

Međusektorska suradnja u liječenju i prevenciji

Liječenje alkoholičara i prevencija alkoholizma u zajednici koja podržava

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

Predsjednik Povjerenstva za suzbijanje ovisnosti Virovitičko-podravske županije

e-mail: sinisa.brlas@zzjzvpz.hr

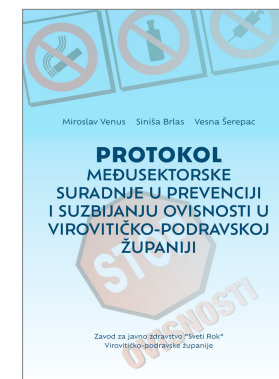
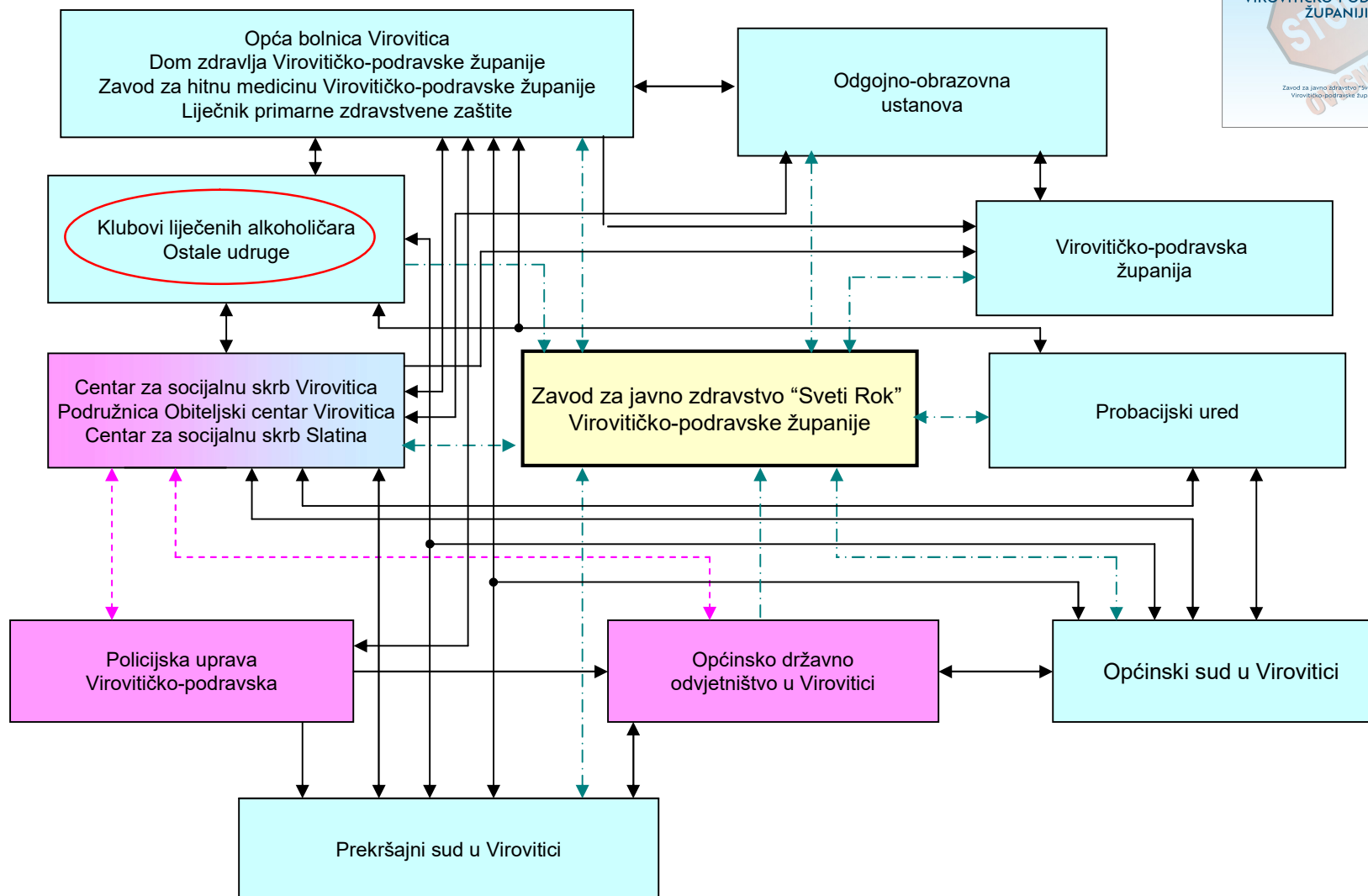
Pogled iz tri kuta

1. Psiholog u neposrednom radu s liječenim alkoholičarima i osobama koje imaju problem s prekomjernim pijenjem alkohola
2. Predsjednik Povjerenstva za suzbijanje ovisnosti Virovitičko-podravske županije
3. Voditelj projekata i programa prevencije i suzbijanja alkoholizma

Alkoholizam je ovisnost

- Ovisnost je **kronična recidivirajuća bolest mozga**
Alkoholizam je sindrom ovisnosti o alkoholu tj. skup promjena u cjelokupnom psihofizičkom i psihosocijalnom funkcioniranju čovjeka uzrokovanih dugotrajnim i prekomjernim pijenjem alkoholnih pića.
- 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



Nakon protokoliranja - implemantacija

Područja suradnje:

1. Izvanbolničko liječenje i indicirana prevencija alkoholizma
2. Strateško planiranje aktivnosti - Akcijski plan(ovi)
3. Univerzalna i selektivna prevencija - projekti i programi

