

Priručnik prevencije ovisnosti za mlade i roditelje

Ovisnost

kako ju prepoznati,
razumjeti i spriječiti



DRUŠTVO ZA SOCIJALNU PODRŠKU

Nakladnik:

Društvo za socijalnu podršku
Bijenička cesta 97, Zagreb

Urednica:

Katarina Radat, dipl. soc. radnica

Autori:

Katarina Radat, dipl. soc. radnica
Ana Miljenović, dipl.soc.radnik
prof.dr.sc. Darko Breitenfeld
Iva Jovović, dipl. soc. radnica
Valentina Hundrić, dipl.def.soc.ped.
Ljiljana Đura, bacc.soc.rad.

Ilustracije:

Marina Antić

Priprema i tisak:

Tiskara ŠiM d.o.o.

www.drustvo-podrska.hr
podrska@drustvo-podrska.hr

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 843624.
ISBN 978-953-56058-5-0

Zagreb 2013.

Knjižica je tiskana u okviru projekta

Hvala ne! Ovisnosti o alkoholu, drogi, internetu, kocki i klađenju
koji su financijski potpomogli:
Ministarstvo socijalne politike i mladih
Ministarstvo zdravlja
Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport



Priručnik prevencije ovisnosti za mlade i roditelje

Ovisnost

**kako ju prepoznati,
razumjeti i spriječiti**



DRUŠTVO ZA SOCIJALNU PODRŠKU

Sadržaj

Uvod

1.	<i>O nama - Društvo za socijalnu podršku</i>	7
	1.1. Program Hvala ne! Ovisnosti o alkoholu, drogi, internetu, kocki i klađenju	8
2.	<i>Što je ovisnost?</i>	10
	2.1. Put nastanka ovisnosti	11
	2.2. Izvori ovisnosti u pojedincu	11
	2.3. Izvori ovisnosti u obitelji	12
	2.4. Izvori ovisnosti među vršnjacima	13
	2.5. Izvori ovisnosti u širem društvu	13
3.	<i>Učestalost eksperimentiranja mladih s alkoholom</i>	14
	3.1. Trend pijenja mladih žena	16
	3.2. Posljedice pijenja alkohola kod djece i mladih	17
	3.3. Posljedice pijenja u prometu	20
	3.4. Kratkoročne posljedice pijenja alkohola	21
	3.5. Dugoročne i socijalne posljedice pijenja alkohola	22
	3.6. Faze intoksikacije alkoholom	23
	3.7. Kršenje prava djece i mladih uslijed pijenja alkohola i alkoholnih pića	24
4.	<i>Novije ovisnosti</i>	28
	4.1. Internet sredstvo budućnosti i izazov za mlade	29
	4.1.1. Dobre i loše strane interneta	30
	4.1.2. Simptomi zlouporabe interneta	31
	4.1.3. Kršenje prava djece i mladih prilikom korištenja interneta	32
	4.1.4. Savjeti mladima	33
	4.2. Ovisnost o kocki i klađenju	34
	4.2.1. Zakonska regulativa	35

5.	<i>Zlouporaba i ovisnosti o psihoaktivnim tvarima</i>	38
	5.1. Najpoznatije vrste droga	40
	5.2. Koje faze prolaze ovisnici?	41
	5.3. Opći čimbenici rizika	42
	5.4. Najčešći simptomi ovisnosti	43
	5.5. Posljedice uzimanja droge	44
	5.6. Najčešća pitanja mladih	45
6.	<i>Odgovorno roditeljstvo</i>	48
	6.1. Samopoštovanje i samopouzdanje preduvjeti za biti uspješan	50
	6.2. Vježba 1. Osvješčivanje osjećaja vlastite vrijednosti	52
	6.3. Vježba 2. Jačanje Samopouzdanja: Moj cvijet!	53
	6.4. Izgradnja boljeg odnosa roditelja i djeteta	55
	6.5. Preporuke roditeljima za odgovorno roditeljstvo	57
	6.6. Praktični savjeti za roditelje	61
	6.7. Dilema postavljanja granica djeci i mladima	62
7.	<i>Smjernice prevencije</i>	64
	7.1. Osnježivanje mladih za zdrave stilove života	64
	7.2. Podržavanje obitelji da bude čimbenik razvoja, a ne poteškoća svojih članova	64
	7.3. Stvaranje podržavajućeg školskog ozračja i poticanje međusobne pomoći među vršnjacima	65
	7.4. Promicanje zdravog društvenog ozračja	66
8.	<i>Gdje potražiti pomoć?</i>	67
9.	<i>Literatura</i>	69

Uvod

Tijekom provođenja programa prevencije ovisnosti među mladima, u proteklim godinama, na površinu su isplivale određene potrebe korisnika programa kao što je proširenje samih interesnih skupina kao i tematskih područja. Stoga smo odlučili prijašnje priručnike sadržajno i tematski proširiti i na taj način zadovoljiti potrebe svih. U vašim rukama se nalazi prošireno izdanje prijašnjih publikacija u kojem smo uz osnovne informacije o štetnostima i posljedicama sredstava ovisnosti otvorili smo i novi prostor za osobno razvijanje svakog čitatelja, mladu osobu ili roditelje koji se svakodnevno susreću s izazovima roditeljstva kao i onima koji teže biti uspješniji roditelji.

U današnjem društvu mladi čovjek okružen je brojnim izazovima na koje treba odgovoriti mudro i razborito. U suprotnome cijena krivog odgovora biti će on sam. Posebno veliki izazov za mlade je područje psihoaktivnih tvari, od alkohola, droga do svijeta igre i zabave kao što je kocka, klađenje i internet. Ključna stvar vezana uz potencijalna sredstva ovisnosti je velika opasnost za zdravlje mladog čovjeka, a potom i za obiteljski i društveni status. Štetno djelovanje psihoaktivnih sredstava je kod mladog čovjeka mnogostruko i s daleko težim posljedicama.

Izlaz iz navedenih problema ne treba tražiti i gledati isključivo u restriktivnim mjerama kao što je zakonska regulativa kao niti medicinskim postupcima i tretmanima. Najučinkovitiji tretman uključuje kombinaciju terapijskog i preventivnog djelovanja koje dovodi do zbiljskih poboljšanja u zdravlju pojedinca. Podržavajući metode u uspješnom roditeljstvu u konačnici dovode do usvajanja novih sustava vrijednosti kod mladih. Roditelji nikada ne trebaju odustati od svoje djece, a najmanje što mogu napraviti je pokušati barem prepoznati rane simptome ovisničkog ponašanja djeteta uslijed uzimanja droge, pijenja alkohola, posjećivanja sportskih kladionica ili nekontroliranog i pretjeranog korištenja interneta.

Simptomi ovisničkog ponašanja su jasno vidljivi i potrebno ih je prepoznati, a potom potražiti pomoć stručnjaka kako bi vas ispravno usmjerili i pomogli vam u rješavanju ovog značajnog problema.

Kontinuirano osnaživanje mlade osobe u prepoznavanju svojih vrijednosti, uspjeha, izgradnji samopouzdanja i samopoštovanja način su kako će mlada osoba, kada se susretne s nekim od sredstava ovisnosti, sa sigurnošću znati reći:

Društvo za socijalnu podršku



1.

Društvo za socijalnu podršku vodeća je organizacija u području prevencije ovisnosti među mladima kao i tretmanu ovisnosti. Tijekom svoga desetogodišnjeg postojanja Podrška je razvila nekoliko projekata iz područja prevencije ovisnosti nastojeći ići u korak s vremenom. Prateći društvena zbivanja i držeći korak s vremenom Podrška se profilirala u vodeću nevladinu organizaciju u prevenciji novijih ovisnosti kod mladih.

Tijekom svoga rada u okviru Podrške okupljen je tim stručnjaka, društvenih i medicinskih znanosti s ciljem pružanja kvalitetnije podrške onima koji se nađu na putu ovisnosti, ali i socijalne isključenosti. Kroz svoj rad razvila je i programe za osobe starije životne dobi te za osobe s invaliditetom. Time Podrška ostvaruje svoju misiju koja glasi: Osigurati i pružiti socijalnu potporu u zajednici na kompetentan, profesionalan i odgovoran način osnaživanjem i aktivnom participacijom korisnika u pomažućem procesu, uz naglašeno isticanje ljudske dimenzije.

S ciljem pružanja što kvalitetnije i profesionalnije usluge korisnicima pojedinih programa stručnjaci su u okviru Podrške izdali čitav niz edukativnih materijala, od brošura, knjižica, priručnika do edukativnih letaka.

U svrhu ostvarivanja ciljeva, ali i uspješnije provedbe projekata, Društvo za socijalnu podršku ugovorilo je nekoliko partnerstava s nevladinim organizacijama, lokalnim zajednicama te institucijama sukladno pojedinim projektnim područjima. Uspostavljena je suradnja s brojnim školama, župnim zajednicama, nevladinim organizacijama na području Republike Hrvatske, ali i međunarodnim institucijama kao što je Svjetska zdravstvena organizacija i UNDP.

www.drustvo-podrska.hr

***Osigurajmo socijalnu potporu u zajednici na kompetentan,
profesionalan i odgovoran način.***

Program “Hvala, ne! Ovisnosti o alkoholu, drogi, internetu, kocki i klađenju”

1.1.

Program Hvala, ne! Ovisnosti o alkoholu, drogi, internetu, kocki i klađenju primarno je namijenjen mladima, uključujući osnovnoškolski, srednjoškolski i studentski uzrast. U okviru programa, putem edukativnih materijala, radionica, predavanja mlade želimo informirati o rizičnim ponašanjima u razdoblju intenzivnog odrastanja, razdoblju u kojem najviše dolazi do ispitivanja granica. Ispitivanje granica kod mladih ljudi vrlo često ide upravo u smjeru konzumiranja potencijalnih sredstava ovisnosti, legalnih kao što je alkohol ili ilegalnih kao što su droge. Svjesni pojave širenja modernih ovisnosti posebnu pažnju posvećujemo upravo sve prisutnijem problemu klađenja i kockanja među mladima kao i štetnim posljedicama korištenja interneta. Cilj ovog programa je osnažiti mlade kako bi informiranošću i znanjem prevenirali rizična ponašanja, posebno u području konzumiranja i eksperimentiranja alkoholom i drogama, ali i drugih ovisnosti kao što je klađenje i kockanje s krajnjim ciljem postizanja veće kvalitete življenja mladih osoba.

E-savjetovalište

U okviru programa posebno mjesto zauzima e-savjetovalište koje smo otvorili u okviru web stranice Podrške (www.drustvo-podrska.hr) te smo time suvremenom tehnologijom omogućili širim masama brzu dostupnost točnim informacijama o problemu ovisnosti. Pošto se radi o jednom od oblika savjetovališnog rada našim korisnicima garantiramo anonimnost.

E-savjetovalište je namijenjeno mladima, roditeljima i svima koji žele saznati nešto više o problemu ovisnosti. Savjete i odgovore daje stručni tim za područje ovisnosti.



Upitnik

Prije svakog poglavlja nalazi se upitnik s pitanjima te Vam time dajemo mogućnost da prije čitanja provjerite svoje znanje iz područja ovisnosti. Preporučamo da prvo odgovorite na pitanja te nakon toga pročitajte pojedino poglavlje.

Ukoliko niste znali odgovore na sva pitanja preporučamo da se, nakon što pročitate pojedino poglavlje, vratite na upitnik i nadopunite ili ispravite svoje odgovore. Na ovaj način ćete provjerite svoje znanje, ali naučiti nešto novo.

Nabrojite koje vrste ovisnosti poznajete!

Koja količina alkohola može ugroziti ljudski život?

Što je FAS (fetalni alkoholni sindrom)?

Koja su sve prava djece ugrožena kada mladi konzumiraju alkohol?



2.

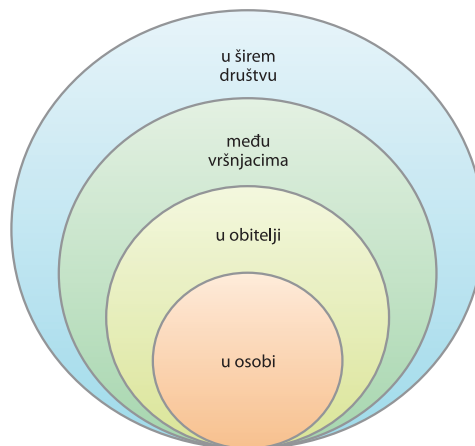
Što je ovisnost?

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, ovisnost je stanje u kojem pojedinac osjeća potrebu za nekim ili nečim što mu predstavlja uvjet da bi uopće mogao funkcionirati ili preživjeti (Svjetska zdravstvena organizacija, 1994.). Kada ovako pročitamo prvi dio definicije jasno je da je čovjeku potreban čitav niz stvari ili ponašanja kako bi mogao funkcionirati, od bliskih ljudi, hrane, vode, zraka i sl. Ipak, jasno je da nećemo sve to nazvati ovisnošću. Da bi nešto nazvali ovisnošću, potrebno je da odnos pojedinca i nekoga/ili nečega izvan njega bude takav da proizvodi štetne učinke, ali unatoč svijesti o štetnosti, pojedinac i dalje osjeća da "ne može" bez nekoga ili nečega izvan njega. S obzirom da je ovisnost ovako široko definirana, nije ni čudo da smo iz dana u dan svjedoci pronalaska sve više vrsta ovisnosti, pa se primjerice govori o ovisnosti o alkoholu, drogama, kockanju, kompjuteru i internetu, prirodnim stimulansima, seksu, hrani, solariju, adrenalinu, televiziji, kupovanju, steroidima, drugoj osobi, telefonima i mobitelima (Šarić, 2010.). Ipak, još uvijek nisu sve ovisnosti prepoznate kao medicinski problem, pa se primjerice najčešće kao problem prepoznaju ovisnosti o alkoholu i drogama, te patološko kockanje kao poremećaj nagona (Američka psihijatrijska udruga, 1999.). Ovisnost, posebice kada je riječ o psihoaktivnim tvarima, ima svoju **psihičku dimenziju** – što znači da pojedinac osjeća unutarnju prinudu za uzimanjem sredstva ovisnosti da bi doživio željenu ugodu ili izbjegao nelagodne doživljaje zbog neuzimanja (tzv. apstinencijski sindrom), a ponekad može imati i **fizičku dimenziju** – gdje se organizam već prilagodio na funkcioniranje uz sredstvo ovisnosti i "skidanje" s tog sredstva može predstavljati veliki šok ili traumu za organizam (Sakoman, 2009.).

Ovisnosti su u današnjem vremenu iznimno velik problem, što dokazuje i činjenica da je ovisnosti sve više, da pogađa sve više populacije, da sve češće pogađa mlade osobe, a u konačnici rezultira s velikim brojem teških posljedica po osobu i njenu okolinu. Tako primjerice godišnje umire oko 2,5 milijuna ljudi od posljedica pijenja alkohola, 6 milijuna od posljedica pušenja, a 245 000 ljudi od uzimanja droga (Svjetska zdravstvena organizacija, 2009.).

Put nastanka ovisnosti

Kako nastaju ovisnosti? Na ovo pitanje ne postoji samo jedan odgovor, osim onoga da su izvori doista različiti i mnogobrojni i nalaze se gotovo svugdje oko, ali i unutar osobe.



slika 1: Izvori nastanka i razvoja ovisnosti.

Izvori ovisnosti u pojedincu

Svaki pojedinac može svojim osobnim obilježjima doprinijeti pojavi ovisnosti, ali i njenom sprječavanju ili zaustavljanju. Ta obilježja čine znanja, vještine, osjećaji koje doživljava i iskustva koje je proživio. U pozadini posezanja za nekim sredstvom ovisnosti nalaze se posve prirodne ljudske potrebe za doživljavanjem ugone te težnja i znatiželja za novim iskustvima (Sakoman, 2009.). S druge strane, sredstvo ovisnosti može biti shvaćen kao "lijek" koji će osobu osloboditi od osjećaja boli, patnje ili smanjiti doživljaj stresa (Medical News Today, 2013.). Ovisnosti će prije podleći osoba koja ima pozitivan, i nedovoljno kritičan stav prema nekom sredstvu ovisnosti (Sakoman, 2009.). Pored ovih, na pojavu ovisnosti mogu rizično utjecati i neka druga obilježja, primjerice ako osoba ima nisku toleranciju na frustraciju, nisko samopoštovanje i sklonost depresivnim raspoloženjima (Ivandić Zimić, 2011.).

Ovisnost može biti povezana s drugim psihičkim bolestima pa su osobe s duševnim smetnjama u većem riziku da postanu ovisnici, pogotovo o drogi, alkoholu i nikotinu (Medical News Today, 2013.).

Na kraju treba reći da svoju ulogu u pojavi ovisnosti mogu imati i genetske predispozicije koji se očituju u razvoju živčanog sustava zbog čega različiti ljudi mogu doći u doticaj sa sredstvom ovisnosti, ali neće se svi jednako odnositi prema njegovoj konzumaciji. Tako neke osobe mogu konzumirati alkohol povremeno, neki kontinuirano, a neki će piti velike količine alkohola i već pri prvom doticaju s njim (Medical News Today, 2013.).

2.1.

2.2.

Izvori ovisnosti u obitelji

2.3.

Gotovo da je nemoguće govoriti o ovisnostima, a ne spomenuti obitelj. U mnogim istraživanjima diljem svijeta i za različite vrste ovisnosti obitelj se pokazuje kao jednom od ključnih izvora nastanka, ali i rješavanja problema ovisnosti. Što je to u obiteljskom ozračju tako značajno? Prije svega, obitelj je kontekst u kojem se razvijaju sposobnosti djeteta da kvalitetno funkcionira u svijetu oko sebe. Tako je odgoj jedan od presudnih utjecaja za učenje samokontrole, donošenje kvalitetnih životnih odluka koje uključuju i preuzimanje odgovornosti te sposobnost predviđanja nepovoljnih ishoda (Sakoman, 2009.). Ta "moć" obiteljskog utjecaja posebno dolazi do izražaja kada se nepovoljni čimbenici počnu prelamati na leđima njenih članova.

