

Miroslav Venus
Siniša Brlas
Vesna Šerepac

VODIČ U BORBI PROTIV OVISNOSTI

“GDJE SE KRIJU OPASNOSTI”

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije

**VODIČ U BORBI PROTIV OVISNOSTI
"GDJE SE KRIJU OPASNOSTI"**

Projekt socijalnog i gospodarskog oporavka na područjima
od posebne državne skrbi Virovitičko-podravske županije

Potprojekt „Mobilni tim za provedbu prevencije ovisnosti
kod školske djece”

autori:

mr. sc. Miroslav Venus, dr. med.
Siniša Brlas, prof.
Vesna Šerepac, dipl.ped.

izdavač:

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok”
Virovitičko-podravske županije

partner:

Virovitičko-podravska županija

priprema:

Grafići Becker, Virovitica

naklada:

4150 primjeraka

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne
knjižnice u Zagrebu pod brojem 694306

ISBN 978-953-55137-1-1

Virovitica 2009.

04 sazrijevanje mladog čovjeka

05 osnovni pojmovi o ovisnosti

06 sustav suzbijanja ovisnosti u
Virovitičko-podravskoj županiji
(prevencija i suzbijanje ovisnosti)

07 Centar za sprječavanje i suzbijanje
ovisnosti u Virovitici i Slatini

07 tko dolazi u Centar za sprječavanje i
suzbijanje ovisnosti

08 program rada s klijentima u Centru za
sprječavanje i suzbijanje ovisnosti

10 što treba znati o pušenju, alkoholu i
ostalim sredstvima ovisnosti

VAŽNO?

Što za mlade mogu učiniti roditelji, odgajatelji, učitelji, nastavnici...?

- Pomoći mladima da se razviju u zrele i odgovorne osobe
- Pomoći mladima u osamostaljivanju
- Stvoriti uvjete za pozitivnu komunikaciju
- Komunicirati s mladima
- Provoditi što više vremena sa svojom obitelji
- Biti pozitivan uzor mladima
- Sudjelovati u dvosmjernoj suradnji škole i roditelja



**prosječni životni
vijek ovisnika
je 35 godina**

Što mladi mogu učiniti za sebe?

- Upoznati se sa značajkama razvojnog razdoblja u kojemu se nalaze
- Osamostaljivati se postupno i odgovorno
- Ne izbjegavati komunikaciju s odraslima (posebno s roditeljima i nastavnicima)
- Komunicirati s vršnjacima
- Provoditi što više vremena sa svojom obitelji
- Preuzimati pozitivne primjere kao vlastite
- Ne izbjegavati školske obaveze

droge = sredstva ovisnosti

Tvari koje se zlorupotrebljavaju zbog trenutnog i prolaznog osjećaja ugone ili 'nagrade'. Zlorupotreba vodi ka ponovljenom uzimanju koje u jednom trenutku postaje nemoguće voljno kontrolirati.

tolerancija

Stanje kada je vremenom potrebno uzimati sve veće količine nekog sredstva ovisnosti kako bi se postigao određeni učinak.

ovisnost

Stanje u kojem organizam može koliko-toliko funkcionirati samo ukoliko je pod utjecajem sredstva ovisnosti o kojemu je ovisan, a cjelokupna aktivnost usmjerena je na pronalazak nove doze, što često vodi u kršenje zakona.