Liječenje, rehabilitacija i indicirana prevencija

Sustav skrbi o liječenim alkoholičarima u Virovitičko-podravskoj županiji

- **Mreža klubova** (psihosocijalna rehabilitacija)
 - Udruženje klubova liječenih alkoholičara “Virovitica”
 - Udruženje klubova liječenih alkoholičara Slatina
 - Klub liječenih alkoholičara Pitomača
 - Ogledni klub liječenih alkoholičara Orahovica (KLA u nastajanju)
- **Zajednica klubova** na županijskoj razini (povezivanje klubova u mrežu suradnje)
 - Osnivanje 21. ožujka 2014., revitalizacija 23. studenoga 2023. godine



- **Suradnja pravosuđa** (sudova i probacije), zdravstva i civilnog sektora (liječenje)



Akcijski plan – strateški okvir za lokalno djelovanje



Skupština Virovitičko-podravske županije usvojila je ovaj Akcijski plan na sjednici održanoj 3. listopada 2024. godine nakon što ga je prethodno usvojilo i Županijskoj skupštini predložilo Povjerenstvo za suzbijanje ovisnosti Virovitičko-podravske županije na sjednici održanoj 25. rujna 2024. godine.



Akcijski je plan predstavljen javnosti na Simpoziju održanom 4. prosinca 2024. godine.



Sadržaj Akcijskog plana (prioriteti, ciljevi i mjere)

Prioritet 1. Doprinijeti smanjenju potražnje sredstava ovisnosti i pojave ponašajnih ovisnosti kroz prevenciju ovisnosti kod djece i mladih, liječenje, psihosocijalni tretman, resocijalizaciju i društvenu reintegraciju osoba s problemom ovisnosti te smanjenje šteta povezanih s uporabom sredstava ovisnosti

- uključuje 3 posebna cilja i niz mjera koje definiraju provedbu

Prioritet 2. Smanjenje dostupnosti, ponude droga i povezanog kriminala te dostupnosti alkohola, duhanskih i srodnih proizvoda, igranja igara na sreću koje nije usklađeno sa zakonskim propisima

- uključuje 3 posebna cilja i niz mjera koje definiraju provedbu

Prioritet 3.

Doprinijeti povećanju ljudskih i institucionalnih kapaciteta za provedbu znanstveno utemeljene i učinkovite politike djelovanja na području ovisnosti i ponašajnih ovisnosti

- uključuje 1 posebni cilj i niz mjera koje definiraju provedbu

Temeljno načelo je **ostvarivost**, a oblik rada **suradnja**!

Smjernice za provedbu – dodana vrijednost Akcijskom planu!!

Smjernice za provedbu Akcijskog plana djelovanja na području ovisnosti u Virovitičko-podravskoj županiji za razdoblje od 2024. do 2026. godine

<i>Izvršitelji</i>	<i>Prioritet</i>	<i>Posebni cilj</i>	<i>Mjera</i>	<i>Rok izvršenja</i>	<i>Svrha</i>
Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije, Zajednica klubova liječenih alkoholičara Virovitičko-podravске županije, klubovi liječenih alkoholičara	1.	3.	3.1.2.	2025.	Izrada protokola suradnje klubova liječenih alkoholičara i službi za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti
Zajednica klubova liječenih alkoholičara Virovitičko-podravске županije, klubovi liječenih alkoholičara, Virovitičko-podravska županija, gradovi i općine	1.	3.	3.1.2.	2024.-2026.	Izrada plana financiranja klubova liječenih alkoholičara
Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije, Zajednica klubova liječenih alkoholičara Virovitičko-podravске županije, Virovitičko-podravska županija	1.	3.	3.1.3.	2025.-2026.	Osnivanje kluba liječenih ovisnika o kocki
Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije, Opća bolnica Virovitica, Hrvatski zavod za socijalni rad (Područni ured Virovitica), Obiteljski centar (Područna služba Virovitičko-podravska), klubovi liječenih alkoholičara, klubovi liječenih ovisnika o kocki, ostale organizacije civilnog društva koje sudjeluju u tretmanu ovisnika	1.	3.	3.1.4.	2025.	Izrada Smjernica za psihosocijalni tretman i liječenje ovisnosti
Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije, Hrvatski zavod za socijalni rad (Područni ured Virovitica), Hrvatski zavod za zapošljavanje (Područni ured Virovitica), Zajednica klubova liječenih alkoholičara Virovitičko-podravске županije	1.	3.	3.2.1.	4. kvartal 2026.	Resocijalizacija i društvena reintegracija osoba liječenih zbog problema ovisnosti
Udruženje klubova liječenih alkoholičara Slatina, Zajednica klubova liječenih alkoholičara Virovitičko-podravске županije, Udruženje klubova liječenih alkoholičara „Virovitica“	1.	3.	3.2.1.	4. kvartal 2025.	Društvena reintegracija liječenih alkoholičara (Večeri pučke poezije)
Udruženje klubova liječenih alkoholičara Slatina, Zajednica klubova liječenih alkoholičara Virovitičko-podravске županije, Udruženje klubova liječenih alkoholičara „Virovitica“, Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije	1.	3.	3.2.1.	1. kvartal 2025.	Obilježavanje 50 godina UKLA Slatina (stručni skup)
Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije, Obiteljski centar (Područna služba Virovitičko-podravska), Zajednica klubova liječenih alkoholičara Virovitičko-podravске županije	1.	3.	3.2.3.	4. kvartal 2026.	Povećanje dostupnosti programa usmjerenih osiguravanju podrške obiteljima liječenih ovisnika
Obiteljski centar (Područna služba Virovitičko-podravska), Hrvatski zavod za socijalni rad (Područni ured Virovitica), klubovi liječenih alkoholičara	1.	3.	3.2.3.	kontinuirano	Razvijanje sustava podrške za osobe s problemima ovisnosti i za članove njihovih obitelji

Zašto **prevencija**...i koliko rano?