Izvori rizika u obiteljima proizlaze iz sljedećih situacija:

- nestabilnost obiteljskog sustava – posebice u novije vrijeme kada se obitelji raspadaju zbog razvoda, smrti članova, stambenog razdvajanja i drugih razloga
- pojava stresnih i traumatskih događaja u obitelji – poput nasilja, siromaštva, drugih kroničnih somatskih i psihičkih bolesti
- slabe potpore među članovima obitelji i nedostatka emocionalne bliskosti, čemu uvelike pridonosi manjak slobodnog vremena za kvalitetno ispunjavanje obiteljskih funkcija, a zbog čega roditelji nemaju dovoljno uvida u to kako i s kim njihova djeca provode svoje slobodno vrijeme
- neadekvatnih roditeljskih postupaka – bilo da se radi o preautoritarnim roditeljima, ili roditeljima koji postavljaju vrlo labave granice prema svojoj djeci.
- postojanja ovisnosti u obitelji kada djeca mogu učiti "ovisničko ponašanje" od roditelja, a istovremeno u djetinjstvu i mladosti biti izloženi stresnim događajima proizašlim iz ovisnosti roditelja (Sakoman, 2009., Ivandić Zimić, 2011.).

Izvori ovisnosti među vršnjacima

U vremenu adolescencije mladi ljudi su posebno podložni utjecajima svojih vršnjaka, kao i ozračju u školskoj sredini. Školska sredina može biti mjesto gdje će mlada osoba doživjeti stalne prepreke u izgradnji pozitivne slike o sebi, te se osjećati manje vrijedno, nemoćno, nesposobno i nikad dovoljno dobro. Takva iskustva povećavaju rizik da mladi razviju psihičke i somatske bolesti u kasnijoj dobi. S druge strane, vršnjačka grupa može izvršiti pritisak na mladu osobu da uzima neko sredstvo ovisnosti, čemu ona nerijetko podliježe kako se ne bi osjećala odbačenom i ismijanom od društva. Konzumacija nekog sredstva ovisnosti često se veže za određenu supkulturu mladih i postaje njihovo temeljno obilježje (tako su primjerice pripadnici hippy pokreta promovirali korištenje lakih droga) s čijim identitetom se mlada osoba poistovjećuje (Ivandić Zimić, 2011.).

2.4.

Izvori ovisnosti u širem društvu

Izvori ovisnosti nalaze se u najširem smislu i svugdje oko nas jer kao što se zna reći, da nema sredstva ovisnosti – zasigurno ni tih ovisnosti ne bi niti bilo (Hudolin, 1987.).

2.5.

Društvo u kojem živimo može biti rizično ako su u njemu određena sredstva ovisnosti dostupna, i potrebno je manje kršenja normi i napora da se do njih dođe (Ivandić Zimić, 2011.). Primjerice u našem društvu mlade osobe vrlo lako dolaze do alkoholnih pića i duhanskih proizvoda. Društvo otežava neovisnički život i ako stalno promovira određena sredstva ovisnosti kao simbol poželjnog stila života (pr. alkohola kao simbola zabave i rasterećenja) bilo preko medija, ili u svakodnevnim interakcijama. Kada društvo ne pokazuje kritičnost prema nekim sredstvima ovisnosti, tada ga mladi, ali i ostali, smatraju normalnim, pa i poželjnim i puno duže vremena treba da prepoznaju svoje ponašanje kao štetno i problematično. Dapače, čak i ako shvate da su upali u ovisnost, i dalje pozitivan stav društva prema nekoj ovisnosti ih može stigmatizirati kao one koji su sami krivi te se u konačnici pojedinci srame priznati i zaustaviti ovisničko ponašanje. Društvena sredina negativno utječe i ako na vrijeme ne kažnjava ponašanja koja se zakonom obvezala kažnjavati, a povezana su s korištenjem sredstva ovisnosti. Tako primjerice velik broj maloljetnika bez većih teškoća kupuje alkoholna pića i duhanske proizvode, iako je to zabranjeno, a ugostiteljski objekti i trgovine se uopće ne sankcioniraju.



3.

Učestalost eksperimentiranja mladih s alkoholom

Kroz povijest do danas oblikovalo se mišljenje u kojemu je pijenje nešto sasvim normalno, štoviše ljudsko je društvo izgradilo niz običaja i navika te tako alkoholizam duboko ukorijenilo u svoju stvarnost kao uobičajenu pojavu, ne vidjevši pritom posljedice i stvarnu sliku, koju alkoholizam ostavlja za sobom. Posljedice su vidljive i na pojedincu, obitelji, ali i cijelom društvu. Kao i u svemu najviše stradaju one osobe koje su slabije, a u ovom slučaju mladi su najslabija karika, jer imamo pojavu učestalog i količinski sve većeg pijenja alkoholnih pića kako u društvu tako i među mladima. Pijenje alkohola sastavni je dio života mladih te je svako druženje dovoljan povod za ispijanje, vrlo često, ne malih količina alkohola. Time alkohol kao i navika pijenja postaju sastavni dio života mladih.

O tome govore i podaci brojnih istraživanja provedenih u Hrvatskoj, ali i u svijetu. Alkohol nije problem samo pojedine zemlje nego je globalni problem. brže dolazi do štetnog djelovanja.



ESPAD istraživanje pokazalo je da je Republika Hrvatska krajem devedesetih godina bila daleko ispod europskog prosjeka po pijenju adolescenata dok se 2007. Republika Hrvatska popela iznad prosjeka ESPAD zemalja (Kuzman i sur. 2008.).

Na pitanje zašto pijete alkoholna pića, mladi najčešće odgovaraju kako djelovanjem alkohola postaju društveniji, lakše sklapaju prijateljstva, piće izaziva dobro raspoloženje, postaju otkačeni i sl. Želja mlade osobe da bude prihvaćena od strane vršnjaka kao i potreba isticanja u društvu vrlo su snažni porivi, no vrlo često istovremeno izostaje kritičan stav prema onome što može biti loše. Većina mladih pivo i koktele ne smatra alkoholom te ispijanje istih u društvu vršnjaka, u što većim količinama koriste kao posve pogrešan model dokazivanja.

Eksperimentiranje s ispijanjem sve većih i većih količina alkohola mladi primjenjuju kao sve popularniji obrazac ponašanja.

Početak pijenja piva je put koji otvara vrata pijenju žestokih pića i potencijalnom alkoholizmu, sa svim društvenim i zdravstvenim komplikacijama koji prate tu vrstu ovisnosti.



- **Pivo**, koje se fermentira iz zrnja i sadrži od 3 do 6% alkohola,
- **Vino**, koje se proizvodi fermentiranjem voća i najčešće sadrži 2 do 4% alkohola. Jača vina sadrže dodani alkohol, od 8 do 20%,
- **Žestoka pića**, napravljena destiliranjem alkohola koja sadrže 40 do 50% alkohola.

3.0.

Među mladima je izuzetno popularno pijenje alkoholnih pića u kombinaciji s gaziranim pićima no mnogi nisu svjesni njegove štetnosti. Mnogi smatraju da piju „razvodnjena“ ili čak ublažena alkoholna pića no istraživanja provedena o učincima i djelovanju alkohola u kombinaciji s gaziranim pićem pokazala su da je u tim kombinacijama učinak alkohola po mladi organizam daleko snažniji i gori te da brže dolazi do oštećenja. Špekuliranje u društvu s umjerenim pijenjem alkohola kod mladih osoba stvara određenu pomutnju. Važno je naglasiti da pojam umjerenog pijenja alkohola kod djece i mladih nije uvriježen niti poželjan, jer i male količine alkohola kod djece i mladih mogu izazvati ozbiljne poremećaje te se odraziti na fizički i psihički razvoj mlade osobe.

Alkoholni poremećaj

Kao posljedica učestalog pijenja alkoholnih pića, kod mladih se javlja alkoholni poremećaj. On je praćen poremećajem ponašanja koji uključuje potrebu za alkoholom i slabi nadzor pijenja uz razvoj ovisnosti te pojavu zdravstvenih oštećenja i društvenih poteškoća.

Problem konzumiranja alkoholnih pića od strane mladih održava se na područje ugrožavanja prava djece i mladih. Praksa i iskustva pokazuju da u slučajevima pijenja od strane mladih, kod većine djece i mladih, nije riječ o razvijenoj ovisnosti, ali je u svakom slučaju riječ o sve popularnijoj pojavi i sve većoj rasprostranjenosti pijenja alkoholnih pića među djecom i mladima što je put koji vodi u ovisnost o alkoholu u ranim dvadesetim godinama. Neosporiva je činjenica da unošenje alkohola u organizam mladog čovjeka utječe na njegov psihofizički razvoj te time ta populacija postaje rizična skupina za razvoj ovisnosti o alkoholu.

*Što je dobna granica prvog susreta s alkoholom niža,
opasnost za razvoj alkoholne ovisnosti je veća!*

Trend pjenja mladih žena

3.1.

Nekad, ne tako davno pjenje se vezivalo isključivo uz mušku populaciju. Pjenje žena smatralo se društveno neprihvaćenim i nemoralnim ponašanjem. Danas se vrijednosti u društvu okreću pa tako imamo sve više žena koje otvoreno, ne skrivajući se i ne srameći se piju na javnim mjestima. Takvo ponašanje je sve prisutnije kod mladih žena, one su društvena skupina unutar koje najbrže i naj zabrinjavajuće raste potrošnja alkoholnih pića: njihov broj raste i među osobama koje umjereno i koje prekomjerno piju, a raste i njihov broj među osobama sklonim periodičnim prepijanjima (tzv.“binge drinking”) (Torre, 2007.).



Istraživanja su pokazala da žene mlađe životne dobi, u vremenskom trendu bilježe najveću stopu rasta pjenja alkoholnih pića. K tome, današnje mlađe žene koje piju počinju u sve većem broju piti sve ranije. Danas je preko 50 % mlađih žena koje piju počelo piti prije 16-te godine života, dok je tek 14 % starijih žena koje piju počelo piti prije te dobi (Torre, 2007.).



Djelovanje alkohola na mladi ženski organizam daleko je jače nego na muški organizam, shodno tome veća su i teža oštećenja. Kod djevojaka u alkoholiziranom stanju veća je prisutnost slobodnijeg ponašanja, bržeg stupanja u spolne odnose, a čija posljedica je visokog stupnja pojavnosti spolnih bolesti među mladim ženama.

Posljedice pijenja alkohola kod djece i mladih

Alkohol putem krvotoka prodire do svakog organa. Njegov štetan učinak djeluje na svaki dio tijela. S obzirom da brzo stiže u krvotok, povećava opasnost obolijevanja od različitih bolesti. Posebno je opasno pijenje većih količina alkohola u kratkom razdoblju, jer isto može uzrokovati trovanje organizma, a posljedice takvog pijenja su teške i predvidive, kreću se od nesvjestice pa sve do smrti.

3.2.

Važno je naglasiti da je djelovanje alkohola individualno. Kod svakog pojedinca javljaju se specifični simptomi, svaki pojedinac razvija svoju osobitu skupinu problema. A i ishodi u životu svakog konzumenta su različiti: ovise o životnom stilu i karakteru osobe, njegovoj odlučnosti da rješava problem prekomjernog pijenja, o podršci okoline, a i o ranijem življenju prije razvitka problema prekomjernog pijenja alkohola.

Alkohol snažno utječe na mozak, smanjuje koordinaciju kretanja, reflekse, osjet vida i sluha, iskrivljuje viđenje sebe ali i drugih, pomiče dopuštene granice te kratkoročno izaziva gubitak pamćenja.

Kod prekomjernog pijenja alkohola tipični i osnovni simptom je nemogućnost funkcioniranja bez određene količine alkohola u krvi. Alkohol je stimulans koji pokreće osobu, bez njega osoba se osjeća kao da ne može ništa raditi. Nakon toga nastupa faza pijenja sve većih količina alkohola, a u konačnici i nemogućnost kontroliranja poriva za pijenjem uslijed čega dolazi do razvoja ovisnosti o alkoholu koja uz sebe veže zdravstveno, radno i obiteljsko propadanje. Možemo nizati i druge popratne simptome alkoholizma: narušena motorika, promjene ličnosti, razdražljivost, agresivnost, gubitak pamćenja, alkoholna psihoza, i tako dalje, no o tome nešto detaljnije u nastavku.

Učinak na fizičke i mentalne funkcije prema koncentraciji alkohola u krvi:

Koncentracija alkohola u krvi mjeri se promilima, odnosno gramima po kubičnom centimetru.

3.2.

promili (‰)	Učinak ili djelovanje alkohola
0,2-0,3	osjećaj lagane euforije i umjerene opuštenosti, gubitak sramežljivosti
0,4-0,6	osjećaj opuštenosti, veselja, pojava topline i euforije, javljaju se manje smetnje u razboritosti i sjećanju, te smanjenje opreza. U tom trenutku ljudi bi trebali prestati piti.
0,7-0,9	lagane smetnje u ravnoteži, govoru, vidu, sluhu, vremenu reakcije. Smanjena mogućnost samokontrole, te smetnje u razboritosti i sjećanju. Pripita osoba vjeruje kako funkcionira bolje nego što je to stvarni slučaj.
1-1,25	uz prisustvo euforije značajne smetnje u motornoj koordinaciji i gubitak pravilne procjene. Mogu se javiti poteškoće u govoru te smetnje u ravnoteži, vidu, vremenu reakcije.
1,3-1,5	velike smetnje u motoričkim funkcijama i manjak fizičke kontrole. Zamućeni vid i značajan gubitak ravnoteže. Smanjuje se stanje euforije i nastupa emocionalno stanje tjeskobe, depresije i nemira.
1,6-1,9	prevladava stanje tjeskobe, depresije i nemira, može se javiti mučnina
2,0	osjećaj zbunjenosti, izgubljenosti i dezorijentiranost. Osoba može trebati pomoć kako bi se ustala ili hodala. Ukoliko dođe do ozljede, moguće je da osoba to ne osjeti. Kod nekih ljudi javlja se mučnina i povraćanje. Moguća su razdoblja kojih se osoba ne sjeća.
2,5	ozbiljne smetnje u svim mentalnim, fizičkim i osjetilnim funkcijama. Povećan rizik od gušenja prilikom povraćanja i ozljeda prilikom pada ili druge vrste nesreće.
3,0	moguća pojava kome. Ovo stanje jednako je razini kirurške anestezije.
4,0 i više	koma i moguća smrt zbog prestanka disanja, vrlo niskog krvnog tlaka ili gušenja tijekom povraćanja zbog nepostojanja refleksa kojim bi se tekućina iskašljala iz pluća (www.ne-droga.org)

U svom razvojnem razdoblju, osobito ulaskom u pubertet, mlada se osoba susreće s promjenama vlastite osobe, ali i nizom specifičnih vanjskih faktora u biološkom, psihološkom i socijalnom smislu. Osobni sukobi, često nerazumijevanje okoline, izloženost prevelikim očekivanjima, naglašene težnje za samostalnošću često su izvor njihove anksioznosti i posezanja za alkoholom. Konzumiranje alkohola usko je povezano sa slabijim uspjehom u školi, čestim „markiranjem“ te kretanjem u marginalnim društvenim skupinama (Uvodić Đurić, 2007.).

3.2.



- Alkohol dovodi do teškoća pri učenju, pamćenju i zapamćivanju
- Alkohol dovodi do neopravdanih izostanaka s nastave
- Alkohol dovodi do sukoba u obitelji
- Alkohol potiče nasilno ponašanje
- Alkohol je ulaznica za kriminalni milje
- Alkohol dovodi do novčanog i osjećajnog osiromašjenja
- Alkohol smanjuje spolnu moć
- Alkohol povećava rizične spolne kontakte (zarazu HIV-om, HPV-om)
- Alkohol često dovodi do neželjenih trudnoća
- Alkohol izaziva stradanje u prometnim nesrećama
- Alkohol umanjuje životne šanse mladih na svim razinama.

Posljedice pijenja u prometu

3.3.

Jedna od najtežih posljedica pijenja od strane mladih vidljiva je u punjenju novinskih stupaca bolnim naslovima u čijoj pozadini se kriju posljedice prometnih nesreća uzrokovane alkoholom. Većina tih prometnih nesreća za posljedicu ima oduzimanje mladih ljudskih života ili u blažoj varijanti stvaraju invalidnost kod mladih bilo da su uzročnici nesreća ili žrtve. Stopa stradavanja mladih ljudi u prometu je zabrinjavajuća. Prema podacima PU Zagrebačke u prva četiri mjeseca 2012. godine, pijani vozači sudjelovali su u svakoj osmoj prometnoj nesreći, bili su sudionici sedam nesreća sa smrtnim posljedicama u kojoj su ljudi vozili pijani (od sedam vozača, pet je imalo od 1,5 promila), 2661 vozača zaustavljeno je u pijanom stanju (2/3 mladih od 30 godina) (<http://maliplac.com>).

Najčešći uzroci prometnih nesreća su upravo vrlo niska tolerancija mlade osobe prema alkoholu, neznatno vozačko iskustvo (<http://www.hskla.hr/>). Najkritičnija razdoblja su vikendi kada mladi nakon kasno večernjih i cijelo noćnih izlazaka sjedaju za volan automobila koji su pod pritiskom dobili na korištenje svojih roditelja.



Podaci Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) govore da je alkohol krivac za oko 5% posto smrti mladih u dobi od 19 do 25 godina. Sve snažniji alarm predstavljaju podaci koji govore da je alkohol krivac za preko 30% poginulih mladih osoba u prometu!

