

Dora Dodig Hundrić  
Neven Ricijaš  
Siniša Brlas  
Miroslav Venus  
Vesna Šerepac  
Ivana Martinušić  
Ivana Bezak  
Sanja Milković Šipek  
Maja Volenik  
Dinka Antunović  
Marina Petrić



# MLADI EDUCIRAJU MLADE U PREVENCIJI I SUZBIJANJU OVISNOSTI

informacije, preporuke  
i savjeti stručnjaka za  
provedbu vršnjačke  
edukacije



Dora Dodig Hundrić, Neven Ricijaš, Siniša Brlas, Miroslav Venus,  
Vesna Šerepac, Ivana Martinušić, Ivana Bezak, Sanja Milković Šipek,  
Maja Volenik, Dinka Antunović, Marina Petrić

# **MLADI EDUCIRAJU MLADE** **U PREVENCIJI I SUZBIJANJU OVISNOSTI**

informacije, preporuke i savjeti stručnjaka  
za provedbu vršnjačke edukacije

Virovitica, 2019.

# MLADI EDUCIRAJU MLADE U PREVENCIJI I SUZBIJANJU OVISNOSTI

informacije, preporuke i savjeti stručnjaka za provedbu vršnjačke edukacije

## AUTORI

Doc. dr. sc. Dora Dodig Hundrić

Izv. prof. dr. sc. Neven Ricijaš

Siniša Brlas, profesor psihologije

Prim. mr. sc. Miroslav Venus, dr. med.

Mr. sc. Vesna Šerepac, dipl. pedagog

Ivana Martinušić, mag. psih.

Ivana Bezak, prof. hrvatskoga jezika i književnosti i pedagogije

Sanja Milković Šipek, prof. psihologije i diplomirani psiholog

Maja Volenik, prof. pedagogije i prof. sociologije

Dinka Antunović, bacc. therap. occup.

Marina Petrić, bacc. therap. occup.

## UREDNIK

Siniša Brlas, profesor psihologije

## NAKLADNIK

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“

Virovitičko-podravske županije

## STRUČNI RECENZENT

Prof. dr. sc. Josip Burušić

## LEKTORICA

Martina Bunić, mag. philol. croat.

## PRIPREMA I TISAK

Grafiti Becker

## NAKLADA

500 primjeraka

Virovitica, 2019.

Prvo izdanje

CIP zapis je dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001023965.

ISBN 978-953-7756-30-7



Ministarstvo  
zdravstva

Publikacija je tiskana uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske u okviru projekta „Mladi za mlade u prevenciji i suzbijanju ovisnosti“. Ministarstvo zdravstva ne odgovara za sadržaj publikacije.

© Nijedan dio ove publikacije ne smije se umnožavati, fotokopirati ni na bilo koji način reproducirati bez pismenog dopuštenja nakladnika ili autora pojedinih tekstova.

# Sadržaj

1. Uvodna riječ (Siniša Brlas) .....	4
2. Rizična ponašanja mladih - put do problema i poremećaja u ponašanju .....	5
2.1. Rizična ponašanja i bihevioralne ovisnosti mladih (Dora Dodig Hundrić) .....	5
2.2. Kockanje mladih u Hrvatskoj (Neven Ricijaš) .....	8
2.3. Ovisnost i učenje ovisničkog ponašanja (Siniša Brlas) .....	11
2.4. Prekomjerno pijenje alkohola mladih (Miroslav Venus) .....	14
2.5. Pušenje duhanskih proizvoda (Miroslav Venus) .....	17
2.6. Slobodno vrijeme mladih (Siniša Brlas) .....	20
2.7. Vršnjačko nasilje i nenasilno rješavanje sukoba (Vesna Šerepac) .....	23
3. Zdravi psihosocijalni rast i razvoj - put u bolji život .....	25
3.1. Razvijanje pozitivne slike o sebi; samopoštovanje i samopouzdanje mladih (Ivana Martinušić) .....	25
3.2. Odgovorno ponašanje i donošenje ispravnih odluka (Ivana Bezak) .....	28
3.3. Komunikacijske i socijalne vještine (Sanja Milković Šipek) .....	31
3.4. Pripremanje za odgovorno roditeljstvo (Maja Volenik) .....	34
3.5. Kako se opustiti i relaksirati (Dinka Antunović i Marina Petrić) .....	37
4. Iz stručne recenzije (Josip Burušić) .....	40

# 1. Uvodna riječ

Svijet u kojemu živimo prepun je mogućnosti, ali i opasnosti. Iskoristiti mogućnost, a izbjeći opasnost znači donijeti ispravnu odluku u pravom trenutku. No, kako donijeti odluku? Čime se rukovodimo kada odlučujemo i koje informacije koristimo u donošenju odluke - samo one koje su nam raspoložive ili tražimo one za koje mislimo da nam nedostaju? Koristimo li tada više srce ili razum i kako i koliko u kojim situacijama? Mnogo je pitanja, ali na mnoga od njih postoje i odgovori. Veliki dio odgovora možete pronaći u ovoj publikaciji koju su za vas pisali stručnjaci.

Svakodnevno smo suočeni s donošenjem vlastitih odluka od kojih mnoge imaju vrlo dalekosežne i ozbiljne posljedice. Mogućnosti izbora su velike pa je i rizik da pogriješimo u donošenju odluka velik. Ako i ne pogriješimo, ipak možemo imati osjećaj da nismo sve učinili kako treba. Donošenje odluka nije nimalo jednostavan proces i svaka odluka u životu donosi određeni rizik. Ipak, vjerojatno svi želimo izbjeći rizike od donošenja takvih odluka koje za nas mogu imati nepovoljne posljedice, osobito ako su te posljedice dugoročne. Međutim, ako raspoložemo s točnim informacijama, bitno se smanjuje rizik od pogrešne i loše odluke.

Publikacija koja je pred vama donosi mnoge korisne spoznaje, ali i savjete kako izbjeći rizike koji vrebaju na mlade. A rizici su mnogobrojni: ovisnost, problematično i patološko kockanje, pijenje alkohola, pušenje, vršnjačko nasilje i mnogi drugi. Međutim, svatko od nas ima i vrlo učinkovite alate kojima se uspješno može nositi s izazovima, samo je ponekad potrebno postati svjestan svojih sposobnosti i mogućnosti (ali i ograničenja) kako bismo razvijali svoje samopouzdanje i samopoštovanje, komunikacijske i socijalne vještine, kako bismo donosili zdrave i ispravne odluke u životu i pripremali se za uloge koje su pred nama. Pritom je važno znati i opustiti se, posvetiti kvalitetno vrijeme i samome sebi. Ponešto o svemu tome može se pronaći u ovoj publikaciji.

Nadamo se da će vam ova publikacija pomoći pronaći ispravan put u život i želimo vam uspjeh na tome putu.

*Urednik*

## 2. Rizična ponašanja mladih - put do problema i poremećaja u ponašanju

### 2.1. Rizična ponašanja i bihevioralne ovisnosti mladih

Još od djetinjstva od naših roditelja i učitelja slušamo poruke kako su mladi u razdoblju adolescencije tj. puberteta „nemogući“, „rizični“, „skloni upadanju u probleme“, „iracionalni“ itd. No, jeste li se ikada zapitali je li to zaista tako? I ako je, koji čimbenici tome doprinose? Zašto smo baš u razdoblju adolescencije, a ne možda u djetinjstvu ili odrasloj dobi, skloniji rizičnim ponašanjima? Upravo ćemo kroz ovaj tekst pokušati dati odgovore na ta pitanja, a usput ćemo se usmjeriti i na neke „nove“ rizike. Rizike s kojima se možda i samo malo stariji od vas nisu susretali kao što su neki novi oblici ovisnosti, tzv. bihevioralne odnosno ponašajne ovisnosti.

Ono što je nedvojbeno jest da adolescencija zaista jest jedno vrlo dinamično razdoblje mnogobrojnih bioloških, psiholoških i socioemocionalnih promjena. Stoga ne čudi da se i u davnijoj povijesti nazivalo razdobljem „oluja i stresa“. Naime, tako ga je nazvao psiholog Hall još početkom 20. stoljeća. Da, dobro ste čuli - i vaše prabake i pradjedovi su vjerojatno bili skloni promjenama raspoloženja, eksperimentiranju s različitim rizičnim ponašanjima i ostalim ponašanjima specifičnim za taj životni period. No, ono što tada nismo znali jest da, uz velike promjene u našim tijelima, u tom razdoblju i naš mozak doživljava određene promjene. To se prije svega odnosi na jedan nesklad između, slikovito rečeno, našeg emocionalnog i racionalnog dijela mozga. Drugim riječima, u toj dobi gotovo u potpunosti imamo razvijene sposobnosti poput logičkog zaključivanja, no psihosocijalni kapaciteti (primjerice, vještina rješavanja problema, donošenja odluka ili regulacije emocija) koji imaju važnu ulogu u tome hoćemo li te vještine koristiti i kako, i nije skroz zreo. Zato neki poznati neuroznanstvenici poput Steinberga kažu da „*adolescenti imaju dobro razvijeni akcelerator, ali ne u potpunosti i kočnicu*“. I upravo ta „kočnica“ nam nekada u toj dobi zakaže, a to je posebno vidljivo u trenucima emocionalne pobuđenosti ili prisutnosti vršnjaka. Najbolji način da to ilustriramo je kroz prikaz jednog istraživanja koje su proveli istraživači Gardner i Steinberg 2004. godine. Konkretno, skupina mladih adolescenata i skupina odraslih osoba igrali su video igricu u kojoj igrač vozi automobil. Igrali su dva puta pri čemu

su prvi put igrali sami, a u drugom krugu je tijekom igre bio prisutan vršnjak (ta osoba nije igrala niti komentirala igru, samo je sjedila uz igrača). Istraživači su bilježili u kojoj mjeri će igrači biti skloni preuzimanju rizika (npr. ići u neka rizična pretjecanja, voziti izvan ceste, voziti prebrzo itd.). Došli su do zanimljivih rezultata važnih za razumijevanje ovog područja - u prvom krugu tj. kada su vozili sami, i odrasli i mladi umjereno su i podjednako bili skloni upuštanju u rizičnu vožnju. No, u drugom krugu tj. kada su bili prisutni vršnjaci dogodile su se značajne razlike na način da su odrasli igrali podjednako kao u prvom krugu, no mladi su se značajno više počeli upuštati u različite rizike. Dakle, pod utjecajem vršnjaka, iako svjesni opasnosti, mladi su je zanemarili. Ovakvi se nalazi pripisuju specifičnostima našeg razvoja u toj dobi i upravo onom neskladu koji smo spominjali. I druga istraživanja to potvrđuju, a važno je upozoriti i na činjenicu da uključivanje u rizična ponašanja neće na nama ostaviti iste posljedice u svim životnim razdobljima. Primjerice, što ranije eksperimentiramo s nekim sredstvom ovisnosti, to je veća vjerojatnost da ćemo razviti probleme i imati negativne posljedice u budućnosti. Upravo je stoga važno biti odgovoran prema sebi i maksimalno odgoditi uključivanje u bilo kakva rizična ponašanja. Sada se možda pitate kako to da, iako smo svi u toj dobi biološki skloniji rizičnim ponašanjima, samo dio mladih takva ponašanja i manifestira? Tu dolazimo do doprinosa drugih čimbenika kao što su naše osobine ličnosti, obiteljski odnosi i odgojni postupci naših roditelja, obilježja naše škole, susjedstva itd. Naime, kombinacija tih čimbenika je ključna, no ono što je bitno je da mnogo toga ovisi o nama samima.