Neke **činjenice** o mladima i alkoholu

Pijenje alkohola **rizično je ponašanje mladih!** Zašto?

- Pijenje alkohola mladih prije (osobito prije 15. godine starosti) višestruko **povećava rizik od razvoja alkoholizma** (ovisnosti o alkoholu) u odrasloj dobi.
- Sudjelovanje mladih **pod utjecajem alkohola u prometu** osobito je rizično jer su **trećina svih** alkoholiziranih sudionika u prometu mladi **u dobi do 25 godina** starosti.
- Alkohol je osobito štetan **u kombinaciji s ostalim psihoaktivnim tvarima** s kojima mladi eksperimentiraju (kanabis, kofein).
- Pijenje alkohola izniman je **razvojni rizik!**

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)

Razina preventivnog djelovanja **ovisi o procjeni rizika** na pojedinu skupinu ili populaciju.

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.

Razine preventivnog djelovanja koje ciljaju činitelje rizika:

Univerzalna prevencija ovisnosti

Usmjerena neselektivno na (po mogućnosti) cijelu populaciju ili velike populacijske grupe. Cilj je u potpunosti spriječiti ili odgoditi početak zlouporabe tvari, pružajući svima informacije i vještine neophodne za rješavanje problema. Programi univerzalne prevencije su namijenjeni velikim grupama bez prethodnog utvrđivanja stanja mogućeg rizika zlouporabe. Svi članovi populacije imaju jednak generalni rizik za zlouporabu, iako rizik naravno može znatno varirati među pojedincima (važno je razlikovati od promicanja zdravlja).

Selektivna prevencija ovisnosti

Usmjerena na populacijske skupine ili pojedince u povećanom riziku od razvoja ovisnosti, posebice među mladim ljudima. Pri ovim intervencijama potreban je poseban napor kako bi se izbjegla stigmatizacija te kako bi se implementirala preventivna strategija koja će dovesti do poželjnih rezultata (važan je dobar plan djelovanja).

Indicirana prevencija ovisnosti

Usmjerena na prepoznavanje pojedinaca koji imaju pokazatelje rizika od razvoja zlouporabe sredstava ovisnosti u životu ili onih koji već pokazuju znakove zloupotrebe tvari (ovisničko ponašanje). Uključuje usmjeravanje posebnih intervencija prema takvim pojedincima, obično sprječavanje (brzog) razvoja ovisnosti, a kako bi se smanjila učestalost i spriječilo „opasno“ uzimanje tvari i kao takva često je podrška liječenju ovisnika u okviru tretmana.

Program: **Kako ne utopiti mladost u alkoholu**

Provedba: 2021.-2023. (tri godine)

Provoditelj: Zavod za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovitičko-podravske županije

Partneri: Udruženje klubova liječenih alkoholičara Slatina i Udruženje klubova liječenih alkoholičara „Virovitica“

Suradnici: Policijska uprava Virovitičko-podravska, odgojno-obrazovne ustanove u Virovitičko-podravskoj županiji, Veleučilište u Virovitici, stručnjaci pojedinci



Ciljevi programa

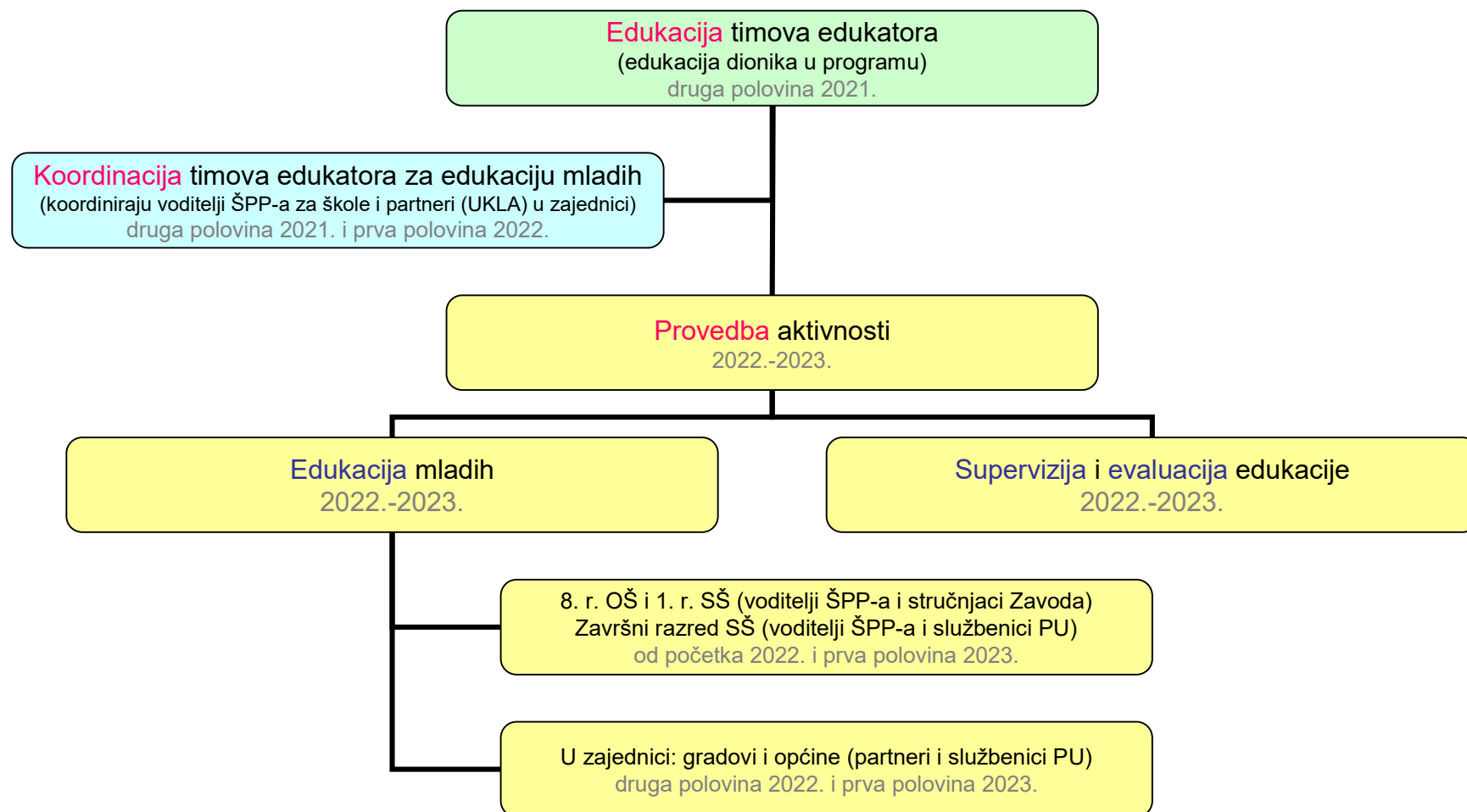
Globalni cilj:

