

BILTEN

JZU Zavod za bolesti ovisnosti
Zeničko-dobojskog kantona

GODINA 14. • BROJ 24. • DECEMBAR 2019.



IZDAVAČ



JZU ZAVOD ZA BOLESTI OVISNOSTI
ZENIČKO-DOBOSKOG KANTONA

antidroga

telefon: 032/244-544

www.zedo-ovisnost.ba



*Sretnu i uspješnu Novu
godinu želi Vam*

*JZU Zavod za bolesti ovisnosti
Zeničko-dobojskog kantona*

SADRŽAJ

UVODNA RIJEČ	3
HISTORIJSKI PRIKAZ RAZVOJA KOCKANJA I OVISNOST O KOCKANJU U PSIHIJATRISKIM DIJAGNOSTIČKIM KLASIFIKACIJAMA	4
PSIHOSOCIJALNE PROMJENE U PROCESU RAZVOJA ALKOHOLIZMA	8
PREVENCIJA KAO KONTINUIRANA AKTIVNOST	11
ZNAČAJAN BROJ UČENIKA POSLAO RADOVE NA KONKURS "Biti ovisnik znači izgubiti smisao za život"	12
TURNIR U MALOM NOGOMETU	13
RADOVI SA OKUPACIONE TERAPIJE KOJU NA DETOKSU VODI MED. TEHNIČAR MIRKO MARKOVIĆ	17
PRIMJERI DRUGIH ZEMALJA U BORBI OVISNOSTI: UJEDINJENI ARAPSKI EMIRATI	18
RAD SA SPORTSKIM KLUBOVIMA OFK ZSK	19
RAD SA SPORTSKIM KLUBOVIMA RAGBI KLUB ČELIK ZENICA	19

**JZU Zavod za bolesti ovisnosti
Zeničko-dobojskog kantona**

Za izdavača: **Amir Čustović**

Urednik: **Sedin Habibović**

Uredništvo: **Samir Kasper, Mirnes Telalović**

Adresa: **Aska Borića 28, 72000 Zenica**

web: **www.zedo-ovisnost.ba**

e-mail: **zdkovisnosti@bih.net.ba**

Štampa: Format Zenica

UVODNA RIJEĆ

Poštovani čitatelji, evo se kalendarski nalazimo na isteku jedne i početku nadne godine koje će mo obilježiti ponudom novog broja našeg Biltena. Želja nam je i profesionalna obaveza da se pozitivno dinamički ponašamo te da u svakoj nadolazećoj etapi ostvarimo nešto novo što možemo ponuditi čitatelju kao zanimljiv sadržaj, pokušati odgovoriti na zahtjeve zajednice na sveprisutniju socio-medicinsku patologiju sa stajalištem da je bolji i polovičan odgovor nego nikakav.

Naime, protekla godina je period u kojem smo ostvarili prepoznatljiv napredak na više razina funkcionalnosti naše ustanove, Zavoda za bolesti ovisnosti. Sa velikim zadovoljstvom ču navesti, da smo uz saglasnost osnivača podigli organizacioni nivo Zavoda koji nam otvara entuzijazam i daje mogućnost da se kvalifikovano, stručno i institucionalno bavimo takozvanim novim, ili savremenim patologijama iz opsega ovisnosti. Na veštu da je Zavod sa predhodne organizacione strukture koja se sastojala od jedne službe, pet odjeljenja i tri odjela prerastato u Zavod sa tri službe, sedam odjeljenja, apotekom, tri ambulante sa ukupno 51 radnim mjestom. Svakako sadržajno gledano neće obogaćenje je otvaranje odjeljenja za bihevioralne ovisnosti, odnosno stvaramo materijalne i kadrovske pretpostavke da se možemoprijeći prvi put u kantonu institucionalno baviti patologijom od koje svi prave otklon, a to je patologija koja proizilazi iz kockanja, klađenja i igara na sreću.

Kako je ovo godina u kojoj je stavljen akcenat na kockanje i klađenje, da se osvrnemo na istu temu. Naravno kockanje postoji i traje hiljadama godina pa će vjerojatno i dalje postojati i da će se na njemu graditi pojedinačna bogatstva ali i nesreće mnogih koji ne mogu kontrolirati svoj izazov pred zamišljenim milionima i

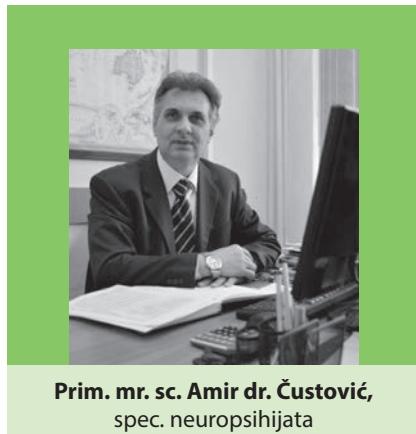


strasti koje nude magične brojke i igre raznih tehničkih ponuda u ovoj oblasti „igranja“. Kockanje ne počinje kao problem, već ono za većinu ljudi počinje kao ugoda ili kao neko lijepo iskustvo. Tako kockanje postaje porok, biva porok sve dok ne preraste odnosno postane bolest. Svako kockanje nije bolest ali postaje predvorje iz koga se ulazi u patologiju. Sa još jednim zadovoljstvom ču iznijeti činjenicu da smo ustanova koja osim svojih stalnih profesionalnih aktivnosti veoma ulaže u edukaciju svog kadra, svih profila jer nam je moto podizanjem sposobnosti uposlenika, podizanjem profesionalnih kompetencija i umijeća ostvarujemo kvalitetniji ishod naše profesionalne zadanosti. Napomenuti ču da smo jedina zdravstvena ustanova u Kantonu koja ima certifikat za kvalitet i sigurnost od državne agencije. Naše aktivnosti se provode organizirano na tri osnovna segmenta djelovanja a sukladno državnoj strategiji za borbu protiv ovisnosti kao i startegiji za mlade u Zeničkodobojskom kantonu. Naš rad podrazumijeva sve vidove primarne prevencije, dijagnostike liječenja, resocijalizacije i rehabilitacije pacijenata. Ovisnost nije slabost karaktera, pogrešno vaspitanje, oponašanje drugova, nije ni moda ni trend ni stil života. Ovisnost je bolest, teška hronična bolest, bolest mozga, koja mijenja ličnost, psihičko i fizičko zdravlje čovjeka, ruši porodicu, ugled i planove za budućnost. Ovisnost sa sobom nosi duboku patnju i bolno iskustvo, kako za pojedinca tako i za njihove najbliže, zato je potrebno učešće svih profila i zanimanja koja na bilo koji način mogu doprinijeti da se bolest ne javi.