A kada je o različitim oblicima rizičnih ponašanja riječ, u ovom ćete priručniku moći pročitati puno zanimljivih i korisnih informacija. Počet ćemo s jednim relativno novim fenomenom, a to su već spomenute biheviornalne ovisnosti ili ovisnosti o ponašanju. To je područje u kojem se javljaju mnoga pitanja. Primjerice, možemo li uopće govoriti o ovisnosti ako nema unosa psihoaktivne tvari kao što je to slučaj kod alkohola, droga, nikotina? O kojim ponašanjima možemo biti ovisni i zašto? Je li onda bilo koja naša svakodnevna aktivnost potencijalni rizik za razvoj problema? Kao što vidite, pitanja su teška, pa niti odgovori ne mogu biti jednostavni. No, jedno je sigurno, a to je da možemo biti ovisni o ponašanjima odnosno da prekomjerno sudjelovanje u nekim aktivnostima može dovesti do problema u našem svakodnevnom funkcioniranju. I upravo je to jedan od glavnih kriterija pomoću kojeg možemo odrediti je li neko ponašanje samo naša navika ili je, pak, problem. Točnije, na tu nam razliku ukazuju i neki znakovi tj. posljedice kao što su prevelika zaokupljenost ponašanjem, sukobi s drugima, problemi u školi, s obitelji i prijateljima, neuspješni pokušaji prestanka,



potreba za sve većom uključenosti u aktivnosti te neugodni simptomi prilikom nemogućnosti sudjelovanja u konkretnom ponašanju. Vjerojatno u svojoj okolini možete prepoznati nekog vršnjaka koji svo svoje vrijeme posvećuje, primjerice, video igrama. Posljedično, zanemaruje školske obaveze, sukobljava se s roditeljima, više se ne druži s prijateljima. Ponekad i pokuša smanjiti igranje ili prestati, no ne uspijeva i ima osjećaj da je „*jače od njega*“. Ako ne igra, nervozan je i razdražljiv, te su mu igre gotovo jedini izvor ugone i zadovoljstva. Vjerujem da ćete se složiti da u takvom slučaju možemo već govoriti o ozbiljnim problemima koji zahtijevaju pozornost roditelja, ali i stručnjaka. Sada smo prikazali primjer mlade osobe koja ima probleme povezane s ovisnosti o video igrama, no slične posljedice pronalazimo i kod drugih ponašanja kao što su kupovanje, vježbanje, druge aktivnosti na internetu (npr. društvene mreže) ili kockanje o kojem će biti više riječi u narednom poglavlju.

I za kraj treba reći da je razdoblje adolescencije jedno od najljepših životnih razdoblja u kojem doživljavamo mnoga lijepa iskustva i postajemo mlade odrasle osobe. Vjerujemo da svaki adolescent jednog dana u budućnosti sebe vidi kao samostalnu, zadovoljnu i sretnu osobu. Da bismo ostvarili taj cilj, važno je da se trudimo ponašati odgovorno prema samima sebi, da kritički promišljamo o sebi, svojim vršnjacima i svijetu oko sebe, te da potražimo pomoć ili savjet kada su nam potrebni. Dobra je vijest za sve nas da se socioemocionalne vještine koje su nam važne da postignemo svoje ciljeve - uče i vježbaju. Dakle, nisu nam zadane i fiksne nego se mogu razvijati kroz cijeli život. Kao što možemo naučiti voziti bicikl, možemo naučiti kako kritički misliti, rješavati probleme ili nositi se sa stresom i neugodnim emocijama!

Stoga, uključite se u programe i projekte koji se nude u vašoj lokalnoj zajednici, surfajte i čitajte o tim temama, družite se s ljudima koje cijenite... Kada se nađete u nekoj situaciji u kojoj se ne osjećate ugodno, promislite isplati li se i je li to dobro za vas...Budite dio grupe, no budite i svoji!

Doc. dr. sc. Dora Dodig Hundić  
Odsjek za poremećaje u ponašanju  
Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta  
Sveučilišta u Zagrebu

## 2.2. Kockanje mladih u Hrvatskoj

Kockanje je moguće definirati kao aktivnost koja se odnosi na bilo koje ulaganje novca (ili nečeg vrijednog) u događaj koji može, ali i ne mora, rezultirati većim ili povoljnijim ishodom. Pritom je taj ishod rezultat slučaja, sreće ili nekog drugog neizvjesnog događaja. U ovom tekstu odgovorit ćemo na ova pitanja: Zašto je posljednjih godina kockanje toliko raširena aktivnost u Hrvatskoj i kako je ono pravno regulirano? Zašto je kockanje rizična aktivnost, posebno za mlade, i koliko se mladi uključuju u ovo ponašanje? Kako možemo znati da mlada osoba ima probleme povezane s kockanjem?

Aktivnosti kockanja u Hrvatskoj su regulirane Zakonom o igrama na sreću te se dijele u četiri skupine: (1) Lutrijske igre, (2) Igre klađenja, (3) Igre na automatima i (4) Igre u casinima. Upravo iz ovakve podjele vidimo da se lutrijske igre kao što su jednokratne sreće (strugalice) i loto listići smatraju aktivnostima kockanja, isto kao i sportsko klađenje. U našem društvu se vrlo često kockanjem smatraju samo igre na automatima i u casinu - po nekima „ozbiljnije“ igre na sreću. To nije točno! Sve igre koje podrazumijevaju ulaganje novca s mogućnostima dobitka smatraju se kockarskim aktivnostima. One su naravno različite po svojim obilježjima, zbog čega nisu sve igre jednako rizične za razvoj problema povezanih s kockanjem, o čemu će kasnije biti više riječi. Na početku je važno napomenuti kako je uključivanje u sve igre na sreću s razlogom zabranjeno maloljetnim osobama, odnosno osobama mlađima od 18 godina. Slično kao i s kupovinom alkoholnih i duhanskih proizvoda (cigareta), potrebna je određena zrelost za donošenje odluke o konzumaciji, odnosno aktivnostima koje nose sa sobom rizike za fizičko i mentalno zdravlje. Kako je u Hrvatskoj 2000. godine omogućeno da privatne firme dobiju dozvolu za priređivanje igara na sreću, značajno se je proširio broj prodajnih mjesta, odnosno poslovnica. Pretpostavljam da ste svi uočili velik broj sportskih kladionica u našim susjedstvima, automat klubova te samoposlužnih terminala (tzv. kladomata) u kafićima, ali i da su igre na sreću dostupne putem interneta, odnosno mobilnih aplikacija. Danas imamo puno više prodajnih mjesta nego li smo ih imali prije 20 godina, što je dovelo do opće pogrešnog uvjerenja da onda takve aktivnosti i proizvodi nisu posebno rizični.

Prema istraživanjima koja smo proveli u Hrvatskoj, mladima su najatraktivnije igre sportskog klađenja. Kako smo rekli, iako je maloljetnicima ono zakonom zabranjeno, oni često pronađu načine za igranjem, te se sportsko klađenje s malim novčanim ulozima često ne smatra posebno rizičnim. Međutim, takvo razmišljanje nije ispravno! Upravo zbog takvog pristupa, sve češće bilježimo

slučajeve štetnih i negativnih posljedica u životima adolescenata, posljedica koja ozbiljno narušavaju psihološko i socijalno funkcioniranje. Naime, sportsko klađenje je igra umjerenog do visokog rizika za razvoj ovisnosti o kockanju, čemu i mnogi odrasli ne pridaju dovoljno pozornosti. Klađenje se često povezuje sa sportom i praćenjem sportskih događaja kao pozitivnom aktivnosti, smatra se da zbog mogućnosti ulaganja malih novčanih iznosa (primjerice 5 do 10 kuna) takvo ponašanje neće proizvesti financijske probleme te da iz ovakve povremene zabave ne može doći do razvoja ozbiljne ovisnosti i ozbiljnih problema. Upravo ta naizgled bezazlena obilježja čine sportsko klađenje vrlo atraktivnim među mladima, stvara im dojam da ako znaju puno o sportskim klubovima i igračima da mogu ostvariti neki dobitak te da eventualni gubici neće imati značajne posljedice za njihov život. Dodatno, i zapravo još važnije, kod mladih se tada stvara veliki interes prema ovom području, počinju sadržajno biti zaokupljeni proučavanjem koeficijenata, planiranjem klađenja, razmišljaju o eventualnim „sistemima“ i kombinacijama, te se snažno emocionalno angažiraju. Posljedično to dovodi do preokupacije i gubitka kontrole te zanemarivanja drugih, za razvoj poželjnih i korisnih aktivnosti. Potreba za zabavom i uzbuđenjem je normalna potreba i imaju je svi ljudi. Međutim, kada način zabave nosi sa sobom cijeli niz štetnih posljedica, onda se radi o rizičnom ponašanju koje je potrebno izbjeći.

Kod sportskog klađenja uzbuđenje je vrlo često u samom procesu planiranja, budući da igrači često misle da znanjem i „sistemima“ mogu osigurati dobitak. Važno je istaknuti da je i ovo razmišljanje pogrešno, te se u psihologiji ono naziva kognitivnom distorzijom - odnosno iskrivljenim načinom razmišljanja. Sve igre na sreću su matematički i statistički isplanirane, te sve igre funkcioniraju po principu da šanse i vjerojatnosti nikada nisu na strani igrača. Zato igrači uvijek više gube nego li dobivaju, odnosno zato firme koje priređuju igre na sreću više zarađuju novac nego li ga gube, te imaju mogućnost širiti svoje tržište otvaranjem novih poslovnica i širenjem internet ponude koja je financijski jako skupa. Ključna poruka je da će svi igrači uvijek više gubiti nego li dobivati, te ne postoje nikakvi statistički „sistemi“ za osiguravanje dobitka, što potvrđuju i matematička znanstvena istraživanja. Zato se kockarske aktivnosti i zovu igre na sreću - jer ishod ovisi samo o sreći - dakle nečemu što nemamo pod kontrolom i što ne možemo planirati.

Stručnjaci koji se u Hrvatskoj bave mentalnim zdravljem mladih posljednjih su se godina sve više počeli baviti ovom vrstom ovisnosti budući da je porastom ponude došlo i do sve šireg i učestalijeg uključivanja adolescenata u ovo ponašanje. Tako prema nacionalnom istraživanju kockanja mladih u Hrvatskoj, oko 30% mladića se barem jedanput tjedno kladi, a oko 7% njih igra neke igre

na automatima. Ovako učestalo klađenje značajno je više nego li je u nekim drugim europskim državama, upravo zbog lake dostupnosti i pristupačnosti ovih igara na našim prostorima - što zapravo predstavlja problem za društvo. Sukladno tome su problemi ovisnosti o kockanju i do deset puta više zastupljeni u Hrvatskoj. Ti problemi vezani su uz narušeno psihološko, emocionalno i društveno funkcioniranje, a možemo ih opisati kroz ove simptome:

- mlada osoba psihološki je preokupirana nekom igrom, planiranjem kockanja, razgovaranjem i druženjem s vršnjacima koje to isto zanima, dok se zanemaruju druge obveze (primjerice školske) i vršnjaci koji nemaju interes prema kockanju, što posljedično dovodi i do svađa s roditeljima i drugim važnim odraslim osobama, kao i do popuštanja u školi i korisnim prosocijalnim aktivnostima
- osoba osjeća veliko emocionalno uzbuđenje zbog igre, te iako smatra da je malo pretjerala i da bi trebalo prestati, ne uspijeva, već uvijek nalazi opravdanje zašto bi trebala ponovno kockati
- osobi su potrebni sve veći ulozi novca i rizičnije igranje kako bi se postiglo gore opisano uzbuđenje, zbog čega se džeparac sve više troši, ali se i gubi više novca koji se potom posuđuje (ili krade), čime nastaju ozbiljnije financijske posljedice i nerijetko problemi s kršenjem zakona i policijom
- mlada osoba, unatoč negativnim iskustvima, i dalje vjeruje u mogućnost dobitka te pokušava naknadno kockanjem vratiti novac koji je prije izgubila, čime se problemi i štetne posljedice dodatno produbljuju.

Ovakvi simptomi se u početku često smatraju bezazlenima ili prolaznima, što je također pogrešno razmišljanje i često umanjivanje njihovog značaja. Prepoznate li kod sebe i/ili svojih prijatelja ovakva obilježja, preporučujemo javljanje i razgovor sa stručnom osobom. Na taj način preuzimamo kontrolu nad sobom te ne dozvoljavamo niti jednom sredstvu ovisnosti da kontrolira naše emocije, naše navike i potencijale za uspješan, zadovoljan, sretan i ispunjen život.

Izv. prof. dr. sc. Neven Ricijaš  
Odsjek za poremećaje u ponašanju  
Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta  
Sveučilišta u Zagrebu

### 2.3. Ovisnost i učenje ovisničkog ponašanja

U ovome tekstu dobit ćete kratak uvid u opasnosti kojima možete biti izloženi ako ponekad ponašanje krene u neželjenom smjeru. Osim toga, dobit ćete i korisne informacije o tome kako ove opasnosti i rizike možete izbjeći - sami ili uz tuđu pomoć.