- Osnaženi **samozaštitni kapaciteti učenika** u odgojno-obrazovnim ustanovama i ostalih mladih u Virovitičko-podravskoj županiji **u prevenciji ovisnosti** i afirmaciji zdravlja

Specifični ciljevi:

- Mladi specifično **educirani o štetnom djelovanja alkohola** na zdravlje i ponašanje te o povezanosti pijenja alkohola i razvoja ovisnosti
- Mladi osnaženi i **motivirani u samozaštitnim ponašanjima** osvješćivanjem rizika od pijenja alkoholnih pića i podrškom u samokontroli usmjerenoj izbjegavanju rizika
- Osnažena **međusektorska suradnja** u prevenciji i suzbijanju ovisnosti između zdravstvenih i odgojno-obrazovnih ustanova, policije te organizacija civilnog društva u Virovitičko-podravskoj županiji
- Mobilizirani **lokalni resursi** kako bi se povećala svijest o važnosti očuvanja zdravlja
- Mladi **motivirani volontirati i afirmirati zdrave životne stilove** kvalitetnijim pristupom organizaciji **slobodnog vremena** odabirom socijalno prihvatljivih i njihovoj dobi primjerenih sadržaja u slobodno vrijeme

Tijek aktivnosti 2021.-2023.



Slikom kroz aktivnosti



Plakat i publikacija uz program

Kako ne utopiti mladost u alkohol?

ŠTO JE **ALKOHOL**?

Naziv za grupu organskih spojeva i bezbojnih tekućina koje se najčešće proizvode iz škrobnih i šećernih sirovina vrenjem uz pomoć kvasca. Depresor je središnjeg živčanog sustava i jedan je od najjačih anksiolitika.

NAJČEŠĆI UZROCI I POVODI PIJENJA ALKOHOLA MLADIH!

Mladi alkohol piju jer:

- se žele osjećati odraslijima nego što jesu (stoga imitiraju odrasle koji piju)
- misle da će se tako lakše uklopiti u društvo vršnjaka (socijalni pritisak vršnjaka)
- misle da će piti lakše riješiti neke svoje probleme ili da će smanjiti unutarnju napetost ili nervozu koju osjećaju te da će biti hrabriji
- im je samo dosadno i željivi su zabave pa se uz alkohol lakše opuste i „kočnice“ im prije popuste te se što prije žele dovesti pod utjecaj alkohola (engl. binge drinking).

NEGATIVNE POSLJEDICE PIJENJA ALKOHOLA!

Pijenje alkohola može imati niz neželjenih posljedica na tjelesno i mentalno zdravlje mladih, a neke od negativnih posljedica su:

- izostanci iz škole i loš školski uspjeh
- antisocijalno ponašanje (delinkventno ponašanje, kažnjiva djela, prekršaji, sudjelovanje u prometnim nesrećama, sukobi s vršnjacima)
- neodgovorno seksualno ponašanje (sporni odnosi bez zaštite, spolno prenosive bolesti, neželjena trudnoća)
- trovanja alkoholom s opasnim posljedicama po zdravlje (drhtanje, bolovi u tijelu, znojenje, grčevi u želucu, smanjenje mozgovnog tkiva, upala žila, otežano stajanje i hodanje, oštećenje jetre, gušterače, želuca i crijeva, napetost, lupanje srca, povišenje krvnog tlaka, infarkt, moždani udar)
- pretrpana smrt (samoubojstva, nesreće sa smrtnim ishodima)
- oštećenje mozga i dijelova živčanog sustava odgovornih za osjećaje (emocije), pamćenje, učenje i pažnju
- mamurluk i umrari iz usta
- razvoj mentalnih poremećaja (poput depresije) ... i zato ZAPAMTITE:

OPASNOSTI!!!