Kratkoročne posljedice pijenja alkohola

Pijenje alkoholnih pića dovodi do različitih oštećenja. Ovisno o popijenoj količini alkohola kao i učestalosti pijenja, dolazi do razvoja ranih ili kasnijih oštećenja organizma.

Pijenja alkohola kod mlade osobe izuzetno je opasno zbog niskog praga tolerancije, fizički još uvijek nježnog organizma te vrlo čestog kombiniranja različitih vrsta pića (Uvodić Đurić, 2007.).

Već nakon jednog opijanja javljaju se kratkoročni štetni učinci opijenosti uz prateće simptome:



- Povećani umor
- Glavobolja i mamurnost
- Opće loš osjećaj
- Loš san
- Slaba pažnja
- Dehidracija (isušivanje) organizma
- Problemi s pamćenjem
- Problemi pri kretanju
- Osjećaj žarenja i upale želučane stijenke i povraćanje.



Posljedice pijenja alkohola kod mlade osobe su vrlo brzo vidljive kroz neugodan miris kose i kože te neugodan zadah iz usta. Kod osoba koje piju alkohol ranije se javljaju bore i ranije stari koža.

3.4.

Dugoročne i socijalne posljedice pijenja alkohola

3.5.

Vrlo važno je istaknuti socijalne posljedice koje se reflektiraju poremećenim socijalnim odnosima s bližim članovima obitelji, ali i širom društvenom zajednicom. Kod mladih, konzumacija alkohola u bliskoj je vezi sa slabijim uspjehom u školi, čestim izostancima i pripadnošću marginalnim društvenim skupinama. Kao česte društvene posljedice pijenja alkohola evidentirane su:



- nasilni i agresivni ispadi u obitelji
- često sudjelovanje u tučnjavama i kriminalu
- stradanje u nenamjernom ozljeđivanju
- stradanje i pogibanje u prometnim nesrećama
- utapanje
- neželjene trudnoće
- spolne infekcije
- samoubojstvo mladih.

Kod mladih djevojaka česti su:

- poremećaji menstrualnog ciklusa
- nestanak seksualne želje
- sterilitet.

Uslijed čestog i dugotrajnog pijenja alkohola javljaju se kronična i teška oboljenja organizma (Hudolin, 1986). Najčešća su:



- Ciroza jetre
- Oštećenje mozga i živčanog sustava
- Srčane bolesti
- Pothranjenost
- Skraćen životni vijek

Faze intoksikacije alkoholom

Alkoholna bolest razvija se kao posljedica višegodišnjeg uzimanja alkoholnih pića, dok u mladenačkoj dobi češće susrećemo poremećaje vezane uz pijanstvo nego samu alkoholnu bolest (Hudolin, 1991.).

Intoksikacija alkoholom može se podijeliti u pet stupnjeva sa sljedećim simptomima. (Huljev, 2000.)

1. stupanj	Sreća	Osoba je iznimno razgovorljiva, opuštena, druželjubivija nego inače
2. stupanj	Nepredvidljivo ponašanje	Dolazi do slabije koncentracije Sposobnost rasuđivanja izvan je kontrole Emocije postaju nestabilne Reagiranje je usporeno
3. stupanj	Zbrka	Nastupa dezorijentacija Pojava zlovolje, jakog straha, pojava dvostruke slike i nejasnog govora
4. stupanj	Gubitak kontrole	Osoba ne može stajati ni hodati Povraćanje
5. stupanj	Nesvijest	Osoba koja je predozirana pada u nesvijest; Može doći i do smrti zbog paralize disanja.

3.6.

Kršenje prava djece i mladih uslijed pijenja alkohola i alkoholnih pića

3.7.

„Svi ljudi imaju pravo na zaštitu obitelji, zajednice i radne sredine od incidenata, nasilja i drugih negativnih posljedica upotrebe alkohola. Sva djeca i mladež imaju pravo odrasti u sigurnoj sredini slobodnoj od negativnih posljedica pijenja alkohola i biti zaštićeni od promidžbe alkoholnih pića.“ (Europska povelja o alkoholu, 1995.)

Zaštita i unapređenje prava djece i mladih predstavlja temelj daljnjeg razvoja djeteta na svim razvojnim područjima, kako osobnog tako i psihičkog te tjelesnog. Suvremeno društvo kontinuirano u svim područjima skrbi i brige za djecu naglašava potrebu zaštite prava djece kao osnova za kvalitetno očuvanje razvoja djeteta kao i potrebu za provođenjem brojnih preventivnih programa. U tom interesu, brojne svjetske i državne organizacije i institucije intenzivno rade na poboljšanju kvalitete zaštite prava djece te u tu svrhu donose brojne konvencije, povelje, zakone kao i druge dokumente koje uključuju detektiranje i preveniranje ovisničkih ponašanja kod mladih čiji je cilj zaštita i poboljšanje prava djece i očuvanje njihovog zdravlja. Sve aktualnije područje zaštite interesa prava djece je u području ovisnosti, posebno u području prekomjernog konzumiranja alkohola na što nas upozoravaju brojni statistički pokazatelji sve veće prisutnosti konzumiranja alkoholnih pića kod djece kao i spuštanja dobne granice kod prvog opijanja.

Kada je riječ o kršenju prava kod pijenja alkohola tada do kršenje prava dolazi, prije svega, kao posljedica pijenja alkohola. U najvećoj mjeri javlja se kršenje od strane same djece i mladih koji ne sagledavaju rizike takvog ponašanja (Republika Hrvatska, Pravobranitelj za djecu, 2010).

Uslijed pijenja alkohola sukladno Konvenciji o pravima djeteta dolazi do kršenja zaštitnih prava koja osiguravaju zaštitu djeteta: prava na zaštitu od zloporabe, zapostavljanja i izrabljivanja kao i zaštitu od droga, alkohola i duhana (Mataga, Tintor i Puljiz, 2007.).

Pravo na zdravlje

Tolerancija mladih ljudi na alkohol izrazito je niska te i najmanje količine alkohola u organizmu nenaviklom na alkohol stvaraju opasne reakcije. Gubi se kritičnost, izmijenjeno se doživljava stvarnost, sklonost rizičnom ponašanju je povišena, kvalitativno i kvantitativno se mijenja svijest. Samo pijenje alkohola predstavlja kršenje prava djece i to posebno prava na zdravlje. Jedno od temeljnih prava djece je pravo na zdravlje. Narušavanje ovog prava najizraženije je kod pijenja alkohola.

Tko ugrožava pravo na zdravlje?

RODITELJ/MAJKA pri pijenju alkohola za vrijeme trudnoće i dojenja što direktno djeluje na zdravlje i razvoj djeteta. Jedno od najtežih oštećenja koje se može javiti kod djeteta je razvoj fetalnog alkoholnog sindroma (FAS). Majke koje za vrijeme trudnoće piju alkohol, šesto rađaju djecu s prirođenim alkoholnim izobličenjem, odnosno fetalnim alkoholnim sindromom (FAS). Dojenče s FAS-om ima znatno manji i izobličen mozak s teškim oštećenjima koja se očituju ispadima različitih moždanih funkcija i intelektualnim oštećenjima. Nadalje, od mogućih poremećaja kod FAS-a, najčešće se navodi da djeca pokazuju oštećenja fine i grube motoričke aktivnosti i oštećenu sposobnost govora. Stopa mortaliteta iznosi oko 17%, a u dobi od 7 godina 44% ove djece ima granični kvocijent inteligencije (Cunnigham i sur., 1989.).



3.7.

DJECA koja kao što smo vidjeli u vrlo ranoj dobi počinju konzumirati alkohol. Pijenje i malih količina alkohola za organizam mlade osobe izuzetno je opasan zbog niskog praga tolerancije. Pijenjem alkohola djeca i mladi narušavaju svoje zdravstveno stanje, onemogućavaju zdrav fizički i psihički razvoj svoga organizma. Pod utjecajem alkohola mladi vrlo brzo i lako skidaju sve zabrane i otpuštaju košnice koje ih odvođe u smjeru slobodnih seksualnih kontakata. U alkoholiziranom stanju kod mladih se povećavaju rizični spolni kontakti pri čemu dodatno ugrožavaju svoje zdravlje izlaganjem spolnim infekcijama, širenju spolnih bolesti kao što je HPV i druge te naposljetku pojavi neželjenih maloljetničkih trudnoća. Najnovija istraživanja pokazuju da pijenje alkohola u mladenačkoj dobi oštećuje osjetljive dijelove mozga u hipokampusu. CT (kompjutorizirana omografija) snimke mozga tinejdžera konzumenata alkohola su pokazale stanje hipokampusa – dijela mozga odgovornog za osjećaje, pamćenje i učenje, ali i oštećenja u drugim dijelovima mozga (poput čeonog i sljepoočnog dijela mozga te Corpus callosuma - dijela mozga koji povezuje obje moždane hemisfere) šiji je razvoj posebno intenzivan u adolescenciji.

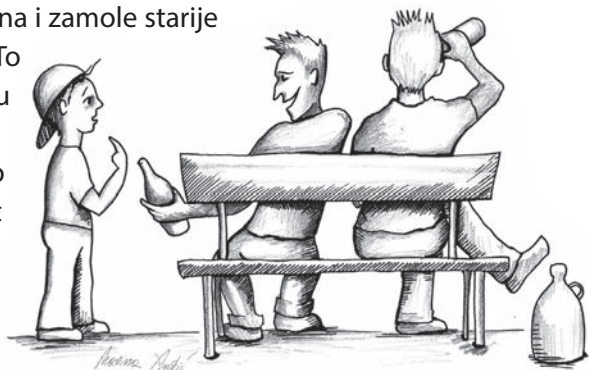
Pravo na sigurnost

Uslijed pijenja alkohola djeca i mladi su u sukobu sa zakonom. U RH na snazi su jasne zakonske odredbe o zabrani prodaje alkohola osobama mlađim od 18. godine života. To znači da osobe mlađe od 18 godine života ne smiju kupovati alkoholna pića.

Tko ugrožava pravo na sigurnost djece?

MLADI Svaka kupovina bilo kojeg alkoholnog proizvoda je dolaženje u sukob sa zakonom. Vrlo često se događa da su maloljetnici svjesni postojanja zakona i zamole starije punoljetne prijatelje da umjesto njih kupe alkohol. To je izuzetno opasno, jer u slučaju da se uhvati na djelu obje osobe će biti kažnjene.

ODRASLI/RODITELJI Slanjem djece u trgovinu po alkoholno piće roditelji dovode u pitanje sigurnost svoje djece kao i trgovci koji vjeruju na riječ djetetu da je alkohol namijenjen za njegove roditelje ili da dijete ima navršenih 18 godina.



Pravo na informacije i obrazovanje

Praksa opijanja mladih pokazatelj je da mladi ne imaju odgovarajuće informacije o štetnostima pijenja alkohola uslijed šega dolazi do kontinuirane zlorabe istih te pojave i razvoja teških posljedica. Uzrok tome je, jednim dijelom, izostanak kontinuiranog obrazovanja mladih o opasnostima od štetnih posljedica pijenja alkohola kroz sustav samog obrazovanja. Mladi bi trebali biti inicijatori postavljanja tema vezanih uz probleme pijenja alkohola u nastavnim sadržajima u okviru školsko obrazovnog sustava.

Pravo na sudjelovanje

Sukladno Konvenciji o pravima djeteta čl. 12. kojim se obvezuju sve države ugovornice da osiguraju svakom djetetu, koje je sposobno oblikovati vlastito mišljenje, pravo na izražavanje misli o svim stvarima koje se odnose na njega te im pridavati značaj u skladu s uzrastom i zrelošću djeteta. Pravo sudjelovanja podrazumijeva aktivno uključivanje djece u kreiranje politike prevencije ovisnosti. Odgojno-obrazovne ustanove trebaju osnovati **mala školska povjerenstva** koje će činiti učenici, roditelji, nastavnici, liječnik školske medicine i istaknuti lokalni stručnjaci za prevenciju ovisnosti i ostale preventivne aktivnosti (Vlada Republike Hrvatske, Ured za suzbijanje zlorabe droga, 2010.) što su pojedine škole veći učinile. Time mladi dobivaju priliku aktivno sudjelovati u kreiranju preventivnih aktivnosti u svojoj školi. Ovim načinom rada omogućiti će se djetetu razvijanje njegovog mišljenja, stavova i izgradnje vrijednosnog sustava neophodnog za formiranje kompletne osobe koja će se znati suočiti s problemima budućnosti.

Upitnik

Koje su dobre strane interneta?

***Kako treća osoba može ugroziti sigurnost djeteta
prilikom korištenja Interneta?***

***Koje sve posljedice može izazvati prekomjerno
korištenje Interneta u životu djece i mladih?***

Je li dopušteno igranje lota i binga od strane mladih?



4.

Novije ovisnosti

U suvremenom društvu postignućem tehnološkog napretka u informatizaciji dolazi do podizanja kvalitete ljudskog života, ali istovremeno dolazi do stvaranja i negativnih posljedica i razvijanja nekih novih oblika poremećaja. Popularno se nazivaju novije ovisnosti, a među njih spadaju ovisnost o internetu i ovisnost o kocki i klađenju kao posljedice zlouporabe informatičke tehnologije.

Internet je, na prvi pogled, bezopasno sredstvo. U današnjem vremenu informatizacije nemoguće je zamisliti poslovanje i komuniciranje bez interneta. No, ne smije se zaboraviti da njegova nekontrolirana uporaba ima i svoju tamnu stranu. Iako kratkog vijeka pokazalo se da može dovesti do socijalne izolacije i postati sredstvo ovisničkog ponašanja, posebno kod mladih osoba.



Najčešće, kod mladih ljudi javlja se ovisnost o internetu za koju se može reći da je jedan oblik ovisnosti o računalima i označava fenomen pretjeranog ili ekstremnog korištenja interneta u tolikoj mjeri da predstavlja opasnost po zdravlje.

U posljednje vrijeme, bilježi se i visok porast broja ovisnika o kockanju, posebno u skupini učenika i adolescenata. Brojni stručnjaci ukazuju na problem kockanja i klađenja, upozoravajući da mogu izazvati oblike i simptome ovisnosti poput simptoma kod drugih priznatih ovisnosti te ih treba ozbiljno shvaćati.

O važnosti rada na prevenciji problema ovisnosti o internetu, kocki i klađenju govori činjenica da kompjutorizacija i korištenje interneta zauzima sve veću popularnost među mlađim osobama osnovnoškolskog i srednjoškolskog uzrasta, a kocka i klađenje uz razvijanje osjećaja zabave, često mladoj osobi daje lažnu percepciju brze i lake zarade.

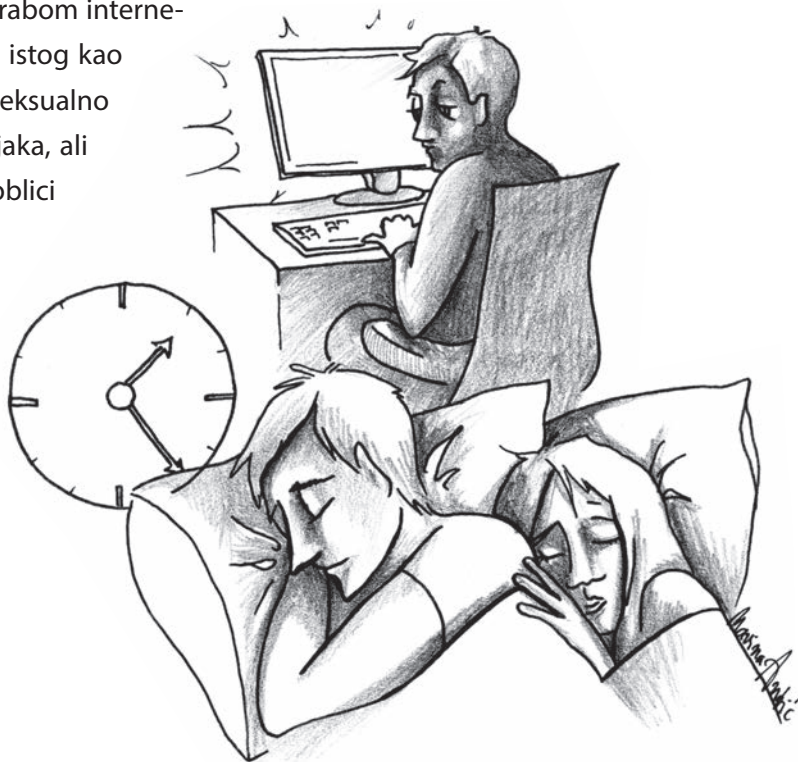
Internet-sredstvo budućnosti i izazov za mlade

Internet je danas veliki izazov za djecu i mladež. Internet je medij na kojemu se može naći pregršt sadržaja od edukativnih, znanstvenih do informativnih i zabavnih. Mogu se naći sadržaji za zabavu, ali i za učenje i širenje vlastitih spoznajnih vidika.

Internet je posebno zanimljiv medij, neiscrpan izvor zabave, rezultata najnovijih znanstvenih otkrića, ali i povijesne kulturne baštine starih naroda, najaktualnijih informacija, velikih iznenađenja, ugodnih i neugodnih. To je novi virtualni svijet u koji mladi moraju mudro i razborito ući. To je budućnost novih generacija s kojom treba ići u korak.

S obzirom na sve veću prisutnost interneta u svakodnevnom životu mladih, ali i ne kontrolirane uporabe istog vrlo brzo dolazi do zlouporabe te pojave fizičkih i psihičkih poremećaja kod pojedinaca kao i narušavanja društvenih odnosa. Uporabom interneta javljaju se i drugi oblici zlouporabe istog kao što je međuvršnjačko zlostavljanje, seksualno uznemiravanje mladih od strane vršnjaka, ali vrlo često i odraslih (pedofilija) i drugi oblici neugodnog iskustva.

Djeca i mladi trebaju biti upoznati sa svim dobrim i lošim stranama korištenja interneta, jer će u budućnosti biti sredstvo njihovog života, uspjeha ili pada.