Vašu mladost, rast i odrastanje u pubertetu i adolescenciji karakteriziraju vrlo burne promjene u stavovima i ponašanju vas mladih. U tom dinamičnom razvojnem razdoblju vi mladi skloni ste eksperimentirati s mnogim različitim ponašanjima (i poželjnim i nepoželjnim), a to poneke od vas ponekad dovede i u situacije koje mogu biti rizične za vaš rast i razvoj. Poneki mladi krenu i stranputicama pa njihovo ponašanje odstupa od očekivanog i poželjnog te se onda govori o poremećajima u ponašanju. Takva ponašanja zovemo još i devijantnima, aberantnima, delinkventnima ili odstupajućima. Ponašanja su to kojima pojedinac dulje vrijeme ugrožava vlastito i/ili tuđe zdravlje, tjelesni integritet i/ili imovinu. Ovisničko ponašanje i ovisnost istaknuti su primjeri poremećaja u ponašanju. Poremećaji u ponašanju podskupina su nadređene kategorije problema u ponašanju. Ako uočite ovakva ponašanja kod svojih vršnjaka, poznanika ili prijatelja slobodno ih poučite da će ovakva ponašanja vrlo vjerojatno imati (negativne) posljedice na njihovo svakodnevno funkcioniranje, ali i na osobe u njihovom bližem okruženju (članove njihovih obitelji, prijatelje i ostale). Pomognite im da postanu svjesni rizika kojemu izlažu sebe i druge. Ohrabrite ih i potaknite na pozitivne promjene u ponašanju. Po potrebi ih uputite i da potraže pomoć.

Najčešći razlozi zbog kojih se kod mladih pojavljuju poremećaji u ponašanju su utjecaji vršnjaka koji se isto tako ponašaju (netko se u želji da se uklopi naprosto pod socijalnim pritiskom skupine počne ponašati kao i ostali članovi te skupine kojoj želi pripadati, često se pritom ne obazirući na rizike i opasnosti), zatim narušeni obiteljski odnosi kada u obitelji nije bilo dovoljno pozitivnih modela od strane odraslih s kojima bi se djeca mogla identificirati i od kojih bi mogli naučiti što je ispravno, a što nije (tu su uključena i odgojno zapuštena i zlostavljana djeca), te na koncu psihološki razlozi zbog kojih je djeci i mladima tijekom njihova razvoja bilo teško naučiti pozitivne oblike ponašanja.

Kao što je istaknuto, ovisničko ponašanje i ovisnost koja se iz takvoga ponašanja može razviti primjeri su izrazitih poremećaja u ponašanju mladih. Važno je razumjeti da se ovisničko ponašanje uči. Budući da ovisničko ponašanje prethodi razvoju ovisnosti, to znači da se i ovisnost uči. Kao naučeno ponašanje, ovisnost je vrlo otporna na promjene te je stoga i odvikavanje vrlo težak i

dugotrajan proces. Osoba koja se ne uspije othrvati porivu da i nadalje uzima drogu izlaže se riziku da se razboli od bolesti ovisnosti. Sredstva ovisnosti, ili kako ih obično zovemo droge, razaraju osobu u svim područjima njezina života. Takva osoba ne može se više nositi niti sa svakodnevnim obavezama, a kamoli napredovati u životu. Ovisnici o drogama često niti ne žive dugo, vrlo brzo obole i od najtežih i smrtonosnih bolesti, a kada se odluče vratiti na pravi put obično bude kasno. Definicija ovisnosti i kaže da je to kronična recidivirajuća bolest mozga. To ustvari znači da je ovisnik bolesna osoba te da pri tome osobito oboli mozak, da njegova bolest najčešće traje dugo (možda i doživotno), a kada se želi riješiti droge često u tome ne uspije pa se bolest ponovno vraća. Stoga, s drogom najbolje nikako nemojte niti započeti.

Dodatna je nepovoljna činjenica to što je zloupotreba sredstava ovisnosti ponašanje koje je rizično i uzrokuje pojavu novih neprimjerenih oblika ponašanja (na primjer, ako je netko pod utjecajem droge može ometati javni red i mir ili se nasilno ponašati prema drugima, često i bez povoda), a oni koji se ovako rizično ponašaju često dolaze i u sukob sa zakonima pa se rizici po rast i razvoj na ovaj način povećavaju.

Jedno rizično i štetno ponašanje često vodi u drugo, a dobar je za to primjer pušenje cigareta. Pušenje duhana odnosno cigareta kod mladih ima dodatnu opasnost za mladoga čovjeka jer to pušenje povećava rizik za zloupotrebu i drugih sredstava ovisnosti koja se uzimaju pušenjem, a osobito pušenje marihuane. Dakle, oni koji među vama puše duhan (cigarete i sl.) trebaju znati da je pušenje cigareta kod značajnog dijela vaših vršnjaka često uvod i u zloupotrebu marihuane koja se najčešće uzima također pušenjem. Kada vaši vršnjaci ovako dođu u doticaj s marihuanom samo je pitanje vremena kada će se među njima početi pojavljivati i ostale droge. Tako ustvari pušenje duhana povećava rizik od uvođenja mladih u svijet ovisnosti o drogama. Zato je onaj tko ne puši cigarete u puno manjem riziku da će postati ovisnik o drogama nego onaj tko puši cigarete.

Iz navedenog je uočljivo kako su različita rizična ponašanja kod mladih međusobno povezana i kako najčešće jedan problem vodi u drugi. Stoga je u procesu vašega odrastanja najvažnije da uložite trud u sljedeće:

- slijedite pozitivne primjere iz svoje okoline jer se od njih mogu naučiti važna znanja i razviti korisne vještine za život
- oduprite se pritiscima loših primjera iz svoje okoline (ne učinite onaj prvi loši korak jer možda neće biti povratka)
- razvijajte i njegujte pozitivnu sliku o sebi (govorite sami sebi da želite i možete ako se dovoljno potrudite)

- informirajte se o rizicima koji proizlaze iz pojedinih nepoželjnih ponašanja (pušenja, pijenja alkohola, zlouporabe droge, kockanja...)
- naučite reći ne nezdravom načinu života
- okružite se pouzdanim i dragim osobama
- uložite dodatan trud u vlastiti razvoj, i to cijeloga života
- potražite stručnu pomoć kada je potrebna (u školi, u Zavodu za javno zdravstvo, kod svojega liječnika...)

Siniša Brlas, prof.  
psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti  
sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo  
„Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije

## 2.4. Prekomjerno pijeње alkohola mladih

Prekomjerno pijeње alkohola medicinski je štetno za svakoga, a za vas koji ste maloljetni, pijeње alkohola uz to predstavlja i ilegalno djelo. U nastavku vam želim dokazanim činjenicama pokazati koliko je alkohol štetan za razvoj mlade osobe, kako biste znali čime se izlažete prilikom konzumacije alkoholnih pića. Posebno je štetno tzv. ekscesivno pijeње (binge drinking), a životno opasno pijeње alkohola povezano uz vožnju motornih vozila.

Ovisno o koncentraciji alkohola u krvi (mjeri se u promilima - ‰), pojavljivat će se simptomi i ovisit će ponašanje osobe koja je alkohol konzumirala. U prvom stadiju (koncentracija alkohola u krvi 0,00 - 0,50 ‰) javlja se lagana obuzetost alkoholom uz pozitivan utjecaj na raspoloženje i podizanje razine samopouzdanja. U sljedećem stadiju pripitog stanja (0,51 - 1,00 ‰) pojavljuju se prvi znaci alkoholne poremećenosti s gubitkom samokritičnosti, osjećajem povećane sposobnosti i ujedno narušavanjem koordinacije pokreta. Treći stadij (1,01 - 1,50 ‰) predstavlja jače pripito stanje kada se javlja pospanost, nadražaj želuca i povraćanje uz slabljenje intelektualnih funkcija. Pijano stanje (1,51 - 2,50 ‰) je stanje u kojemu se javlja nesposobnost rasuđivanja, gubitak ravnoteže i vrtoglavica s mogućim gubitkom svijesti. Može se javiti agresija i grubost prema drugima. Teži oblik pijanstva (2,51 - 3,50 ‰) karakterizira teturanje i posrtanje, poteškoće s govorom, osoba „vidi duplo“ uz porast krvnog tlaka i ubrzan rad srca. Više od 3,50 ‰ duboko je nesvjesno, odnosno komatozno stanje organizma, usporenih pokreta uz snižavanje tjelesne temperature, širenje zjenica i prestanka reagiranja na vanjske podražaje. Zapravo se radi o nesvjesnom stanju - komi, što može završiti smrću.

U anonimnoj anketi koju smo svojedobno proveli kod vaših vršnjaka, učenika drugih razreda svih srednjih škola s područja Virovitičko-podravske županije, na postavljeno pitanje o učestalosti konzumacije alkoholnih pića samo je 11 % odgovorilo negativno, dok su ostali potvrdili povremenu ili učestalu konzumaciju alkohola. Skoro jedna trećina anketiranih tvrdila je da njihovi kolege čak i u školu dolaze pod utjecajem alkohola, što je poražavajuća činjenica. Kako bih vam ilustrirao učestalost opijanja kod mladih s područja naše županije, reći ću vam da je u razdoblju od proteklih devet godina ukupno čak 300 mladih u dobi od 7 do 19 godina hospitalizirano pod dijagnozom akutnog pijanog stanja. Kako biste vi rekli: „...završili su na ispumpavanju...“. To je prosječno svake godine tridesetak vaših vršnjaka, cijeli jedan veliki razred, koji su svoj vlastiti život doveli u opasnost iz raznih razloga i motiva, najvjerojatnije zbog „dokazivanja“. Čega i komu? Zar zaista želite ostati zapamćeni u svojoj sredini, među prijateljima, kao



onaj/ona koji je „skoro zaglavio/la“? Ili biste radije bili zapamćeni kao onaj/ona koji je postigao/la nekakav uspjeh i ostvario/la veliki, značajan rezultat na sportskom, glazbenom ili nekom drugom natjecanju?

Adolescencija je vrijeme burnih psihičkih i fizičkih promjena praćeno jakom nesigurnošću i nestabilnošću te stalnim preispitivanjem vlastitog identiteta. Morate biti svjesni činjenice da je takvo ozračje plodno tlo za sklonost raznoraznom eksperimentiranju u ponašanju, pa tako i onom s alkoholom. Iako eksperimentiranje ne vodi nužno u ovisnost, pripito ili pijano stanje, uvijek je izvor potencijalno rizičnog ponašanja. Tako i nastaju kobne posljedice poput prometnih nesreća u pijanom stanju, nekritičnog seksualnog ponašanja, pa i neželjenih trudnoća te tučnjave i drugi oblici vandalskog ponašanja. Iako je pijenje alkohola kulturološki prihvaćen oblik ponašanja u mnogim europskim zemljama, pa tako i kod nas, te za vas mlade ono može predstavljati simbol približavanja svijetu odraslih, odraz želje prema nezavisnosti i samostalnosti, morate znati da su nepoželjni učinci konzumacije alkohola među mladima prvenstveno povezani s rizičnim ponašanjem i nerijetko sukobom sa zakonom, kao i s prometnim nesrećama pod utjecajem alkohola. Prekomjerna konzumacija alkohola kod mladih predstavlja rizično ponašanje za razvoj štetne uporabe alkohola i ovisnosti s mogućnošću razvoja kroničnog alkoholizma. Velika većina vas u završnim razredima odlučuje se na važan korak u budućem životu, koji se tako ne doživljava, a to je polaganje vozačkog ispita. Još jedan veliki, životno ugrožavajući razlog da ne konzumirate alkohol jer alkohol i vožnja ne idu zajedno! Podsjetit ću vas da je Republika Hrvatska na vrhu ljestvice europskih zemalja po broju prometnih nesreća uzrokovanih vožnjom u pijanom stanju. Virovitičko-podravska županija nalazi se u društvu ostalih kontinentalnih županija u Republici Hrvatskoj po većoj smrtnosti od duševnih poremećaja i poremećaja ponašanja uzrokovanih alkoholom u odnosu na ostale županije, kao i prosjek RH. Jednako tako, nalazimo se među vodećim županijama po smrtnosti zbog kronične bolesti jetre za koju je dokazano da je povezana s kroničnim alkoholizmom. Sve su to neslavni rekordi po kojima se ističemo, a koje svi zajedno trebamo promijeniti na bolje.