- Pijenje alkohola (osobito prije 15. godine starosti) višestruko povećava rizik od razvoja alkoholizma (ovisnosti o alkoholu) u odrasloj dobi.
- Trećina svih alkoholiziranih sudionika u prometu su mladi u dobi do 25 godina starosti.

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

Plakat je tiskan uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske u okviru programa „Kako ne utopiti mladost u alkoholu“.
Ministarstvo zdravstva ne odgovara za sadržaj plakata.

Siniša Brlas, Sabina Mandić, Željko Marušić,
Vesna Šerepac, Miroslav Venus

Kako ne utopiti mladost u alkoholu?

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



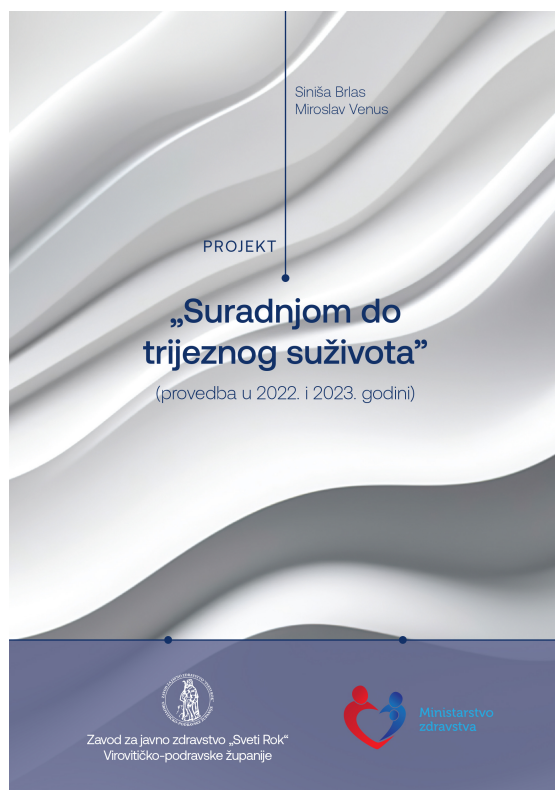
Program: **Suradnjom do trijeznog suživota**

Provedba: 2022.-2023. (jedna godina)

Provoditelj: Zavod za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovitičko-podravske županije

Partneri: Udruženje klubova liječenih alkoholičara Slatina i Udruženje klubova liječenih alkoholičara „Virovitica“

Suradnici: stručnjaci pojedinci



Ciljevi projekta

Globalni cilj:

Oснажени kapaciteti dionika za **indiciranu prevenciju alkoholizma** i alkoholom uvjetovanih poremećaja u Virovitičko-podravskoj županiji.

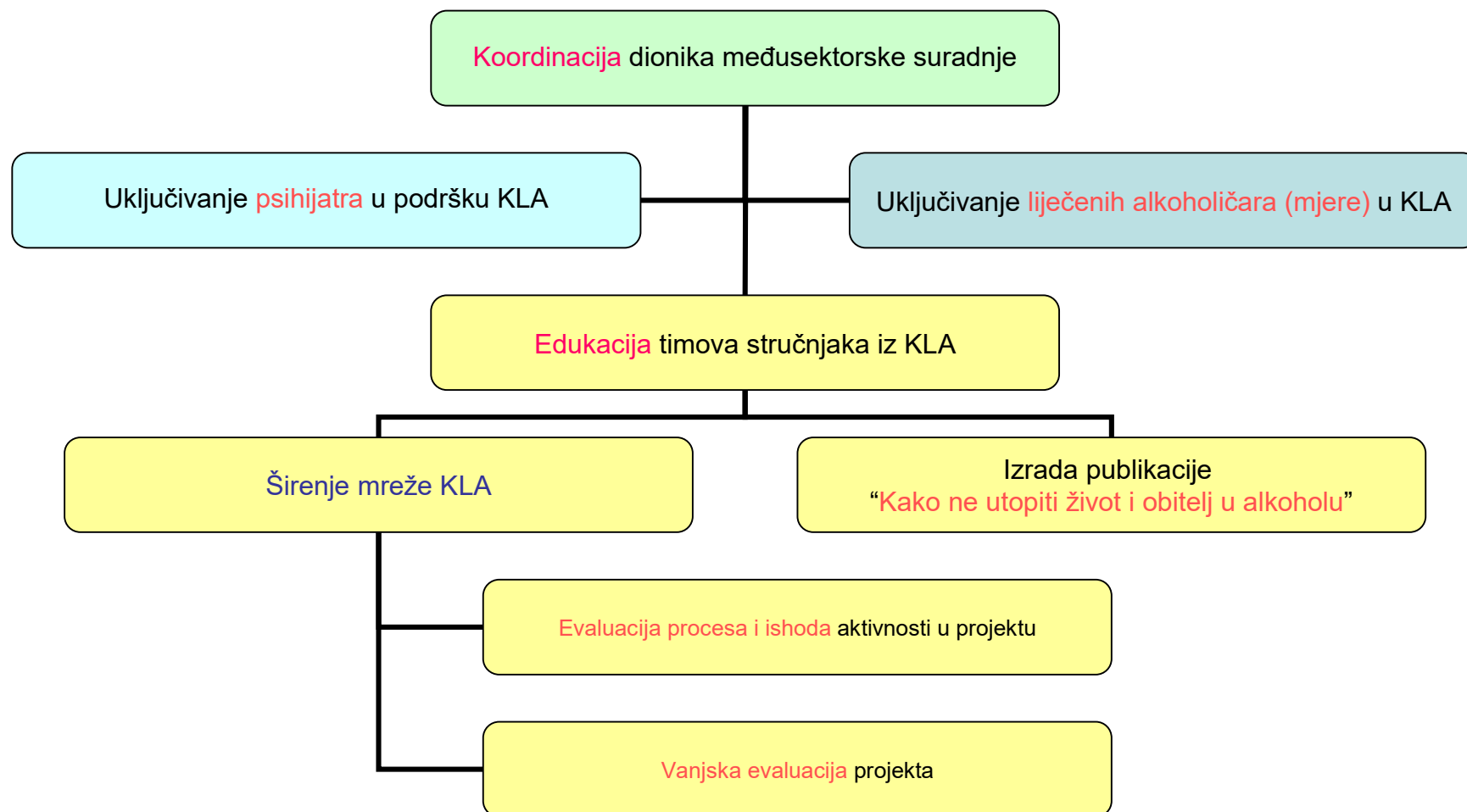
Specifični ciljevi:

