



Novo vrijeme, nove ovisnosti: rizici za mlade, izazovi za sve

Siniša Brlas, profesor psihologije i specijalist kliničke psihologije

Voditelj Odjela za prevenciju ovisnosti i mentalno zdravlje

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

e-mail: sinisa.brlas@zzjzvpz.hr



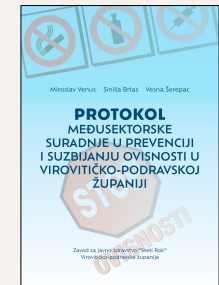
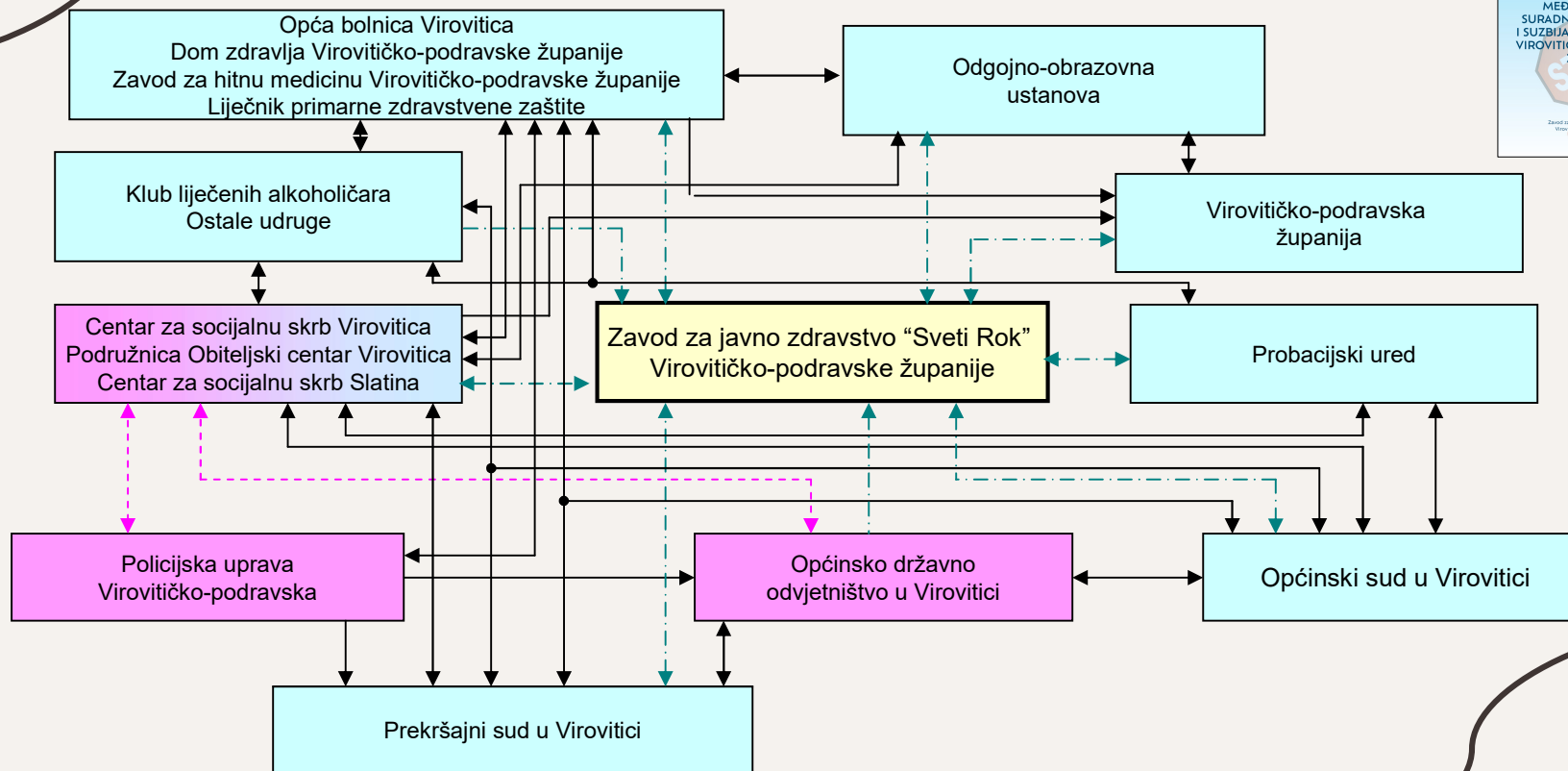
Što je ovisnost?

