

PRONAĐI SVOJ PUT

U ZDRAVI ŽIVOT



Policijska uprava
Virovitičko-podravska

Mjesec borbe protiv ovisnosti
15.11. - 15.12.

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).

.....

***Pušenje je štetno
za zdravlje!***

Što je to?

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

Odgovor: PUŠENJE!!!

James I. (engl. 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, 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 PUŠENJE!!!) oboljevaju od pušačkih bolesti



alkohol

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

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

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

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 uspavljajući učinak | Gubitak svijesti, zatajenje disanja i smrt | Prividenja i gubitak kontakata s okolnim svijetom |

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.

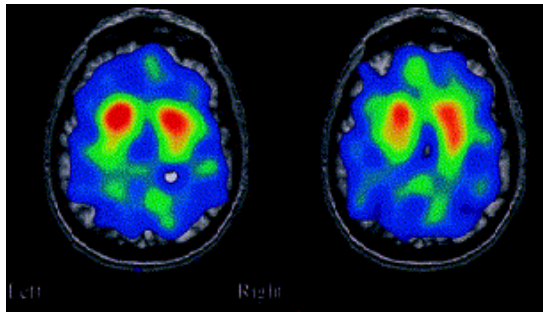
Neke činjenice vezane uz alkohol:

- Alkohol ima isti učinak kao i psihoaktivne tvari koje mijenjaju duševno stanje osobe
- Posljedica zlouporabe alkohola je pojava alkoholizma
- Alkoholičar 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

ostala sredstva ovisnosti (droge)

marihuana

Zelenkasta ili smeđesiva mješavina suhog nasjeckanog lišća, stabljike, sjemena 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.



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

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, zakravljene oči, pričljivost, stanje slično laganom pijanstvu, promjena boje glasa, gubitak motivacije za rad, bahatost.

Kronična uporaba marihuane 'zaglupljuje' – bitno se smanjuje sposobnost učenja i pamćenja.



“ : ovisnici loše izgledaju
: (droga uzrokuje hormonalne promjene),
: a zubi su im truli (droga anestetizira bol pa nema upozorenja na karijes)



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.

heroin

Već pri prvom uzimanju može dovesti do prestanka disanja – ČOVJEK SE UGUŠI!!!! 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 zloupotrebljavaju 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 (laktosa, cement, metalne strugotine...)

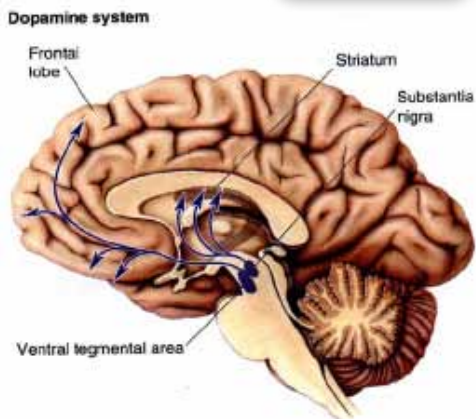
psihostimulansi



kokain

Mala doza uzrokuje burnu reakciju, pa i smrt.

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

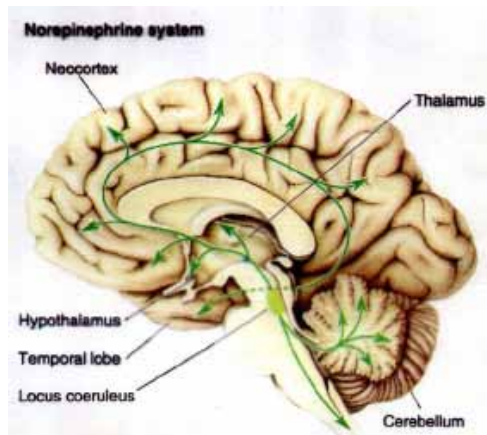
ostali psihostimulansi

U obliku praška ili tableta (amfetamin ili speed)

Ne uzimajte nepoznate tablete koje vam nije propisao liječnik.

ZNACI UPOZORENJA:

proširene zjenice, često šmrcanje, euforija, slab apetit, višak energije, nesаница, pogrešna slika o stvarnosti.



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

“
ovisnici imaju 90 puta veću
vjerojatnost smrti od njihovih vršnjaka

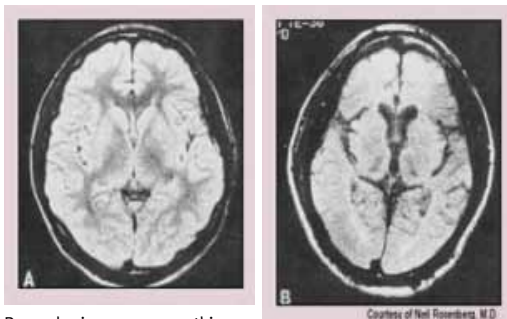


sva sredstva
ovisnosti oštećuju mozak

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.

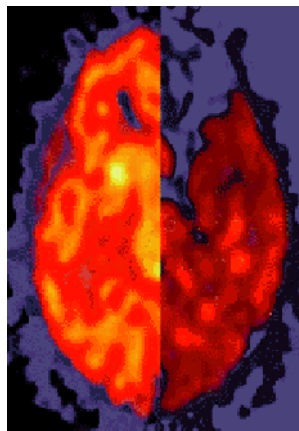


Propadanje mozgovnog tkiva
– desni dio slike pokazuje smanjen 'rupičast' mozak 'snifera

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.



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



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

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



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).

ZNACI UPOZORENJA (posebno za ecstasy):

široke zjenice, povišeno raspoloženje, razdražljivost, gubitak apetita, nesanica, suha usta i nos, iscrpljenost i mršavljenje, depresija i psihičke teškoće.

Pazite što pijete!

Oprez na maturalcima!

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.

Autori

Prim. mr. sc. Miroslav Venus, dr. med.
Siniša Brlas, prof.
Dražan Huzjak, policijski službenik za prevenciju
Zdravko Matuzalem, policijski službenik za prevenciju

Priprema i tisak

Grafiti Becker, Virovitica

Naklada

500 primjeraka

Nakladnik

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

Virovitica 2011.

Ova je publikacija rezultat suradnje Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravške županije i Policijske uprave Virovitičko-podravške.