Nadam se da će te čitajući sadržaj biltena pronaći za Vas nešto zanimljivo i korisno.

Čustović dr Amir

HISTORIJSKI PRIKAZ RAZVOJA KOCKANJA I OVISNOSTI KOCKANJU U PSIHIJATRIJSKIM DIJAGNOSTIČKIM KLASIFIKACIJAMA



Prim. mr. sc. Amir dr. Čustović,
spec. neuropsihijata



Eldina Selimović-Džano,
MA iur., dipl. socijalni pedagog

Historijski prikaz razvoja kockanja

Historija čovječanstva neraskidivo je povezana s historijom kockanja. Bez obzira koliko daleko se vratili u prošlost, tamo ćemo pronaći znakove da se kockanje odvijalo na mjestima gdje su se ljudi okupljali. U ovom kratkom članku nećemo pratiti svaki zaokret i potpunu evoluciju kockanja. Odabrat ćemonajvažnije i najzanimljive historijske činjenice. To će poslužiti boljem i jasnijem razumijevanju, kako je kockanje od zanemarivog društvenog fenomena, postalo javnozdravstveni problem i ozbiljna ovisnost ljudi širom svijeta danas. Torre i Zoričić (2013) definiraju kockanje kao jednu od najstarijih ljudskih aktivnosti, a u njemu je dobitak slučaj, a gubitak pravilo. Ono podrazumijeva ulaganje nečeg vrijednog u događaj s neizvjesnim ishodom, s ciljem uvećanja uložene svote ili dobara. Historijski dokumenti o postojanju kockanja, odnosno igara na sreću stari su za oko hiljadu godina i sežu i u razdoblje prije pojave novca kao sredstva plaćanja. **Artefakti kockanja potječu iz drevne Kine¹, Indije², Rima³ i Egipta⁴.** Homerovi i ostali drevni tekstovi otkrivaju da su se kockarske igre naširoko igrale u drevnoj Grčkoj, a postojale su i prostorije slične današnjim kockarnicama gdje su kockari dolazili zadovoljiti svoj nagon. Od grčkog zakonodavstva potiče pravilo, koje će kasnije usvojiti Rimljani, da novac može biti ulog samo pri natjecanjima u vještinama ili u igrama, ali ne i u kockanju. Ovaj podatak potvrđuje činjenicu da je starogrčko zakonodavstvo bilo svjesno društvene opasnosti kockanja, te je uvidjelo potrebu njegovog zakonskog reguliranja (Kozjak, 2016).

¹ Najpoznatija kineska igra je „Keno“, stara više od 2000 godina, a igrala se pomoću kartica sa brojevima od 1 do 80. Igraču je bilo dozvoljeno da zaokruži kombinaciju brojeva nakon čega bi se održala lutrija pomoću koje bi se određivao sretan dobitnik.

² Indijski epovi opisuju kakvi su bili običaji u pogledu igre i kakva su bila pravila igre u drevnoj Indiji.

³ Rimsko zakonodavstvo je u doba Carstva dopuštao slobodno kockanje samo za vrijeme Saturnalija kada su privremeno mnogi zakoni stavljani izvan snage. Ovo je bio jedini dan kada je javno kockanje u starome Rimu bilo dopušteno. Mnogi rimski carevi poput Klaudija, Kaligule, Marka Aurelija, Domicijana, Nerona poznati su javnosti kao izrazito rastrošni carevi skloni kockanju i rasipanju imovine. Unaštoč strogiim zabranama i kaznama za kockanje u starom Rimu, ovaj dugi popis careva koji su uživali u ovoj aktivnosti potvrđuje važnost i rasprostranjenost ove vrste zabave u tom razdoblju.

⁴ Po drevnom egipatskom zapisu iz Keopsove piramide, Tot egipatski bog noći (Mjeseca) tokom noći se mijenja u egipatskog boga Sunca (bog Ra), kockao sa Mjesecom, te tako osvojio pet dodatnih dana, čime je godina i dobila 365 dana.

U srednjovjekovnom razdoblju, kockanje je na području europskog kontinenta bilo jedno od omiljenih pučkih i plemićkih zabava. Prilikom kockanja u srednjem vijeku korišten je različit dragocjeni pribor poput pozlaćene kocke, izrezbarenih peharja i lijepo ukrašenih ploča i stolova za igranje. Ideje o Black-Jacku i pokeru s papirnatim novcem opisane su u Kini 900. godine, a evoluirale su u vrlo popularne kartaške igre. Ove kartaške igre je u Europu donio car Mameluk. Karte su prvobitno bile ukrašene ljudskim likovima. Vremenom su se prilagodile i počele su prikazivati kraljeve i kraljice, što je inačica koja se koristi i u današnje doba. U europskoj srednjovjekovnoj svakodnevničkoj, kockanje je bilo poznato kao jedna od omiljenih aktivnosti u slobodno vrijeme, a kojom su se najviše bavili vojnici.⁵ Posebno je interesantna činjenica da su vojnici svoje slobodno vrijeme često provodili među nižim staležom, u tada popularnim tzv. tavernama, odajući se porocima poput alkohola i kockanja. Kockanje je bilo posebno popularno među vojnicima francuske vojske.⁶ Kockanje se krajem srednjeg vijeka na području europskog kontinenta označava kao „javna pošast“. Mada, još uvjek ostaje kao jedan od omiljenih načina zabave, ne samo nižeg sloja ljudi i građanstva, nego i tadašnjeg plemstva i careva. U 18. stoljeću kockanje se klasificira na dvije vrste: kockanje za novac i kockanje iz zabave. Kockanje za novac je bilo osuđivano od strane društva i kažnjavano od strane zakona, dok je kockanje iz zabave bilo općeprihvaćeno društveno ponašanje (Kozjak, 2016).