Dobre i loše strane interneta

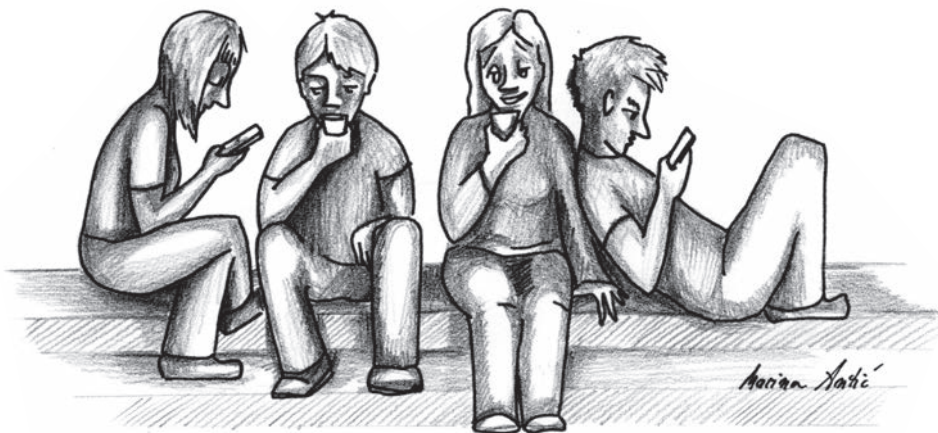
Za razliku od drugih psihoaktivnih sredstava (alkohola, droge) koje izazivaju ovisnost internet je sredstvo bez čijeg korištenja je teško zamisliti današnje poslovanje i komuniciranje. Za razliku od drugih psihoaktivnih sredstava internet ima pregršt pozitivnih strana. Tek kada uslijedi nekontrolirano korištenje istog dolazi do zlouporabe pri čemu se razvijaju negativne posljedice za pojedinca. Vrlo brzo se javljaju ozbiljni problemi kod pojedinca uključujući psihičke i fizičke simptome ovisnosti te promjena ponašanja koja je vrlo slična, ako ne i ista kao kod drugih oblika ovisnosti.

Dobre strane interneta

- brže, jednostavnije i lakše komuniciranje s ljudima iz različitih dijelova svijeta
- širenje socijalne mreže bez teritorijalnih granica
- dostupnost mnoštva pozitivnih podataka iz različitih područja
- sredstvo, izvor informacija i učenja
- mogućnost razmjene mišljenja i iskustava
- osobama koje su povučene u sebe i koje teže stupaju u kontakt s drugima omogućava rušenje barijera

Loše strane interneta

- brže i jednostavnije se dolazi u kontakt s ljudima koji imaju loše namjere
- krađa identiteta i zlouporaba osobnih podataka
- Iznošenjem svoga mišljenja (na blogu) može se povrijediti drugu osobu
- Objavljivanjem fotografija i video sadržaja može se narušiti privatnost druge osobe



Simptomi zlorabe interneta

Zbog mnogih pozitivnih strana korištenja informatičke komunikacije kao što je primjerice širenje socijalne mreže mimo teritorijalnih granica, uz mogućnost razmjene mišljenja i iskustva, ponekad je veoma teško definirati tanku granicu koja dijeli korisnost i zlorabu.

Najizraženiji simptomi i posljedice zlorabe korištenja interneta (Perinčić, 2008.) su:



- gubitak osjećaja za vrijeme
- kroničan umor i neispavanost uslijed poremećenog dnevnog ritma
- ne zadovoljavanje osnovnih potreba kao što su spavanje i hrana
- gubitak tjelesne kondicije
- fizička oštećenja (slabljenje vida, deformacija lokomotornog sustava)
- žudnja za on-line aktivnostima
- narušavanje emocionalne ravnoteže
- gubitak osjećaja za realnost
- pojava ljutnje, napetosti, agresije ili/i depresije kada računalo nije dostupno
- smanjen uspjeh u školi
- obmana, laganje, pomanjkanje kontrole, povlačenje u sebe
- fizička društvena izolacija
- članstvo u grupama „sumnjive etičnosti“
- stvaranje vlastitog virtualnog svijeta.

Istraživanja su pokazala da vrsta pojedinih aktivnosti na internetu pridonosi bržem javljanju ovisnosti. Tako će prije ovisnici postati one osobe koje na internetu najviše koriste društvene mreže kao što su facebook i twitter te MSN.

Kršenje prava djece i mladih prilikom korištenja interneta

4.1.3

Internet, naizgled bezazlen medij, dok je jednim dijelom edukativan drugim dijelom nudi veliku slobodu te nam se na prvi pogled šini kao da ne poznaje granice i upravo u tom dijelu veliki je izvor narušavanja i ugrožavanja prava djece i mladih te iste može dovesti u vrlo ozbiljnu i tešku situaciju iz koje mladi čovjek ne može sam naći izlaz.

Neka od ugrožavanja prava djece i mladih su:

Pravo na zdravlje

Uslijed nekontroliranog korištenja interneta dolazi do narušavanja zdravlja kod mlade osobe i time i ugrožavanja samog prava na zdravlje. Opasnosti se javljaju već u samim počecima korištenja interneta i upoznavanja s njegovim mogućnostima, periodu u kojem je kod mlade osobe prisutan visok stupanj potrebe za sve većim otkrićima i istraživanjima internetskih sadržaja pri čemu dolazi do provođenja sve dužeg vremenskog perioda za računalom. Uslijed toga dolazi do razvijanja neželjenih simptoma (pogledat prethodno poglavlje) što se održava na zdravstveno stanje djeteta odnosno mlade osobe.

Pravo na sigurnost

Posebno je narušeno kod korištenja interneta. Uslijed nekontroliranog korištenja pojedinih sadržaja kao i uslijed zlorabe ovog medija od strane drugih, bilo djece, bilo odraslih dolazi do različitih oblika zlostavljanja. Razlikujemo: cyberbullying jedan je od oblika zlostavljanja koji označava svaku komunikacijsku aktivnost „cyber“ tehnologijom koja se može smatrati štetnom kako za pojedinca tako i za opće dobro.

Pravo na privatnost

Svaka osoba ima pravo na privatnost osobnih podataka kao i informacija o svome privatnom životu, a posebno to imaju djeca i mladi. Pojavom interneta to pravo na privatnost kao da nikada nije niti postojalo. Sve manje postoji prisutnošću i populariziranjem društvenih mreža kao što su facebook, my space, twitter.

Negiranje kao i ugrožavanje prava na privatnost vidljivo je pri izlaganju osobnih fotografija djece i mladih, video sadržaja kao i prikupljanjem osobnih podataka koji se kasnije zloupotrebljavaju. Kada je u pitanju svijet interneta tada se dijete ili mlada osoba vrlo često nađu u ulozi žrtve, ali i zlostavljača i to najčešće zbog neznanja.

Savjeti mladima

- Svoju lozinku (password) drži tajnima! Lozinku možeš povjeriti samo roditeljima!
- Ne ostavljaj osobne podatke (ime, prezime, ime i prezime roditelja, broj telefona, kućnu adresu, radno mjesto roditelja, naziv škole, broj kreditne kartice roditelja) na internetu.
- Budi oprezan/na u komunikaciji preko interneta. Osoba koja djeluje simpatično se može lažno predstaviti i može imati zle namjere.
- Osobne fotografije, kao niti fotografije članova obitelji nemoj slati nepoznatim osobama.
- Ukoliko se osjećaš nelagodno pri nekom razgovoru na internetu ne nastavlaj razgovor nego ga prekini.
- Razgovaraj s roditeljima i povjeri se roditeljima o neugodnostima s kojima si se susreo/la prilikom korištenja interneta.
- Ne odgovaraj na nepristojne, sugestivne poruke ili na poruke zbog njih osjećaš nelagodno.
- Ako želiš ostvariti osobni kontakt s i upoznati se s online prijateljima prvi susret dogovori s roditeljima, nemoj odlaziti sam na prvi susret. Sjeti se da o online prijateljima znaš samo onoliko koliko su oni rekli o sebi.

*Bez obzira što je Internet
virtualni svijet pošuj pravila
ponašanja kao i u
svakodnevnom životu.*



4.1.4

Ovisnost o kocki i klađenju

4.2.

Jedna od novijih ovisnosti je ovisnost o kocki i klađenju odnosno o igrama na sreću. Iako kockanje i klađenje predstavlja jedan oblik igre i zabave istraživanja su pokazala da kockanje/klađenje može izazvati ovisnost i to oblike poput ovisnosti o heroinu i alkoholu te i ovaj oblik ovisnosti treba ozbiljno shvaćati. Kockanju i klađenju kao „modernim“ ovisnostima ne pridaje se značaj kao ovisnostima o drogama, alkoholu ili pušenju i često ih se društveno relativizira, držeći ih čak zgodnim oblicima zabave i razonode, iako u podjednakoj mjeri vode prema destrukciji ličnosti (Hrvatić, 2007.).

Ovisnik, iako često svjestan svih štetnih posljedica, uporno nastavlja i uvjerava sam sebe kako će velikim dobitkom riješiti sve svoje probleme i tek onda prestati. Kod mnogih patoloških ovisnosti, poanta nije u samom dobitku, već uzbuđenju koje proizlazi iz očekivanja dobitka.



Stručnjaci pretpostavljaju kako se u Hrvatskoj od 1 do 3% stanovnika upušta u kockanje. Najčešće su životne dobi od 15 do 25 godina, pretežito muškog spola a omjer djevojaka i mladića kreće se oko 1:4. Ova ovisnost ima za posljedicu visok postotak suicidalnosti pojedinaca tako u kasnijim stadijima ovisnosti oko 20% patoloških kockara počinu samoubojstvo (Slobodna Dalmacija, 2006.).

Kod adolescenata, negativni utjecaj kocke i klađenja reflektira se na sve vidove života: od školskog neuspjeha do problema s fizičkim i mentalnim zdravljem. Prvi simptomi koji govore kako nešto nije u redu nalaze se u stalnim zahtjevima za dodatnim džeparcem, izostancima iz škole, stalnim praćenjem sportskih rezultata, udaljavanje od obitelji i prijatelja.



Statističke procjene govore da igre na sreću građanima Hrvatske, godišnje, odnesu oko 3 milijarde kuna (Slobodna Dalmacija, 2006.). Problem je još značajniji jer je klađenje sve prisutnije među sve mlađom populacijom.

Zakonska regulativa *(Iz Zakona o igrama na sreću)*



Uviđajući postojanost interesa građana, prije svega mladih do 18 godine života, za sudjelovanje u igrama na sreću kao i igrama na automatima, zakonodavac je zaštitio maloljetnike Zakonom o igrama na sreću (NN 87/09) u koji je stavio sljedeće odredbe:

Članak 43.

(1) Posjet kasinu i sudjelovanje u igri dopušten je samo punoljetnim osobama koje su svoj identitet dužne dokazati identifikacijskom ispravom.

(5) Osobe u uniformi mogu ulaziti u kasino samo radi obavljanja službe. Posjet kasinu i sudjelovanje u igrama na sreću priređivač može privremeno zabraniti ili ograničiti pojedinim osobama ako postoji osnovana pretpostavka da učestalost i intenzitet njihova sudjelovanja u igri dovode u opasnost njihov egzistencijski minimum, te ako to zatraže ustanove koje se bave zaštitom obitelji, u slučajevima kada igrač zbog nekontroliranog igranja nanosi štetu sebi ili obitelji koju uzdržava.

Članak 49.

(1) Zabranjuje se primanje uplata za klađenje od osoba mlađih od 18 godina.

(2) U slučaju sumnje u ispunjenje uvjeta iz stavka 1. ovoga članka, igrač je dužan priređivaču pružiti dokaze o svojoj punoljetnosti.

Članak 60.

Posjet i sudjelovanje u igri na automatima dopušten je samo punoljetnim osobama koje su tu činjenicu, na zahtjev priređivača, dužne dokazati identifikacijskom ispravom.

Gore navedenim Zakonom žele se zaštititi prava djece. Posljedica ne poštivanja ovih zakonskih odredbi je kršenje prava djece i to u području sigurnosnih prava gdje djeca dolaze u sukob sa zakonom. Ovu odredbu vrlo često krše i mladi i odrasli.

Bilješke

Upitnik

Nabrojite vrste droga koje poznajete i koje posljedice mogu prouzročiti?

Koji su razlozi zašto se mladi počinju drogirati?

Je li bi znali prepoznati rane simptome kod mladih da se počne drogirati?



5.

Zloraba i ovisnosti o psihoaktivnim tvarima

U Hrvatskoj, kao i u svijetu, ovisnost o drogama sve je raširenija. Novi konzumenti droga obično se navode da probaju „travu“, nekoliko cigareta marihuane pomiješane s duhanom, što je polazna točka u potrazi za proizvodima sa sve jačim učincima, da bi se na kraju dospjelo do heroína. Prema novijim istraživanjima, od početka uzimanja droge do trenutka kada obitelj sazna da unutar nje postoji problem ovisnosti o drogama, u prosjeku prođu 2- 4 godine.

U bliskoj budućnosti potražnja za opojnim sredstvima ostat će jednako velika. Potražnja za psihotropnim supstancama, koje imaju neposredan učinak, općenito raste, a bez dugoročnoga štetnog utjecaja (poput izgleda za razvoj ovisnosti). Zbog potražnje koja vlada među populacijom na Zapadu u većine populacije, široka je upotreba „jakih“ supstanci previše štetna. Upotreba „lakih“ supstanci, koje su stvorene, ili će u budućnosti biti stvorene s posebnom svrhom, postat će sve popularnija - poput inačica XTC-a ili drugih novodobnih droga sintetskoga ili biološkoga podrijetla.

Mladi trebaju biti informirani o psihoaktivnim sredstvima koja u društvu popularno nazivaju droge stoga ćemo i mi koristiti taj termin. Također trebaju biti upoznati s posljedicama konzumiranja istih. Zloraba droga podrazumijeva uporabu droga izvan društvenih, medicinskih i zakonskih norma.



Psihička ovisnost je jaka potreba za uzimanjem određene droge da bi se izazvalo zadovoljstvo ili izbjegla nelagoda (Thaler i sur., 2004).

Fizička ovisnost se očituje razvojem tjelesnih simptoma (drhtavica, znojenje, bolovi) a javlja se u slučajevima kada se droga ne uzme u vrijeme kada organizam to očekuje s obzirom na naviknuti ritam uzimanja.



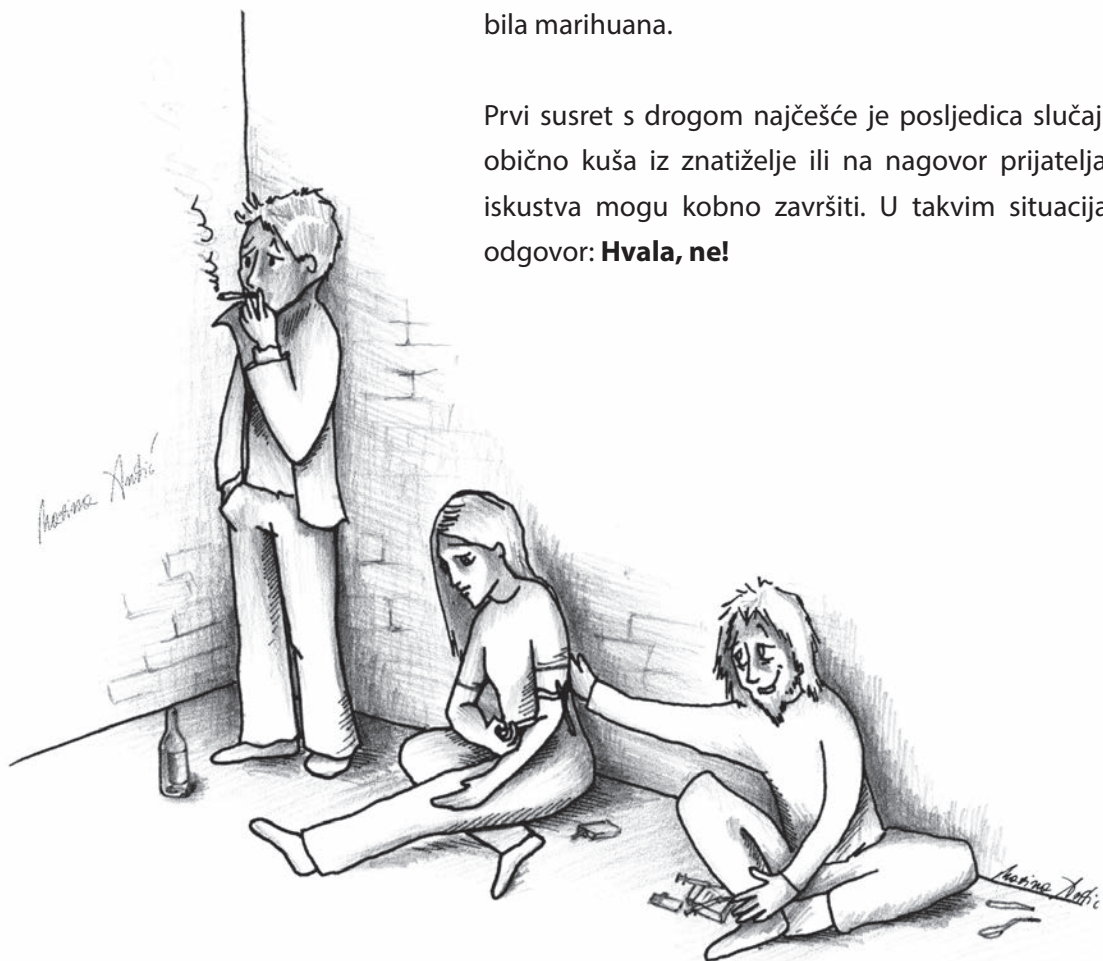
Najčešći razlozi zbog kojih se djeca okreću ovisnosti su:

- pritisak vršnjaka
- dosada
- žele se osjećati odraslima
- bijeg od problema
- pobuna
- kako bi se dobro osjećali

5.0.