1. **Stručnjaci** u dionicima dodatno **motivirani i specifično educirani o važnosti intervencija** usmjerenih suzbijanju posljedica štetnog djelovanja alkohola na zdravlje i ponašanje te o povezanosti pijenja alkohola i razvoja ovisnosti.
2. **Liječeni alkoholičari osnaženi i motivirani u samozaštitnim ponašanjima** osvješćivanjem rizika od pijenja alkoholnih pića i podrškom u samokontroli usmjerenoj izbjegavanju rizika.
3. **Osnažena međusektorska suradnja** u indiciranoj prevenciji i suzbijanju ovisnosti od alkohola između zdravstvenog sustava i organizacija civilnog društva u Virovitičko-podravskoj županiji.
4. **Mobilizirani lokalni resursi** kako bi se povećala svijest o važnosti očuvanja zdravlja.

Očekivani ishodi

- * Bolja **povezanost i motiviranost** dodatno educiranih stručnjaka u međusektorskoj suradnji.
Evaluacija procesa: broj uključenih stručnjaka koji će provoditi stručne postupke s liječenim alkoholičarima, broj podijeljenih publikacija o alkoholu.
- * **Viša razina primjenjivih znanja** povezanih s iskustvom.
Evaluacija procesa i ishoda: samoprocjena stručnjaka o učinkovitosti provedene edukacije, umrežavanja i stručne suradnje na razinu njihovih znanja, vještina i kompetencija u radu s liječenim alkoholičarima.
- * **Smanjenje broja osoba** u zajednici **koji imaju izrečene mjere liječenja** od ovisnosti o alkoholu.
Evaluacija procesa i ishoda: procjena broja liječenih alkoholičara koji su usvojili negativan stav prema pijenju alkohola (evaluacija procesa), evidencija broja osoba koje su prestale piti alkoholna pića i uspostavile su apstinenciju, analiza broja izrečenih mjera liječenja u projektnom razdoblju.

Pregled aktivnosti 2022.-2023.



Program: **Kako ne prokockati mladost i budućnost**

Provedba: 2024.-2026. (tri godine, u tijeku)

Provoditelj: Zavod za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovitičko-podravske županije

Partneri: Udruženje klubova liječenih alkoholičara Slatina, Udruženje klubova liječenih alkoholičara „Virovitica“, Klub liječenih alkoholičara Pitomača

Suradnici: odgojno-obrazovne ustanove u Virovitičko-podravskoj županiji, Veleučilište u Virovitici, stručnjaci pojedinci



