

# Prevenција ovisnosti i zaštita mentalnog zdravlja „Bolje spriječiti nego liječiti“

Mjesec borbe protiv ovisnosti obilježava se od 15. studenog do 15. prosinca, ovisnost može biti psihološka (duševna) i fiziološka (tjelesna), a odnosi se na neprilagođeno ponašanje vezano uz uporabu ilegalnih droga, alkohola, pušenje, kockanje, ovisnost o internetu, a koje dovodi do oštećenja organizma ili subjektivnih problema (problema u obitelji, školi, na poslu, s policijom...)

Razgovaramo s prof. Sinišom Brlasom, psihologom iz Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravške županije.

**Koja je Vaša uloga unutar Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“?**

Naša je Virovitičko-podravška županija relativno mala, pa tako i Zavod, ali rezultati pokazuju da smo uspješni u radu na svim područjima. Ja sam psiholog i bavim se prevencijom ovisnosti, te zaštitom mentalnog zdravlja ljudi. Naš je zadatak spriječiti da se ljudi razbole od bolesti ovisnosti o drogama, alkoholu, cigaretama, i nekim drugim, koji mogu izazvati ovisnost, pogotovo kod mladih. Kažem, mi, jer ovdje radimo kao tim stručnjaka.

**Vaš zadatak bio bi onda – „bolje spriječiti nego liječiti“?**

Ovisnost je teška bolest jer je potrebno puno vremena da se izliječi i da se netko uopće javi na liječenje, a što se kasnije to dogodi, to ju je teže izliječiti. Zato je bolje spriječiti nego liječiti. Na tome počiva čitava djelatnost Zavoda za javno zdravstvo. Statistika, nažalost, pokazuje da se od deset oboljelih od ovisnosti o drogama, samo jedan do dvojica uspiju izliječiti. Dakle, mi jesmo zdravstvena ustanova, ali ne liječimo, nego sprječavamo bolesti

prije nego one uopće nastanu. Ako se problemi i pojave, onda ih rješavamo individualno u prostorijama Zavoda. **Što kažete na suvremene „dadilje“ našeg vremena – internet, tu, facebook? Kako ih umjereno koristiti i mogu li izazvati ovisnost?**

Ljudi često krivo koriste ovu riječ. Biti ovisan o nečemu znači unositi u organizam nešto bez čega više ne možeš. Čovjek može biti ovisan o alkoholu, drogama, pa i o čokoladi. Postoje ponašanja slična ovisnostima, kao ovisnost o igrama na sreću – kockanju. To nisu u pravom smislu ovisnosti, jer nema unosa stvari u organizam. Računalne igre i facebook imaju dodirne točke s ovisnostima, a to su situacije kada čovjek gubi kontrolu nad svojim ponašanjem. Mladi znaju satima biti na računalu i po noći, ne pišu zadaću, pospali su, dobivaju slabe ocjene. Što ste više na facebooku, imate stotine prijatelja i mislite da su to prijatelji, ali to nije tako. Sva istraživanja i iskustva pokazuju da čovjek u životu može imati samo 2-5 prijatelja, onih pravih, na koje se možeš osloniti, i koji ne postavljaju uvjete za prijateljstvo, koji se ponekad naljute i ne odbace te. Takvih je ljudi u životu svega nekoliko, a ne pet

stotina kao na facebooku. Što se više družite virtualno, manje se družite uživo, a to ništa ne može zamijeniti. Kada facebooka nije bilo, morali ste se naći s prijateljima. To je značilo pravo druženje. Facebook ima velikih prednosti, ali i nedostataka. Ljudi se sve manje družu, pa se tako više i ne znaju ponašati u društvu. Dakle, tehnologija je dobra, ali je potrebno ograničiti korištenje. Treba izbjegavati da takva naučena ponašanja izmaknu kontroli.

**Pušenje, alkohol, droga - kada i kako mladi danas započinju s rizičnim ponašanjima?**

Mladi sve ranije započinju s rizičnim ponašanjima. Pušenje je rizično za zdravlje i uvod je u zloupotrebu droga koje se konzumiraju pušenjem. Rijetko će tko krenuti s drogama, ako prethodno nije pušio. Drugi problem je konzumiranje alkohola kod odraslih, i uopće kod mladih. Mladi često na izlascima, u kratkom vremenu, piju puno alkohola, pogotovo žestokih pića, kako bi se napili i dobro se osjećali, ali to nije tako i predstavlja problem. Pušenje, alkohol, droge, sve je povezano i jako dostupno mladima kada počnu izlaziti. Zato je važno da roditelji u svakom trenutku znaju gdje su im djeca, s kim su i kako se



ponašaju.

Važno je pratiti promjene u ponašanju i na vrijeme reagirati.