Preko 80 % ovisnika navodi da je prva droga koju su konzumirali bila marihuana.

Prvi susret s drogom najčešće je posljedica slučajnosti, droga se obično kuša iz znatiželje ili na nagovor prijatelja. Takva naivna iskustva mogu kobno završiti. U takvim situacijama najbolji je odgovor: **Hvala, ne!**



Najpoznatije vrste droga

5.1.

	<i>Simptomi uslijed konzumiranja:</i>	<i>Moguće posljedice:</i>
DERIVATI KONOPLJE (marihuana, pot, grass)	usporeno razmišljanje, usporeni refleksi, smanjena koordinacija i koncentracija, smanjena motivacija, apatija, proširene zjenice, krvave ili staklenaste oči.	Nagle promjene raspoloženja, gubitak pamćenja, povećan rizik obolijevanja od nekih vrsta raka, napadi panike, samooobmana, paranoidne ideje. Može štetno utjecati na razvoj mlade osobe.
ECSTASY (E, eccy, xtc)	Ubrzan puls, znojenje, vrućina, škrgutanje zubima, tjeskoba, uzbuđenost, drhtanje, nesanica, proširene zjenice.	Kronični problemi sa spavanjem, napukli zubi od škrgutanja, visok tlak, dehidracija, nervoza, halucinacije, smanjena kontrola emocija, letargija, teška depresija, visoka temperatura, poremećaj rada srca.
AMFETAMINI METAMFETAMINI (speed, uppers, ice, crystal meth, shabu)	povišen tlak i ubrzan puls, ubrzano disanje, uzbuđenost, tjeskoba, nemir, nesanica, groznica i znojenje, proširene zjenice, mučnina i povraćanje, gubitak apetita, nagle promjene raspoloženja.	Gubitak težine, paranoja, halucinacije, kronični problemi sa spavanjem, napukli zubi od škrgutanja, visok tlak, napadi panike, tjeskoba, nervoza, smanjena kontrola emocija, teška depresija, nasilničko ponašanje, psihoza uzrokovana korištenjem speeda, poremećaj rada srca ili samoubojstvo.
OPIJATI (heroin, morphine, methadone, H, smack)	Pospanost, euforija, usporeno disanje.	Visok rizik od ovisnosti, depresija, tjeskoba i napetost, zaraza HIV/ AIDS-om i hepatitisom zbog zajedničkog korištenja istih igli, ne fatalno predoziranje, smrt zbog predoziranja.
SPICE (sintetički kanabis) (afgan, hindu, zmaj, špica)	djeluje slično kao THC u marihuani, proširene zjenice i staklene oči, umor, smijeh bez razloga, opće stanje slično laganom pijanstvu	Još traju ispitivanja ove droge, no svakako je alarmantno što se legalno prodaje kao 'osvježivač prostora', što ne umanjuje moguću štetnost, upravo suprotno, mogla bi imati pogubne učinke zbog upitnog sastava. Utječe na koncentraciju, dolazi do smanjenja seksualne želje, može izazvati shizofreniju, kroničnu tjeskobu, poremećaj osobnosti, te depresiju. Nezainteresiranost, promjene u školi, lijenost, gubitak motivacije za obaveze, nagle promjene raspoloženja, povlačenje od obitelji, svadljivost, promjena navika jedenja i spavanja.
SEDATIVI (apaurin, lexaubin, praxiten, diazepam, valium, loram, Xanax, helex, normabel) pilsevi	stakleni pogled, suha usta, osjećaj pospanosti, plitko disanje, ne razgovijetan govor (slično kao kod pijanstva), osoba djeluje umorno, ponaša se nezainteresirano, smanjena koordinacija, osjećaj iscrpljenosti u tijelu.	Osobe koje uzimaju sedative dulje od nekoliko mjeseci mogu postati ovisne o njima, a također mogu postati depresivne i agresivne. Kada pokušaju prestati s uzimanjem mogu trpjeti neugodne simptome odvikavanja (nemir, nesanica, napadi panike, povraćanje, mišićni grčevi)

Druge opasne droge s kojima se mladi mogu susresti uključuju kokain, halucinogene droge (kao LSD, čarobne gljive) i GHB. Ljudi mogu postati ovisni o bilo kojoj od tih droga. To može uključiti gubljenje kontrole nad uzimanjem droga, i nastavljanje s uzimanjem droga čak i kad shvate da im to škodi.

Današnja farmakologija je napredovala i izradila je nekoliko pouzdanih testova kojima se može u nekoliko minuta testirati osoba. Dostupni kućni testovi:

AbuGnost MDMA- test za otkrivanje ecstasya u mokraći
 DOA MultiGnost 3-4- test za otkrivanje heroina, benzodiazepina, ecstasya u mokraći
 DOA MultiGnost 3-7-test za otkrivanje marihuane, ecstasya i amfetamina u mokraći
 DOA MultiGnost 3-1-test za otkrivanje marihuane, heroina , amfetamina u mokraći
 (dostupni kućni test i na spice) (www.ne-droga.org)

Koje faze prolaze ovisnici?

Put ovisnosti prema američkom stručnjaku dr. Robert Schwebelu, uglavnom uvijek sličan i vodi kroz četiri faze.

Prva faza: PROBA

Drogu se uzima obično iz radoznalosti kako bi se isprobao njezin učinak ili na nečiji nagovor. Na taj način zadovoljava se osobna znatiželja i tu se treba zaustaviti. Ali netko na tome i ostane, a netko ...

Druga faza: SVE ČEŠĆE SDROGOM

Nakon prvih pokušaja, neki će za narkotikom posegnuti i drugi, treći, i tko zna koji put. Drogu uzimaju u društvu i za dobro raspoloženje. Pritom na to trošiti sve više novca i energije. Sve ti se još uvijek šini bezopasnim i prevladava osjećaj da se još uvijek može prestati.

Treća faza: NAVIKA

Ovu fazu obilježava potpuna posvećenost i zaokupljenost drogom. Razlozi za uzimanje su brojni - problemi u školi, problemi u obitelji, š U među vremenu se oko tebe stvorilo posve novo okruženje društvo narkomana.

Zaboravljaš, obaveze, ostaješ bez starih prijatelja. Sada je gotovo nemoguće odustati. Možda samo na kratko, ali prva prigoda, prvi problem, prvi tulum, opet te vraća njoj.

Četvrta faza: OVISNOST

U ovoj fazi droga postaje središte tvog života. Droga prestaje biti izvor zadovoljstva, ali bez nje se ne može. Vrtiš se u začaranom krugu: od problema koje je izazvala droga bježiš uzimajući baš tu drogu. Trebat će snage, volje i upornosti da se iz toga izvučeš. Neki će reći da se mogu izvući kad god počele, ali ih život, činjenice i statistika demantiraju. Ne vjeruj im. Ovisnost o drogi manifestira se u svim područjima života. Ovisnik zanemaruje školske obaveze, kasni ili ne dolazi na nastavu, dobiva sve lošije ocjene, neprimjereno se ponaša u razredu. Mijenja mu se i društveni život, gubi prijatelje, a do napetosti i sukoba dolazi i u obitelji (<http://www.moravek.net>).

Opći čimbenici rizika

Brojni su čimbenici rizika koje valja spomenuti glede zlorabe psihoaktivnih tvari. Newcomb navodi sljedeće čimbenike rizika (Newcomb, 1994.):

5.3.

kultura i društvo:

- zakoni koji promiču upotrebu
- socijalni standardi koji promiču upotrebu
- dostupnost
- neuobičajeno loše ekonomske prilike

interpersonalni:

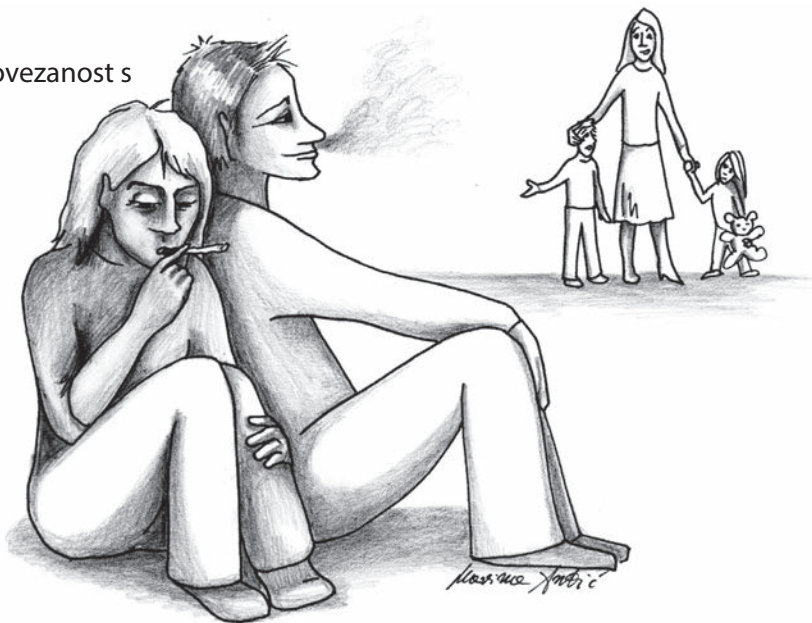
- upotreba među roditeljima i članovima obitelji
- dobrohotan stav prema upotrebi unutar neposredne/cijele obitelji
- loši/zapušteni obiteljski odnosi
- svađe i razvod u obitelji
- odbačenost od prijatelja povezanost s prijateljima koji su korisnici

psihosocijalni:

- rani i trajni problem u ponašanju
- neuspjeh u školi - daljnjem školovanju
- u lošem odnosu sa školom
- buntovnost
- dobrohotan stav prema upotrebi
- početak korištenja u ranoj dobi

biogenetički:

- genetički čimbenici određuju ranjivost
- psihosocijalna ranjivost na učinke supstanci



Najčešći simptomi ovisnosti

Svima jasno vidljivi znaci su proširene zjenice, suzne oči, curenje iz nosa, nekontrolirano cupkanje nogama, zijevanje i stiskanje u čučajući položaj. Promatrač na osobi koja je u krizi može uočiti uznemirenost do razine panike, nevjerojatnu razdražljivost koja lako prelazi u agresivnost, želju da se na brzinu neka-mo ode i da se prekapa po stvarima. Takva osoba izmišlja nebulozne razloge zbog kojih mora nakratko izaći i nešto obaviti (Sakoman, 2002).

5.4.

Znakovi koji upozoravaju na zluporabu sredstava ovisnosti kod adolescenata:



- Zanemarivanje osobne higijene
- Zapušten izgled
- Doživljaj sebe kao manje vrijednog
- Nastupi nasilnosti kod kuće
- Učestala upotreba kapi za oči
- Neočekivan gubitak na težini
- Poremećaj u spavanju
- Umor ili hiperaktivnost
- Nejasan govor
- Povreda kućnog reda izlazaka
- Kretanje u „sumnjivom društvu“
- Bježanje od kuće
- Ožiljci na koži
- Agresivnost prema članovima obitelji
- Dah na kemikalije
- Staklasti pogled
- Crvenilo očiju
- Nestanak vrijednih stvari
- Posjedovanje neočekivanih vrijednih stvari
- Krađa/posuđivanje novca
- Depresivnost
- Apatija
- Nerazborito ponašanje
- Nedostatak brige za budućnost
- Odbacivanje obiteljskih vrijednota
- Nepoštivanje roditelja
- Udaljavanje od roditelja i prijatelja
- Lažljivost/nepoštenje
- Podlo ponašanje
- Preziranje posljedica
- Gubitak interesa za zdrave aktivnosti
- Uvredljiv govor
- Manipulativnost/ orijentiranost samo na sebe
- Manjak motivacije
- Besposličarenje
- Loš uspjeh u školi i zanemarivanje školskih obveza (www.moravek.net)

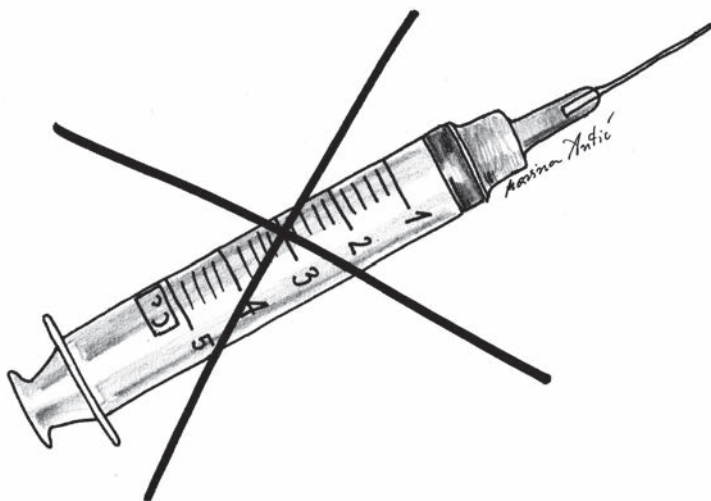
Posljedice uzimanja droge

5.5.

Posljedice dijelimo na *zdravstvene* (psihička i fizička oštećenja), *ekonomske*, *socijalne*, *etičke* i *zakonske*. Ovisnici češće obolijevaju od raznih tjelesnih bolesti. Sklonost upotrebe prljavih šprica i igala dovodi do HIV-a i hepatitisa B i C. Osim što su to neizlječive bolesti, postoji stalna opasnost da ih ovisnici dalje šire. Nagla smrt ovisnika nije rijetkost. S vremenom ovisnici često postaju društveno i radno nesposobni. Potraga za sve većom količinom droge nagoni na asocijalnog ponašanja (prosjačenje, prostitucija) i kriminalnih radnji (krađe, provala, razbojstva, otmice, krvni delikti). Ozljede koje zadobivaju u kriminalnim aktivnostima i tučnjavi dovode do trajnih oštećenja ekstremiteta. Infekcije i alergijske reakcije zbog ubrizgavanja nečiste droge često završavaju amputacijom ruku.

Posljedice uzimanja droga su i neuspjeh u školi, sukobi s obitelji, gubitak prijatelja, dehumanizacija osjećaja u intimnim vezama, neželjene trudnoće i spolne bolesti.

Posljedica uzimanja droge su i veliki financijski izdaci kako obitelji tako države za skupe programe liječenja ovisnika.



Najčešća pitanja mladih

Kako marihuana djeluje na mlade osobe?

U počecima konzumiranja odnosno pušenja marihuane nema nekih vidljivih oštećenja ili težih posljedica pa je zato mladi smatraju lakom drogom i zagovaraju njeno uzimanje. No marihuana djeluje na brojne receptore u mozgu, uzrokujući istovremeno različita djelovanja. Istraživanja su potvrdila da se neposredno nakon konzumacije značajno smanjuje sposobnost učenja - pamćenje gradiva je otežano, sporije je prisjećanje kod ponavljanja, a i motivacija da se sjedne uz knjigu je oslabljena. Smanjena je i koncentracija prilikom obavljanja skošenijih poslova, poremećena je psihomotorika, brzina reagiranja u izvanrednim situacijama je smanjena, što povećava rizik stradanja u prometu (Sakoman, 2002.).

5.6.

Je li opasno pušiti marihuanu?

Najpopularnija droga je marihuana. Među mladima je još popularni naziv trava. U organizam se unosi pušenjem. Izaziva blažu psihičku ovisnost dok fizička ovisnost nije potpuno dokazana. Simptomi kratkotrajnog djelovanja su bezrazložno veselje, razdraganost i kriva procjena vremena i udaljenosti. Katkad se pojavljuju i halucinacije. Dugotrajno pušenje izaziva duševne poremećaje sa stanjima smušenosti i depresijom (Šesto i Jukić, 2004.). Marihuana je prva stepenica na putu koji vodi u ovisnost mladih o težim drogama i zbog toga je vrlo opasna.

Može li se umrijeti bubajući se bonkasima?

Bonkas, eks ili bombon je naziv za ecstasy. Radi se o ilegalnom pripravku koji se prodaje u obliku tableta. Djelovanje ecstasyja nastupa dvadesetak minuta nakon uzimanja, a manifestira se osjećajem povećanje energije i bezbrižnosti. Mladi je šesto uzimanju prilikom večernjih izlazaka da bi se bolje zabavljali pa je se često naziva i plesnom drogom. Konzumiranje dovodi do dehidracije, suhoće usta i mučnine te povećanja tjelesne temperature. Može dovesti i do povišenja krvnog tlaka i ubrzanog pulsa. Dehidriranost može dovesti i do smrti (Šesto i Jukić, 2004.).

Zašto se mladi počinju drogirati?

Mladi koji su bili u svijetu ovisnosti uglavnom izjavljuju da su razlozi za prvo uzimanje droge znatiželja, pozitivna očekivanja, želja da se ne bude izdvojen iz grupe ili želja da se “pobjegne” od problema ili neugodne situacije, osjećaj dosade i dr. Upravo je utjecaj vršnjaka čimbenik za koji se smatra da ima odlučujuću prevagu u odluci da se posegne za sredstvom ovisnosti (<http://www.plivazdravlje.hr>).

5.6.

Većina ovisnika odgovara da su započeli iz znatiželje i/ili na nagovor prijatelja. No čim su to, i prvi puta učinili, povećao se rizik da će s time i nastaviti. Ako današnje ovisnike pitate zbog čega su nastavili s uzimanjem pošto su zadovoljili svoju znatiželju i probali drogu, odgovorit će da im se dopalo ili da su bili u društvu prijatelja koji su to radili pa je bilo logično da se s njima solidariziraju. Poslije, kada je prošlo određeno vrijeme morali su nastaviti s uzimanjem droga jer više nisu mogli prekinuti (Sakoman, 1995.), potreba za uzimanjem sredstva bila je jača od želje da se prestane.