Termin lutrija prvi put je upotrijebljen u 16. stoljeću u Francuskoj u značenju ugovora privatnog ili javnog značaja. Prva državna lutrija organizirana je 1530. godine u Firenci s ulogom od jednog dukata i srećkom koja se nazivala „polizza“, s ciljem punjenja državne blagajne. Na našim prostorima, lutrija se prvi put spominje 1768. godine (Kozjak, 2008). **Prvi stroj za kockanje** razvijen je 1895. godine. Stroj pod nazivom „**Liberty Bell**“ izumio je Charles Fey u San Franciscu. Ovi su aparati u kolokvijalnom govoru bili poznati kao „**jednoruki banditi**“ (eng. **one-armed bandits**), jer su ih karakterizirale male stope isplate i kontroliranje od strane kriminalnih organizacija (Dowling, Smith i Thomas, 2005). **Prva prava kockarnica** otvorena 1638. godine na europskom kontinentu je bila kockarnica „Ridotto“. Otvorena je na području tadašnje Mletačke republike (Venečija). Kockarnice su se masovnije počele pojavljivati širom Europe u 19. stoljeću. Time je označen početak razdoblja industrijalizacije i institucionalizacije kockanja.

Kockanje kao rizično ponašanje zaokuplja pažnju stručnjaka koji se bave psihosocijalnim radom širom svijeta, a u zadnje dvije dekade i u Bosni i Hercegovini, jer je evidentan porast i mladih i odraslih osoba koje su razvile probleme povezane s kockanjem. Mediji navode da je u BiH registrirano gotovo **3900 lokacija za igre na sreću**, što zemlju stavlja na sami vrh u regiji, pa vjerojatno i u Europi, po broju mjesta u kojima se priređuju igre na sreću po glavi stanovnika. Dok je u Velikoj Britaniji, gdje tradicija klađenja postoji stoljećima, jedna kladionica na svakih 7000 stanovnika, **u BiH na svakih 900 građana dođe jedno uplatno mjesto**. Dinamičnim razvojem industrije igara na sreću u našoj zemlji, proporcionalno raste učestalost i težina društvenih problema povezanih s kockanjem, kao i broj osoba s psihološkim, zdravstvenim, socijalnim i porodičnim problemima. Izuzetno je važno raditi na prevenciji i time senzibilizirati javnost o prisutnosti i ozbiljnosti problema kockanja u našoj državi, poticati istraživanje etiologije, prevalencije i učinkovitosti tretmana kockanja kao javnozdravstvenog problema.

5 Tokom 14. stoljeća, kralj Henrik VIII odlučio je strogo kažnjavati kockanje nakon što je otkrio da njegova vojska više vremena provodi igrajući se nego usavršavajući borbene vještine.

6 Historijski zapisi potvrđuju da je vojska čak imala specijaliziranog kockara koji ih je pratilo radi pružanja različitih usluga.



Ovisnost o kockanju u psihijatrijskim dijagnostičkim klasifikacijama

Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje (DSM-III) Iako se pojam patološkog kockanja javlja ranije u literaturi, patološko kockanje je formalno priznato kao psihički poremećaj 1980. godine od strane Američke psihijatrijske asocijacije (APA), azahvaljujući radu dr. Roberta Custeru koje se bavio liječenjem patoloških kockara. Iste godine, patološko kockanje je svrstano u treće izdanje (DSM-a). U predloženim kriterijima, naglasak je tada stavljen na progresivni gubitak kontrole nad kockanjem, te je navedeno sedam odrednica u kojima se opisuju individualni, porodični, socijalni i finansijski aspekti ove problematike. Poremećaj kockanja je u DSM-III bio dio "poremećaja kontrole impulsa", pod nazivom "prisilno kockanje" (Bodor, 2018).

Međunarodna klasifikacija bolesti i srodnih zdravstvenih problema (MKB-10) i DSM-IV U MKB-10 (F 63.0, Z 72.6) i DSM-IV, patološko kockanje je kao jedna od šest kategorija uz piromaniju i kleptomaniju svrstano u poglavje - Poremećaji kontrole nagona. Hasanović i Pajević (2019) definiraju poremećaj kontrole nagona kao nesposobnost suzdržavanja od izvođenja nekog nagona opasnog za druge ili za samu ličnost, a obično je povezan sa očekivanjem ugode tokom i nakon izvođenja kockarskih aktivnosti. Osoba ima sve izraženiji osjećaj napetosti ili uzbudjenja prije čina kockanja, a dok traje procedura i iščekuje rezultate osjeća užitak, zadovoljenje ili olakšanje.

Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje poremećaje (DSM-V)

Godine 2014. u DSM-5, ovisnost o kockanju biva premještena u „poremećaje ovisnosti“, i to „poremećaje koji nisu vezani uz psihoaktivne tvari“ na taj način naglasivši da je riječ o bihevioralnoj ovisnosti (Torre, 2017). Prema DSM-5 klasifikaciji, ovisnost o kockanju definira se kao perzistentno i povratno problematično kockanje koje vodi do klinički značajnog oštećenja ili patnje, te se iskazuje tako da **pojedinac očituje četiri (ili više) kriterija od sljedećih devet u 12-mjesečnom razdoblju:**

1.	ima potrebu za kockanjem sa sve većim iznosima novca kako bi se postiglo željeno uzbudjenje,
2.	nemiran je ili razdražljiv kada pokušava smanjiti ili prestati s kockanjem,
3.	ima opetovana neuspješna nastojanja zbog kontrole, smanjenja ili prestanka kockanja,
4.	često je zaokupljen kockanjem (na primjer neprestano razmišljanje o proživljenim doživljajima kockanja u prošlosti, igra na hendikep ili planiranje sljedećih pothvata, razmišlja o načinu kako priskrbiti novac za kockanje),
5.	često kocka kada se osjeća loše (npr. bespomoćan, kriv, anksiozan, depresivan),
6.	nakon što na kocki izgubi novac, često se idući dan vraća da ga nadoknadi ("lovi" vlastite dugove),
7.	laže kako bi prikrio veličinu upletenosti u kocku,
8.	ugrozio je ili izgubio važnu vezu, posao, obrazovne ili poslovne prilike zbog kockanja i
9.	oslanja se na druge kako bi nabavio novac kojim bi olakšao očajnu finansijsku situaciju uzrokovanu kockanjem.

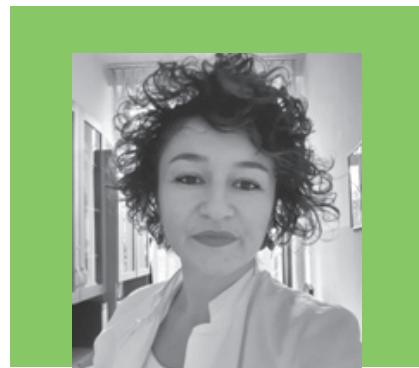
Težina ovisnosti se označava kao **blaga** ako je zadovoljeno **4-5 kriterija, umjerena** ako je zadovoljeno **6-7 kriterija**, kao **teška** ako je zadovoljeno **8-9 kriterija**. Također, postoje odrednice kojima se opisuje je li ovisnost o kockanju **epizodična** (simptomi se smiruju između razdoblja ovisnosti na nekoliko mjeseci) ili **perzistentna** (simptomi su trajni odnosno postoji zadovoljavanje dijagnostičkih kriterija u kontinuitetu više godina), te se opisuje **rana remisija** (nakon što su prethodno bili zadovoljeni svi kriteriji niti jedan nije zadovoljen u trajanju od najmanje 3 mjeseca, a manje od 12 mjeseci) i **održana remisija** (nakon zadovoljenja svih kriterija ni jedan nije ispunjen najmanje 12 mjeseci ili duže).