Ciljevi programa

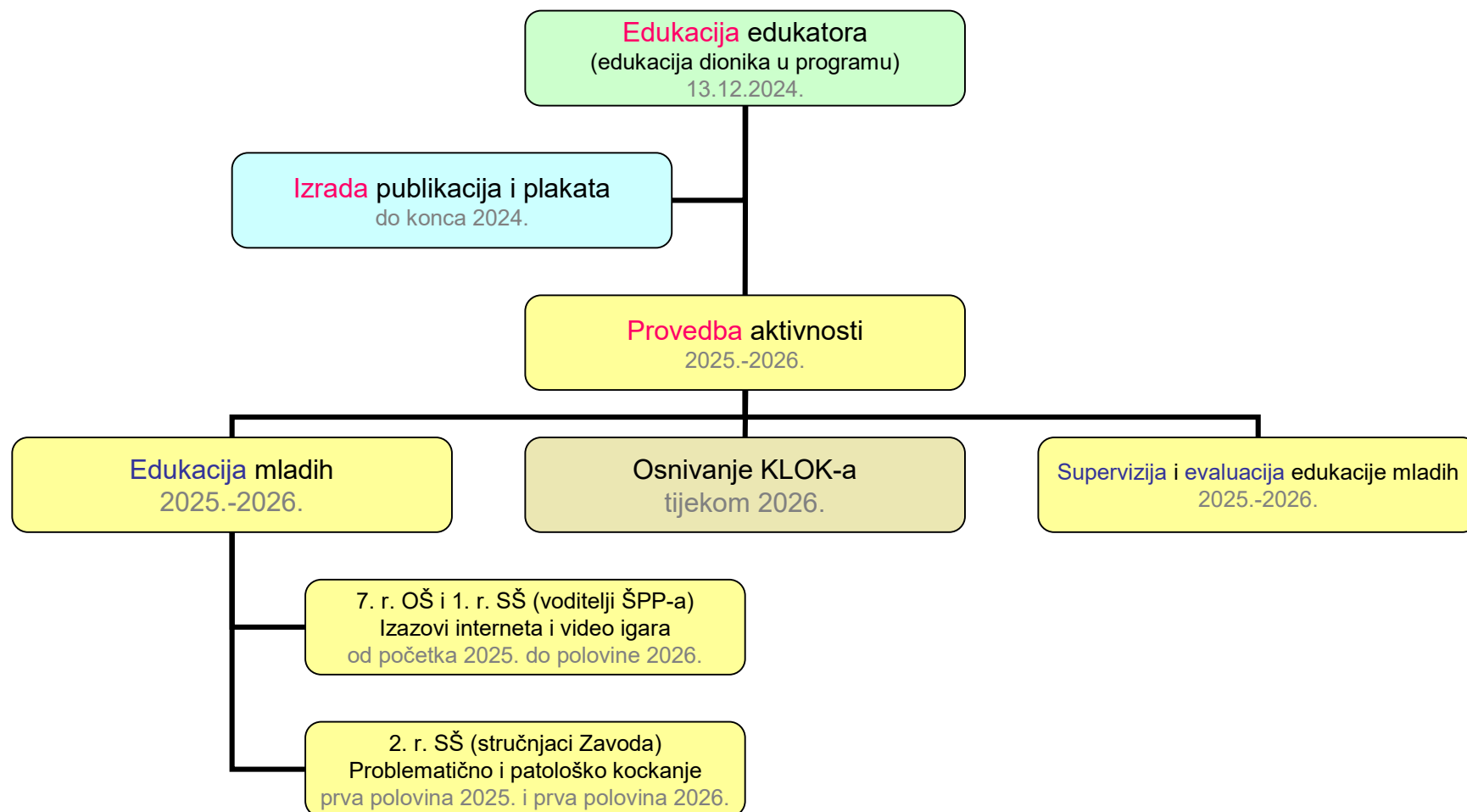
Globalni cilj:

- Osnaženi **samozaštitni kapaciteti mladih** u Virovitičko-podravskoj županiji u prevenciji ovisnosti i ponašajnih ovisnosti i afirmaciji zdravlja te osnaženi **kapaciteti indicirane prevencije** ponašajnih ovisnosti

Specifični ciljevi:

- Mladi **specifično educirani o rizicima** prekomjernog vremena u virtualnom prostoru, igranja igara na sreću i kockanja na ponašanje te o **povezanosti kockanja i razvoja ovisnosti**
- Mladi **osnaženi i motivirani u samozaštitnim ponašanjima** osvješćivanjem rizika od igara na sreću i podrškom u samokontroli usmjerenoj izbjegavanju rizika od kockanja i prekomjernog igranja video igara
- Osnažena **indicirana prevencija problematičnog i patološkog kockanja** osnivanjem Kluba liječenih ovisnika o kocki
- Osnažena **međusektorska suradnja** u prevenciji i suzbijanju ovisnosti između zdravstvenih i odgojno-obrazovnih ustanova te organizacija civilnog društva u Virovitičko-podravskoj županiji
- Mobilizirani **lokalni resursi** kako bi se povećala svijest o važnosti očuvanja zdravlja
- Mladi **motivirani volontirati i afirmirati zdrave životne stilove kvalitetnijim pristupom organizaciji slobodnog vremena** odabirom socijalno prihvatljivih i njihovoj dobi primjerenih sadržaja u slobodno vrijeme

Tijek aktivnosti 2024.-2026.



Plakat i publikacije

Kako ne prokockati mladost i budućnost

Osnovni pojmovi o kockanju

kockanje
Zajednički naziv za skup raznovrsnih igara, ponašanja i aktivnosti koje uključuju ulaganje novca uz rizik i nadu u očekivani protivni ishod (dobitak). Igrač riskira i nada se da će povratiti uloženo ili dobiti više od toga. Pri tome se razvijaju različite strategije kockanja (maksimni ili minimaks strategije).

ovisnost o kocki
Konstrukt koji označava poveznicu kockanja s ovisnošću. Premda kockanje nije ovisnost u pravom smislu riječi, ipak postoje znakovi koji povezuju kockanje s ovisnošću: gubitak samokontrole, preokupiranost, negativan utjecaj na većinu životnih područja, razvoj tolerancije, sindrom utezanja, grupe samopomoći te uključivanje obitelji u problem. No, kod kockanja izostaju neke bitne odrednice koje se vezuju uz ovisnost: nema unosa tvari u organizam i nema neposrednih tjelesnih tegoba vezanih uz ponašanja tijekom aktualnog kockanja.

patološki kockari
Osobe koje u posljednjih 12 mjeseci učestalo kockaju i imaju pet ili više problema povezanih s kockanjem. Takve osobe imaju kompuzivnu potrebu za kockanjem i ne mogu obuzdati svoj poriv. Kada gube, uvjereni su u skoriji dobitak, a kada dobivaju, vjeruju kako su na putu obogatiti se.

patološko (kompuzivno) kockanje
Kockanje kada igrač nije u mogućnosti kontrolirati poriv za kockanjem, a takvim ponašanjem šteti sebi ili drugima. Kronična nemogućnost da se pojedinačnu odupre impulsu za kockanjem. Prema međunarodnoj klasifikaciji bolesti spada u jednu od kategorija tzv. poremećaja kontrole poriva. Radi se o kompleksnom biopsihosocijalnom poremećaju kojega se etiologija još istražuje, a združen je s brojnim čimbenicima kao što je sociokulturno zaleđe, osobnost i pridruženi simptomi drugih psihičkih poremećaja. Patološko kockanje često se spominje i kao prisudno kockanje, ponekad i kao neuređeno kockanje, ali nije sinonim za problematično kockanje.