Koliko je potrebno da se navučeš na drogu?

Osoba može biti ovisna o više droga. No, dok se ovisnost o nekim drogama razvija vrlo brzo, već kroz nekoliko tjedana (heroin, kokain), kvašenje na neke druge droge traje sporije (marihuana) (Šesto i Jukić, 2004.). Crack (oblik kokaina za pušenje) može izazvati psihičku ovisnost već nakon prvog uzimanja. Radi se o stanju pobuđene, unutrašnje neodoljive žudnje da se ponovi uzimanje droge, unatoč spoznaji o mogućim ili već izraženim štetnim posljedicama droge. Svakodnevno uzimanje heroina izazvat će već nakon tri tjedna uzimanja stanje fizičke i psihičke ovisnosti kod oko 90% osoba. Kod mlađih i psihički nestabilnih osoba ovisnost se razvija još i brže (Sakoman, 2002.).

Upitnik

Kako zaštititi svoje dijete od ovisnosti?

Na koji način mogu razviti samopouzdanje kod djeteta?

Što znači odgovorno roditeljstvo?

***Gdje se može potražiti pomoć ukoliko mlada osoba i
ma problema s nekom od ovisnosti?***



6.

Odgovorno roditeljstvo

Biti roditelj u razdoblju visokog stresa, jurnjave za ugroženom egzistencijom, transformacije društva i obitelji nije nimalo jednostavno. Biti uspješan roditelj je umijeće koje se postiže velikim i napornim predanim svakodnevnim radom na sebi i odnosima s drugima, posebno s djecom. Jednostavno je reći – budite odgovorni roditelji jer to je najbolja prevencija ovisnosti; poučite dijete slobodnom i samostalnom odlučivanju uz poštivanje vlastitih i obiteljskih obveza.

No, što ako se kola života ipak otkotrljaju u neželjenom smjeru? Tada je bitno znati da obiteljsko okruženje može biti značajan rizični ili pak zaštitni čimbenik (Sakoman i sur. 2002.) u razvoju ovisnosti kod djeteta.

Važno je znati da roditelji svojim cijelim postojanjem u svakom trenutku odgajaju svoju djecu. Sve ono što čine ili ne čine je odgoj. Ako su sami za nešto visoko motivirani, mogu djetetu biti uzor uz kojega će dijete rasti, razvijati svoje interese i motivaciju (Filipović, 2005.).

Već od najranijih dana roditelji trebaju pomagati svojoj djeci, usmjeravajući ih osobnim primjerom kako izgraditi sustav vrijednosti kojim će doprinositi osobnom rastu i razvoju da postanu uspješne osobe. Roditelji su model ponašanja svojoj djeci. Djeca prihvaćaju roditeljske vrijednosti i stavove te ih prenose na odnose s drugim osobama stoga je izuzetno bitno da roditelji budu pozitivan primjer svojoj djeci.

Imati informaciju prije drugih je bogatstvo. Informacija je moć koja nam omogućava da upravljamo pojedinim procesima. Kada je u pitanju problem ovisnosti one imaju izrazito veliku moć u prevenciji i sprječavanju pojave ovisnosti. Zato je bitno da roditelji budu ti koji će biti prvi i imati pravu informaciju te ju znati plasirati u pravom trenutku i pravom smjeru.



Roditelj treba djetetu dati do znanja da je protiv droge i alkohola, ali da nije protiv djeteta!

Disciplina

Unatoč tome što se djeca često protive disciplini, zapravo su im potrebna ograničenja koja će im pomoći u snalaženju u svijetu. Također, djeca često smatraju popustljivost nebrigom te mogu privlačiti pažnju. Istovremeno je važno ne pretjerati u disciplini. Kažnjavanje nikako ne smije biti fizičko.

Dopustite djetetu rast

Od malena neka pomaže u obavljanju kućanskih poslova; neka dijete sudjeluje u donošenju odluka koje ga se tiču; učite dijete da bude odgovorno prema drugima.

Nadzirite i vodite brigu s kime i kada se druže

Općenito, djeca će najčešće zlorabiti cigarete, alkohol i drogu u društvu s drugom djecom i to osobito sa prijateljima ili kada su na tulumima te je zato potrebno upoznati djetetovo društvo te učiti dijete kako se oduprijeti vršnjačkom pritisku kada je riječ o konzumiranju droga.

Razgovarajte s djecom o ovisnostima

Bitno je znati da ne postoje tabu teme. Ukoliko dijete ne dobije odgovore od roditelja o temama koje ga zanimaju dobit će ih od nekoga drugog. Pitanje je hoće li ta osoba imati čiste namjere i hoće li dati informaciju koja će dijete usmjeriti na pravi put.

***Ohrabrujte djetetove
pozitivne interese!***



Samopoštovanje i samopouzdanje preduvjeti za biti uspješan

6.1.

Kada govorimo o ovisnostima trebamo znati da nema jedno obraznog odgovora na pitanje kako nastaje ovisnost. Uzroci nastanka ovisnosti su mnogobrojni. Često se pitamo zašto je jedno dijete otišlo u ovisnost, a drugo nije, štoviše izuzetno je uspješna osoba (dobar učenik, student). Treba znati da postoje rizične skupine mladih koje imaju veću predispoziciju za odlazak u ovisnost. U rizičnu skupinu mladih spadaju oni mladi koji su u lošim odnosima sa članovima svoje obitelji, ali i u lošem odnosu prema sebi. Rizični čimbenici su i pretjerana popustljivost majke i oca ili ako je otac pretjerano strog te ako pije i puši i ako žive u krajnjem siromaštvu ili krajnjem bogatstvu (Šesto i Jukić, 2004.).

Mladi će prije posegnuti za drogom ako su u lošim odnosima s roditeljima, ako su nezadovoljni nastavnicima, bješe s nastave, imaju loše ocjene, ponavljaju razrede i skloni su društveno neprihvatljivom ponašanju, rano počinju sa seksualnim aktivnostima uz šesto mijenjanje partnera, te ako imaju pozitivan stav prema „lakšim“ drogama. Veći rizik za odlazak u ovisnost su sigurno osobe koje imaju manjak samopoštovanja i samopouzdanja. Samopoštovanje je svijest o vlastitoj vrijednosti, našim jakim stranama i slabostima, pozitivnim i negativnim osobinama. Prihvaćanje sebe onakvima kakvi jesmo. Samopoštovanje je vrijednosna i emocionalna komponenta pojma o sebi. Uvijek možemo reći ne samo ja sam čovjek nego i ja sam dobar čovjek. Samopoštovanje je subjektivna kategorija, to je naša osobna procjena samoga sebe i sastoji se od dva dijela: osjećaja vlastite vrijednosti i samopouzdanja. Osoba općenito ima visoko samopoštovanje ako o sebi misli i osjeća dobro, odnosno ima nisko samopoštovanje ako o sebi misli i osjeća loše.

Samopouzdanje je uvjerenje kako smo sposobni razmišljati, učiti, birati, donositi odluke, svladavati izazove i promjene. Osoba niskog samopouzdanja ne osjeća se sposobnom suočiti se sa životnim izazovima i nema bazično povjerenje u svoje intelektualne sposobnosti i način razmišljanja (Miljković i Rijavec, 1996.).

Visok stupanj samopoštovanja pomaže djetetu u odupiranju vršnjačkom pritisku jer vjeruju kako će ih drugi prihvatiti bez korištenja droga te će biti u stanju nositi se s odbacivanjem ukoliko bude odbačeno iz grupe.

Neke osobine samopouzdanе i nesamopouzdanе djece:

<i>Samopouzdanо dijete</i>	<i>Ne samopouzdanо dijete</i>
Prihvаća odgovornost	pretjerano je stidljivo
Zna se kontrolirati	boji se novih situacija
Nije agresivno	agresivno je
Lako sklapa prijateljstva	teško podnosi neuspjeh, lako odustaje
Spremno je na suradnju	pretjerano je osjetljivo na kritiku
Radoznalo je, voli nove aktivnosti	često govori Ja to ne mogu ili To je teško
Kreativno je	pretjerano je vezano uz roditelje
Uporno je, ne odustaje na prvoj prepreci	u školi postiže manje od svojih mogućnosti
Nije pretjerano vezano uz roditelje	sklono je perfekcionizmu
Podnosi kritiku i neuspjeh	teško donosi odluke i daje svoje mišljenje
	ne prihvaća pohvale, podcjenjuje se
	zavidno je i ljubomorno na drugu djecu
(Miljković i Rijavec, 2002.)	

Jednostavno volim te

*Nitko drugi nije kao ti. Ti si svojevrstan, jedinstven, posve originalan i neponovljiv.
Ne vjeruješ u to, ali nitko nije kao ti - oduvijek i do vijeka — što se mene tiče, ne moraš biti
nepogrešiv, bez greške i savršen, jer: ja te jednostavno volim.*

Vježba 1. Osvježivanje osjećaja vlastite vrijednosti

6.2.

Pokušajte se prisjetiti i osvijestiti si neke vlastite pozitivne osobine, vještine i uspjehe. Istaknite pozitivne osobina na koje ste posebno ponosni kao npr. komunikativnost, odgovornost, ljubaznost, iskrenost. Vještine su npr. crtanje, pjevanje, plivanje. Uspjesi su npr. ispravljena ocjena iz nekog predmeta, uspješno organiziranje slobodnog vremena, imati prijatelje.

U dolje navedeni prostor upišite svoje pozitivne osobine, vještine i uspjehe
Neka vaš popis bude što veći.

**Moje
pozitivne osobine:**

Moje vještine:

Moji uspjesi:

***Uspješna osoba
je osoba koja je kod sebe
pronašla barem jednu pozitivnu
osobinu, jednu vještinu i jedan uspjeh.***

***Zaključim sam/a
koliko si uspješan/uspješna!***

Vježba 2. Jačanje samopouzdanja: Moj cvijet!

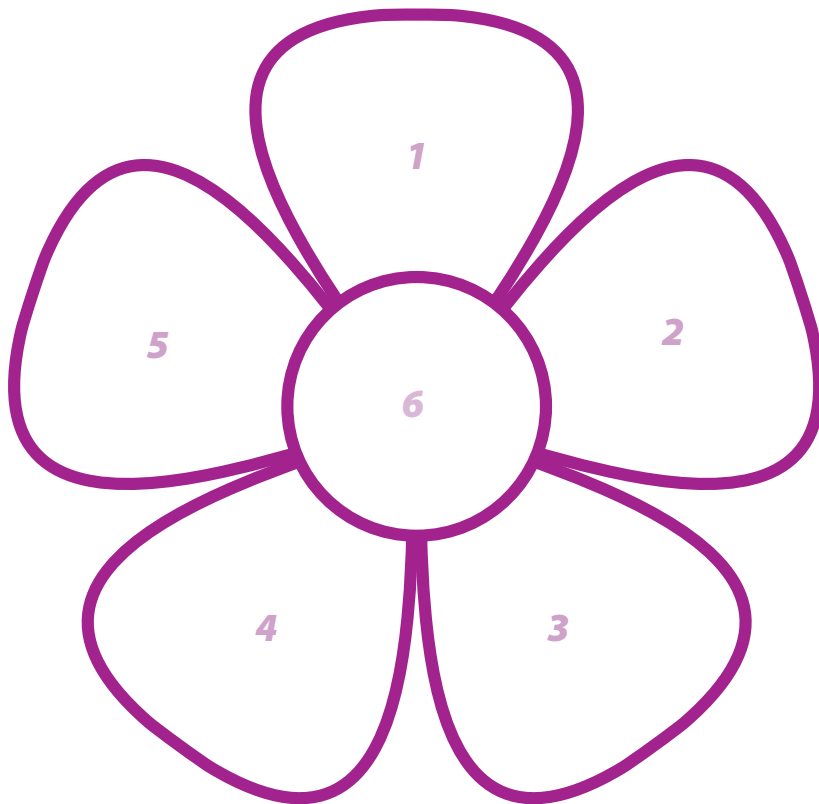
U životu se potrebno i samostalno uzdizati. Najbolji način za jačanjem samopouzdanja je da zastanemo, napravimo rekapitulaciju onoga što imamo, što smo napravili kako bi znali koji kapital imamo za daljnji put. Sve što ste naveli kao svoje prednosti, kvalitete, vještine može vam koristiti kao odskočna daska ili početni kapital za ostvarivanje svojih ciljeva. Kako bi bili što uspješniji sve što imamo pozitivno svakodnevno trebamo nadograđivati novim vrijednostima.

6.3.

Ispuni svoj cvijet tako da u pojedine dijelove cvijeta upišete sve svoje prednosti, kvalitete, vještine koje posjedujete.

Moj cvijet

1. Dvije prednosti s kojima si rođen/a
2. Dvije prednosti koje si u životu stekla/o
3. Dvije kvalitete osoba koje su ti podrška, poticaj i motivacija u životu
4. Dvije vještine koje bi želio/željela svladati
5. Dvije stvari koje želiš ostvariti u ovoj godini
6. Tvoj najveći uspjeh



„Ne nastojte ostvariti uspjeh, nego steći vrijednost.“ (Albert Einstein)

Djeca

A žena s čedom na grudima reče:

Govori nam o djeci.

I on prozbori:

Vaša djeca nisu vaša.

Ona su sinovi i kćeri čežnje života za samim sobom.

Ona stižu kroz vas, ali ne i od vas.

I premda su s vama, ona vam ipak ne pripadaju.

Vi im možete dati svoju ljubav, ali ne i svoje misli.

Jer ona imaju vlastite misli.

Vi možete udomiti njihova tijela, ali ne i njihove duše.

Jer njihove duše stanuju u kući od sutrašnjice,

u koju vi ne možete ući, čak ni u snovima.

Možete se truditi da budete poput njih,

ali nemojte nastojati da oni budu poput vas.

Jer život ne kroči unazad, niti oklijeva oko jučerašnjice.

Vi ste lukovi s kojih se odapinju vaša djeca poput živih strijela.

Strijelac vidi metu na stazi beskraj,

i On vas Svojom snagom napinje,

kako bi Njegove strijele poletjele hitro i daleko.

Kahlil Gibran - Prorok (prijevod Vesna Krmpotić)

Izgradnja boljeg odnosa roditelja i djeteta

S odrastanjem djeteta i približavanjem adolescenciji, roditelji primjećuju brojne promjene, kako u njegovim prioritetima, tako i u načinu komunikacije s okolinom. Između ostalog, tinejdžer će zahtijevati više vremena kojeg će provoditi izvan doma, a posebno je osjetljiv na očuvanje svoje privatnosti. Istovremeno, roditelji tinejdžera se često žale da ih njihovo dijete uopće ne sluša ili čak jasno odbija njihove prijedloge i zahtjeve. Gotovo je sigurno da će se svaki roditelj naći u sličnoj situaciji, koja je, tvrde stručnjaci, posve normalna. Srećom, postoje načini na koje možete sebi i djetetu olakšati ovu fazu odrastanja.

Prisjetite se sebe kada ste bili njihovih godina. I vi ste željeli provoditi više vremena s prijateljima, a manje s članovima obitelji. Takva želja je u potpunosti normalna i dio je prirodnog procesa osamostaljivanja. Da bi ova faza prošla što bezbolnije, važno je tinejdžerima dati više slobode, istovremeno postavljajući razumna ograničenja. Ona mogu uključivati vrijeme do kada najkasnije smiju ostati vani i izlazak tek kad je zadaća napisana. Važno je znati kamo i s kim djeca izlaze, te jasno dogovoriti da se u slučaju promjene plana moraju obavezno telefonski javiti doma. Postave li se stvari na ovakav način, dijete će imati veću slobodu, a vi ćete biti sigurniji i kontrolirati situaciju.



6 bitnih čimbenika za bolji odnos

6.4.

Razgovarajte

Možda je lakše ako vi započnete razgovor. Umjesto ispitivanja, pokušajte diskutirati. To što ste roditelj, ne znači da s djetetom ne možete razgovarati o zanimljivim temama kao što su sport, zabava, prijatelji ili škola. Ovakvi razgovori pomažu u oblikovanju ugodnije konverzacije, pa čak i kada se u budućnosti dotaknete ozbiljnijih tema.

Slušajte

Ako je dijete previše kritično prema vama, saslušajte ga i pitajte što očekuje od vas. U ovakvoj je situaciji dobro držati emocije pod kontrolom i razgovarati smireno

Postavite pravila

Adolescent mora shvatiti što je prihvatljivo, a što nije. Također mu moraju biti jasne posljedice kršenja pravila. Granice morate postaviti kako biste usmjerili dijete. Možda ono to neće cijeniti sada, ali za nekoliko godina će mu stvari biti puno jasnije.

Uvažite njegovo mišljenje

Iako ne morate prihvatiti njegovo mišljenje kao ispravno, morate ga uvažiti. Na taj način pokazujete djetetu da je važno, te da se njegove želje i stavovi poštuju.

Potičite njegove interese i talente

Mnogi tinejdžeri vole eksperimentirati kako bi pronašli nešto u čemu su stvarno dobri. Najbolja potpora koju mu možete pružiti je da jednostavno budete uz svoje dijete. Ako se bavi sportom, posjećujte njegove utakmice. Pridruži li se dramskoj skupini ili pjevačkom zboru, pogledajte predstave u kojima sudjeluje.

Dogovarajte zajedničke aktivnosti

Zajedničke aktivnosti su odličan način za poboljšanje svakog odnosa roditelja i djeteta. Pitajte svog tinejdžera što bi volio raditi s vama. To mogu biti jednostavne stvari poput igranja video igrice ili odlaska u trgovački centar. Vrijeme koje provedete sa svojim djetetom je neprocjenjivo, i možda vam, za nekoliko godina kada se potpuno osamostali ili jednostavno ode na fakultet, bude žao propuštenih prilika (www.roditeljski.info).