Osim reklasifikacije patološkog kockanja među bolesti ovisnosti, u (DSM-V) provedene su i sljedeće promjene: **1. terminološka promjena-** poremećaj se više ne označava kao patološko kockanje nego kao ovisnost o kockanju; **2. eliminiran je kriterij koji se odnosio na antisocijalno ponašanje** s ciljem finansiranja samog kockanja (krađe, krivotvorena, pronevjere i sl.); **3. uneseno je vremensko ograničenje za poremećaj**, prema kojemu je potrebno da simptomi traju najmanje 12 mjeseci, za razliku od četvrtog izdanja u kojem nije bilo vremenske odrednice; **4. došlo je do promjene dijagnostičkog praga-** za razliku od dijagnostičkog praga u četvrtom izdanju priručnika prema kojem je bilo potrebno ispunjenje pet od deset mogućih kriterija za postavljanje dijagnoze patološkog kockanja, u novoj klasifikaciji za postavljanje dijagnoze ovisnosti o kockanju potrebno je ispunjenje četiri od devet postojećih kriterija(Bodor, 2018).

LITERATURA

1. Bodor, D. (2018) *Usporedba psihosocijalnog funkciranja ovisnika o alkoholu i ovisnika o kockanju*, doktorska disertacija, Zagreb: Stomatološki fakultet Zagreb.
2. Dowling, N., Smith, D., Thomas, T. (2005) *Electronic gaming machines: are they the 'crack-cocaine' of gambling?* Addiction, 100, 1, 33-45.
3. Hasanović, M., i Pajević, I. (2019). *Između igre i ovisnosti: Problematično i patološko kockanje*,<https://www.kockajezlo.ba/izmedju-igre-i-ovisnosti-problematicno-i-patolosko-kockanje/>, pristupljeno 14.11.2019. godine.
4. Kozjak, B. (2008) *Religija i kockanje*, Soc. ekol. Zagreb, 17(3).
5. Kozjak, B. (2016) *Kockanje - Od dokolice do socijalne patologije*, Zagreb: Tim press.
6. Torre, R. (2017) *Kockanje – kako protiv ovisnosti*, Zagreb: Profil Knjiga.
7. Torre, R. i Zoričić, Z. (2013) *Kockanje i klađenje – od zabave do ovisnosti*, Zagreb: Hrvatski savez klubova liječenih alkoholičara.

PSIHOSOCIJALNE PROMJENE U PROCESU RAZVOJA ALKOHOLIZMA



Adila Softić, dipl.psiholog
Certificirani psihoterapeut transakcione analize



Stav prema pijenju alkohola formira se već u djetinjstvu i ranoj adolescenciji i to vrlo često po modelu identifikacije s najbližim osobama u porodici. Alkoholizam kao takav je porodična i na neki način transgeneracijska bolest (bolest ovisnosti kao „vruć krompir“ se prenosi sa koljena na koljeno").

Za mozak u razvoju, alkohol je opasna droga i ukoliko se uzima u ranoj dobi može izazvati trajne posljedice. Alkohol utiče sa sposobnost opažanja realnosti i sposobnost donošenja odluka kod odraslih. Za djecu je to još i opasnije jer djeca još nisu niti razvila sve svoje spoznajne vještine i sposobnosti (npr. sposobnost rješavanja problema i donošenja ispravnih odluka i sl.), pa konzumiranje alkohola u toj dobi zaustavlja ko-

gnitivni i psihoemocionalni razvoj, što se u kasnijoj dobi uglavnom teško ili nikako da nadoknaditi. Najnovija istraživanja pokazuju da pijenje alkohola u toj dobi ošteteće osjetljive dijelove mozga u hipokampusu. CT snimke (kompjutorizirana tomografija) mozga tinejdžera konzumenata alkohola su pokazale stanjenje hipokampa - dijela mozga odgovornog za osjećaje, pamćenje i učenje. Promjene su bile izraženije što su djeca počela piti u ranijoj dobi i što je količina popijenog alkohola bila veća. Konzumenti alkohola su također pokazivali više znakova drugih duševnih poremećaja poput depresije, poremećaja u ponašanju, posttraumatiskih poremećaja i poremećaja pažnje.

Na žalost, kod nas se decenija gradi pozitivan odnos prema

konzumaciji alkohola i tolerantan odnos spram „neupadljivih alkoholičara“ tzv. funkcionalnih alkoholičara (ljudi koji dobro funkcionišu i na poslu i u porodici i društvu). Iako su gotovo uvijek u dodiru sa alkoholom, okolina ih ne percipira kao alkoholičare već kao eto obične ljudi koji vole „malo po-pit“.

Dakle, možemo govoriti o izvjesnoj socijalno – podržavajućoj – koovisničkoj atmosferi odnosno okruženju pojedinca u kojem živi, što pogoduje „napretku“ bolesti.

U prilog tome govore primjeri iz prakse. U pojedinim radnim sredinama, podržavajućim za pijenje, razvijaju se grupni procesi odnosno formira se alkoholičarska grupa koja postaje dominantna te daje prednost i važnost ritualima alkoholisanja naspram profesionalnim i radnim temama i samom radnom procesu. Članovi ovakvih grupa su i radnici i šefovi ili poslovođe. Ponekad takve grupe postaju stvar prestiža, tajne i moćne grupe koje odlučuju o značajnim događajima i poslovima. I sve je to „normalno“ uobičajeno, ništa čudno, „pa šta neka posjede“.