Ovisnost je **kronična recidivirajuća bolest mozga**

Ovisnost je **biopsihosocijalni** problem

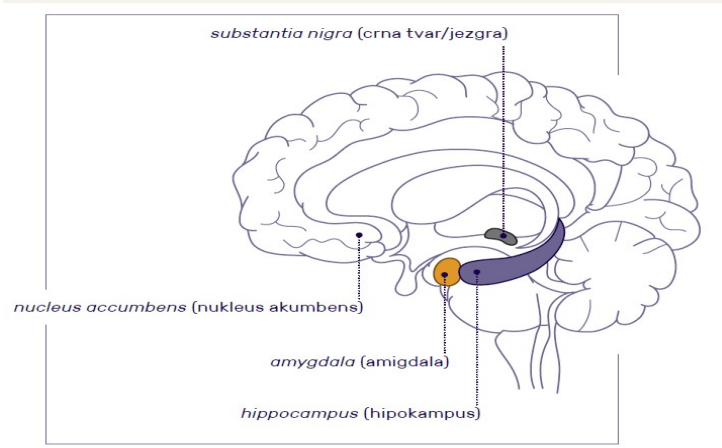
- potreba povezivanja stručnjaka (iz različitih resora/sektora) u mrežu interdisciplinarne suradnje
- nužno je ustrojiti i dogovoriti postupanje s osobama koje su u doticaju sa sredstvima ovisnosti - protokolirati međusektorsku suradnju

Međusektorska suradnja





Put u ovisnost...



Droge ili sredstva ovisnosti su tvari koje se zloupotrebljavaju zbog trenutnog i prolaznog osjećaja ugone ili 'nagrade u mozgu', što vodi ka ponovljenom uzimanju ove tvari koje je s vremenom sve teže, pa često i nemoguće voljno kontrolirati. Ponovljenim uzimanjem droge razvija se...

Tolerancija je pojava kada je vremenom potrebno uzimati sve veće količine nekog sredstva ovisnosti kako bi se postigao određeni učinak, a to može dovesti do preoziranja sa smrtnim ishodom. Ako osoba ne umre, onda se kod nje razvija...

Ovisnost je stanje u kojemu ovisnik ne može bez droge i organizam može koliko-toliko funkcionirati samo ukoliko je pod utjecajem sredstva ovisnosti, dok je ponašanje ovisnika usmjereno na pronalazak nove doze droge, što često vodi i u kršenje zakona.

A što kada droge nema, nedostupna je ovisniku ili ju on prestane uzimati (apstinencija)?

Sindrom ustezanja (apstinencijski sindrom) je skup brojnih tjelesnih i/ili psihičkih smetnji zbog kojih organizam pati u nedostatku droge.

O čemu čovjek može biti ovisan?

ILEGALNE (ULIČNE) DROGE:

1. Psihostimulansi (kokain, amfetamini, ecstasy i sl.)
2. Psihodespresori (opijati kao morfin, heroin i sl.)
3. Kanabinoidi (marihuana, hašiš i sl.)
4. Halucinogeni (LSD, psilocibin, meskalin i sl.)
5. Hlapljiva otapala (boje, lakovi i sl.)

POJEDINI LIJEKOVI:

1. benzodiazepini (Apaurin, Normabel i sl.)
2. barbiturati (Phemiton i sl.)

“UOBIČAJENE DROGE”:

1. alkohol (psiho-depresor)
2. nikotin u duhanu (psihostimulans)
3. kofein (energetska pića, kava, čaj...)

NOVE DROGE ...



Što nam pokazuju istraživanja?

Anketni upitnik: 1983. - 1988. - 2023. (Gimnazija Virovitica)

2023.

ANKETA O RIZIČNIM PONAŠANJIMA UČENIKA

Uputa:
Molimo te da odgovoriš na dolje navedena pitanja jer će tvoji iskreni odgovori pomoći da utvrdimo sklonost rizičnim ponašanjima učenika. Anketa je kratka, jednostavna i anonimna, nema točnih ili netočnih odgovora, zanima nas samo tvoje osobno iskustvo.

Hvala na suradnji!

1. Piješ li ponekad alkoholna pića?
 - a) da
 - b) ne
2. Jesi li ikada do sada uzimao/uzimala neku drogu?
 - a) da
 - b) ne
3. Pušiš li duhanske proizvode (pitanje se odnosi samo na duhan, ovdje se ne misli na pušenje ostalih suvremenih pripravaka)?
 - a) da
 - b) ne
4. Pušiš li e-cigarete (ovdje se misli na pušenje suvremenih pripravaka koje koriste tekućine različitih aroma, ne na duhan)?
 - a) da
 - b) ne