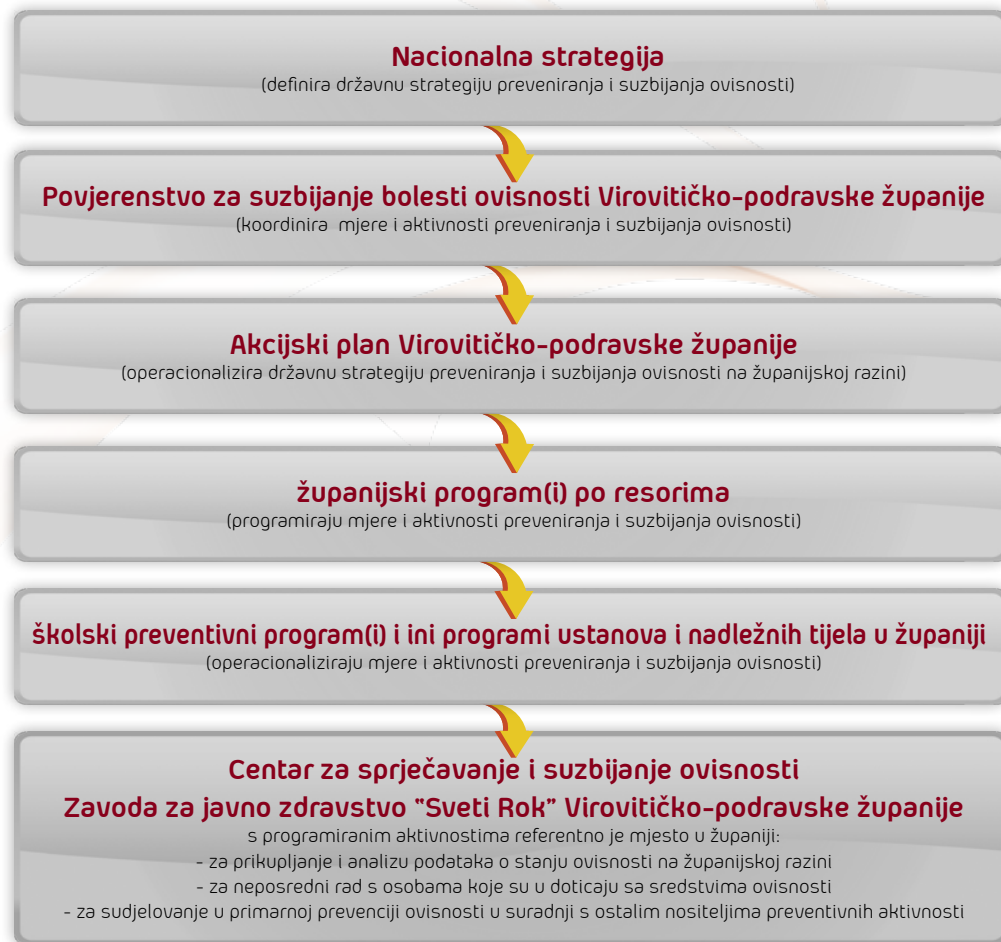
sindrom ustezanja (apstinencijski sindrom)

Skup brojnih fizičkih i/ili psihičkih smetnji od kojih organizam pati u nedostatku 'droge'.

**samo se oko 3%
ovisnika uspije
izliječiti od ovisnosti**

**90% ovisnika
uključeno je u neki
oblik kriminala**

Struktura preventivnih aktivnosti u Virovitičko-podravskoj županiji



Tko dolazi u Centar za sprječavanje i suzbijanje ovisnosti

rizična populacija

To su osobe koje još nisu došle u doticaj sa sredstvima ovisnosti, ali za koje se prema njihovim psihofizičkim i psihosocijalnim osobinama, obiteljskoj situaciji i ostalim rizičnim činiteljima može pretpostaviti da će, kada dođu u situaciju da posegnu za sredstvom ovisnosti to i učiniti.

eksperimentatori

One osobe koje sredstva ovisnosti uzimaju tek povremeno (najčešće vikendom). Stoga se i nazivaju povremenim ili vikend-konzumentima. Provedba preventivnih aktivnosti kod njih može rezultirati prestankom uzimanja ili barem smanjivanjem čestine uzimanja (najčešće se to ogleda produljivanjem razdoblja neuzimanja).

ovisnici

Njima je uglavnom potrebno ozbiljno ambulantno ili čak bolničko liječenje. To su bolesne osobe jer ne mogu riješiti problem bez stručne medicinske pomoći.