Priznanjem u društvu, podržavajuće ponašanje zloupotrebe alkohola se razvija u ovisnost - alkoholizam

napreduje. Osoba dolazi u porodično okruženje. Porodica već očekuje svaki dan oca – muža da se vrati s posla „pripit“. Treba mu“ ugredit, polako sa njim, nek se ne uvrijedi, ipak nam on donosi novac u kuću, on je šef, umoran, velike poslove dogovara ili šuti radi težak posao , valja biti u toj radionici cijeli dan.. nek se malo opusti“... Najčešće je supruga „pokretač“ ovog ugađanja.. ublažavanja.. minimaliziranja ili pak zanemarivanja i banalizovanja alkoholisanja. Ponekad je razlog tome „radi mira u kući“ – da bi spasila sebe i djecu od eventualnih agresivnih ispada oca. Međutim, uglavnom to supruga / majka radi zbog „poštovanja autoriteta, oca i glave kuće“ što je i sama nesvjesno naučila tokom svog odrastanja. Nažalost, nije svjesna problema koji potiskuje i koji ostavlja tragove u psihosocijalnom razvoju djece a svakako i ima za posljedice i narušavanje njenog mentalnog zdravlja. Sa psihološke tačke gledišta u suštini ovisnosti o alkoholu stoji besciljno traženje cjelovitosti, sreće i smirenosti. Sa supstancom / alkoholom se stvara specijalna emotivna veza. Alkohol postaje zavodljiv zato što brzo donosi predvidljivu promjenu raspoloženja. To je zamjena za nešto ili nekog. Od alkohola dobije zadovoljstvo.U tome uživa, raduje se, opušteno. Lakše stupa u kontakt, lakše razgovara. Zapravo ima osjećaj oslobođanja, ponovo postaje Slobodno Dijete razdragano i spontano pa i bez odgovornosti. Ima opravdanje – „bio sam popio“. Nažalost, ta veza za alkoholom postaje emocionalna veza i primarna stvar u životu. Jedina kojoj se raduje. Obzirom da je tada raspoložen, kada je pod uticajem alkohola, porodica ga prihvata takvog. I dalje radi, postiže

rezultate, uspjehe, priznanja.

Čaša, dvije alkohola sedmično ili mjesечно nisu problem. To može biti prisutno kao ritual u nekim subkulturnama. Tada postoji jasna kontrola nad konzumiranjem. Međutim, kada svaki dan pojedinac popije čašu, dvije, tri i više ,možemo govoriti o razvoju se poremećen odnos prema pijenju. Ritual koji predstavlja opasnost i postaje ugrožavajući za onog koji pije i za okolinu. To je put ka ovisnosti.



Vremenom, porodica već negdje prepoznaju elemente alkoholizma. Međutim, to je teško priznati i prihvati. Sa tim, pijenje se nesmetano nastavlja. Organizovanje posebnih druženja, osmišljavanje sastanaka na poslu pa i kući, u slobodno vrijeme, proslave – uvijek je pravi momenata za alkohol. Tolerancija raste. Povećava se količina alkohola ali i sve intenzivnija potreba za njim.

Dolazi faza manipulacija, kajanja,

obećavanja da će prestati, gube kontrolu, postaju agresivni – prvenstveno u porodici. Iz jednost „stabilnog“ sistema, funkcionalne porodice, svi prelaze u dramu. Dramu u kojoj glavnu ulogu ima nekada omiljeni lik. Postaje progonilac. Druženje sa funkcionalnim ovisnicima ili pak onima koji ponekad popiju čašu alkohola, se završava. Nastaju problemi na poslu. Problemi u kući. Ali alkohol se ne napušta. Ta jaka veza i potraga za iluzijama se ne završava. Opijanje se nastavlja u „nižim“ socijalnim kategorijama i situacijama (u nekim drumskim kafanama, zavučenim kafanicama, ispred prodavnice, u parkovima ..) Ono što je „magično“ u alkoholu je magijsko mišljenje o njemu – „i kad me svi napuste i zaborave ..pivo / vino / rakija je tu“!

Pojedinac postaje nefunkcionalan. Nerijetko nasilan sa rješenjima Suda o obaveznom liječenju zbog porodičnog nasilja. Pustoši se porodica. Tek tada je pojedinac za društvo postaje ovisnik o alkoholu – postaje jasno i upadno svima.

U ovoj fazi, nefunkcionalnoj, kada i sa alkoholom i bez alkohola ne funkcioniše ni u porodici ni na poslu kao i u društvu generalno.. pojedinci dolaze na liječenje. Vape za pomoći i njihove supruge koje plaču i mole i muževe i nas da se završi pakao ili će ih ostaviti i odvesti dječu. Ako to već nisu radile.

Putanja razvoja alkoholizma može biti i drugačija. Naravno, uzroci nastanka alkoholizma mogu biti drugačiji. Ovo je samo jedan od primjera.

Važnost multidisciplinarnog timskog pristupa problemu ovisnosti o alkoholu je , dakle kao što vidimo, vrlo jasna. Liječenje alkoholizma nije rezervisano samo za psihijatre.



Liječenje započinje detoksifikacijom kroz ambulantni tretman. Ako postoje teški simptomi apstinencijskog sindroma i svih drugih tjelesnih i psihičkih komplikacija planira se hospitalizacija. Medikamentozna sredstva određuje specijalista psihijatar. Dok se liječe akutni simptomi, medikamntozna terapija paralelno teče sa psihoterapijom i socioterapijom.

Međutim, izuzetno značajan faktor u liječenju alkoholizma je psihoterapija. Individualna, grupna, bračna psihoterapija. Od velikog značaja je i edukacija o samoj bolesti i liječenje kao i o psihoterapiji.

Prihvatomamo klijenta takav kakav jeste. Čovjek. Bolesan. Ovisan.

Ostvaruje se povoljan „ ja sam ok – ti si ok“ terapijski odnos kroz koji odajemo klijentu poštovanje kao osobi, pokazujemo suosjećanje za njegov status. Tu je gdje treba biti i tu će dobiti pomoć. Naravno uz svoj maksimalni angžman u procesu liječenja. Radi se na uspostavljuju apstinencije, motivaciji za život i zdravlje, dati puno podrške, razumjeti otpor i razgovarati o njemi, da je važan i bitan i nama i porodici i društvu, prevenirati ponovno opijanje, rad na okidačima, tražimo resurse za podršku, radimo na sticanju uvida, razvijati kritično mišljenje uz adekvatne konfrontacije, dovesti do autonomije ličnosti i zrelog sistema strukture ličnosti

koji donosi nove zrele jasne odluke o promjenama životnog scenarija. Ovo su fokusi rada i na individualnoj i na grupnoj psihoterapiji. S tim, što u grupnom radu imamo jak tzv fenomen ogledala – sebe vidjeti očima drugih, identificirati i mijenjati obrasce ponašanja koji narušavaju njene odnose sa drugim ljudima, svakako ostavlja traga i moćan efekat za podsticaj rada na sebi. Odvija se proces resocijalizacije, da osoba ponovo pronađe sebe i svoju poziciju u društvu.

