVO U SEBI!?

PUŠENJE JE ŠETNO ZA ZDRAVLJE!!!

ALKOHOL

ALKOHOL je bistra i bezbojna tekućina, lako zapaljiva, osebujnog mirisa i okusa, a rezultat je vrenja uz pomoć gljivica iz šećera.

NEKE ČINJENICE VEZANE UZ ALKOHOL:

- * Alkohol ima isti učinak kao i psihoaktivne tvari koje mijenjaju duševno stanje osobe.
- * Posljedica zlouporabe alkohola je pojava alkoholizma.
- * Alkoholikar je osoba koja prekomjerno pije alkohol jer bez njega ne može.
- * Alkoholizam dovodi do psihičkih, tjelesnih i društvenih poremećaja.
- * Uzimanje alkohola uzrokuje: drhtanje, bolove u tijelu, strah, znojenje, napetost, lupanje srca, povišenje krvnog tlaka, grčeve u želucu, poremećaje pamćenja i učenja, teška psihijatrijska oboljenja (psihoze), smanjenje mozgovnog tkiva, upale živaca, nemogućnost stajanja i hodanja, cirozu (oštećenje) jetre, oštećenje gušterače, želuca i crijeva, a sve je to uglavnom NEIZLJEČIVO. .
- * Alkoholiziranost dovodi do odumiranja živčanih stanica u mozgu, oštećenja probavnog sustava, oštećenja jetre, začepjenja krvnih žila što može dovesti do infarkta ili moždanog udara.
- * Alkoholiziranost ima različita stanja:
 - PRIPITO STANJE (mala količina)
 - OPIJENOST (srednja količina)
 - TEŠKO PIJANSTVO (velika količina)
 - AKUTNO PIJANO STANJE
- * Alkoholiziranost prati:
 - Razgovorljivost i nekritičnost prema vlastitim sposobnostima.
 - Smanjena funkcija mozga i uspavljujući učinak.
 - Gubitak svijesti, zatajenje disanja i smrt.
 - Prividenja i gubitak kontakata s okolnim svijetom.
- * Učestalim pijenjem alkohola organizam se privikava, što je posebno opasno.

U Hrvatskoj je zabranjeno točenje i prodaja alkohola osobama koje su mlađe od osamnaest godina.

Za djecu i mlade koji se još razvijaju nije dopustivo UOPĆE konzumirati alkoholna pića.

U Hrvatskoj od ciroze jetre (jedne od najčešćih posljedica pijenja alkohola) godišnje umre oko 350 osoba.

IZBJEVAJTE ALKOHOL !!!

OSTALA SREDSTVA OVISNOSTI

Neke činjenice vezane uz ostala sredstva ovisnosti ("droge"):

DROGE TIP A KANABIS

- * MARIHUANA je zelenkasta ili smeđe-siva mješavina suhog nasjeckanog lišća, stabljike, sjemena ili cvjetova biljke Indijska konoplja. Naziva se u žargonu: žiža, gras, trava, mara... Sadrži psihoaktivnu tvar THC (tetrahidrokanabinol) koja izaziva ovisnost i štetno djeluje na zdravlje. Marihuana izaziva nemir, nesanicu, gubitak apetita, poremećaj tjelesne temperature i drhtanje tijela, a ŠTETNOST SE POJAČAVA UZ ALKOHOL.
- * HAŠIŠ također sadrži THC kao i marihuana, ali je u drugačijem obliku. Međutim, jednako je štetnoga djelovanja. Najčešće je u krutom obliku.

HALUCINOGENE DROGE

- * LSD-je najčešća među njima, a još se naziva i "DROGOM LUDILA" jer izaziva halucinacije (osoba čuje glasove i vidi likove koji u stvarnosti ne postoje) ili deluzije (likovi iz okoline se doživljavaju iskrivljeno, kao čudovišta ili deformirane maske). Osoba gubi kontakt s okolinom. Nakon ponavljanja uzimanja ovih sredstava iskustva su sve lošija, a oni koji ih uzimaju često naknadno i bez ponovljenog uzimanja bivaju pod njihovim utjecajem (flash-back). Najčešće je u obliku natopljenih papirića.

PSIHODEPRESORI

- * HEROIN već pri prvom uzimanju može dovesti do prestanka disanja - ČOVJEK SE UGUŠI!!! Tijekom uzimanja gubi se sposobnost učenja i pamćenja, a pojavljuju se i zarazne bolesti (hepatitis B i C). To je prah prljavobijele ili žućkastosmeđe boje.
- * OSTALI PSIHODEPRESORI (sedativi, morfin, kodein inače su lijekovi) ako se zloupotrebljavaju također mogu dovesti do opasnog navikavanja i ovisnosti.

PSIHOSTIMULANSI

- * KOKAIN dovodi do ZATAJENJA SRCA (srčanog udara) ili moždanog udara. To je prah uglavnom bijele boje.
- * OSTALI PSIHOSTIMULANSI (amfetamin ili speed) koji su u obliku praška ili tableta. Ne uzimajte nepoznate tablete koje vam nije propisao liječnik.

OSTALE DROGE

- * HLAPLJIVE TVARI I AEROSOLI (ljepila i slično) vrlo su OTROVNE i mogu izazvati SMRT zbog oštećenja srca, zatim izazivaju kemijske opekline, te smrtonosna oštećenja jetre i krvnih stanica, pa i propadanje mozgovnog tkiva.
- * ECSTASY uzrokuje oštećenja mozga ("ubija" živčane stanice), halucinacije, strah i paniku. Ubrzan je rad srca i povišen je krvni tlak što može uzrokovati SRČANI UDAR! Otrovanja su česta, a u pravilu je dovoljna jedna doza da dovede do dugotrajnih halucinacija (tjednima i mjesecima), straha i uznemirenosti, te je potrebno psihijatrijsko liječenje. Organska su oštećenja često smrtonosna jer naglo i jako naraste tjelesna temperatura, izgubi se svijest, raspadaju se mišići i zakažu bubrezi. Unatoč liječenju, osoba umire nakon nekoliko sati ili dana. Najčešće je u obliku tableta potpuno nepoznatog kemijskog sastava.
- * ROHIPNOL je u posljednje vrijeme sve više zastupljena droga koju kriminalci koriste kako bi zlostavljali svoje žrtve na način da im usipaju ovu drogu u piće ili slično i tako ih omame da se žrtva nakon svega ničega ne sjeća. Ovo se sredstvo naziva još i "drogom za silovanje". Stoga je potrebno paziti što pijete kada ste na javnome mjestu (najbolje je koristiti piće koje je zatvoreno).

S DROGOM NIKADA NEMOJTE ZAPOČETI !!!