Centar za sprječavanje i suzbijanje ovisnosti u Virovitici i Slatini

Virovitica

ponedjeljkom, srijedom i petkom
od 07 do 15 sati
utorkom i četvrtkom
od 12 do 17 sati
telefon: 033 727 031 (lokal 123)
besplatni telefon: 0800 303 033

Slatina

četvrtkom
od 17 do 19 sati
telefon: 033 552 258

**čak i izliječeni ovisnici
zbog narušenog
zdravlja žive kratko**

Program rada s klijentima u Centru za sprječavanje i suzbijanje ovisnosti

program izradio Siniša Brlas, prof.

trajanje	aktivnost	ciljevi	korisnici
----------	-----------	---------	-----------

evidentiranje

prvi susret	Upoznavanje s načinom rada u Centru, razgovor o problemu i o razlozima koji su do problema doveli	Aktualiziranje problema Uspostavljanje odnosa savjetovatelj-klijent	eksperimentatori ovisnici
prvi susret	Početak detoksikacije (u ambulantama ili bolnicama)	"Čišćenje" organizma	ovisnici
drugi susret	Ukoliko klijent dođe drugi put dogovoriti zajedničke daljnje aktivnosti, upoznati ga s Programom i ispuniti Pampidou upitnik	Određivanje strukture i cilja savjetovanja Planiranje tijeka akcije Evidentiranje klijenta	eksperimentatori ovisnici

aktiviranje

treći susret	Zajedničko pronalaženje načina prestanka konzumiranja (ukoliko je konzument), upoznavanje sa sustavom testiranja	Aktiviranje klijenta Povećanje svjesnosti klijenta	eksperimentatori ovisnici
četvrti susret	Prvo testiranje (test trake i sl.)	Utvrđivanje da li klijent konzumira sredstva ovisnosti	eksperimentatori ovisnici
peti susret	Komentiranje rezultata testiranja i dogovaranje o uključivanju članova obitelji u rad (klijent sam odabire člana obitelji ili prijatelja koji će mu biti podrška)	Produbljivanje povjerenja i podrške	eksperimentatori ovisnici

90% ovisnika o "teškim" drogama svoje iskustvo sa sredstvima ovisnosti započinje s marihuanom

najčešći su povodi za drogiranje znatiželja, utjecaj vršnjaka i pokušaj da se pobjegne od problema

trajanje	aktivnost	ciljevi	korisnici
----------	-----------	---------	-----------

odvikavanje

šesti susret	Obiteljski savjetodavni rad	Ustrojiti sustav obiteljske podrške	eksperimentatori ovisnici
sedmi susret	Informiranje klijenta o vrstama sredstava ovisnosti i štetnosti njihova utjecaja	Educiranje	eksperimentatori
osmi susret	Poticanje klijenta da pronađe alternativne (zdrave) načine življenja	Motiviranje	eksperimentatori ovisnici

vrjednovanje

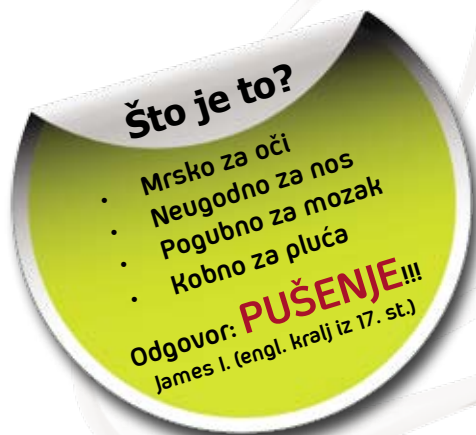
deveti susret	Drugo testiranje (test trake i sl.)	Retestiranje	eksperimentatori ovisnici
deseti susret	Procjenjivanje efikasnosti dolazanja u Centar	Valorizacija rada i procjenjivanje efekata savjetovanja	eksperimentatori

Što treba znati o pušenju, alkoholu i ostalim sredstvima ovisnosti

pušenje

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).



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, te karcinomom bronha i pluća
- 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 (PASIVNO PUSZENJE!!!) obolijevaju od pušačkih bolesti

Želiš li i ti biti među njima!?