Obiteljska terapija ima za cilj jačanje ličnih mogućnosti svakog člana za stvaranje skladnog obiteljskog sistema. u tu svrhu se radi u bračna psihoterapija.

Dakle , radi se o dugotrajnom procesu koji treba da prihvati i klijent i njegova supruga, porodica i da svi uzmu učešće u njegovoj odnosno njihovoj rehabilitaciji.

Ono što je izuzetno važno jeste da se ovisnost o alkoholu liječi i da je moguće izlječenje!

O ovim temama, o stvarnim događajima i slučajevima treba razgovarati. U kontinuitetu govoriti o opasnostima alkohola. Pokazati na primjeru mlađim ljudima šta se može desiti ako ih „ponese čašica – dvije „

Još važnije je razgovarati sa djecom i mlađim ljudima o sreći i zadovoljstvu, gdje ih trebaju tražiti i gdje se nalaze. A gdje ih ne treba tražiti. To

znači prevencija ima stvarnu moć. Prije svega roditelji moraju biti roditelji. Roditelji danas često vole reći da su oni prijatelji svojoj djeci. Zaboravljaju da je njihov prvenstveni zadatak biti roditelji. Djeca imaju puno prijatelja tamo vani ali nikog tko bi im postavljao granice i štitio ih od štetnih uticaja.

Zato, roditelji...

- Razgovarajte s djecom o pijenju alkohola među vršnjacima, kako izbjegići takve situacije i kako odbiti alkohol, zašto je to važno i zašto to očekujete.
- Ako ste otkrili da vaše dijete pije, **opet razgovarajte**, doznajte je li to incident ili vaše dijete već pije često. To je prilika za razgovor i dogovor oko pravila vezanih uz pijeњe. Izlasci vani moraju biti vezani uz određen stepen odgovornosti. Ako dijete nije odgovorno u smislu da slijedi dogovorena pravila (npr. nema alkohola), onda ono ne može ni izlaziti vani. Učite ga od malih nogu da sloboda dolazi s odgovornošću.
- Razgovarajte sa roditeljima djece koji su prijatelji vašoj djeci
- Dočekajte ih kad dođu kući
- Učite djecu od malih nogu, da sloboda dolazi s odgovornost, to je najvažnija životna lekcija
- Ako ste ipak u problemu i ne znate što da radite ili ono što radite ne pomaže potražite stručnu pomoć.

PREVENCIJA KAO KONTINUIRANA AKTIVNOST



Kada smo tokom 2004. i 2005. godine definisali pravce rada i razvoja Zavoda odlučili smo da preventivne aktivnosti moraju imati kontinuitet. Svjedočili smo ranijim pokušajima da se kroz kratki projekat ili kraću aktivnost provode mjere prevencije. Problem sa ovakvim pristupom je što se aktivnostima zahvati jedan manji broj učenika, u jednoj generaciji. Zeničko-dobojski kanton u svom sastavu ima 11 općina i grad. Kao ciljana grupa u univerzalnoj prevenciji mogu biti svi: djeca u vrtićima, osnovnim i srednjim školama, roditelji, radnici, rizične i marginalizirane grupe, roditelji roditelja... Svi mogu u nekom životnom trenutku posegnuti za psihoaktivnim supstancama. Kako je nemoguće svu populaciju obuhvatiti preventivnim mjerama odlučili smo se da za opću populaciju primjenimo model u kojem ih više informišemo i edukujemo putem printanih, video i elektronskih materijala. Tako već od 2006. godine izdajemo stručni časopis Biltena, Informator (povremeno), razne brošure, flajere kao i knjigu Tragom suza.

Za primarnu ciljanu grupu biramo učenike osnovnih i srednjih škola. Zašto? Jer se u toj dobi još uvek

može uspješno djelovati na razvoj stavova koji su pozitivni prema zdravim životnim stilovima a negativni prema prvom uzimanju supstanci. Ako su i počeli eksperimentisati sa supstancama još uvek mogu lako prestati jer nisu ovisni. Kako radimo sa učenicima? Vremenom smo razvili model zasnovan na principima vršnjačke edukacije. U njemu se oslanjamo na postojeći sistem vijeća učenika u školama. U svakoj školi organizujemo jednočasovnu edukaciju sa članovim vijeća učenika i zamolimo ih da dobivene informacije prenesu svojim vršnjacima. Oni to rade na svoj način, svojim jezikom i posebnim kontaktom sa vršnjacima. **Ovim načinom za godinu i pol educiramo direktno i indirektno sve učenike u školama Zeničko-dobojskog kantona.** Obzirom da je stanje sa ovisnostima promjenjivo, da nove droge dolaze, da dileri biraju nove načine ulaska u škole i sl., vjerujemo da je period od tri godine za dva ciklusa edukacije sasvim dovoljan za provođenje mjera univerzalne prevencije. Drugi model rada sa školama vezan je za neposredni kontakt između škola i Zavoda i pripremu specifičnih radionica, prilagođenih potrebama same škole ili razreda. Kako bi mo-



Mr.sc. Sedin Habibović
dipl. psiholog i psihoterapeut



Dr.sc. Meliha Brdarević-Šikić
psiholog

del mogao funkcionišati nužno je da nastavnici imaju znanja o prevenciji ovisnosti i u tom pravcu smo organizovali niz treninga za nastavno osoblje. Potreba za većom senzibilizacijom Tokom 14 godina rada značajnu pažnju smo usmjerili ka senzibilizaciji profesionalaca za rad sa učenicima. Značajni efekti su postignuti. Danas u Zeničko-dobojskom kantonu postoji niz preventivnih aktivnosti koje poduzimaju lokalne zajednice ili škole ili drugi sistemi. Svakako da bismo voljeli da je senzibilizacija i veća. Voljeli bismo da imamo značajniju koordinaciju aktivnosti, kako na lokalnom tako i na kantonalm nivou. Svakako bismo željeli da postoji i veća koordinacija sa višim nivoima vlasti, koji i kreiraju politike prevencije. U tom pravcu očekujemo veći angažman budućeg državnogureda za droge.