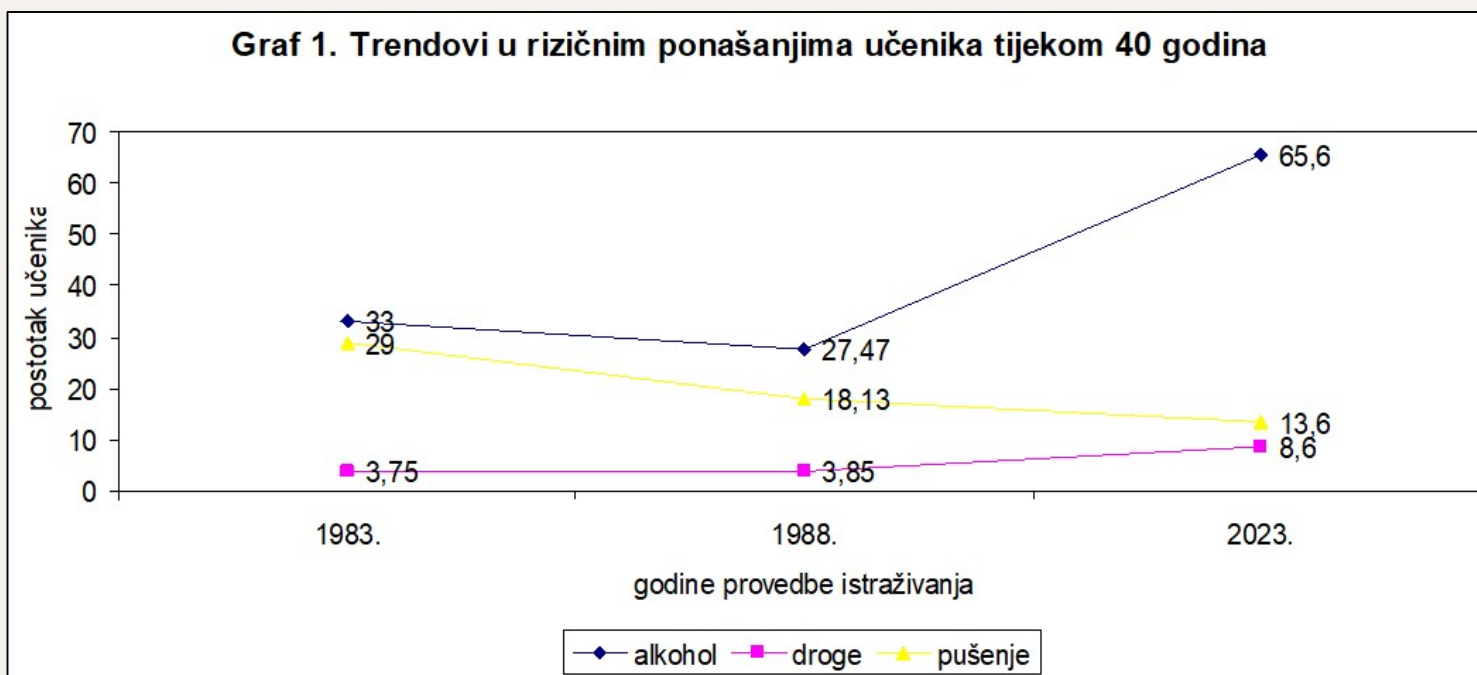
Spol (zaokruži): M Ž Dob (navršene godine života, zaokruži): 14 15 16 17

Rezultati

Pitanje	Odgovor DA		
	1983.	1988.	2023.
Piješ li ponekad alkoholna pića?	33%	27,47%	65,60%
Jesi li ikada do sada uzimao/la neku drogu?	3,75%	3,85%	8,60%
Pušiš li duhanske proizvode?	29%	18,13%	13,60%
Pušiš li e-cigarete?	-	-	15,40%



Rezultati



Novi izazovi u borbi protiv ovisnosti

- sintetičke droge
- e – cigarete (nikotinska inicijacija)
- nikotinske vrećice (ubrzani razvoj od nikotinske ovisnosti)
- energetska pića (srčanožilni rizici, rizik za razvoj mozga, slabija obrazovna postignuća)
- bihevioralne (ponašajne) ovisnosti: kockanje, videoigrice... (poremećaj kontrole ponašanja)

“Legalice”



To su nove supstance sa psihoaktivnim djelovanjem proizvedene u “priručnim” i ilegalnim kemijskim laboratorijima, a često im se mijenja sastav da se izbjegne zakonska zabrana. Oponašaju učinke nekih droga (najčešće amfetamina i marihuane).

Slučaj 1.

Mladić iz Hrvatske, **15-godišnjak, pronađen mrtav** u Petrinjskoj ulici u Zagrebu u blizini smart shopa. Konzumirao je određenu količinu biljne materije, a najvjerojatnije je riječ o osvježivaču prostora koji je zamotao u cigaretu i pušio.

Slučaj 2.