**PUŠENJE JE ŠETNO
ZA ZDRAVLJE !!!**

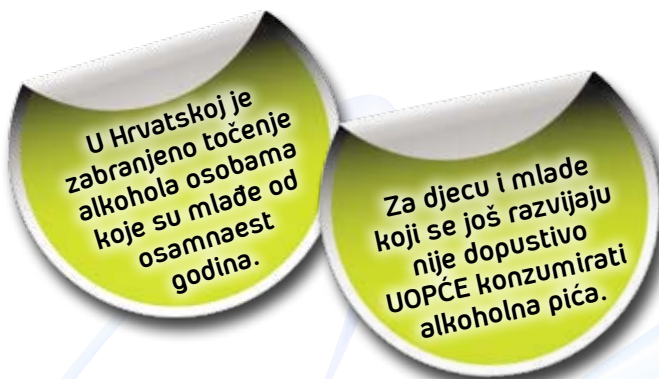


**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO „SVETI ROK”
VIROVITIČKO-PODRAVSKE ŽUPANIJE
CENTAR ZA SPRJEČAVANJE I SUZBIJANJE OVISNOSTI**

**BESPLATNI TELEFON
0800 303 033**

alkohol

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



Alkoholiziranost ima različita stanja:

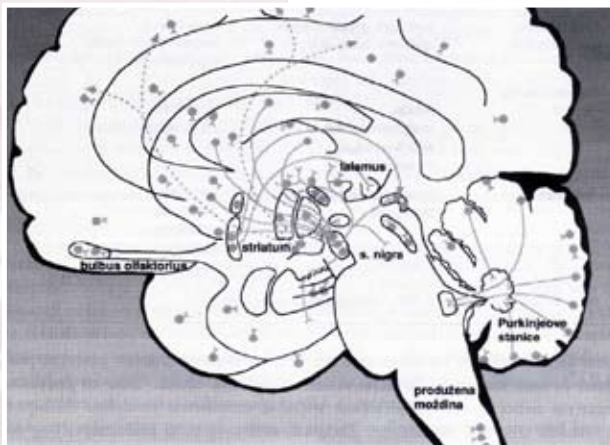
PRIPITO STANJE (mala količina)	OPIJENOST (srednja količina)	TEŠKO PIJANSTVO (velika količina)	AKUTNO PIJANO STANJE
Razgovorljivost i nekritičnost prema vlastitim sposobnostima	Smanjena funkcija mozga i uspavljujući učinak	Gubitak svijesti, zatajenje disanja i smrt	Priviđenja i gubitak kontakata s okolnim svijetom

Neke činjenice vezane uz alkohol:

- Alkohol ima isti učinak kao i psihoaktivne tvari koje mijenjaju duševno stanje osobe
- Posljedica zlorabe 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, začepljenja krvnih žila što može dovesti do infarkta ili moždanog udara



Najnoviji trend među mladima je tzv. »binge drinking«, pojava u kojoj je cilj napiti se i to brzo (u što kraćem vremenu popiti što veću količinu alkohola), pa se u roku od pola sata »strusi« pola litre do litra žestokog pića.



Alkohol mijenja prijenos informacija između neurona koji su prisutni u cijelome mozgu

IZBJEGAJTE ALKOHOL !!!



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO „SVETI ROK“
VIROVITIČKO-PODRAVSKE ŽUPANIJE

CENTAR ZA SPRJEČAVANJE I SUZBIJANJE OVISNOSTI

BESPLATNI TELEFON
0800 303 033

DROGE TIPa KANABIS

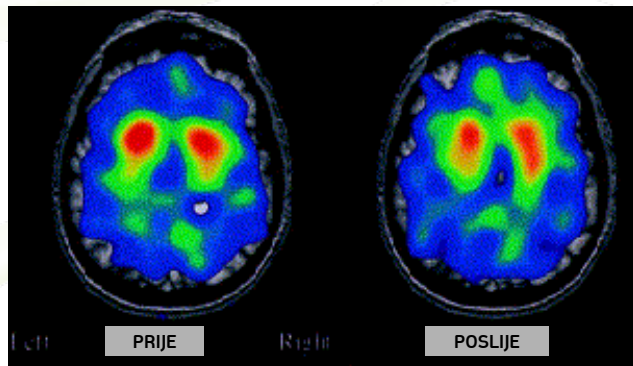
marihuana

Zelenkasta ili smeđesiva mješavina suhog nasjeckanog lišća, stabljike, sjemeni ili cvjetova biljke Indijska konoplja. U žargonu se naziva: 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

Sadrži THC kao i marihuana, ali je u drugačijem obliku. Najčešće je u krutom obliku. Međutim, jednako je štetnoga djelovanja.

