

Voditelj ste u Odjelu za prevenciju ovisnosti i mentalno zdravlje u Službi za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije. Je li se rad Vaše Službe uvelike promijenio u odnosu na vrijeme kada ste tek počeli obavljati posao?

Tijekom godina se mijenjao i naziv, ali i opseg i sadržaj rada u području prevencije ovisnosti i tretmana ovisnika. Dotadašnji Centar za sprječavanje i suzbijanje ovisnosti od 2010. godine mijenja naziv u Djelatnost za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije. To znači da se prevenciji i izvanbolničkom liječenju ovisnosti od te godine pridružuje i skrb o mentalnom zdravlju, što pokazuje kako se i vrsta i opseg posla mijenjaju kako se pojavljuju novi javnozdravstveni izazovi. Od 2023. godine Djelatnost za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja preimenovana je u Službu za mentalno zdravlje, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti, s Odjelom za prevenciju ovisnosti i mentalno zdravlje kao unutarnjom ustrojstvenom jedinicom Službe. Pojavile su se u međuvremenu i nove ovisnosti (e-cigarete, nikotinske vrećice, čak i energetska pića postaju rizik za mlade...), kockanje je postalo veliki problem, a sve to uvjetuje i nove modele i oblike rada s klijentima. Novi izazovi uvijek znače i novu prilagodbu situaciji, tako da je to u našem radu kontinuirani proces.

Smatrate li da mladi, poglavito srednjoškolci, znaju za postojanje i djelovanje Vaše Službe?

Siguran sam da znaju jer već dulji niz godina redovito odlazim u osnovne i srednje škole provoditi specifičnu edukaciju mladih o mnogim rizičnim ponašanjima: alkoholu, drogama, kockanju, vršnjačkom nasilju, slobodnom vremenu mladih... Stoga mislim kako gotovo i nema učenika koji završi srednju školu u našoj županiji, a da barem jednom (poneki i više puta) nisu slušali moja predavanja ili sudjelovali u mojim radionicama.

S obzirom na to da je osnovni cilj Službe prevencija ovisnosti, a razvojem i korištenjem novih tehnologija mijenja se i svakodnevni život čovjeka, slabije se kreće, usvaja nove stilove života, prehrane pa i nove oblike ovisnosti. Kako biste u današnjem smislu definirali ovisnost?

Ovisnost možemo promatrati dvojako: kao problem pojedinca i kao problem zajednice.

U individualnom smislu ovisnost je za ovisnika pojedinca kronična recidivirajuća bolest mozga, a to znači da je liječenje vrlo složeno i da se mnogi ovisnici liječe čak i doživotno, a pritom su skloni tzv. recidivima (ponovnom uzimanju droge nakon razdoblja apstinencije tj. neuzimanja). Uzimanje droge kod njih dovodi do patoloških (bolesnih) promjena u mozgu, dakle oštećuje njihov mozak, što bitno otežava pa i onemogućuje liječenje.

S druge strane, ovisnost je i problem cijeloga društva, dakle svih nas. Liječenje ovisnika je skupo i neizvjesno i ovisnost je veliki javnozdravstveni izazov, a uzroci ovisnosti su i u biološkim, i u psihološkim, ali i u socijalnim činiteljima. Stoga ovisnost definiramo kao biopsihosocijalni javnozdravstveni odnosno društveni problem.

Koji su novi oblici ovisnosti s kojima se mladi danas susreću?

Novo vrijeme donosi i nove izazove, odnosno pojavljuju se i nova sredstva ovisnosti. Prije svega se to odnosi na kockanje mladih, ali i na prekomjerno i nekontrolirano igranje videoigara. Oboje se svrstava u teškoće s kontrolom ponašanja odnosno u tzv. ponašajne (bihevioralne) ovisnosti kod kojih nema unosa tvari u organizam. Osoba naprosto razvije tako lošu naviku koju onda vrlo teško može promijeniti, a „stradavaju“ uspjeh u školi, prijateljstva i odnosi u obitelji. S druge strane, i kod unosa tvari u organizam pojavljuju se novi pojavni oblici poput e-cigareta, nikotinskih vrećica i pijenja energetskih pića. E-cigarete su na žalost vrlo popularne među mladima, ali mladi često ne znaju da je to samo novi i alternativni način unosa nikotina u organizam. Nikotin je jedan od najsnažnijih otrova i „pušenjem“ e-cigareta (iako se ovdje ustvari radi o inhaliranju aerosoli u kojima je nikotin) razvija se ovisnosti o nikotinu. Mladi ne bi trebali nasjedati na marketinške trikove s e-cigaretama koje imaju voćne okuse ili cvjetne mirise jer se radi o vrlo rizičnom ponašanju. Stoga su i zabranjene za prodaju maloljetnicima. Još je gore s nikotinskim vrećicama u kojima je nikotin u iznimno visokoj koncentraciji, konzumacija jako oštećuje sluznice i dovodi do iznimno brzog otrovanja (mučnine, povraćanja, vrtoglavice, teškoće sa spavanjem i pažnjom...). Dulje zadržavanja na sluznici ili slučajno gutanje nikotinskih vrećica mogu dovesti i do smrtnih ishoda.