problematično kockari
Kockari koji kockaju učestalo i imaju najmanje tri ili četiri problema u vezi s kockanjem.

problematično kockanje
Kockanje kada igrač svojim ponašanjem šteti sebi ili drugima (ono ponašanje koje je kod osobe već izazvalo probleme u većim životnim područjima, uključujući odnose, bračni status, zaposlenje, financije ili zakonske probleme), ali ne želi mijenjati ponašanje nad kojim bi još uvijek mogao uspostaviti kontrolu. Stoga ovaj oblik ponašanja (kockanja) još ne zadovoljava kriterije patološkog kockanja. Ne zna se koji postotak problematičnih kockara postane patološkim kockarima. Takve su osobe u početku oprezne, taktičniji, ali brzo postanu obuzete kockanjem. Kada dobivaju, onda kockaju tako da povećavaju ulog, a kada gube, ulažu da bi vratili ulog (ili dug). Osobe u ovoj skupini imaju povećan rizik od razvoja raznih poremećaja u psihičkom funkcioniranju, a skloni su i zlouporabi duhana, alkohola i droga.

(Terminološki opisi rječnik ovisnosti)

Faze kockanja

Faza dobitka
Povremeno kockanje, uzbuđenje zbog uloga i očekivanja dobika, povećanje uloga i očekivanje velikog dobika, maštanje o pobjeđivanju u igri.

Faza gubitka
Obuzetost kockanjem, zanemarivanje obiteljskih obaveza, lagane, nemogućnost prestanka kockanja, zanemarivanje poslovnih i ostalih obaveza.

Faza očajja
Značajno povećanje vremena provedenog u kockanju, otuđenje od obitelji i prijatelja, panika i kajanje zbog gubitaka, legalni i nezakoniti postupci.

Faza beznađa
Razmišljanje o samoubojstvu, pokušaj samoubojstva, rastava braka, emocionalni slom, različna ponašanja (alkohol, droge i sl.), apstinencijski simptomi.

Kritička faza
Samokritičnost, odgovorno promišljanje i ponašanje, povrtak nade u život pod kontrolom, stvarna želja za traženjem pomoći, donošenje pozitivnih odluka i prestanak kockanja.

Faza ponovne gradnje
Postavljanje ostvarivih ciljeva, vraćanje dugova, povrtak povjerenja među članovima obitelji i poboljšanje obiteljskih odnosa.

Faza rasta
Smanjenje žudnje za kockanjem, bolji samouvid u situaciju, ažurno rješavanje problema, uvažavanje novih životnih vještina i zdravih navika, razvoj privrženosti i osobni rast i razvoj za život pod kontrolom.

Kako možemo znati je li kockanje preraslo u ovisnost?

Odgovorite sami sebi na sljedeća pitanja da to saznaš:

1. Je li igra počela dominirati Vašim životima? Razmišljate li puno o videoigrama ili kockanju? Planirate li intenzivno te aktivnosti u svojoj glavi i promišljate o različitim strategijama? Prilagođavate li svoje druge poslove i obaveze oko vremena koje Vam preostaje nakon igranja videoigara ili kockanja?
2. Uključujete li se u igranje ili kockanje kako biste si popravili raspoloženje ili pobegli od dosade? Pomaže li Vam igranje ili kockanje da se umirite i zaboravite na neke stresove kada ste uzrujani?
3. Jeste li osjetili da Vam više isti obrasci igranja ili kockanja ne izazivaju istu razinu zadovoljstva i uzbuđenja? Imate li potrebu duže ili rizičnije igrati da biste se osjećali ispunjeni? Preuzimate li veće financijske rizike?
4. Jeste li pokušali smanjiti ili prestati s igrom na neko vrijeme, a da ste pritom bili razdražljivi, nemirni ili tjeskobni?
5. Jesu li Vam drugi počeli prigovarati zbog vremena koje provodite u igri ili načina na koji kockate pa ste se počeli svađati i sukobljavati s njima?
6. Jeste li se vratili na „stari“ obrasci igranja iako ste neko vrijeme uspješno kontrolirali vrijeme i način igranja? Jeste li osjetili da je igra opet preuzela kontrolu?

Ako je odgovor na neka pitanja potvrdan, tada se sigurno radi o rizičnim obrascima igranja videoigara ili kockanja. Možda nije kasno da **sami uspostavite kontrolu**. No ako je odgovor potvrđen na više pitanja, tada bismo Vam svakako preporučili da **potražite stručnu pomoć**. Vjerojatno Vam je potrebna podrška u tome, a stručnjaci za mentalno zdravlje Vam mogu voditi u tom procesu.

Izdavač: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije
Plakat je tiskan uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske u okviru programa „Kako ne prokockati mladost i budućnost“. Ministarstvo zdravstva ne odgovara za sadržaj plakata.

Davor Bodor
Siniša Brlas
Sanea Mihaljević
Neven Ricijaš
Miroslav Venus

Kako ne prokockati mladost i budućnost

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



16. VODIČ ZA POMOĆ u osmišljavanju slobodnog vremena djece i mladih

Iskoristi dan u Virovitičko-podravskoj županiji

Miroslav Venus
Vesna Šerepac
Siniša Brlas

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

Hvala na pažnji!

sinisa.brlas@zzjzvpz.hr

www.zzjzvpz.hr