ZNACI UPOZORENJA: proširene zjenice, zakrvavljene oči, pričljivost, stanje slično laganom pijanstvu, promjena boje glasa, gubitak motivacije za rad, bahatost.



Promjena kemijskih procesa (promjene crvene boje) u važnom dijelu mozga, tzv. bazalnim ganglijama nakon pušenja marihuane



HALUCINOGENE DROGE

LSD

Najčešća halucinogena droga koja se još 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 naknadno i bez ponovljenog uzimanja bivaju pod njihovim utjecajem (flash-back). Najčešće je u obliku natopljenih papirića.

ZNACI UPOZORENJA: proširene zjenice, halucinacije (često vrlo ružne), ponašanje slično ludilu, otežana komunikacija, nepovezan govor.

ovisnici loše izgledaju (droga uzrokuje hormonalne promjene), a zubi su im truli (droga anestezira bol pa nema upozorenja za karijes)

PSIHODEPRESORI

heroin

Već pri prvom uzimanju može dovesti do prestanka disanja – ČOVJEK SE UGUŠIIII! Tijekom uzimanja gubi se sposobnost učenja i pamćenja, a povećava se opasnost od moguće zaraze hepatitisom B i C, te HIV/AIDS-om. To je prah prljavobijele ili žućkastosmeđe boje.

ostali psihodepresori

To su sedativi, morfin i kodein koji su inače lijekovi i ako se zlorabljavaju također mogu dovesti do opasnog navikavanja i ovisnosti.

ZNACI UPOZORENJA: uske zjenice, drhtanje, curenje nosa, proljev, usporenost, pospanost, ubodi na rukama, gubitak interesa, neodgovorno ponašanje, povećana potražnja za novcem.



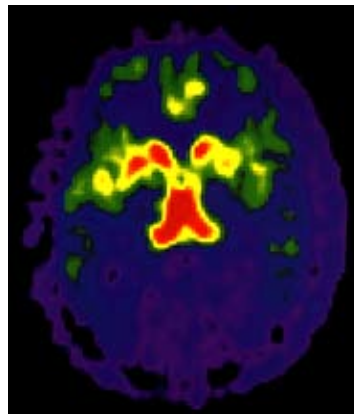
Ilegalno proizveden heroin (hors) pun je nečistoća (laktoza, cement, metalne strugotine...)



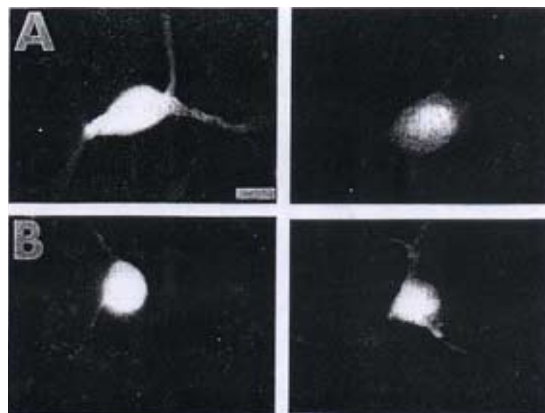
Uzimanje injekcijama združeno je s kožnim infekcijama i prijenosom smrtonosnih zaraznih bolesti – hepatitis B i C i HIV/AIDS



”
promjene na tjelesnom i
psihičkom planu koje prate
drogiranje često su
nepopravljive



Kemijske promjene u mozgu osobe pod utjecajem opijata
(promjene crvene boje)



Opijati uzrokuju trajne organske promjene neurona – na slici dolje
desno prikazani su deformirani, 'skvrčeni' neuroni