**Koja je odgovornost starijih i roditelja u svemu ovome?**

Opasnosti se kriju svugdje oko nas. Svijet je mjesto koje nije uvijek prijateljski raspoloženo prema ljudima. Opasnosti, i po tjelesno, i po psihičko zdravlje, kriju se svugdje. Greške se događaju kada mladi ne slušaju upute starijih. Veliki problem je i kada mladi obično ponašanja pijenja alkohola i pušenja usvajaju kod kuće, dakle, problem je i kod roditelja. Važno je da pokušamo promijeniti ponašanje odraslih. Negativan su uzor mladima. Odgovornost je i njihova, a ne samo mladih.

**Zašto je alkoholizam bolest i s kojim se ovisnostima najviše suočavate u našem Zavodu?**

Bolest je iz više razloga, narušava psihičko i fizičko zdravlje. Kao i druge bolesti se liječi, ali se rijetko izliječi. Nosilac sa sobom poprati niz teških bolesti, kao i psihičke, koje narušavaju obitelji. Na svu sreću, naša županija nema pretjeranih problema s drogama, ali ima s pušenjem i alkoholom.

**Kako ovisnosti utječu na dužinu života?**

Ovisnici si znatno skraćuju život. Na primjer, ovisnik o heroinu živi u prosjeku 35 godina. Neki dožive 40, a neki ni 20, a kvaliteta života je porazna. Život je tako izuzetno kratak za osobe koji su ovisnici, pogotovo o drogama.

**Koliki je broj izliječenih po Vašim statistikama? Kakav je osjećaj kad vidite da ste nekome stvarno pomogli?**

Dobar je osjećaj kad vidite da ste nekome pomogli, a to je i smisao našega rada. Izlječenje pruža jedan osjećaj zadovoljstva koji se ne može ni s čim mjeriti i daje motivaciju za daljnji rad. Po tome vidimo da sve što činimo ima nekoga smisla. Nama dolaze mnogi. Mi radimo petnaestak godina i u tom vremenskom razdoblju do sada je oko petsto korisnika uključeno u naš program. Polovica ih je ovisnika o alkoholu, ostali se odnose na droge i opojna sredstva, a imamo nešto i ovisnika o lijekovima. Sve više je i onih koji imaju problem s kockanjem, što nisu ovisnosti, ali su rizična ponašanja koja mogu imati veze s ovisnicima. Pomoć je naša misija, ali i zadovoljstvo kada se pojave rezultati.

**Ima li i onih kojima niste, uz sav svoj trud i stručnost, uspjeli pomoći? Značajan je broj onih kojima se nije pomoglo, kao što ni liječnici, uza**

svu stručnost, ne mogu

pomoći svima koji boluju od karcinoma. Tako je i kod ovisnika. Velika većina teških ovisnika se, nažalost, ne mogu izliječiti, ali ako i jednog izliječite, kao da ste spasili cijeli svijet. Mi uvijek radimo timski. Po izlječenju je važno održavati stanje apstinencije. Ovisnici se mogu kasnije uputiti u komune ili neke terapijske zajednice. Bivši ovisnici jedni drugima kroz podršku pomažu u održavanju apstinencije. To je jedan složen proces koji uključuje niz stručnjaka. Važno je na vrijeme krenuti, tj. priznati problem i početi ga rješavati.

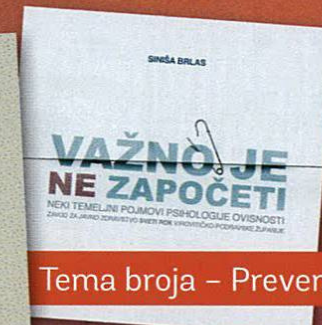
**Kako do Vas doći i možete li nam nešto poručiti za kraj?**

Web stranica je jedan od medija kojima dajemo informacije o tome što sve činimo i koliko smo uspješni u radu. Tamo ljudi vide sve kontakte, pa se i sami mogu javiti ako nešto trebaju. Osnovna poruka jest - koristite iskustva i znanja starijih oko Vas i svih ljudi koji Vam žele dobro, Vaših roditelja, učitelja, starijih učenika. Izbjegavajte rizična ponašanja kako bi Vaš život bio što kvalitetniji i uspješniji. Budite živi, zdravi i uspješni! Zapamtite - bolje je spriječiti, nego liječiti!

*Tekst: Ena Moslavac, Gabrijela Kastaneti, Karla Puž  
Foto: Mario Karakašić, mag. Hrvatskoga jezika i Povijesti*



Novinari IBM s prof. Sinišom Brlasom



Tema broja – Prevencija u školskom okružju

Tema broja – Prevencija u školskom okružju