Preporuke roditeljima za odgovorno roditeljstvo

Pozitivna strategija

Djci su potrebne pozitivne strategije kako bi uživala u životu kroz postignuća, tako što vole i što su voljena. Preporučuju se pozitivne alternative korištenju droga - svi interesi ili aktivnosti zbog kojih se djeca dobro osjećaju i koje ispunjavaju njihovo slobodno vrijeme, poput:

- vježbanje (šetanje prirodom, trčanje)
- bavljenje športom (amaterski i profesionalni sport)
- rad kojim dostižu osobne ciljeve (dodatne izvannastavne aktivnosti učenja stranih jezika, dodatni sati prirodnih predmeta...)
- pomaganje drugima (susjedima, starijim osobama, volontiranjem u udrugama)
- pronalazak hobija (putovanja, izviđačke organizacije, skupljanje određenih predmeta)
- konstruktivno okruženje kod kuće (primjerice, stimulativne aktivnosti kod kuće, poput rada na kompjuteru, čišćenje stana ili kuće, zajedničke obiteljske večere i druženja)

Također, visok stupanj samopoštovanja pomaže djetetu u odupiranju vršnjačkom pritisku jer vjeruju kako će ih drugi prihvatiti bez korištenja droga te će biti u stanju nositi se s odbacivanjem ukoliko bude odbačeno iz grupe.

Razgovarati o svemu s djecom

Biti roditelj nije jednostavno, a još je manje jednostavno biti uspješan roditelj. No to nije nemoguće. Samo je potrebno uložiti veliki trud. Mnogi roditelji si postavljaju pitanje: Trebam li razgovarati s djetetom o problemima s kojima će se susresti u društvu? Najčešće se tu misli na problem dolaska u doticaj sa sredstvima ovisnosti. Odgovor brojnih stručnjaka na to pitanje uvijek je pozitivan. Roditelji trebaju razgovarati o svemu sa svojom djecom!



Razlozi zbog kojih djeca ne žele razgovarati o drogama:

- ljutnja jer im se ne vjeruje
 - strah od kazne
 - nelagoda da će opet slušati prodike
 - sumnjičavost vezana uz "iznenadnu" potrebu roditelja da razgovaraju s njima
 - sumnja da bi ga roditelji mogli razumjeti
- (www.ne-droga.org)

Od malena djetetu treba slati jasne poruke o štetnosti pušenja, zlouporabe alkohola i droga, kocke i klađenja. Jedan od najuspješnijih načina odvrćanja mladih ljudi od korištenja droga i drugih psihoaktivnih sredstava je roditelj koji je spreman provesti vrijeme s njima. Netko tko razgovara s njima o njegovim prijateljima o svemu što se događa u školi, o sportu kojim se djeca bave i o onome što njih zanima. Što su roditelji i drugi članovi obitelji više uključeni u život svoje djece, djeca će se osjećati sigurnija u sebe i veća je mogućnost da će povoljno reagirati na stajalište svojih roditelja. Pokazujući spremnost da ih saslušate, pomoći ćete djeci da se osjećaju manje neugodno slušajući vas. Za vrijeme razgovora, trudite se ne upadati im u riječ ili reagirati kako nebi izgubili volju reći ono što su htjeli. Ohrabrite ih da vam kažu kakve imaju probleme i recite im da vam kažu svoje mišljenje kada se donose odluke koje se tiču cijele obitelji. To pokazuje da cijenite njihovo mišljenje.

Neki savjet na koje je potrebno obratiti pažnju prije samog razgovora:

Želite li razgovarati s djetetom o drogama i/ili alkoholu, potrebno je odabrati pravi trenutak. Ako pokušate započeti takav razgovor, a dijete odbije razgovarati, možete mu reći da razmisli nekoliko dana o tome, pa onda možete razgovarati.

Preduvjet za bilo kakav razgovor je korektan svakodnevni odnos, zato prije svega pokušajte stvoriti pozitivnu i otvorenu atmosferu. Recite da vam je žao što inače niste vodili slične razgovore, te da ga nemate namjeru napadati ili osuđivati.

Djetetu dajte do znanja da ćete ga otvoreno slušati, bez kritiziranja i moraliziranja i onda zaista tako i učinite. Ukoliko vam prizna da je uzimao/la ili uzima neku drogu i/ili alkohol, nemojte početi paničariti, koliko god vam je to teško slušati. Pokušajte biti na strani djeteta i pokažite mu da cijenite njegovu iskrenost te da ćete mu pokušati pomoći. To ne znači da ćete se složiti s njegovim postupcima ili ih podržavati, naprotiv.

Pokušajte napraviti s djetetom sporazum u kojemu ćete odrediti koja su vaša očekivanja, koje su njegove želje i koji je realan cilj koji želite postići.

Imajte na umu da cilj nije samo da dijete prestane s uzimanjem droge i/ili alkohola, nego i da nauči samostalno donositi odluke. Ovaj scenarij se prije svega odnosi na tzv. "lakše droge" i dolazi u obzir pod uvjetom da je vaše dijete spremno na suradnju, što često nije slučaj.

Ukoliko niste uspjeli na ovaj način, ne očajavajte već potražite profesionalnu pomoć. Nemojte djetetu nametnuti odlazak kod stručnjaka. Otvoreno mu recite da postoji ta opcija i, ukoliko želi, možete ići s njim (što bi bilo poželjno).

Za radikalne mjere uvijek ima vremena, a sada na početku je bolje pokušati s prijateljskim pristupom jer na taj način gradite zdrav i kvalitetan odnos sa svojim djetetom, koji je ključan za sve što će se kasnije događati.

Komunikacija

U kreiranju međuljudskih odnosa kvalitetnijim odnosima među članovima obitelji posebno bračnih partnera kao i roditelja i djece pridonosi kvalitetna komunikacija. Ona omogućuju stvaranje pozitivnog obiteljskog ozračja za razvijanje djeteta u zdravu i odgovornu osobu.

Jedan od preduvjeta ostvarenja kvalitetne komunikacije s djetetom je sposobnost aktivnog slušanja. To znači poticati mladu osobu da govori o sebi, onome što ju zanima, čime je nezadovoljna, zbog čega je nesretna, što nju ili njega čini sretnim te čuti i razumjeti probleme koje muče mladu osobu. Što i koliko će mlada osoba kazati ovisi o osjećaju sigurnosti, o tome koliko povjerenja ima u roditelje. Mladi moraju biti uvjereni da smiju govoriti i o onome što roditeljima nije ugodno čuti; biti sigurni da ih roditelj neće prestati voljeti iako su ih nekim svojim postupcima rastužili, naljutili ili razočarali; biti sigurni da će im roditelji pokušati pomoći i razumjeti ih. U toj komunikaciji nije dovoljno samo slušati riječi, već je osobu potrebno i promatrati – je li možda snuždena, podrhtava li joj glas, oblijeva li je crvenilo, drhte li joj ruke i slično. Roditelji bi morali pokušati dokučiti smisao onoga što nije izrečeno, ali je na neverbalnom planu nagoviješteno djelima ili ponašanjem (Lalić i sur., 1999).

6.5.

DOBRA KOMUNIKACIJA

- prenošenje točnih informacija
- iskazivanje povjerenja
- umijeće slušanja
- zajedničko zanimanje za opće dobro svakog člana obitelji
- otvorenost i iskrenost
- osluškiivanje pojedinca što želi saopćiti
- zahvalnost
- ohrabrenje
- pohvala

LOŠA KOMUNIKACIJA

- česte svađe
- napete i nejasne situacije
- nerazumijevanje
- slanje nejasnih i dvostrukih poruka

Uloga roditelja u učenju komunikacije

- obostrano povjerenje
- korigiranje djece s ljubavlju i strpljenjem
- zajednički dogovori oko obiteljskih situacija
- isticanje životnih vrijednosti (Barišić, 2008.).

Povjerenje (kako razviti međusobno povjerenje roditelja-djece)

Povjerenje je osnova svakog kvalitetnog odnosa i nužan uvjet zdrave komunikacije u obitelji. Izgradnja povjerenja je dugotrajan proces koji se zasniva na postupcima svih sudionika odnosa. Daleko je jednostavnije i brže uništiti povjerenje nego što ga je moguće izgraditi.

6.5.

<i>Povjerenje se gradi:</i>	<i>Povjerenje se uništava:</i>
• pažljivošću i obazrivošću u komunikaciji s djecom • održavanjem obećanja • prihvatanjem djeteta onakvim kakvo je • slušanjem • poštenjem • izražavanjem brige, topline, ljubavi • priznavanjem pogrešaka • ispravljanjem pogrešaka • davanjem mogućnosti da se pogreške isprave • razumijevanjem.	• neprihvatanjem djeteta onakvim kakvo je • okrivljavanjem • kritikom • prosuđivanjem i vrednovanjem • napadima • odbijanjem • nepoštenjem • ismijavanjem • stalnim ispitivanjem • prodikama • stalnim dijeljenjem savjeta (Delač Hrupelj i sur., 2000.)



POZITIVNO OBITELJSKO OKRUŽENJE

Karakteristike pozitivnog kućnog okruženja:

- roditelji djeci pružaju ljubav, podršku i savjete
- roditelji se čvrsto protive korištenju droga, ne puše, ne pretjeruju u pijuju, odnosno sami se ne drogiraju
- adekvatna disciplina se koristi konzistentno
- postoji dobra komunikacija među članovima obitelji

Praktični savjeti za roditelje

Tata je rekao: Sva djeca moraju brinuti za svoj vlastiti odgoj. Roditelji moraju samo dati dobar savjet ili ih staviti na pravi put, ali konačno oblikovanje karaktera osobe leži u njezinim vlastitim rukama.

(Dnevnik Anne Frank)

6.6.

Savjeti za poticanje samopoštovanja i jačanje samopouzdanja djece:

- *Slušajte dijete, pokažite mu da ste ga čuli i prihvatite njegove osjećaje.*
- *Ponašajte se prema djetetu s poštovanjem. Prihvatite ga takvo kakvo jest. Svi imamo pozitivne i negativne strane. Njeguajte pozitivne.*
- *Kada ga hvalite, budite specifični, točno određeni. Budite iskreni s njim.*
- *Kada kritizirate, također budite specifični. Kritika se treba odnositi na ponašanje, a ne na ličnost djeteta. Primjerice: Nije u redu da udariš brata ako ti ne da igračku" umjesto "Zločesta si."*
- *Izbjegavajte rečenice koje počinju s "Ti nikada..." ili "Ti uvijek...", ali koristite one poticajne, tipa „ Ti to možeš učiniti" ili „Znam da ćeš učiniti najbolje što možeš" i sl.*
- *Upotrebljavajte "ja-poruke" umjesto "ti-poruka" kada želite izreći da nešto ne valja. Primjerice: "Ja zaista teško podnosim glasnu muziku" umjesto "Ti stvaraš takvu buku."*
- *Iako su svakom djetetu potrebni dosljednost, pravila i kontrola, još mu je potrebniji prostor kako bi moglo naučiti upravljati svojim životom. Dajte mu odgovornost, neovisnost i dobi adekvatnu slobodu u izborima koje radi.*
- *Uključite dijete u rješavanje problema i donošenje odluka u stvarima koje se odnose na njegov život. Poštujte osjećaje, potrebe, želje, sugestije i pamet djeteta.*
- *Zapamtite: vaše je dijete sjajno i zadivljujuće u svojoj jedinstvenosti, iako se njegova jedinstvenost uvelike razlikuje od vaše.*
- *Budite dobar uzor - imajte dobro mišljenje o sebi. Radite stvari za sebe.*
- *Poručite djetetu da je dobro cijeniti sebe. U redu je osjećati zadovoljstvo zbog svojih postignuća. Dobro je ugoditi sebi i priuštiti si užitak.*
- *Izbjegavajte stalno prosuđivanje, često ponavljanje "trebao/la bi", "moraš" i nepotrebne savjete.*
- *Shvatite dijete ozbiljno. Prihvatite njegovo/njeno mišljenje (Galetić i Markovanović, 2010.).*

Dilema postavljanja granica djeci i mladima

Sažetak predavanja prof. Jasenke Pregrad (mr.sc.Sandra Milotti Ašpan, prof.psihologije)

6.7.

“Trebamo imati na umu da se samopoštovanje djece ne razvija roditeljskim divljenjem nego poštivanjem djeteta(njegove osobnosti i njegovih osjećaja). Isto tako samopouzdanje djece se ne razvija neprestanim hvaljenjem djeteta niti čuvanjem od frustracija i životnih neuspjeha, nego se gradi pomažući djetetu da vlastitim trudom i vještinama savlada teškoće i dođe do uspjeha.”

“Djecu je potrebno odgajati odnosom u kojemu se poštuje ravnopravno dostojanstvo roditelja i djeteta, a ne isključivo autoritetom ili podilaženjem (usrećivanjem) djeteta.”

“Djeca često nisu svjesna svojih potreba, ali gotovo uvijek znaju što žele. Zato su im potrebni roditelji koji imaju u vidu njihove potrebe, svoje potrebe, dugoročne ciljeve, prioritete i mogu (na podlozi toga) donositi odluke. Ako roditelji ne odlučuju, nego zadovoljavaju dječje želje, onda djeca odlučuju, a to nije njihova zadaća i dakako da će donijeti krive odluke. U suštini ne bismo smjeli reći NE osnovnim dječjim potrebama: za povezanošću, bliskošću, hranom, brigom, odjećom i spavanjem. Svemu ostalome možemo reći NE.

Kad kažemo NE djeca postaju frustrirana, razočarana, ljuta...To treba shvatiti ozbiljno (jednako kao i sebe i svoje NE)!

Pritom treba znati:

- da je to nužno i hranjivo za odrastanje
 - ne uvjeravati ih u to da osjećaju/misle krivo ako su tužni
 - ne kritizirati
 - ne ismijavati
 - ne okrivljavati
 - ne tješiti i ne zaustavljati nezadovoljstvo
 - prihvatiti da je dijete nezadovoljno i suosjećati s njim, ali ostati dosljedan sebi
 - otići se baviti onim što je obitelji/nama važno
 - pustiti djetetu vremena da se pomiri sa našim NE i da iz te pozicije pristane uraditi kako tražimo
 - izdržati djetetovu ljutnju i tugu (ono ima pravo na svoje osjećaje)”
- (www.zdravi-grad-porec.hr)

Lista dobrih knjiga za roditelje:

Beever Sue,	„Sretna djeca sretni vi“
Aldert Naomi,	„Što nas djeca mogu naučiti“
Hendrix Harivlle,	„Kako pružati ljubav koja iscjeljuje“
Juul Jesper,	„Prostor za obitelj“ „Ovo sam ja! Tko si ti?“ „Znati reći NE mirne savjesti“
Martin Seligman:	“Optimistično dijete“
Plummer Deborah Malghan,	„Kako pomoći djeci da prevladaju promjene, stres, tjeskobu“
Jelena Janičić Holcer,	“101 način kako pokazati djetetu da ga volite“ „ Uspješan roditelj-uspješno dijete“
Slavko Sakoman,	„Obitelj i prevencija ovisnosti“
Tony Buzan,	„Kako izrađivati mentalne mape“
Irina Mlodik,	„Knjiga za nesavršene roditelje“
Siniša Brlas,	„ Kako pronaći izlaz-vodič za pomoć u suzbijanju ovisnosti među djecom i mladima“

7.

Smjernice prevencije

Na samom kraju potrebno je progovoriti i nekoliko riječi o samoj prevenciji. Što je sve potrebno učiniti kako bi se spriječili ovisnosti u društvu kako bi one bile efikasne?

Možemo reći da se s ovisnostima treba uhvatiti u koštac tamo gdje one nastaju, počevši od same mlade osobe, njene obitelji, vršnjačke grupe i škole do šire društvene zajednice.

7.1.

Osnaživanje mladih za zdrave stilove života

Mladim ljudima još od najranijeg djetinjstva treba osigurati takve uvjete u kojima će moći realizirati svoje potencijale i razviti pozitivnu sliku o sebi. Također, važno ih je poticati da mogu izraziti svoje mišljenje, i učiti vještine donošenja kvalitetnih odluka uz preuzimanje odgovornosti za iste.

7.2.

Podržavanje obitelji da bude čimbenik razvoja, a ne poteškoća svojih članova

Obiteljima u suvremenom društvu potrebno je mnogo podrške kako bi se mogle djelotvorno nositi sa svakodnevnim stresovima koje susreće. Podršku obitelji je potrebno iskazati već na početku njena zasnivanja kako bi se moglo pripremiti za nadolazeće životne izazove. Roditeljima koji ne znaju gdje se mogu obratiti za pomoć i savjet trebaju biti dostupne grupe podrške, pomoći kao i otvorene savjetovališne institucija u lokalnoj zajednici. Važnost obitelji i obiteljskog zajedništva treba sustavno njegovati na razini čitavog društva kako bi i poslodavci imali razumijevanja prema zaposlenim roditeljima. U slučaju kada obitelj doživi neke teške situacije, poput nasilja, kroničnog siromaštva ili teške bolesti ili gubitka nekog od svojih članova, društvo treba njene potrebe prepoznati pravovremeno i na njih adekvatno reagirati.

S obzirom da je jedan od najznačajnijih utjecaja obitelji roditeljstvo, njemu ćemo posvetiti dodatnu pozornost.

Stvaranje podražavajućeg školskog ozračja i poticanje međusobne pomoći među vršnjacima

7.3.

S obzirom da škola i vršnjaci mogu imati izniman utjecaj na mladu osobu, potrebno je taj utjecaj preokrenuti u pozitivnom smjeru kako bi bili zaštitni, a ne rizični čimbenik.