Uz prekomjerno pijenje neposredno su povezane tučnjave i vršnjačko zlostavljanje kao isticanje moći kroz agresiju. Vršnjačko zlostavljanje definira se kao negativna verbalna ili tjelesna akcija koja ima neprijateljske namjere, uznemiruje žrtvu, ponavlja se tijekom vremena i zasniva se na nesrazmjeru moći. Podsjetit ću vas da se vršnjačkim zlostavljanjem smatra ako učeniku drugi učenik ili grupa učenika govori ili čini loše ili neugodne stvari. Zlostavljanjem se može smatrati i ako se učenika opetovano zadirkuje na način koji mu je

neugodan ili ako ga se namjerno izostavlja iz aktivnosti. Pokušajte se zapitati koliko je takvih ružnih situacija zlostavljanja, tučnjava i neprijateljstava bilo izazvano upravo zbog alkoholiziranosti i koliko bi lijepih prijateljstava ostalo sačuvano da nema alkohola? Problem alkoholizma nije problem samo osobe koja pije, već i njene obitelji i zajednice u cjelini. Procjenjuje se da danas svaka četvrta obitelj ima člana alkoholičara. Obilježja današnjeg vremena, u kojem je pijenje izgubilo odlike nečeg opasnog, zabranjenog i štetnog, nikako nam ne idu na ruku u borbi sa sve većim brojem alkoholičara među mladima.

Što svi zajedno možemo i trebamo učiniti kako bismo poboljšali trenutnu situaciju? Slažemo se da je obitelj svakako ishodišna točka, no problem je svojom veličinom i kompleksnošću odavno postao problem šire društvene zajednice. I zato:

- održavajte zdrave odnose u obitelji
- kvalitetno provodite svoje dragocjeno slobodno vrijeme s atraktivnim i korisnim sadržajima
- uključite se u programe prevencije i edukacije
- donosite pravilne odluke i izbore.

Zato imajte na umu: „Alcohol is not the answer, it just makes you forget the question.“

Prim. mr. sc. Miroslav Venus, dr. med.  
specijalist epidemiolog  
Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije

## 2.5. Pušenje duhanskih proizvoda

Pušenje duhanskih proizvoda medicinski je štetno za svakoga, a za vas koji ste maloljetni, pušenje uz to predstavlja i ilegalno djelo. U nastavku vam želim dokazanim činjenicama pokazati koliko je pušenje štetno za razvoj mlade osobe kako biste znali čime se izlažete prilikom pušenja duhanskih proizvoda. Posebno je štetno što u nekim situacijama pušenje duhanskih proizvoda predstavlja put u puno težu ovisnost povezanu s ilegalnim drogama.

Znanje o štetnom utjecaju pušenja važno je u formiranju vaših stavova o pušenju i usvajanju navika (ne)pušenja. Na žalost nije i presudno, jer kada bi znanje o tome koliko je pušenje štetno bilo dovoljno da se prestane pušiti ili još bolje niti ne započne s pušenjem, niti jedan zdravstveni djelatnik ne bi pušio. Stoga je u vašem zdravstvenom obrazovanju ključan trenutak pretvaranja znanja u stavove. Znanje utječe na formiranje stavova i znanje je preduvjet formiranju stavova (da biste znali što trebate izbjegavati trebate znati što je štetno). Na stavove utječu i brojni nesvjesni i neformalni čimbenici, pa niti odrasli često nisu svjesni kakav utjecaj na vaše stavove, a onda i vaše ponašanje imaju njihovi postupci (primjerice pušenje u vašem okruženju, važnosti koju pridaju kupnji cigareta i sl.). S nadom i željom da pozitivno utječu na vaše stavove, evo nekoliko medicinski dokazanih činjenica o štetnosti pušenja:

- davne 1952. godine engleski liječnici R. Doll i A. B. Hill dokazali su uzročnu povezanost između pušenja i karcinoma bronha i pluća te infarkta miokarda i kronične opstruktivne plućne bolesti
- još 1964. godine objavljen je izvještaj američke zdravstvene službe (Surgeon General's Report on Smoking and Health) u kojem je pušenje definitivno proglašeno rizičnim čimbenikom i uzrokom niza bolesti koje znatno smanjuju kvalitetu života i dovode do prerane smrti
- duhanski dim sadrži preko 4.000 različitih kemijskih sastojaka, a najpoznatiji od njih - *nikotin* - stvara ovisnost
- organizam se postupno privikava na nikotin, pa u nepušača već doza od 5 mg uzrokuje simptome akutnog otrovanja, a pojedinačna letalna doza iznosi 40 do 60 mg nikotina
- s jednom popušenom cigaretom resorbira se 1,5 - 2,5 mg nikotina koji se u organizmu relativno brzo razgrađuje pa pušač tijekom dana može konzumirati veće količine nikotina bez znakova otrovanja

- pušenje znatno povećava rizik od nastanka bolesti srca i krvnih žila, posebice srčanog i moždanog udara i bolesti periferne cirkulacije tako da udvostručuje rizik od umiranja zbog bolesti srca i krvnih žila, a 30 do 40 % svih smrti od koronarne bolesti povezuje se s pušenjem
- jedan od štetnih sastojaka duhanskog dima jest i *ugljičkov monoksid (CO)* koji se 200 puta brže veže uz hemoglobin nego kisik, što znatno smanjuje opskrbu organizma kisikom, a osobito je štetno za osobe sa srčanim bolestima, posebice anginom pektoris
- duhanski dim štetno utječe i na nepušače koji borave u zadimljenom prostoru i prisilno udišu duhanski dim, odnosno izloženi su tzv. pasivnom pušenju
- rizik od umiranja zbog koronarne bolesti je 25 %, a rizik od obolijevanja od raka bronha i pluća je 30 - 35 % veći u nepušača koji su izloženi duhanskom dimu, nego u nepušača koji to nisu.

Uz nabrojane medicinske razloge zbog kojih s pušenjem ne treba nikada niti započeti, postoje i dodatni razlozi:

- frajer s reklame za Marlboro umro je 1997. od raka pluća. Treba li posebno isticati da je on, *Wayne McLaren*, bio strastveni pušač!
- od cigareta ćete uvijek imati neugodan miris iz usta kojeg se vrlo teško riješiti bez obzira koliko se trudili
- s cigaretom u ruci nećete izgledati *cool* i privlačno; postoji stotine drugih, boljih načina za to
- ako ste ikada čuli pušački kašalj kod starijih ljudi (ne zvuči baš lijepo, zar ne?), dobro razmislite želite li tako zvučati jednoga dana
- cigarete pojačavaju depresiju kod adolescenata
- pušenje je pogubno i za vaš novčanik - stavite na papir koliko potrošite svaki mjesec na cigarete i pomnožite to s 12; taj biste novac na kraju godine mogli puno pametnije i zdravije iskoristiti, zar ne?
- ako pušite, zaboravite na biserni osmijeh; zubi pušača brže se kvare i požute te puno ranije počnu ispadati od zuba nepušača
- istraživanja su pokazala da pušenje ubrzava starenje - pokazalo se da pušači izgledaju starije najmanje 1,4 godine od nepušača iste dobi (dakle, ako ne želite bore, bacite cigarete!)

- pušenje uništava okus hrane - testovi su pokazali da okusni pupoljci ili papile pušača imaju i drugačiji oblik od onih nepušača te da su manje povezane s krvnim žilicama, što dovodi do smanjenog osjećaja okusa.

Istraživanje koje smo svojedobno proveli anketirajući vaše vršnjake iz drugih razreda svih srednjih škola s područja naše županije anonimnom anketom, pokazalo je da redovito puši približno 25 % anketiranih, a povremeno oko 20 %. Glavni razlozi zbog kojih učenici puše, a koje su naveli anketirani odnose se na ove tvrdnje: „zbog toga što im to godi i sviđa im se“, „zbog toga što svi u društvu puše, pa trebaju i oni“ te „da ispadnu važni pred vršnjacima“. Dakle, osim tzv. „socijalnog pritiska“ koji se odnosi na drugi i treći razlog zbog kojega netko poseže za cigaretom, značajan broj odgovora ukazuje na ugodu koja se stvara prilikom udisanja dima cigarete. To je opće poznata činjenica da svako sredstvo ovisnosti, ma kako bilo uneseno u organizam, krvlju dopijeva u centre ugone koji se nalaze u mozgu te ih podražuje i stvara ugodan osjećaj kod konzumenta. Problem je što svako sredstvo ovisnosti, pa tako i dim cigarete ima svoje nuspojave i štetne posljedice, pa je puno mudrije svoje centre ugone potaknuti na lučenje hormona zadovoljstva prirodnim putem. Npr. osjećajem koji se javlja kada nekoga volimo i kada netko voli nas, osjećajem koji se javlja nakon položenog ispita i dobivanja dobre ocjene, nakon postizanja nekog vrijednog rezultata, uspjeha i sl. Vjerujte, ima jako puno takvih među vama, čak čitavih razreda nepušača u našim srednjim školama koje pronalazimo svake godine.

Zato, poruka A. Einsteina za kraj, koji je svojedobno izjavio (citiram): „Pametna osoba rješava probleme, genijalci izbjegavaju nastanak problema“. Ja znam da ste vi pametni, ali se nadam da želite postati genijalci.

Prim. mr. sc. Miroslav Venus, dr. med.  
specijalist epidemiolog

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

## 2.6. Slobodno vrijeme mladih

U ovome ćete tekstu saznati što je slobodno vrijeme i zašto je važno svoje slobodno vrijeme dobro organizirati, kao što organiziramo i bilo koje drugo vrijeme (za učenje, obveze kod kuće i slično) te kako i zašto dobra organizacija slobodnog vremena ustvari štiti od mnogih rizika koji vrebaju.

Slobodno je vrijeme ono vrijeme koje nam ostaje nakon što smo tijekom dana realizirali sve osnovne ili primarne potrebe (odmor, spavanje, prehrana, osobna higijena...) kao i obveze (nastava, učenje, kućni poslovi...).

Kada izračunamo koliko nam je vremena potrebno za navedene aktivnosti, lako možemo uočiti da ostaje još vrlo mnogo vremena za one aktivnosti koje rado sami biramo. Ovdje je važno istaknuti kako mnogi mladi i u svoje slobodno vrijeme rado, a neki čak i mnogo spavaju; to je ono spavanje koje nije posljedica potrebe za spavanjem i odmaranjem jer smo neispavani i umorni, već je posljedica dokolice. Treba znati da odmor nije aktivnost za slobodno vrijeme, već je to potreba neovisna o slobodnom vremenu. Ako imamo potrebu spavati i kad smo već dovoljno naspavani, to može biti znak za „uzbunu“.

Slobodno je vrijeme važno jer:

- odnosi se na značajan dio dana
- uključuje raznolike aktivnosti važne i korisne za psihofizički i psihosocijalni rast i razvoj
- izvor je zadovoljstva ili nezadovoljstva (ovisno o tome zadovoljavaju li aktivnosti koje se izvode potrebe pojedinca)
- nezadovoljstvo provođenjem slobodnog vremena proizlazi iz nemogućnosti zadovoljenja potreba i može biti izvor rizika (posebno za mlade), a osobito onih rizika vezanih uz pijenje alkohola, zloupotrebu droga, vršnjačko nasilje i slično.

Kako bi se spriječili ovi rizici jako je dobro, poželjno i važno slobodno vrijeme organizirati kao svako drugo korisno vrijeme. Organizirati slobodno vrijeme znači dati mu strukturu i sadržaj, a to pak znači osmisliti što ćemo i na koji način činiti u slobodno vrijeme. U tome je smislu važno unaprijed izračunati koliko imamo slobodnog vremena koji dan pa potom planirati što ćemo činiti u slobodno vrijeme tako da ono bude korisno za rast i razvoj, da ima korisnu funkciju u životu, a ne da se pretvori u besciljno lutanje. Važno je da se prepozna funkcionalnost slobodnog vremena, odnosno da se razumije kako slobodno vrijeme ima važnu funkciju u životu jer je to:

- vrijeme za “slobodne” aktivnosti (koje svatko bira po osobnim preferencijama, željama i htijenjima)
- prilika za afirmaciju i razvoj osobnih kompetencija (stjecanje novih i korisnih znanja i vještina)
- prostor kreativne osobne slobode (zato je važno da svatko za sebe bira aktivnosti koje će provoditi).

Funkcionalnost dakle znači da slobodno vrijeme ima važnu funkciju u životu, a to je postizanje osobnih postignuća u društveno prihvatljivim i zdravim aktivnostima koje sami biramo (ako ga ne biramo sami već neki drugi za nas, onda to nije slobodno vrijeme već vrijeme za obveze koje su nam nametnute). Mladi često ne znaju prepoznati važnost slobodnog vremena pa im u tome treba pomoći, a pomoć mladima u organizaciji slobodnog vremena ustvari je prevencija rizičnih ponašanja.