PSIHOSTIMULANSI

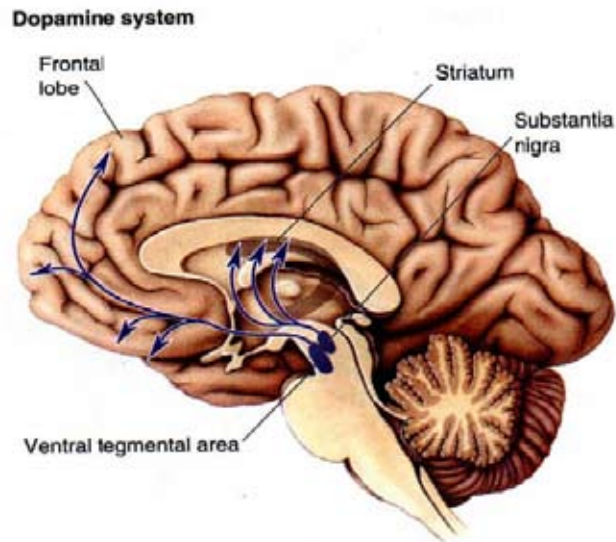
kokain

Ponovljena zloupotreba vodi k ovisnosti (kokainizam), pa se droga 'mora' uzimati da bi se otklonili neugodne apstinencijske smetnje – nesanica, drhtanje, razdražljivost, napetost i nemir, tmurno, depresivno raspoloženje i sklonost samoubojstvu. Ponovljene konzumacije teško oštećuju srce i krvne žile.

Na kokain se ne razvije tolerancija, već preosjetljivost – i mala doza uzrokuje burnu reakciju, pa i smrt.

Preosjetljivost je ukrižena s amfetaminom.

Kokain dovodi do zatajenja srca (srčanog udara) ili moždanog udara. To je prah uglavnom bijele boje.



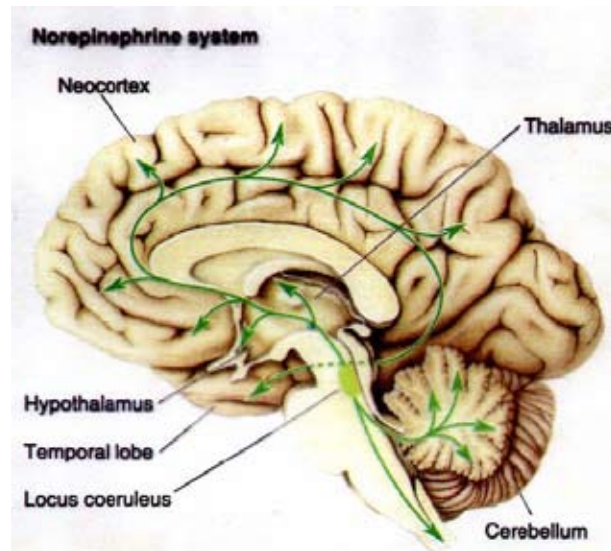
Kokain pojačava izlučivanje neurotransmitera dopamina iz tzv. dopaminskih neurona

ostali psihostimulansi

U obliku su praška ili tableta (amfetamin ili speed).

Ne uzimajte
nepoznate
tablete koje vam
nije propisao
liječnik.

sva sredstva ovisnosti
oštećuju mozak



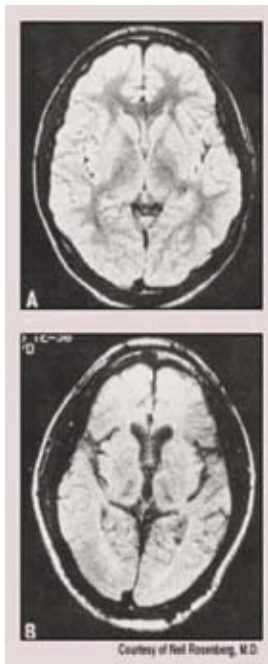
Amfetamin i srodni spojevi 'rade' na isti način – pojačavaju izlučivanje neurotransmitera noradrenalina iz tzv. adrenergičnih neurona

ZNACI UPOZORENJA: proširene zjenice, često šmrncanje, euforija, slab apetit, višak energije, nesanica, pogrešna slika o stvarnosti.

OSTALE DROGE

hlapljive tvari i aerosoli

Vrlo su OTROVNE (ljepila i slično) i mogu izazvati SMRT zbog oštećenja srca, zatim izazivaju kemijske opekline, te smrtonosna oštećenja jetre i krvnih stanica, pa i propadanje mozgovnog tkiva.