Ključnu ulogu u prevenciji ovisnosti svakako ima i škola. Je li u odnosu na Vaš prijašnji rad suradnja sa školama potrebija?

Škola je jedan od najvažnijih dionika međusektorske suradnje u prevenciji ovisnosti. Svaka škola ima Školski preventivni program i voditelja tog programa koji koordinira preventivne aktivnosti u školi, a jedan od oblika aktivnosti je i suradnja s ostalim dionicima, osobito u zdravstvenom sustavu kojemu pripada i Zavod za javno zdravstvo. Bez suradnje nema učinkovite prevencije, što je objašnjeno prethodno kada je spomenuto da je ovisnost biopsihosocijalni problem koji i uvjetuje nužnost suradnje stručnjaka različitog profila i međusektorsko usklađivanje i dogovaranje često zajedničkog djelovanja. Suradnja je nužna i sve je potrebija kako su rizici za mlade sve raznolikiji.

Neki od većih problema među mladima svakako su e-cigarete, energetska pića i tzv. snus, pogotovo ako se uzme u obzir njihova financijska dostupnost. Na koje je načine moguće prevenirati njihovu konzumaciju?

Da, navedeno spada u tzv. nove ovisnosti. Nove su po tome što u prijašnjim razdobljima ova sredstva nisu postojala, a mladi koji su skloni eksperimentiranju često posegnu za onime što je novo na „tržištu“. Kao što je i navedeno u prethodnim odgovorima, i e-cigarete i nikotinske vrećice (ponekad nazivane SNUS-om, iako on kod nas nije legalan) sadrže nikotin koji je jedan od najsnažnijih otrova i vrlo brzo razvija ovisnost kod mladih. Za mlade je to način tzv. nikotinske inicijacije odnosno uvođenja mladih u svijet ovisnosti o nikotinskim proizvodima, među kojima su i klasične cigarete. Kod energetskih pića je glavni sastojak kofein, prirodni

alkaloid koji se nalazi u mnogim biljkama, a ima ga i u kavi, čaju i nekim drugim pićima. No, osobito ga puno ima u energetskim pićima, čak i višestruko više nego u istoj količini kave ili čaja. Kofein „blokira“ osjećaj umora pa čovjek pogrešno i subjektivno ima osjećaj da je „pun snage“. Ali to je opasno po zdravlje jer je umor ustvari koristan budući da nas upozorava na iscrpljivanje zaliha energije u tijelu i na potrebu nadoknade energetskih zaliha, kako bismo mogli izvoditi životne aktivnosti. Stoga svako „maskiranje“ umora predstavlja potencijalnu opasnost od prevelikog iscrpljivanja, a budući da kofein snažno stimulira živčani sustav često dolazi do teškoća sa spavanjem, sa srčanožilnim sustavom, a može dovesti i do dehidracije.

Dio prevencije sastoji se i u smanjenoj dostupnosti ovih proizvoda mladima, što je za pojedine od njih regulirano zakonskom zabranom kupovanja (e-cigarete, nikotinske vrećice). Također je najavljena i mogućnost zabrane kupovanja energetskih napitaka.

Je li zakonska regulativa u smislu smanjenja konzumacije prethodno navedenih proizvoda dobra i dovoljna?

Zakonska regulativa ometa dostupnost ovih sredstava mladima, ali ga ne onemogućava u cijelosti jer se ova sredstva (na žalost) ipak nekako mogu nabaviti. Stoga su zakoni samo dobar temelj za borbu protiv ovoga problema, no sami po sebi nisu dovoljni: najvažnije je da mladi razumiju štetnost i opasnost od ovakvih ponašanja te da sami za sebe donesu ispravne odluke i ne uzimaju štetne stvari.

Što bi škola trebala učiniti po pitanju prevencije ovisnosti?

Škole mnogo čine kroz odgojno djelovanje, što je dodatno osnaženo i aktivnostima u okviru već spomenutih školskih preventivnih programa. Samo sustavnim preventivnim djelovanjem moguće je spriječiti nepovoljne ishode koji proizlaze iz rizičnih ponašanja mladih. Preventivni programi pomažu da se dokinu veze između rizičnih činitelja i nepovoljnih ishoda za mlade, ali istovremeno osnažuju veze između zaštitnih činitelja i poželjnih ishoda (a to su samozaštitna ponašanja mladih).

U prevenciji ovisnosti neupitna je uloga roditelja. Na koji bi način oni trebali/mogli djelovati?

Roditelji su neizostavna karika u lancu aktivnosti kojima je cilj zaštititi mlade od rizika tijekom njihova rasta i razvoja. Međutim, roditelji su često „korak iza“ jer uglavnom nemaju dovoljno informacija o svim rizicima za njihovu djecu. Stoga se trudimo, u suradnji sa školama, poboljšati specifičnu edukaciju roditelja. Evo, upravo je u školama u tijeku niz predavanja o novim ovisnostima i za roditelje učenika, a kako bi roditelji na vrijeme imali potrebne informacije i kako bi prepoznavali rizike za svoju djecu te pravovremeno reagirali ako se uoče rizična ponašanja.