Što su to rizična ponašanja? To su sva ona ponašanja koja mogu povećati rizik da se razviju nepoželjna ponašanja poput pijenja alkohola, pušenja duhanskih proizvoda, zloupotrebe droga, vršnjačkog nasilja, problema s kockanjem i igranjem računalnih igrice te mnogih drugih ponašanja koja štete psihosocijalnom i psihofizičkom rastu i razvoju. Sva se ova ponašanja uče.

### *Učenje ponašanja i učenje ovisnosti*

Slobodno je vrijeme protektivni (zaštitni) činitelj ako je ono što činimo u slobodno vrijeme u funkciji osobnog rasta i razvoja, a rizični je činitelj ako uključuje usvajanje (dakle učenje) i ispoljavanje rizičnih ponašanja (krađe, nasilje, sredstva ovisnosti, alkohol, pušenje...). Naglasak je ovdje na učenju ponašanja. Učenje je proces usvajanja sadržaja koji dovodi do trajnog mijenjanja ponašanja, a do te promjene dolazi na temelju iskustva. To znači da će se mladi koji se zateknu u novom društvu u kojemu se pije, puši ili se zloupotrebljava droga vrlo vjerojatno i sami tako početi ponašati ako žele ostati u tome društvu. Zadržavanje i daljnje ispoljavanje tako stečenih oblika ponašanja temelji se na pamćenju naučenih oblika ponašanja. Upravo zbog pamćenja mladi opetovano ispoljavaju nova ponašanja stečena novim iskustvom ili učenjem. Na opisani se način usvajaju i vrlo opasna ovisnička ponašanja odnosno uči se ovisnost.

Kako se ovisnost uči? Pokušat ćemo to prikazati vrlo jednostavno, kroz dvije premise (činjenice) i jedan logičan zaključak:

Premisa 1: Nema ovisnosti bez ovisničkog ponašanja.

Premisa 2: Ovisničko se ponašanje uči.

Deduktivni zaključak: Učenje je osnova razvoja ovisnosti odnosno ovisnost se uči.

Učenje ovisnosti znači usvajati i održavati ona ponašanja koja vode ka ponovljenom uzimanju sredstava ovisnosti u kojima su tvari koje imaju ovisnička svojstva. Ponovljenim uzimanjem tvari u mozgu se stvara neurokemijski obrazac koji ima potkrepljujući učinak, odnosno djeluje kao nagrada za (ovisničko) ponašanje. Promijenjena povezanost među stanicama u mozgu dovodi do promjena kao i kod "normalnog" učenja i pamćenja, pa tako ovisničko ponašanje postaje vrlo tvrdokorno i otporno na promjene (što otežava odvikavanje).

Dakle, ako u svoje slobodno vrijeme mladi nemaju organizirane zdrave i pozitivne aktivnosti koje će im pomoći u stjecanju novih i korisnih znanja i vještina, onda je veliki rizik da će se prije ili poslije uključiti u neke nezdrave pa čak i opasne aktivnosti od kojih će se kasnije teško odviknuti.

Stoga je svakoga dana dobro promisliti o sljedećem:

- jesam li izvršio/la sve dnevne obveze i zadaće
- jesam li se dovoljno odmorio/la
- koliko imam preostalog slobodnog vremena
- imam li plan za slobodno vrijeme
- biram li aktivnosti prema svojim osobnim željama i htijenjima, ali tako da ne štete niti meni niti drugima
- jesu li moje aktivnosti moj vlastiti prostor kreativne osobne slobode
- želim li stjecati nova i korisna znanja i vještine
- želim li biti zadovoljan/na
- mogu li što za sebe pronaći u vodiču za pomoć u osmišljavanju slobodnog vremena djece i mladih „Iskoristi dan u Virovitičko-podravskoj županiji“

Siniša Brlas, prof.  
psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti  
sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo  
„Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije



## 2.7. Vršnjačko nasilje i nenasilno rješavanje sukoba

Ovdje ću pokušati dati odgovore na pitanja: Što je nasilje - koji su oblici? Zašto su neki nasilni? Kako se zaštititi od nasilja vršnjaka?- od koga potražiti pomoć? Koje su posljedice nasilnog ponašanja i što ono predstavlja u svakodnevnom životu?

Vršnjačko nasilje se najčešće javlja kako prijetnja, tjelesna ozljeda, ruganje, uništavanje stvari, podrugljive priče, koje dolazi od jedne ili više osoba u više navrata. Osnovno obilježje vršnjačkog nasilja je da se žrtva ne može obraniti. Također moramo biti svjesni činjenice da je ono pojava koju ne smijemo ignorirati, ali isto tako da moramo raditi na programima prevencije u koje trebaju biti uključeni obitelj, škola sa svim svojim dionicima i okolina.

Nasilje dijelimo na direktno (ruganje, vrijeđanje, naređivanje, udaranje, podređenost) i indirektno (namjerno isključivanje „višak“). Dijeli se na fizičko i verbalno. Fizičko nasilje je najčešći oblik, a često je praćeno verbalnim nasiljem (najčešće oba uključena). Ova dva oblika često su povezana s emocionalnim, seksualnim, kulturalnim i ekonomskim nasiljem. Vršnjačko nasilje je prisutnije u osnovnim školama (podaci dobiveni istraživanjima provedenim u školama). Oni koji su bili žrtve nasilničkog ponašanja to prenose na druge svoje vršnjake. Ono što ostaje otvoreno za sustav je da žrtve pomoć traže od roditelja, ali i od prijatelja. Stoga je za odrastanje djeteta bitna obitelj u kojoj postoje jasne granice s pažnjom usmjerenom na trošenje viška energije, brzih rješenja na motiviranje i usmjeravanje na aktivnosti u kojima će se razviti u djecu s prihvatljivim ponašanjem.

Osim roditelja, škola ima važnu ulogu u odrastanju djeteta, no ona je i mjesto na kojem se događaju nasilnička ponašanja. Za školsko okruženje bitna je interakcija između učitelja i učenika u kojem je osjećaj prihvaćenosti kao i međusobno poštovanje preduvjet da ne dolazi do nasilničkog ponašanja. Škola je mjesto nulte tolerancije na nasilje, mjesto na kojem na oblike neprihvatljivog ponašanja odmah treba reagirati, mjesto za pomoć jačanja socijalnih vještina. Ona je odgovorna za nasilje koje se događa u njoj ili u njezinoj blizini. U školskom sustavu imamo učenike iz različitih okruženja i ne smijemo zanemariti činjenicu da djeca koja su žrtve nasilja postaju zatvorena, povučena, da se izoliraju, da ne žele komunicirati, a da djeca „zlostavljači“ kopiraju modele koji su im blizu, najčešće u bližoj okolini. Nasilnici žele kontrolirati i imati moć. Oni su skloni ljutnji, biraju povučenije i slabije žrtve ili jednostavno osobe koje su drugačije od ostalih. Nasilnik ima lošu samokontrolu i teško se prilagođava. Ovisno o dobi javljaju se i različiti znakovi nasilnika. Da bismo pomogli žrtvi potrebno

je prepoznati ove znakove: odbijanje uobičajenog, strah od škole, plakanje, nesigurnost, uznemirenost, traženje prisutnosti odraslih, ostajanje bez novca, ograbotina... Djeca „žrtve“ traže pomoć i treba ih slušati, otkloniti sumnju da su oni krivi za to što im se događa, da o tome razgovarate u školi koja treba reagirati sukladno pozitivnim propisima. Bez obzira o kojem obliku nasilničkog ponašanja je riječ, škola uvijek mora biti sigurno mjesto na kojem se „žrtva“ može skloniti i na kojem treba biti zaštićena.

Da bi se nasilno ponašanje smanjilo potrebno je osnažiti roditelje. Oni trebaju naučiti svoje dijete kako da se nosi s osjećajem ljutnje.

U obitelji se dijete treba osjećati sigurno i zaštićeno. U obitelji u kojoj dijete ima oslonac, u kojoj vlada odnos povjerenja, u kojoj se razgovara, u kojoj se dijete razvija uz uvažavanje potreba, a da to ponekad kod roditelja izaziva i poneku frustraciju razvija se samopouzdanje i ostavlja vrlo malo prostora za neke od oblika neprihvatljivog ponašanja. Ovisno o potpori koju dijete dobiva u obiteljskom okruženju smanjuje se nesigurnost za vanjski svijet. Naš model ponašanja kao i vrijednosti koje poštujemo bitne su u pružanju otpora prema van. Poticanje na razgovor kao i traženja rješenja su bitni za nenasilno rješavanje sukoba, kao i pravilno korištenje slobodnog vremena. Igranje uloga je važno za razvoj vještina i maksimalno usmjeravanje pažnje za osobni razvoj. Osobito je važno da dijete nauči da pogrešku može ispraviti, ali da ju ne ponavlja te da se i u tim situacijama treba osjećati zaštićeno.

Za gore navedene oblike nasilničkog ponašanja, modele nenasilničkog ponašanja i jačanje uloga obitelji škole traže nove modele osnaživanja kako kroz svakodnevni rad tako i kroz normativne akte kojima bi se ojačale institucije, a u sve u cilju smanjivanja ovih oblika neprihvatljivih ponašanja.

mr. sc. Vesna Šerepac, dipl. ped.

## 3. Zdravi psihosocijalni rast i razvoj - put u bolji život

### 3.1. Razvijanje pozitivne slike o sebi; samopoštovanje i samopouzdanje mladih

Samopouzdanje i samopoštovanje mladih su međusobno povezani te utječu na osjećaje i ponašanje osobe. U ovom tekstu saznajte koja je razlika između samopoštovanja i samopouzdanja, zašto su oni važni za mladu osobu, ali i svakog čovjeka, te na koji način ih možemo povećati.

Sliku o sebi i svojim sposobnostima stvaramo tijekom cijelog života. U razdoblju između ranog djetinjstva i adolescencije djeca počinju aktivno razmišljati o sebi, kakva su i zašto se ponašaju na određene načine, a sve to kako bi bolje razumjela sebe. Odrastanjem, a osobito nakon 12. godine, djeca (adolescenti) počinju razvijati sve složeniju sliku o sebi i počinju shvaćati da imaju jedinstvene kvalitete, ali i određene slabosti, što može utjecati na razvoj njihovog samopouzdanja i samopoštovanja.

Samopoštovanje se odnosi na doživljaj koji imamo o sebi, odnosno koliko se cijenimo. Samopoštovanje gradimo na vlastitoj procjeni koliko vrijedimo, ali i iz odnosa s drugima - što ljudi govore i kako se odnose prema nama. U izgradnji samopoštovanja osobito su nam važne reakcije i informacije koje dobivamo od ljudi koje volimo i koje su nam bliske.

Osobe koje imaju zdravo samopoštovanje ne misle da su savršene, nego su svjesne svojih nedostataka, ali unatoč njima znaju da vrijede i samim tim što postoje.

Od osoba kojima manjka samopoštovanja često ćete čuti rečenice poput: "Nesposoban sam", "Nisam dovoljno lijepa", "Svi su bolji od mene"... Osobe s niskim samopoštovanjem često imaju niži školski uspjeh od onog koji bi mogle ostvariti, često nisu zadovoljne odnosima sa vršnjacima i sklone su uzimanju droge ili alkohola jer se ne znaju oduprijeti pritisku vršnjaka.

Samopouzdanjem procjenjujemo koliko smo sposobni izvršiti određene zadatke ili ponašati se na određene načine (npr. Ja to mogu, dobar sam matematičar...). To je uvjerenje da smo sposobni razmišljati, učiti, odabirati, donositi odluke i savladavati izazove koji su pred nama.

Većina ljudi u novim situacijama doživi pad samopouzdanja, no taj pad je kratkotrajan, dok ne upoznaju situaciju i prilagode se na nju te ne utječe na samopoštovanje osobe.

No, kada je pad samopouzdanja dugotrajan može nas sprječavati da napredujemo u životu, možemo se optuživati sa svoj neuspjeh, osjećati se bezvrijedno i nesposobno.

Osobe s niskim samopouzdanjem često se osjećaju usamljeno, tužne su i tjeskobne, na poslu radi nedostatka samopouzdanja rijetko napreduju, a svoje tegobe i nezadovoljstvo često su sklone ublažavati u alkoholu ili drogama.