Propadanje mozgovnog tkiva – donji dio slike pokazuje smanjen 'rupičast' mozak 'snifera

“

**dok roditelji ne saznaju
da se mlada osoba
drogira prolazi u prosjeku i
nekoliko godina**

- Ljepila, boje, sredstva za čišćenje, 'osvježivači prostora', pojedine vrste olovaka za označavanje ('markeri'), sprejevi za kosu, punjenja za upaljače, benzin za čišćenje ili motorna vozila i slična sredstva koja, kada se udahnu, vrlo brzo uzrokuju osjećaj opijenosti, poput onog od alkohola
- Ove su tvari VRLO OTROVNE. Mogu uzrokovati tzv. 'naglu smrt zbog snifanja' zbog oštećenja srca, kemijske opekline, smrtonosna oštećenja jetre i krvnih stanica

**vrlo je mali broj onih koji će se
nakon uzimanja sredstva ovisnosti
izvući bez negativnih posljedica**

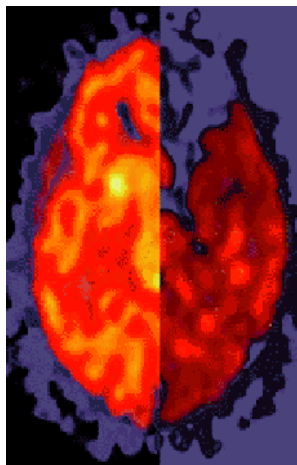
”

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. 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.



Tablete 'Ecstasyja' koje često sadrže i kokain, heroin, LSD, šećer, brašno, cement i slične nečistoće



'Ecstasy' ubija serotoninske neurone (tamnija, zagasita crvena boja s puno 'rupa')

rohipnol

U posljednje je vrijeme sve više zastupljena droga koju kriminalci koriste kako bi zlostavljali svoje žrtve na način da im usipaju ovu drogu u piće i tako ih omame da se žrtva nakon svega ničega ne sjeća. Ovo se sredstvo naziva još i "drogom za silovanje" ili za krađu ljudskih organa.

Stoga je potrebno paziti što pijete kada ste na javnome mjestu (najbolje je koristiti piće koje je zatvoreno).

**Pazite što
pijete!!!**

**Oprez na
maturalcima!!!**

**ovisnici imaju 90 puta
veću vjerojatnost smrti od
njihovih vršnjaka**

ZNACI UPOZORENJA (posebno za ecstasy): široke zjenice, povišeno raspoloženje, razdražljivost, gubitak apetita, nesanica, suha usta i nos, iscrpljenost i mršavljenje, depresija i psihičke teškoće.

**mali je broj ovisnika
spreman vratiti se u
normalan svijet**

”
needucirani roditelji
vrlo kasno zapažaju
konzumiranje droge
kod svojega djeteta

poruke djece roditeljima

- Ne odbijajte me kada tražim odgovore na normalna pitanja. Ako me odbijete, vidjet ćete da ću prestati ispitivati, a i informacije tražiti negdje drugdje.
- Nemojte da moje loše navike oduzmu svu vašu pažnju. To me samo ohrabruje da nastavim.
- Nemojte zaboraviti da ne mogu odrasti bez mnogo razumijevanja i podrške; zaslužena pohvala ponekad izostane, ali prijekor nikada.
- Nemojte mi govoriti da ste idealni i nepogrešivi. S takvima je teško živjeti.

S DROGOM NIKADA NEMOJTE ZAPOČETI !!!



**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO „SVETI ROK”
VIROVITIČKO-PODRAVSKE ŽUPANIJE**

CENTAR ZA SPRJEČAVANJE I SUZBIJANJE OVISNOSTI

**BESPLATNI TELEFON
0800 303 033**

Projekt socijalnog i gospodarskog oporavka na područjima od posebne
državne skrbi Virovitičko-podravske županije

Potprojekt „Mobilni tim za provedbu prevencije ovisnosti kod školske djece“

ISBN 978-953-55137-1-1



9 789535 513711