ZNAČAJAN BROJ UČENIKA POSLAO RADOVE NA KONKURS

“Biti ovisnik znači izgubiti smisao za život”



Šaban Heldovac

Druga osnovna škola Zavidovići,

Javni konkurs Zavoda sa temom „Biti ovisnik znači izgubiti smisao za život“ izazvao je značajnu pažnju učenika. Cilj konkursa je bio poticaj učenicima na razmišljanje o negativnim aspektima upotrebe psihoaktivnih supstanci, tj. senzibilizacija učenika. Također, nastavnika i roditelja, jer vjerujemo da su bili uključeni u pripreme učenika. U predviđenom vremenu stiglo je 107 radova iz 19 škola.

Petočlana komisija je pregledala sve radove tako što je zasebno svaki član komisije ocjenio rad (od jedan do pet). Potom su sabrane ocjene za svaki rad i izabrana su tri rada. Kako je bilo dosta dobrih radova predloženo je direktoru da se dodijele i dvije počasne nagrade što je direktor i prihvatio. Tri najbolja rada su i novča-

no nagrađena a riječ je o slijedećim učenicima:

1. Šaban Heldovac, Druga osnovna škola Zavidovići,
2. Danis Đuhera, Druga gimnazija Zenica,
3. Mateo Lekić, Franjevačka klasična gimnazija Visoko.

Počasne nagrade su dobili:

1. Emina Hodžić, Srednja mješovita škola “Mladost” Zenica,
2. Nejra Mujanović, Gimnazija “Rizah Odžekčić” Zavidovići.

Prema mišljenju učesnika a i uposlenika Zavoda konkurs je ostvario svoje ciljeve. Na slikama je moguće vidjeti djelić atmosfere.



PRAZNO OGLEDALO

Noć je provukla prste kroz raskvašene ulice
Gospođa N. gledala je kroz prozor u nebo,
U stare crvene cigle susjedne zgrade, prekrivene
bršljanom
U strahom obrasle krovove napuštenog grada.
"Trebalo bi svjetlo", pomislila je.
Molitve su odavno zaspale na uglovima njenih usana,
u očima dječaka dok je dozivao odbjeglu mačku, tri
ulice dalje.

Oči u oči sa ništavilom –
Tužni opustjeli grad vodio je svoju posljednju bitku.
Snovi, mrtvi dani uokvireni tamnim nebom, okačeni
o civiluk kao prašnjavi kaputi
širili su neugodan miris – kao smrt i trulež.
Miris ugašene radosti i sve je izgledalo kao da noć,
ta stara gizdava dama,
Nikada neće napustiti sobu.

"Jesmo li sami?" upita djevojčica
Zurila je u gospođu N. iz ogledala – otkinut' komad
duše i teški kašalj
pratili su korake i sjene što se prepliću na zidu,
Na neke strašne sjene, samo one što se pojave iz
lampe,
I od tračka svjetlosti što dopire iz obližnjeg stana.

Tišina. Imala je onaj razdjeljak na kosi i beživotne oči.
Smisao se vukao mislima kao stari alkoholičar
bezdanom.
Nije bilo laži,
Nije bilo srama,
Samo tuga u pukotinama godina.

Na trenutak gospođi N. se učini da se mjesec
raspolutio
na kriške sa medom i to je podsjeti na čaj koji danas
nije pila.

Učini joj se da zvijezde plešu,
da će neki dječiji prsti u zoru nacrtati osmijehe na
sivim fasadama.



Danis Đuhera - učenik 1-2
JU Druga gimnazija u Zenici

Šta li se desilo sa svim 'junacima' onog Kolodvora
Zoo,
..sa Kristianom, nije li pisalo u nekim novinama da
ima divnu kuću
i još divniju djecu i da će svi sretno živjeti do kraja
života,
slično kao Pepeljuga.
Misli su joj lutale, Freud bi odbranio još jedan
doktorat na njima.

Nekada davno, poslije se sjetila,
U ovom gradu su rasli maslačci.
Padala je kiša i bila je jesen i ona je skupljala kestenje
u parku.
Nekada davno,
sjetila se poslije,
Imala je sunce u kosi i radost u oku.

Vjerovala je,
sve će biti dobro, pisaće u novinama o tome jednoga
dana,
bilo bi dobro da bude proljetnog.
Zamoliće ih da ne spominju zombijevske prazne
zjenice
i natruse vene,
ni ovu noć.. sablasnu, vjetrovitu..



Mateo Lekić 1.b
Franjevačka klasična gimnazija Visoko

OVISNOST I SREĆA

Ovisnost znači,
hajde gorko plači.
Izgubiti smisao za radost
kamo otiđe tvoja mladost?
Sva sreća, veselje i žar
propade u zaborav.
Ti koji „Ne!“ reći nisi znao
između čeitri zida si pao.
U mračnom kutu bio si
tamo pio si.
Netko ponudio „bijeli prah“
pristao si u jedan dah.
Cigaretе, alkohol i droga
u grobu jedna noga.

Ali ne, ne, ne!
Nisi sam!
Uz tugu i samoću
ja pomoć ti hoću.
Ti sam želiš biti
ne smiješ to dopustiti.

Sad ruku mi daj
k nebu pogledaj.
Nisi sam!
Put k sreći nešto ti priječi.

Tuga, očaj i tjekosba
ostavi se toga
Sad reci jasno!
Vikni glasno:
Ne!

Odzvanja tvoja jeka
sreća te čeka.
Sada novim putem kreni
za starim se ne okreni

Jer, na,
tamo sreće nema!

BITI OVISNIK ZNAČI IZGUBITI SMISAO ZA RADOST

Emina Hodžić, učenica I razreda Srednje mješovita škola "Mladost" u Zenici
POČASNA NAGRADA

Vraćam se kući, bijesan. Ostao sam bez jakne, bez posljednjeg komada odjeće koji mi je bio drag... i poseban., poklon za rođendan.

Uspomena. Odakle mi sad ove, već zaboravljene, riječi? Kako su se ušunjale? Komadići stakla mog razbijenog vremena... Razbacani... Ničeg tu nema, od svega čemu sam pripadao.

Važnije su mi sad novčanice koje sam dobio za jaknu. I mrzim ih i volim. Tako teško do njih dolazim, a tako brzo sve s njima odlazi od mene... A one su jedini ključ što otvara moj lavirint.