### *Zašto je važno raditi na svom samopouzdanju i samopoštovanju?*

Jer o njima ovisi koliko se dobro snalazimo u svojoj okolini. Istraživanja pokazuju da osobe s većim samopouzdanjem i samopoštovanjem bolje funkcioniraju u svojoj okolini i na različitim područjima svog života - boljeg su fizičkog i mentalnog zdravlja, otpornije su na stres, manje depresivne i bolje raspoložene. Svoj život procjenjuju sretnijim, a sebe zadovoljnijima u odnosu na druge ljude, o drugim ljudima vode više računa, razumiju njihove potrebe, spremne su im pomoći i ne osjećaju se ugroženo zbog tuđeg uspjeha.

Na samopouzdanju je važno raditi kako bismo mogli iskoristiti sve potencijale koje imamo i ostvariti napredak koji želimo.

Razvoj samopoštovanja i samopouzdanja je dugotrajan i cjeloživotni proces, a moguće ih je poboljšati ustrajnim radom na sebi. Nastavak teksta donosi nekoliko kratkih vježbica i savjeta koji će vam moći pomoći na tom putu.

- *Promislite o uzrocima niskog samopoštovanja i samopouzdanja* - prvi korak u radu na sebi uključuje da si osvjestimo zašto imamo lošu sliku o sebi, odnosno manjak samopouzdanja i samopoštovanja. Razmislite o tome koje su to situacije u kojima ste se osjećali ili se osjećate nedovoljno dobro? Koje probleme niste uspješno riješili? Koji su to ljudi oko vas koji su (vam) tijekom života govorili negativne stvari o vama ili vas omalovažavali te ste se zbog toga osjećali loše.
- *Proširite vidike i procijenite situaciju na drugačiji način* - kada ste učinili prvi korak i osvjestili si uzroke manjka samopoštovanja i samopouzdanja pokušajte procijeniti situacije u kojima ste imali loša iskustva na drugačiji način. Vezano uz situacije u kojima ste doživjeli neuspjeh promislite što u budućnosti možete učiniti ili koje vještine morate steći kako biste neuspjeh izbjegli. Vezano uz odnose s ljudima koji su nam slali negativne poruke i kritizirali nas učinite jednu od najvažnijih stvari koje mogu utjecati na samopouzdanje, a to je da se okružite pozitivnim ljudima i ne dopustite da vas kritika drugih zaustavi ili omete u ostvarivanju vaših ciljeva. Kritiziranje ćete lako prepoznati, uvijek uključuje riječ "ali". Primjerice: "Odlično je da si uspio, ali da si me poslušao možda bi uspio i ranije".

- *Planirajte svoj uspjeh* - Postavljajte realne ciljeve, preispitajte ih, razradite taktiku kako doći do svog cilja, zapitajte se koje vam još vještine nedostaju kako biste došli do svog cilja.  
Razmišljajte o tome koje bi vas okolnosti i prepreke mogle omesti u ostvarivanju ciljeva te kako biste ih riješili.
- *Naučite se pohvaliti i isticati svoje pozitivne osobine* - zapišite si na papir svoje pozitivne osobine. Ukoliko ih se ne možete dosjetiti mogu vam pomoći neke od ovih tvrdnji koje trebate nastaviti: *Nešto što dobro radim je... Ponosan/na sam na to što...Nešto što sam postigao/la je... Jedna od mojih najboljih karakteristika je... Pozitivni i realistični cilj kojem težim je...* Kada napravite popis pozitivnih osobina ponavljajte si ih: "ja sam uspješan...", "ja sam dobar tehničar...". Naučite si govoriti pozitivne stvari i sami sebe pohvaljivati umjesto da se kritizirate i govorite si negativne stvari poput "glup sam", "neuspješan sam"...  
Ukoliko imate potrebu kritizirati sami sebe, pokušajte razmisliti što biste rekli svom prijatelju da je u toj situaciji i usporedite to s onim što govorite samom sebi. Jeste li prestrogi prema sebi, u usporedbi prema onome što govorite prijatelju?
- *Ne pridajte si loše osobine* - Kada govorite o lošim iskustvima govorite o njima kao o ponašanjima, a ne kao o osobinama vaše ličnosti. Npr. nakon dobivene loše ocjene recite: "nisam dovoljno učio" ili "nisam stigao završiti ispit do kraja" umjesto "mutav sam", "nesposoban sam" i slično. Na taj način ona ne postaju dio vašeg identiteta.

Ivana Martinušić, mag. psih.

Udruga za pomoć mladima Virovitičko-podravske županije "Veranda"

## 3.2. Odgovorno ponašanje i donošenje ispravnih odluka

U tekstu koji slijedi pokušat ćemo definirati odgovorno ponašanje i razmišljati o procesu donošenja (ispravnih) životnih odluka. Osim toga, govorit ćemo i o posljedicama odluka koje donosimo te o njihovom utjecaju na naš život.

Ponašanje općenito definiramo kao način na koji osoba vlada sobom. Ono obuhvaća ono što mislimo i činimo, a uključuje i osjećaje i fiziologiju (tjelesne reakcije) i tada govorimo o cjelokupnom ponašanju. Prema teoriji izbora naša ponašanja proizlaze iz pokušaja da zadovoljimo osnovne životne potrebe, a to su: preživljavanje, ljubav, moć, sloboda i zabava. Kad govorimo o odgovornom ponašanju, važno je definirati pojam osobne odgovornosti. Što to znači imati osobnu odgovornost? To zapravo znači da svaka osoba mora preuzeti odgovornost za ono što govori i što čini. Ne postoje recepti i pravila koji bi uvijek bili ispravni, ali činjenica je da moramo moći biti odgovorni sami za sebe. Naime, ostaju nam dvije mogućnosti - ili preuzimamo odgovornost za sebe ili smo žrtve, a kriv je netko drugi. Teorija izbora kaže da je svaka osoba odgovorna za svoje ponašanje jer u svakom trenutku može odabrati kako će se ponašati. Zbog toga je važno znati nešto o procesu donošenja odluka.

Svakodnevno donosimo mnoge osobne odluke. One mogu biti male, manjeg značaja, ali i važne i velike. Neke odluke donosimo brzo i bez puno razmišljanja, dok o nekim važnim životnim odlukama trebamo dobro razmisliti. S kojim se to važnim odlukama susreću mladi? One svakako uključuju izbore vezane za budućnost (npr. nastavak školovanja), ali i izbore vezane za prijateljstva, odnos s roditeljima, pritisak vršnjaka (konzumiranje nekih od sredstava ovisnosti i ostala rizična ponašanja) te pitanja seksualnosti i intimnih odnosa. Prije donošenja bilo kakvih odluka, važno je znati da svaka naša odluka ima najmanje dva izbora: DA i NE. To zapravo znači da nešto hoćemo ili nećemo učiniti. Isto tako, svaki naš izbor ima najmanje dva ishoda, a to su POZITIVNA ili NEGATIVNA posljedica odluke koju smo donijeli. Budući da je donošenje odluka usko povezano s odgovornošću, reći ćemo da preuzimanje odgovornosti znači osvijestiti posljedice vlastitog postupanja i preuzeti odgovornost za njih.

Jeste li se našli u situaciji da vas netko do koga vam je jako stalo (prijatelji, djevojka, dečko...) nagovara na nešto što ne želite (alkohol, droga, spolni odnosi...)? Jeste li bili u situaciji da se vama bliska osoba našla u problemu, a vi ne znate što učiniti? Želite pomoći, a bojite se da će se ta osoba naljutiti pa najčešće ne napravite ništa? Ili ste možda bili u situaciji kad su vam roditelji npr. zabranili izlazak, a prijatelji vas nagovarali da pobjegnute? Ili se od vas tražilo da lažete roditeljima vaših prijatelja? Jeste li imali osjećaj da morate birati

između nečega što ne želite kako bi ste zadržali odnos do kojeg vam je stalo (prijateljstvo, ljubavnu vezu)? Jeste li možda napravili ono što zapravo ne želite kako biste zadržali one koje želite? Sve su to situacije s kojima se mlade osobe vrlo često susreću. Pitanje je kako reagirati u takvim situacijama i kako donijeti ispravnu odluku.

Prije odgovora na to pitanje, važno je podsjetiti da je adolescencija razdoblje u kojima mladi prolaze proces sazrijevanja i grade svoj identitet, svatko na svoj način. Važnu ulogu u tom procesu imaju vršnjaci s kojima su mladi u intenzivnom kontaktu. U ovom razdoblju mladi su osobito osjetljivi i podložni utjecaju svojih vršnjaka te im je snažno izražena želja da osjete prihvaćenost od strane vršnjačke grupe. Upravo iz tog razloga dogodi se da, u želji za prihvaćanjem, donesu odluku koju duboko u sebi ne žele. Zašto? Mlade osobe često među vršnjacima i bliskim osobama mogu čuti rečenice poput: *„Svi to rade, što sad glumiš? Zašto si izašao ako nećeš piti? Ako me voliš, dokaži mi to! Ja bi za tebe to napravio, pravi prijatelji to rade. Probaj, neće ti ništa biti!“*

Možemo zaključiti da se mladima često dogodi da određenu odluku donesu zbog druge osobe (žele udovoljiti i biti prihvaćeni), ali ono što pri tome zaboravljaju jest da posljedice odluke koju smo donijeli ostaju nama (npr. možeš se dati nagovoriti i piti žesticu u velikim količinama, ali kad pretjeraš tvoj, a ne tuđi želudac ide na ispumpavanje), Ljudi oko nas mogu biti ljuti, uplašeni, razočarani ili povrijeđeni zbog naše odluke, ali opet, posljedice naših odluka ostaju nama da se s njima nosimo. Ne kaže se uzalud da nas drugi cijene onoliko koliko sami sebe cijenimo. Ako se mi nećemo zauzeti za sebe i svoje stavove, tko će? Zbog toga je dobro i važno prije donošenja važne odluke postaviti si neka pitanja:

- Hoću li dobiti ono što želim?
- Hoće li to učiniti situaciju boljom ili gorom?
- Hoće li se svatko osjećati poštovanim?
- Hoću li kasnije biti ponosan na ono što sam učinio?
- Hoće li me to držati podalje od nevolja?

Donošenje odluka nije lak proces, a donošenje ispravnih odluka još je teži. Ono što je pri tome važno jest da ostanemo dosljedni sebi i svojim vrijednostima, željama i težnjama, jer na taj način umanjujemo negativne posljedice odluka koje smo donijeli.

Važno je zapamtiti:

- Svatko od nas odgovoran je za svoje ponašanje, jer u svakom trenutku može odabrati kako će se ponašati.
- Loše odluke donose više stresa i više loših osjećaja te čine stvari lošijima nego li su bile prije.
- Dobre odluke izazivaju bolje osjećaje i čine situaciju boljom.
- Važno je nastojati ne donositi odluke dok smo ljuti, jer tada najčešće nemamo jasnu sliku onoga što se dogodilo. Ne kaže se uzalud da je jutro pametnije od večeri.
- Odluke donosimo za sebe i zbog sebe (ne možemo kriviti druge za izbore koje smo sami napravili).
- Posljedice naših odluka ostaju nama.

Ivana Bezak, prof. hrvatskoga jezika i književnosti i pedagogije  
Udruga za pomoć mladima Virovitičko-podravske županije "Veranda" |



### 3.3. Komunikacijske i socijalne vještine

U ovom tekstu osvrnut ćemo se na važnost razvoja komunikacijskih i socijalnih vještina kod djece i mladih. Socijalne vještine uče se neformalnim putem, ali mogu se naučiti ili poboljšati i kroz trening socijalnih vještina koji ćemo ukratko opisati. S obzirom da se velik dio naše interakcije s drugima odvija preko interneta, osvrnut ćemo se i na primjenu navedenih vještina i u toj sferi ljudskog života.