Mladić iz Irske, **16-godišnjak**, na koncertu uzeo navodnu tabletu ecstasya koju je platio samo 2-3 eura. Ova tableta sadržavala je ustvari otrov za štakore i ostavila je na njega velike posljedice; **33 dana bio je u komi s 1% šanse da preživi.**

e - cigarete

Tekućina s **nikotinom**

Nikotin je **otrov** i brzo **dovodi do ovisnosti**

Zagrijava se i **inhaliraju** se aerosoli

Pomoć kod odvikavanja od pušenja

Nikotinska **inicijacija** za mlade

Više nikotina od dopuštenog

Zabranjena prodaja mlađima od 18 godina!



Nikotinske vrećice (SNUS)

Bezdimni (**duhanski**) proizvod koji se ne puši

Sadrži **nikotin u visokoj koncentraciji**

Brzo **oštećuje sluznice**

Brza **intoksikacija** (povraćanje, glavobolja, poremećaj sna, teškoće s pažnjom...)

Dulje **zadržavanje** na sluznici/slučajno gutanje = teška otrovanja i **smrt!**

Rizik za **rak** usta i grla, srčana oboljenja, moždani udar

Zabranjena prodaja mladima od 18 godina!



Energetska pića

Visoka koncentracija **kofeina**

Snažno **stimulira** središnji živčani sustav

Nemir, **teškoće** sa spavanjem, razdražljivost, ubrzani rad srca, glavobolje...

Diuretik (izlučuje tekućinu iz tijela) – **dehidracija!**

Kombinacija kofeina i alkohola = **srčani i moždani udar!**

Najava zabrane prodaje mladima od 18 godina!



Videoigre i kockanje

Gubitak **kontrole ponašanja**

Kockanje: „igre“ na **sreću** u kojima postoji šansa za dobitak ili gubitak novca



Ishod ne možemo predvidjeti!

Kod određenog broja osoba pojavljuje se **problem**:

Ulozi nadmašuju dobitke – pojavljuju se **gubici**.


Osobe **posuđuju novac**, još više ulažu da bi vratili dug, **dodatno gube** i sve više **tonu u problem**.

Ponekad se pojavljuju **kaznena djela** (krađe) kako bi se nadomjestio gubitak.

Zabrana mlađima od 18 godina!

Prevenција - put prema rješenju...

Prevenција (ovisnosti) je zajednički naziv za skup mjera i postupaka kojima je cilj **spriječiti nastanak ovisnosti** i/ili razvoj rizičnog i/ili ovisničkog ponašanja koje može dovesti do ovisnosti.

rizični činitelji  negativni ishodi (rizična i ovisnička ponašanja)

zaštitni činitelji → → → pozitivni ishodi (pozitivna i (samo)zaštitna ponašanja)

Metodološki koraci u prevenciji i suzbijanju ovisnosti:

1. **Istraživanje** pojavnosti (osmišljavanje i provedba istraživanja)
Izrada nacrtu istraživanja i instrumentarija, provedba istraživanja, analiza podataka.
Analiza stanja i potreba na temelju dobivenih pokazatelja.
2. **Planiranje** i programiranje preventivnih aktivnosti
Analiza snaga i slabosti (SWOT analiza, fokus grupe).
Postavljanje ostvarivih ciljeva.
Određivanje ciljane skupine.
Definiranje aktivnosti za ciljanu skupinu.
3. **Provedba** preventivnih aktivnosti/programa/projekata (univerzalna i selektivna prevencija)
Psihoedukacija, specifična edukacija, promocija zdravlja.
4. **Tretman** (savjetodavni rad s ovisnicima/eksperimentatorima, indicirana prevencija)
5. **Evaluacija** i reprogramiranje
Vrednovanje i samovrednovanje provedenih aktivnosti/tretmana.
Analiza provedenih aktivnosti i priprema za izmijenjene ili nove aktivnosti.

Što činimo?

- Istraživanje o pušenju, alkoholu, kockanju, drogama i slobodnom vremenu među učenicima u VPŽ (2004.-2014.)
- Nacionalni preventivni program “Zdrav za pet” - alkohol, droga, kockanje (od 2014.)
- Županijski projekt “Iskoristi dan u Virovitičko-podravskoj županiji” (od 2009.)
- Županijski preventivni program “Mladi za mlade u prevenciji i suzbijanju ovisnosti” (2018. i 2019.)
- Županijski preventivni program “Nepušenjem protiv ovisnosti-ja sam iz razreda nepušača” (2020.)
- Županijski preventivni program “Kako ne utopiti mladost u alkoholu” (2021.-2023.) ...



Hvala na pažnji!

e-mail: sinisa.brlas@zzjvpz.hr

www.zzjvpz.hr