Što je potrebno da škole budu ozračje pozitivnog razvoja mladih? Da bi to postala, školske institucije trebaju obnoviti svoju ulogu odgojnih institucije, posebice kada obitelji imaju sve manje kapaciteta da adekvatno obave tu funkciju (Sakoman, 2009.). Stoga škole trebaju razmisliti i primijeniti adekvatne postupke prema svim učenicima, ali i specifične aktivnosti prema djeci i mladima koji su u većem riziku. Za podržavajući odnos prema svim učenicima važno je da školski djelatnici razviju odnos poštovanja prema mladima uz davanje poticaja da uče kritički razmišljati, a ne samo zadovoljavati obrazovne kompetitivne standarde. Škole trebaju ponuditi dodatne sadržaje i programe u kojima će mladi moći učiti životno važne vještine, razvijati pozitivnu sliku o sebi i kvalitetno se socijalizirati (pr. poput sportskih aktivnosti, obrazovnih grupa, grupa podrške za mlade i sl.). Mladi se često u školama zbog odnosa stručnjaka, kao i općeg natjecateljskog ozračja mogu osjetiti manje vrijednima što može biti itekako rizično za njihov budući razvoj i samopoštovanje. Zbog toga je važno da stručnjaci prepoznaju potencijale kod svake mlade osobe i potiču ju na što konstruktivnije ostvarivanje tih potencijala. Nadalje, nužno je da školski stručnjaci razviju specifične mjere prepoznavanja rizika i brzog reagiranja kada su u pitanju djeca i mladi u posebno ranjivoj obiteljskoj i socijalnoj situaciji. Da bi to bilo moguće, potrebno je da se stručnjaci kontinuirano educiraju kako bi mogli pratiti dramatične promjene koje su se dogodile u vezi s mladima u društvu, ali i da stalno surađuju s ostalim institucijama (poput centrom za socijalnu skrb, lokalnom samoupravom, policijom, udrugama) kao i roditeljima (Sakoman, 2009.).

Što se utjecaja vršnjaka tiče, on neminovno postoji i ne može ga se odbaciti. Dapače, treba ga koristiti da mladi razviju međusobno solidarnost, empatičnost, da promiču kao poželjne obrasce ponašanja one koji su zdravi i pridonose kvalitetnim međuljudskim odnosima. Mladi ljudi mogu prepoznati svog prijatelja u problemu ili riziku i treba ih ohrabriti da se međusobno savjetuju i bodre za pozitivan razvoj. Mladima treba skrenuti pozornost da mogu biti od velike pomoći svojim vršnjacima, te da razviju odgovornost jedni za druge.

Promicanje zdravog društvenog ozračja

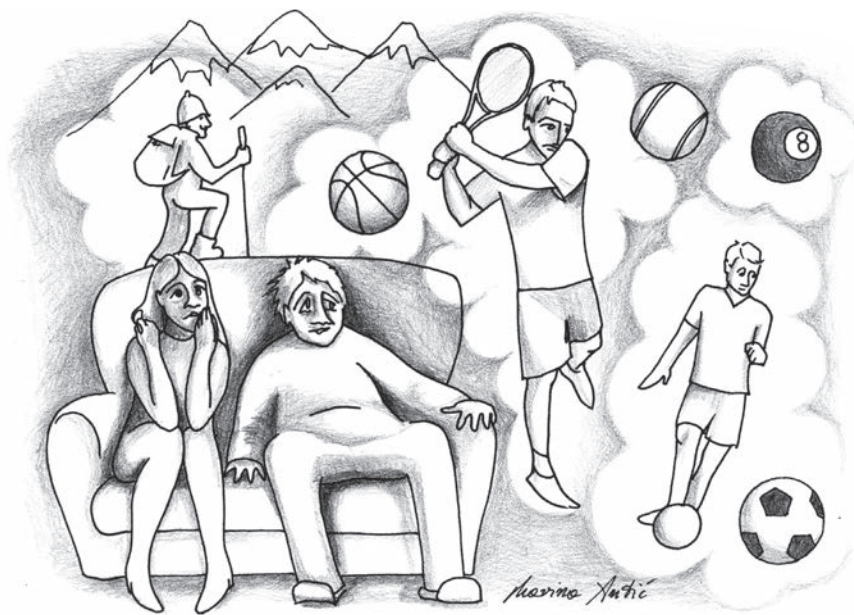
Prevenција ovisnosti može početi od samog pojedinca, ali je potrebno da društvo razvije konsenzus o tome da su ovisnosti ozbiljan društveni problem ispred kojeg interesi kapitala ili političkog povlađivanja ne mogu biti prioritetniji. Kada govorimo o društvu, tada mislimo na opću javnost, društvene institucije, medije i političku javnost.

7.4.

Čitava društvena zajednica, bez obzira susrela se s problemom ovisnosti izravno ili neizravno, treba njegovati kritični stav posebice prema onim sredstvima ovisnosti čije je djelovanje iznimno štetno (posebice kad je riječ o drogi, alkoholu, duhanskim proizvodima i kocki).

Našem društvu su potrebni pozitivni modeli ponašanja i stila življenja koji trebaju imati prednost u medijskim kampanjama. Iako su do sada bile medijske kampanje koje su nedvosmisleno govorile protiv nekog sredstva ovisnosti, potrebne su nam i medijske kampanje koje promiču i govore za zdrave stilove života.

Konačno, svoj doprinos prevenciji ovisnosti mogu i trebaju dati državne, javne i civilne organizacije. Državna politika treba preuzeti odgovornost za provođenje zakona kojima štiti članove društva od štetnog utjecaja ovisnosti. Javne i civilne organizacije trebaju promicati suradnički multisektorski pristup prevenciji ovisnosti, jačajući međusobnu suradnju i posebno osnažujući programe u dijelovima Hrvatske gdje tih programa nedostaje. Sve usluge koje postoje za mlade u svrhu prevencije ovisnosti trebaju biti dostupne što je moguće većem broju mladih.



Gdje potražiti pomoć?

Svaki pojedinac se tijekom života vrlo često naše u kriznoj situaciji, nekom problemu koji ne može i ne zna riješiti sam nego mu je potrebna pomoć. Pomoć se prije svega može dobiti unutar svoje obitelji, ali i od svojih prijatelja. Kada se radi o problemima vezanim za sredstva ovisnosti vrlo često u ranoj fazi ne primjećujemo problem i negiramo ga. Bitno je znati da ćemo biti uspješniji u rješavanju problema što ga prije započnemo rješavati.

U Republici Hrvatskoj imamo razvijen čitav niz institucija koje pružaju različite oblike pomoći, od državnih kao što su bolnice i Centri za prevenciju i liječenje ovisnosti do neprofitnih organizacija koje imaju razvijen čitav niz različitih kvalitetnih programa preventivnog djelovanja, savjetovališta, ali i programe liječenja i resocijalizacije.

Savjetovalište **e**savjetovalište

U okviru Društva za socijalnu podršku i web stranice www.drustvo-podrska.hr oformljeno je e-savjetovalište. Ovaj oblik savjetovanja omogućuje korisnicima interneta brzu dostupnost informacijama suvremenom tehnologijom. Informacije o problemu ovisnosti dostupne su širim masama te se relativno brzo mogu dobiti konkretne informacije o problemu ovisnosti, a pri tom se može ostati i anonimn. E-savjetovalište je namijenjeno mladima, roditeljima i svima koji žele saznati nešto više o problemu ovisnosti. Rad savjetovališta je osiguran od strašnog tima za područja ovisnosti. Uspješan je onaj koji kada padne zna se dići i krenuti dalje!

Klubovi liječenih alkoholičara(KLA)

Klubovi liječenih alkoholičara su udruge građana u kojima se provodi resocijalizacija liječenih alkoholičara i njihovih obitelji pod stručnim vođenjem stručnog djelatnika odnosno terapeuta. Apstinenti i članovi njihovih obitelji, na principu samopomoći i uzajamne pomoći, međusobno si pomažu u održavanju apstinencije i postizanju kvalitete života.

Klubovi se nalaze u gotovo svim važnijim gradovima u Hrvatskoj, a detaljna informacija o mjestu i vremenu rada pojedinog KLA mogu se dobiti na <http://www.hskla.hr/adresar.htm>

Obiteljski centri

Obiteljski centri su ustanove osnovane u cilju zadovoljavanja potreba obitelji s djecom za stručnom pomoći u suočavanju s problemima i izazovima današnjice (Strišević i Jukić, 2010.). U okviru svoje djelatnosti Obiteljski centri, uz savjetodavni i preventivni rad namijenjen svim članovima obitelji, provode i programe prevencije svih oblika ovisnosti kod djece i mladeži.

Pružanje pomoći odnosno davanje podrške obitelji i svim njenim članovima usluge savjetovanja pružaju obrazovani iiskusni stručnjaci. Obiteljski centri djeluju na razini županija i Grada Zagreba, a osnovano ih je sveukupno 17 (u Bjelovaru, Dubrovniku, Karlovcu, Koprivnici, Krapini, Požegi, Puli, Rijeci, Senju, Sisku, Splitu, Šibeniku, Varaždinu, Vinkovcima, Virovitici, Zadru i Zagrebu) (Strišević i Jukić, 2010.) u kojima se mogu dobiti besplatne usluge uz zagarantiranu diskreciju.

Terapijske zajednice

U Republici Hrvatskoj postoji 8 terapijskih zajednica s 30 terapijskih kuća koje djeluju i rade kao nevladine organizacije te pružaju tretman i psihosocijalnu rehabilitaciju ovisnicima o drogama, kao udruge ili religijske zajednice u okviru humanitarne djelatnosti, ili su ustrojene i registrirane kao domovi socijalne skrbi za ovisnike.

Udruge

U Republici Hrvatskoj registrirano je preko 50 udruga - nevladinih organizacija koje se bave suzbijanjem zloporabe droga u Republici Hrvatskoj. U okviru svojih djelatnosti provode preventivne programe, ali i programe kojima se na konkretan način pomaže pojedincu, obitelji u rješavanju problema ovisnosti.

Službe za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnika

Pri svim županijskim zavodima za javno zdravstvo postoje Službe za prevenciju i izvan bolničko liječenje ovisnika (bivši Centri). Njihova se djelatnost proteže od rada s mladima koji su rizični za eksperimentiranje s psihoaktivnim drogama i njihovim obiteljima, suradnje sa školama i Centrima za socijalnu skrb kao i drugim zdravstvenim službama, pa do tretmana i rada s ovisnicima i kontrole apstinencije ili farmakoterapije. Pri svakoj se službi odnosno centru mogu dobiti odgovori na pitanja koja vas muže i/ili savjeti kako postupiti u situacijama koje ne znate razriješiti.

Korisni linkovi

<http://www.drustvo-podrska.hr/>

<http://www.udruga-let.hr/>

<http://www.hskla.hr>

<http://www.ocgz.hr/>

<http://obiteljskicentar-sdz.hr/>

<http://klub.posluh.hr/droga/roditelji.htm>

<http://www.uredzadroge.hr/home>

Literatura:

1. Američka psihijatrijska udruga (1999). Mini DSM-IV - Dijagnostički kriteriji iz DSM-IV. Jastrebarsko: Naklada Slap.
2. Barišić, A. (2008). Komunikacija u obitelji. Dostupno na mrežnoj stranici HKDMST <http://www.hkdmst.hr/content/view/35/32/>
3. Cunningham, FG., i sur. (1989). Connecticut/San Mateo, California: Appleton & Lange. 1989:567.
4. Delač Hrupelj, J., i sur. (2000). Lijepo je biti roditelj-priručnik za roditelje i djecu. Velika Gorica: Tipomat.
5. Europska povelja o alkoholu, (1955). Pariz.
6. Filipović, I. (2005). Knjiga za roditelje. Zagreb: HUSR.
7. Galetić, G., Markovanović, I. (2010.) Samopoštovanje i samopouzdanje. Preuzeto dana 26.03.2013. s mrežne stranice http://www.ringeraja.hr/clanak/samopouzdanje-i-samopostovanje_551.html
8. Hrvatić, Neven; Kockanje: pedagoška prevencija novih ovisnosti; Kockanje - 1. hrvatski interdisciplinarni simpozij s međunarodnim sudjelovanjem, Virovitica, 2007.
9. Hudolin V. (1991). Alkohološki priručnik. Zagreb: Medicinska naklada.
10. Hudolin, V. (1994). Ovisnost mladih o alkoholu i drogi. Bogoslovska smotra, 56 (3-4), 285-307.
11. Hudolin, V. (1986). Alkoholizam mladih, Zagreb: Školska knjiga.
12. Huljev, M. Alkohol među mladima, studentski rad, Zagreb. Dostupno na mrežnoj stranici Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu: http://infoz.ffzg.hr/afric/Metodell/Arhiva02_03/HuljevMa.htm
13. Humanitarna organizacija „Zahednica susret“ www.ne-droga.org Datum preuzimanja 5.3.2013.
14. Ivandić Zimić, J. (2011). Rizični čimbenici za pojavu ovisnosti o drogama s naglaskom na čimbenike u obiteljskom okruženju. Kriminologija i socijalna integracija, 19 (1), 65-80.
15. Izvješće o radu pravobraniteljice za djecu za 2009. Prijedlozi za poduzimanje mjera za izgradnju cjelovitog sustava zaštite i promicanja prava i interesa djece. (2010), Republika Hrvatska, Pravobranitelj za djecu, 89-185, Zagreb.
16. Konvencija o pravima djeteta (1990). Zagreb: Unicef.
17. Kuzman, M. I sur. (2008). Europsko istraživanje o pušenju, alkoholu i drogama među učenicima Izvješće za Republiku Hrvatsku i Grad Zagreb. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Vol 6, br.22.
18. Lalić, D. I sur. (1999). Avanturizam roditeljstva. Adolescencija, prevencija. Split: Des-Split.
19. Mataga, Tintor, A. Puljiz. S. (2007). Vodič za roditelje. Velika Gorica: Grad Velika Gorica.

- 
20. Medical News Today (2013). What Are The Risk Factors For Addiction?
Dostupno na mrežnim stranicama Medical News Today
<http://www.medicalnewstoday.com/info/addiction/risks-of-addiction.php>
 21. Miljković, D. Rijavec, M. (1996.) Razgovori sa zrcalom – psihologija samopouzdanja. Zagreb: IEP.
 22. Miljković, D. Rijavec, M. (2002.) Bolje biti vjetar nego list – psihologija dječjeg samopouzdanja, Zagreb: IEP
 23. Nacionalni program za mlade 2009.do 2013. godine (2009.) Zdravstvena zaštita i reproduktivno zdravlje 63-73. Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti. Zagreb.
 24. Nacionalnim programom prevencije ovisnosti za djecu i mlade u odgojno obrazovnom sustavu te djecu i mlade u sustavu socijalne skrbi za razdoblje od 2010. do 2014. godine (2010.) Sadržaj i područja nacionalnog programa (18-44)Zagreb, Vlada Republike Hrvatske. Ured za suzbijanje zlouporabe droga.
 25. Newcomb, Michael D. (1994). Prevalence of alcohol and other drug use on the job: cause for concern or irrational hysteria?, The Journal of Drug Issues, br.24, str. 403.-416.
 26. Perinčić,R. (2008). Ovisnost o internetu, Zdrav život 64/2008. Dostupno na mrežnoj stranici Zdrav život: <http://www.zdrav-zivot.com.hr/>
 27. Savjetovalište Mali plac, www.maliplac.com Datum preuzimanja 15.3.2013.
 28. Sakoman, S. (2009). Školski programi prevencije ovisnosti. Zagreb: Agencija za odgoj i obrazovanje.
 29. Sakoman, S. (2002). Čiste glave bez cuge i trave. Zagreb: Sys Print d.o.o.
 30. Sakoman, S. (1995). Doktore, je li istina da trava čisti pluća? Zagreb: Sys Print d.o.o.
 31. Sakoman, S. i sur. (2002). Raširenost zlouporabe sredstava ovisnosti među hrvatskim srednjoškolcima, Zagreb, Društvena istraživanja Zagreb; god. 11 BR. 2-3 (58-59), STR. 311-334.
 32. Schwebel, R., Sakoman, S.(1995). Reći ne nije dovoljno. Zagreb: SysPrint.
 33. Stričević, I., Jukić, A. (2010). Dijete i društvo časopis za promicanje prava djeteta, Zagreb: Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti; god 12, br.1/2, str. 349-377.
 34. Svjetska zdravstvena organizacija (1994). Lexicon of alcohol and drug terms. Geneva: World Health Organization.
 35. Svjetska zdravstvena organizacija (2009). Global health risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Dostupno na mrežnim stranicama World Health Organization
 36. Šarić, H. (2010). Socijalni rad s ovisnicima. Tuzla: OFF-SET Tuzla.
 37. Šesto, S., Jukić, V. (2004). NE, HVALA!. Zagreb: Znanje d.d.

38. Thaler, V. i sur. (2004). Psihijatrija; suvremene osnove za studente i praktičare; Zagreb: Naklada CSCAA.
39. Torre, R. (2007). Prekomjerno pijenje žena. Alkoholološki glasnik, 7/8 (145/6), 35-37.
40. Uvodić Đurić, D. (2007). Mladi i alkohol. Čakovec: Autonomni centar-ATC.
41. Udruga za unapređenje življenja LET (2007) Europski priručnik za prevenciju pušenja, alkohola i droga. hrvatski prijevod. Zagreb.LET.
42. Zakon o igrama na sreću, Narodne novine, br. 87/09.
43. <http://www.slobodnadalmacija.hr> , intervju sa Zoričić Z. od 05.11.2006.
44. <http://www.moravek.net>
45. <http://www.plivazdravlje.hr>
46. <http://klub.posluh.hr/droga/tisak/20000514.htm>
47. <http://www.snz.hr>
48. <http://www.ccsa.ca/aodbasic.htm> Alcohol and Other Drug Information - Basic Reference Sources
49. <http://www.arf.org/isd/info.html> Resources and Information on Alcohol, Tobacco and Other Drugs

Bilješke



Bilješke



Bilješke





**DRUŠTVO ZA
SOCIJALNU
PODRŠKU**

**www.drustvo-podrska.hr
podrska@drustvo-podrska.hr**