Smeta li vam kada pričate s nekime, a ta osoba gleda okolo i ostavlja dojam da vas ne sluša? Jeste li doživjeli da vam netko prilazi preblizu kada razgovarate pa se imate potrebu izmicati od te osobe za vrijeme razgovora? Kada vidite prijatelja kako vam prilazi i uočite njegov tužni izraz lica, čini li vam se da i vi u tom trenutku mijenjate izraz lica? Možete li sami započeti razgovor s novim ljudima ili čekate da to učine oni? Kada uočite da nekome treba pomoć, napravite li nešto da toj osobi bude lakše ili smatrate da se to vas ne tiče? Ova ponašanja opisuju vještine koje netko od nas ima bolje, netko slabije razvijene, a smatraju se važnima za uspjeh u životu. Osobe koje imaju razvijene komunikacijske i socijalne vještine smatramo socijalno kompetentnima. Socijalne vještine omogućavaju uspostavljanje i održavanje odnosa s okolinom, što utječe na svakodnevni život osobe. Život djece i mladih odvija se paralelno u realnom, fizičkom (offline) svijetu i onome u virtualnom (online) okruženju, te je osobito važno naučiti primjereno komunicirati i stvarati prijateljstva u obje sfere života. Komunikaciju dijelimo na verbalnu i neverbalnu. Poruke koje prenosimo riječima su verbalni dio komunikacije, a poruke koje prenosimo pokretima, mimikom, načinom odijevanja i ponašanjem su neverbalni dio komunikacije. Osnova dobre komunikacije je uspostavljanje kontakta očima, održavanje prikladne udaljenosti od drugih, te razumijevanje gesta i izraza lica. Predstavljanje drugima, započinjanje i završavanje razgovora, biranje prikladnih tema za razgovor s drugima, interakcija s autoritetima, rješavanje sukoba, prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija, pokazivanje empatije, razumijevanje normi i pravila samo je dio socijalnih vještina koje su nam važne. Online komunikacija se razlikuje od klasične komunikacije po tome što osoba ne može prilagoditi svoje ponašanje prvotnim reakcijama sugovornika, kako se to odvija u komunikaciji licem-u-lice. Neverbalna komunikacija najčešće nije uključena pa su vještine koje osoba treba da bi interpretirala situacije i upravljala dojmovima drugačije. U takvim situacijama se za prikazivanje osjećaja koriste emotikoni, naljepnice, velika/mala slova i sl.

Istraživanja su pokazala da su osobe koje nemaju razvijene socijalne vještine u znatno većem riziku za probleme prilagodbe u socijalnim situacijama. Također, oni su u riziku za probleme mentalnog zdravlja i manifestiranja problema u ponašanju, a mogu imati teškoće u uspostavljanju i održavanju odnosa s vršnjacima i odraslima iz svoje okoline. Socijalno vješti mladi lakše se nose s teškim i provokativnim situacijama jer u tim situacijama koriste vještine kao što su kompromis, uvjeravanje, opuštanje, humor i druge primjerene odgovore. Takve reakcije ne samo da smanjuju provokaciju, već pridonose očuvanju samopoštovanja. Nedostatak socijalnih vještina rizični je čimbenik za uključivanje mladih u rizična ponašanja kao što su konzumacija alkohola, pušenje cigareta, korištenje droga te u novije vrijeme eksperimentiranje s vlastitim identitetom u online okruženju. Adolescenti zapravo online rade isto što čine i u ostalim oblicima javnog života kojima imaju pristup: druže se, natječu za socijalni status, predstavljaju sebe i riskiraju kako bi procijenili granice socijalnog svijeta (Peck, 2008). Današnje generacije mladih tehnologiju koriste za socijalne interakcije, kao što su čavrljanje s prijateljima, dijeljenje video-zapisa i fotografija, što se razlikuje od nešto starijih generacija. Te generacije su koristile računala i mobitele, ali prvenstveno za transakcijske aktivnosti kao što su kratki dogovori, dolazak do informacija, kupnja ulaznica i sl. Stoga bi različite generacije trebale imati više razumijevanja jedni za druge kako bi i njihova međusobna komunikacija bila lakša.

Socijalne vještine ponajprije se usvajaju unutar vlastite obitelji. Upoznavanjem s većim brojem ljudi, dijete se uspoređuje, poistovjećuje i uči obrasce ponašanja šireg kruga ljudi s kojima provodi veći dio vremena. Socijalne vještine mogu se učiti i kroz strukturirane programe. Trening socijalnih vještina je metoda učenja socijalnih vještina koja se temelji na bihevioralnim načelima učenja. Osobu se poučava i objašnjava joj se nova vještina pomoću modela. Osoba gleda model kako, korak po korak, izvodi određeno ponašanje. Nakon toga se prelazi na igranje uloga koje ima funkciju vježbanja i ponavljanja naučenih ponašanja. Vrlo važan dio ovog treninga je povratna informacija koja omogućava osobi da odmah nakon izvedbe vještine dobije informaciju o načinu izvedbe. Zadnji dio treninga socijalnih vještina je prijenos naučenog u životnu sredinu. U vremenu online komunikacije došlo je do promjena u učenju socijalnih vještina, osobito u neformalnom dijelu. Promatranje modela, kao važna komponenta učenja nekog ponašanja, širi se na veći broj ljudi. Internet omogućava širi pogled na socijalni svijet koji djeca i mladi promatraju. Nove generacije čuvaju privatnost u slojevima te je svaki sloj dostupan jednom dijelu publike, a roditelji i učitelji (kao odrasli koji ih ciljano poučavaju) nisu upoznati sa svim tim slojevima, pa je i poduka

djelomično izvan njihove kontrole. Tehnologija također pruža češće prigode za uvježbavanje socijalnih vještina, kako dobrih, tako i loših. Komuniciranje s grupom online prijatelja zahtijeva da se nauče i primjenjuju vještine suradnje, zauzimanja različitih perspektiva, pružanje podrške i razvijanje osjećaja za svoju i tuđu privatnost. Ove aktivnosti promiču i učvršćuju socijalne vještine. Sve su ove vještine vrlo značajne i u offline komunikaciji s vršnjacima i ostalim grupama u budućnosti, npr. na fakultetu ili na radnom mjestu.

Razvoj društvenih mreža proširio je spektar komunikacijskih i socijalnih vještina koje bi svi trebali usvojiti. No, postoji temelj koji vrijedi i online i offline, a koji ne bi smjeli zanemariti. Socijalne vještine koje svatko od nas treba usvojiti:

- naučiti slušati drugu osobu
- prepoznati svoje i tuđe emocije
- izraziti vlastito mišljenje na primjeren način (zauzeti se za sebe bez kritiziranja drugoga)
- naučiti surađivati s drugima.

Online svijet pruža nam mogućnost stvaranja prijateljstava koja se temelje na zajedničkim interesima, vrijednostima, stavovima ili vjerovanjima te stoga pružaju osjećaj pripadnosti i samopotvrde što je ponekad teško ostvariti u školi (gdje je najveći broj ljudi s kojima smo u kontaktu). U trenutku kada se prijateljstva počnu brojati u stotinama s kojima se dijele osobne informacije, treba se zapitati:

- Tko su nam zapravo prijatelji?
- Koliko su kvalitetni ti odnosi?

Pažnja koju posvećujemo drugima, iskrenost u komunikaciji i poštovanje druge osobe je vrijedno u svim socijalnim odnosima, bili oni licem-u-lice ili virtualno. Sve što radimo drugima ili s drugima potrebno je dobro razmotriti postavljajući si ovo pitanje:

- Hoće li ovo što planiram reći/napraviti štetiti meni ili drugome?

Odgovarajući na ovo pitanje usmjeravamo svoja ponašanja prema prihvatljivima ili neprihvatljivima u društvu u kojemu se nalazimo. Ne zaboravimo da je odgovornost za vlastito ponašanje na nama samima - stoga, donesimo ispravnu odluku.

Sanja Milković Šipek, prof. psihologije i dipl. psiholog  
Udruga za pomoć mladima Virovitičko-podravske županije "Veranda"

### 3.4. Pripremanje za odgovorno roditeljstvo

Roditeljstvo sa sobom nosi osjećaj sreće, zadovoljstva i ispunjenosti. U ovome tekstu možete pročitati da biti odgovoran roditelj podrazumijeva mnogo više od ranije spomenutih osjećaja. Za roditeljstvo treba biti spreman koliko je god to moguće jer je velika odgovornost na onima koji se tako zovu.

Mladi ste i možda još uvijek ne razmišljate o tome kako će izgledati vaša budućnost u roditeljskoj ulozi. Znae da biste jednoga dana voljeli biti roditelj, no ne zamarate se previše kako se za to pripremiti i što roditeljstvo sve podrazumijeva. Planiranje trudnoće i roditeljstva obuhvaća brigu oba partnera oko mnogo stvari, a najvažnija je donošenje takve odluke. Donošenje pametne i odgovorne odluka podrazumijeva poštivanje nekoliko osnovnih pravila: procjenu situacije u kojoj se nalazim, razmišljanje o razlozima za i protiv prilikom donošenja odluke, razmatranje postojećih drugih mogućnosti, obrazlaganje donošenja neke odluke, odlučiti napraviti najbolje za sebe (vodeći brigu i o drugima) s obzirom na situaciju i, na kraju, provesti odluku u djelo. Slijedeći ovih nekoliko pravila, uvelike ćete si olakšati proces donošenja odluke, manja je vjerojatnost za pogrešku i, na kraju, žaljenje.

Odgovorno roditeljstvo svakako podrazumijeva razmišljanje o zdravlju. Mladi trebaju voditi brigu o svome zdravlju i zdravlju drugih osoba oko sebe ponašajući se odgovorno, promišljeno i zrelo. *Spolna apstinencija, ili suzdržavanje od spolnih odnosa ponekad se interpretira kao „čuvanje za brak“. Drugim riječima, apstinencija se ponekad tumači kao suzdržavanje od ulaska u spolne odnose do zasnivanja trajne i međusobno vjerne veze (brak). S obzirom na postojeće nacionalna istraživanja, koja pokazuju da barem 90 % mladih stupa u spolne odnose prije braka (prosječna dob ulaska u brak u Hrvatskoj iznosi 27 godina za ženu i nešto više za muškarca), takvo je shvaćanje apstinencije nerealistično.*<sup>1</sup> Zbog velikog rizika od preranog stupanja u spolne odnose u ovakvom obliku preventivnog djelovanja usmjeravamo se prema nadi da ćemo potaknuti mlade da vode brigu o sebi, kontroliraju svoje ponašanje, razviju samopoštovanje, da ne budu konformisti *drugi to rade pa zašto onda ne bi i ja*, te da donose pametne i odgovorne odluke o svom životu i zdravlju.

Važno je spomenuti i spolno rizično ponašanje koje je usko povezano s budućim roditeljstvom. Spolno rizično ponašanje je svako nepromišljeno i neodgovorno spolno ponašanje u kojem postoji opasnost od spolno prenosivih bolesti, infekcija spolnih organa i njihovih posljedica te neplanirane trudnoće i pobačaja. U Republici Hrvatskoj postoji problem nerazgovaranja o ovj

<sup>1</sup> Skupina autora (2013.). Zdravstveni odgoj, Zagreb: MZOS, AZOO, str. 135.

temi i osjećaja neugode prilikom govorenja o spolno prenosivim bolestima, infekcijama, neplaniranoj i neželjenoj trudnoći te zaštiti protiv trudnoće. Postoje razna istraživanja koja govore u prilog ovoj tvrdnji jer pokazuju nespremnost mladih osoba za nošenje s vršnjačkim pritiskom te preranim, nepromišljenim i neodgovornim spolnim ponašanjem koje dovodi do vrlo teških posljedica. Kroz razvoj simpatije i zaljubljenosti mladi ponekad ne vode računa o zaštiti od spolno prenosivih bolesti i infekcijama. Neki misle da se sve to njima ne može dogoditi, a najtragičnije je kada takvo ponašanje rezultira neželjenom trudnoćom. Liječnici i psiholozi smatraju da neželjena trudnoća predstavlja veliki rizik, opasnost za zdravlje, kako tjelesno tako i mentalno te preporučuju oprez i promišljenost u ponašanju.

U Hrvatskoj prosječna dob stupanja u prve spolne odnose je 17 godina. Smatram da treba uvažiti preporuke stručnjaka na ovu temu, liječnika, psihologa, sociologa i pedagoga, svih kojima su na prvom mjestu mladi i njihova budućnost. Godine predstavljaju samo okvir, a nikako nisu smjernice za donošenje tako važne odluke - kada stupiti u prvi spolni odnos. Informiranje te stručna i kvalitetna edukacija predstavljaju ključnu ulogu u prevenciji spolno rizičnog ponašanja, a uvelike doprinosi razvoju kompetencija za odgovorno i promišljeno spolno ponašanje i roditeljstvo. Spolno prenosive bolesti su zarazne bolesti koje se prenose spolnim putem sa zaražene osobe na zdravu. Neke od najčešćih spolno prenosivih bolesti su HIV (uzročnik AIDS-a), HPV, genitalni herpes, hepatitis B i C, klamidija. To su bolesti koje su u glavnom lako uočljive i s jasno izraženim simptomima. Posljedice neliječenja navedenih bolesti mogu biti i jesu opasne, a neke završavaju i smrtnim ishodom. Najbolja prevencija spolno prenosivih bolesti i neželjene trudnoće je apstinencija i održavanje vjernih i trajnih veza. Kako biste bili dodatno informirani, spomenut ćemo neke od metoda koje vas mogu zaštititi od neželjene trudnoće, a mogu se podijeliti u nekoliko skupina. Važno je naglasiti da neke od tih metoda ne štite osobu od spolno prenosivih bolesti i infekcija kao:

- hormonske kontracepcijske tablete
- hormonski flasteri
- vaginalni prstenovi
- injekcije
- potkožni implantati
- maternični ulošci.

Najčešća i najpoznatija metoda barijere je kondom (štiti od spolno prenosivih bolesti), no postoje još i dijafragma, spužvica, cervikalna kapa i spermicid. Kao prirodna metoda može se koristiti određivanje plodnih i neplodnih dana, Bilingsova metoda te mjerenje bazalne temperature i drugo.

Možete naučiti kvalitetno se nositi s bilo kojim problemima kada o istima govorite i kada imate stručnu pomoć u što boljoj prilagodbi nekoj problematičnoj situaciji. Prevencija je najbolji put sprječavanja bilo kojeg oblika neodgovornog spolnog ponašanja, bilo kroz educiranje o spolno prenosivim bolestima i infekcijama, bilo kroz razvoj socijalnih vještina i mehanizama snalaženja u životnim situacija. Najbolja je prevencija spolno prenosivih bolesti, infekcija i neželjene trudnoće spolna apstinencija ili, za one koji su seksualno aktivni, obvezno korištenje mjera zaštite od istih. Mladi trebaju voditi brigu o svome zdravlju i zdravlju drugih osoba oko sebe ponašajući se odgovorno, promišljeno i zrelo. Nadam se da će vam ovaj članak pomoći i potaknuti vas da razmišljate o posljedicama svojeg ponašanja te vas osnažiti kako biste se uspješno nosili s novim situacijama u vašem životu. Donosite odluke na pravi način te uz ove osnovne informacije o spolnosti koje možete i samostalno proširiti, dodatno se educirajte. Vodite aktivnu brigu o svome zdravlju štiteći sebe i druge, a odnose, pogotovo one ljubavne, održavajte iskrenima i kvalitetnima. Svaka mlada osoba ima pravo i obvezu odgovorno voditi brigu o svome zdravlju, a pogotovo o spolnom zdravlju. Stjecanje zdravih navika, kao i dobivanje pravovremenih i točnih informacija, vrlo je važno prilikom donošenja odluka vezano za ovaj oblik zdravstvene zaštite i edukacije.

Maja Volenik, prof. pedagogije i prof. sociologije  
Udruga za pomoć mladima Virovitičko-podravske županije "Veranda"

### 3.5. Kako se opustiti i relaksirati

Relaksacija je uspostavljanje ravnoteže u nekom sustavu. Naš organizam je naš sustav. Uslijed stresa, napora, fizičkog ili psihičkog, organizam je potrebno regenerirati. Zato idemo na godišnje odmore, upražnjavamo sport ili hobije koje volimo ili katkad samo legnemo uz dobru knjigu. No, relaksacija se može i učiti. U moru relaksacijskih tehnika i načina opuštanja potrebno je izabrati onu koja pojedincu najbolje leži.

Relaksacija smijehom pomaže u održavanju dobrih međuljudskih odnosa, pozitivnog mišljenja, vedre naravi i zdravog duha te kao takva prevenira nepoželjna ponašanja u adolescentskoj dobi.

Ciljanu relaksaciju smijehom zovemo terapija smijehom.

Relaksacija ili opuštanje mogu smanjiti simptome stresa i pomoći ljudima kako bi imali bolju kvalitetu života, osobito u brzom načinu života kod mladih osoba. Opuštanje nije samo mirno stanje duha i tijela ili uživanje u hobijima. Relaksacija je proces koji smanjuje učinak stresa na naše tijelo i duh.

Tehnikama opuštanja se može pomoći osobama smanjiti svakodnevni stres, kao i onaj opasniji, a to je prilikom posezanja za nekim opojnim sredstvima, cigaretom ili alkoholom kao prividnom načinu otpuštanja stresa.

Svi mogu naučiti osnovne tehnike opuštanja. Ne samo da su često jednostavne, besplatne nego se mogu izvoditi skoro pa svugdje, a rizik po zdravlje je praktički nepostojeći.

Relaksacijom ne samo da se osoba rješava većine stresa već se i unaprjeđuje opće zdravlje. Suočeni s brojnim teškoćama koje nose bolesti i svakodnevni život, relaksacija nije prvi prioritet bolesnih, a zapravo često ni zdravih ljudi. To znači da je mogućnost propuštanja dobrih strana relaksacije iznimno velika. U suštini tehnike relaksacije uključuju preusmjeravanje pažnje na nešto opuštajuće kao i povećanje svjesnosti svojeg tijela. Nije zapravo bitno koju tehniku relaksacije provodimo, važno je provoditi relaksaciju redovito. Nekoliko je tehnika relaksacije, a svaka ima isti cilj. Jedna od relaksacije dobro je poznata progresivna mišićna relaksacija. Ponekad da bi osoba znala što znači opuštanje mora prvo naučiti što je to stres, tako što će namjerno zategnuti pojedini mišić i zatim ga opustiti. Zatezanje traje ne duže od pet sekundi, dok opuštanje traje pola minute. Zateže se mišić po mišić počevši od udova, preko tijela do mišića lica. Kada znamo kako izgleda stres, lakše je svjesno se potruditi primijeniti tehnike opuštanja onoga trenutka kad počinju simptomi stresa. Na taj se način stres drži pod kontrolom i izbjegavaju njegove negativne posljedice.

## Relaksacija smijehom

Moderna znanost potvrđuje kako je za stvaranje osobne sreće i dobrih odnosa u zajednici vrlo bitna emocionalna povezanost među ljudima. Nedostatak opuštenog i neopterećenog kontakta rezultira nesuglasicama koje mogu trajno otuđiti osobu od prijatelja i obitelji. To je jedan od razloga zašto su nasilje, ovisnosti i maloljetnička delikvencija postali naša svakodnevnica.

Mnogo puta smo mogli čuti kako je smijeh lijek, no jeste li znali da postoje i brojne znanstvene studije koje dokazuju ljekovitost smijeha. Neke od dobrobiti su stimuliranje glavnih fizioloških sustava, dovođenje povećane količine kisika u naše tijelo, pod utjecajem smijeha tijelo proizvodi endorfine (vrsta enzima i neuroprijenosnika) koji prirodno umanjuju bol i uvjetuju dobro raspoloženje.

Metodu relaksacije osmislio je indijski liječnik dr. Madan Kataria kada je otkrio da postoje i drugi načini, osim humora, da se izazove smijeh. Imajući na umu kako je smijeh lijek, razvio je niz vježbi uključujući u njih elemente igranja uloga i drugih tehnika. Relaksacija smijehom je jedinstvena rutina vježbanja koja kombinira bezuvjetni smijeh s vježbama disanja. Počiva na ideji da se svatko može smijati, a da ne ovisi o humoru, šalama i vicevima kao izvoru smijeha. Kod relaksacije smijehom, smijeh stimuliramo putem fizičke vježbe, zatim radeći vježbe smijeha, ponašajući se kao razigrana djeca i održavajući kontakt očima među članovima grupe. U većini slučajeva ovaj stimulirani smijeh dovodi do pravog, iskrenog i zaraznog smijeha.

Znanstveno je dokazano da tijelo ne raspoznaje razliku između prirodnog i simuliranog smijeha te da i jedna i druga vrsta smijeha izazivaju iste pozitivne fiziološke promjene. Vježbama smijeha pristupamo kao inventivnoj vrsti tjelovježbe putem koje postajemo razigrani poput male djece i izražavamo svoju urođenu, ali često potisnutu radosnu prirodu. Smijeh, pjevanje i igra element su unutarnje radosti koju potičemo vježbajući smijeh.

Kao rezultat imamo trenutno podizanje raspoloženja, smanjivanje stresa i međusobnih tenzija, bolju komunikaciju, empatiju, poboljšanje ukupnog zdravstvenog stanja, smanjivanje depresije i anksioznih stanja, povećanje samopouzdanja i sposobnost samoizražavanja.

Relaksacija smijehom nam pomaže u razvijanju vrlina praštanja, davanja, suosjećanja i želje da pomazemo drugima i doprinosimo njihovoj sreći. Redovito prakticiranje vježbi smijeha može dovesti do snažnih neočekivanih promjena:

- umjesto mentalnog stanja „ja hoću“/sebičnosti, uzimanja, u nama se rađa novo stanje jačeg suosjećanja i iskrenosti prema prijateljima, obitelji i okolini



- razvijamo sposobnost da se smijemo na neke stvari i situacije koje su nam u bliskoj prošlosti stvarale stres i ljutile nas, a isto tako nam pomaže nam da lakše praštamo
- dok svjesno tražimo svoju sreću, radimo na tome da redovito doprinosimo sreći drugih jer samo tako možemo biti i ostati sretni
- unutrašnji duh smijeha promovira ideju „zahvalnosti“ i „opraštanja“ kao moćnih alata koji povezuju ljude i uspostavljaju jake međuljudske odnose.

I na kraju, kao stručnjaci za relaksaciju, rekli bismo da vas ništa neće opustiti kao aktivnost koja dolazi iznutra, iz vas samih, što god to bilo. Organizam će vam reći što treba i što želi, a na vama je samo da ga oslušujete. Bez relaksacije vaše tijelo neće dugo izdržati i tada ćete sve više posezati za prividnim i negativnim oblicima opuštanja kao što su cigareta, alkohol ili korištenje opojnih droga. Morate znati da pušenje ili pijenje alkohola nije relaksacija! Ali dobar hobi, smijeh, fizička aktivnost ili ples djeluju ljekovito!

Dinka Antunović, bacc.therap.occup.

Marina Petrić, bacc.therap.occup.

Udruga za pomoć mladima Virovitičko-podravske županije “Veranda”

## 4. Iz stručne recenzije

(...) Unutar knjige izložene su znanstvene, stručne i na praksi temeljene informacije vezane uz prevenciju i suzbijanje ovisnosti koje se odnose na česte oblike rizičnih i zdravstveno nepoželjnih ponašanja. Autori na vrlo jasan, jezgrovit i razumljiv način ukazuju na ponašajne oblike pojedinih oblika nepoželjnih ponašanja, ukazuju na etiologiju i posredujuće faktore te objašnjavaju najvažnije izazove u radu s pojedinim oblicima rizičnih i zdravstveno nepoželjnih oblika ponašanja. S obzirom na to da su mladi ciljna publika populacije, knjiga je pisana na primjeren način kako bi pobudila njihovo zanimanje. Uz postojeće programe, inicijative i aktivnosti koje konceptualno prate svaki od navedenih izazova, knjiga će na jednoj strani svakako povećati informiranost mladih, ali će zasigurno pobuditi veći interes za pojedine aktivnosti što će rezultirati njihovom većom učinkovitošću.

Nema sumnje da će područje rada koje se tiče rizičnih ponašanja mladih, kao što su bihevioralne ovisnosti mladih, kockanje, sredstva ovisnosti i učenje ovisničkog ponašanja, prekomjerno pijenje alkohola mladih, pušenje duhanskih proizvoda, pozitivno strukturiranje slobodnog vremena, vršnjačko nasilje i nenasilno rješavanje sukoba, biti olakšano ovom publikacijom. Uz to, knjiga pruža i korisne informacije o zdravom psihosocijalnom rastu i razvoju, načinu formiranja i razvijanja pozitivne slike o sebi, odgovornom ponašanju i donošenju ispravnih odluka, komunikaciji i socijalnim vještinama, pripremi za odgovorno roditeljstvo, te informacije o upravljanju stresom. (...)

Zagreb, 20. veljače 2019.  
Prof. dr. sc. Josip Burušić





ISBN 978-953-7756-30-7



**MLADI EDUCIRAJU MLADE**  
U PREVENCIJI I SUZBIJANJU OVISNOSTI

INFORMACIJE, PREPORUKE I SAVJETI STRUČNJAKA ZA PROVEDBU VRŠNJAČKE EDUKACIJE