Stežem ih u šaci. U jednoj ruci držim taj ključ, u drugoj onaj obični, od kućnih vrata. Zašto mi je tako teško otvoriti ih, sve teže... Znam: dok otvaram, čekaju me oči majke. Evo stoje i sad, pred vratima, kao i kad sam izlazio. Brižni psi čuvari, iznemogli od tuge, više se ne oglašavaju... Da nije suza, pomislo bih da nisu žive ove oči. A baš me te suze izluđuju! Zato sam i protrčao pored njih, nisam se osvrnuo na ono dosadno, iznemoglo: „Sine, urazumi se! Sine, gubim te! Sine moj, majka te voli...!“

Tresak vrata moje sobe zaustavlja majčine riječi... Ostavio samih iza sebe, kao i sve što sam volio... Anu, moju prvu ljubav, košarkašku loptu, za koju sam nekad govorio da Planeta lični na nju... Ovo posljednje vrijeme, ne umijem ga više ni mjeriti, sav sam kao staklenim zidom odvojen od svega.... Vidim sve - ali ništa ne mogu dodirnuti, ništa me ne može dodirnuti. I ne želim. Kao kad sjedneš u neki voz bez voznog reda, koji ide svukud i nikud - a iz daljine ti maše dosadašnji život, onaj koji bi trebao biti tvoj. I udaljava se. To što se zove život. Postaja tačka u magli.

Ovo je moj svijet. Hladna sobica na tavanu. Uzdah iz pluća pomiješan je s mirisom cigareta. Soba je tamna, pluća isto. Pogled mi stade na potamnjelim ranjavim podlakticama. Prisjetih se sinoćne borbe sa zidovima sobe. I večeras bi me mogle pohoditi te aveti. Košmarne nakeze. Trebaju li one meni? Da li ih željno iščekujem?



Patim li se zbog njih ili s njima? Boli li me stalno samo zbog onih trenutaka - kad nestanu, kad se razlože u milion čarobnih boja...? Da li ubijam sebe tada ili ubijam njih? Ne, ne ubijam ih: one se uvijek vraćaju, u sve kracim razmacima, u sve čudnjim oblicima... ima li iko da voli svog ubicu? Ima li iko sretan dok sam sebi mijesta otrov?

Pitanja, pitanja... Kao da postoje odgovori na ta pitanja!

Gledam u lice svoje propasti, u polumraku, pred ogledalom. Eto, to ti je odgovor...! A ne volim nikako ove misli, ne volim svoje riječi, ne volim

kad se čuju, ne volim kad ih šutim... To su mravi koji gmižu kroza me.

Prilazim stoliću u uglu sobe. Sve je u neredu, i tu, i oko. Samo su autići uredno složeni, na maloj polici iznad stola. Mnoštvo zanimljivih, šarenih autića iz djetinstva... Dobijao sam ih na dar od oca, pokojnog. Od oca... Ja sam trebao da odem, a ne on. Nisam znao, kako sam mogao znati - da je ovaj svijet tako hladan i surov?! Ti si morao ostati, a ja otići, umjesto tebe. Tebi i mami sam, kao crna mačka, uvijek donosio bijedu i nesreću... Kriv sam, oče - kriv sam! Živ sam, tata - zašto ti nisi?! Da si me te aprilske večeri zabranio izlazak...! Da si tu, možda bismo mogli probati, još jednom... Možda bismo mogli vratiti vrijeme... Zagrljio bi me svojim jakim rukama i rekao: „Sve će bit' uredu, junačino!“ A nisam, nisam to... Nisam nikako. Ni ti nisi, jer te nema...

Davim se kad mislim, kad se sjećam; davim se i kad se ne sjećam, kad tonem u mrak. Ovaj bijeli prah je jedini otvor na koji dišem. Prosipam ga po stolu. Slamka na koju dišem. Slamka koja jedva diše. Spustih glavu... Vjetar je po dvorištu raznosio suho lišće. I majčin plač. I moja sjećanja.

Sve utihnu.

Spokojan sam.

Dok se ne pojave.

Aveti.

BITI OVISNIK ZNAČI IZGUBITI SMISAO ZA RADOST

**Nejra Mujanović, učenica III1 razreda - Gimnazija "Rizah Odžečkić" Zavidovići
POČASNA NAGRADA**

Ispočetka nam se konzumiranje droge čini kao nešto potpuno bezazleno, kao ono što svaki tinejdžer treba proći u životu i osjetiti na vlastitoj koži. U današnje vrijeme se često srećemo sa raznim opijatima koji se prodaju na svakom koraku, bilo to u obližnjem kafiću ili parku... Nismo ni svjesni koliko je droga prisutna u našem društvu, ali se o njoj, na žalost, malo govori... Izbjegavamo pričati o njoj, jer smatramo da ćemo time samo pogoršati situaciju i navesti djecu da konzumiraju istu.

Roditelji ne znaju koliko je važno razgovarati sa djecom o ovakvim problemima današnjice i da nam njihovi savjeti mogu promijeniti pogled na svijet i tako nas uputiti na pravi put. Kao što sam već rekla, droga se može pronaći svuda, pa čak i u školama... Djeca su laka meta dilerima droge, jer su poprilično neiskvarena i nisu upoznata sa činjenicom da im ta neman može lako stvoriti velike probleme. Prvi dodir sa drogom mladi ostvaruju jer žele da postanu popularni u društvu, da se dokažu svojim vršnjacima, da zadive starije od sebe, ali ne razumiju da to nije činjene usluge samom sebi, već potpuno obrnuto. Sve počinje malim koracima. Samo nekoliko mlađih ljudi, od samog početka, shvati da je droga jedno veliko zlo, dok neki krenu stranputicom. Nekima je droga najbolji način za dokazivanje u svom krugu prijatelja, dok je drugima to bijeg od stvarnosti. Nikada ne znamo koji su to razlozi zbog kojih mladi koriste droge i druge ekstazije. Možda su nezadovoljni samim sobom ili se možda susreću sa teškim razdobljem u životu. Sigurno im se situacija u kojima se nalaze čine bezizlaznim, ali moraju shvatiti da korištenje stvari koje stvaraju ovisnost nisu najbolje rješenje za njihove



probleme. Svoj bijeg od stvarnosti pronalaze u različitim opijatima, teškim i lakim drogama. Mnogima se čini bezopasno kada neko zapali marihuanu, jer po nekim osobama to je samo cigareta od koje se počinje naglo smijati. S prvog pokušaja se rodi želja za drugim i tako nastaje taj začarani krug iz kojeg nema povratka. Neko vrijeme će uživati u mirisu i okusu te „smiješne cigarete“, ali ubrzo, taj osjećaj koji je neko vrijeme vladao vašim tijelom će postati monoton. Nije interesantan kao onaj prvi put kada ste probali povući dim te proklete „cigaretе“.

Ne razumijete koliku moć ima taj jedan dim... Dovoljno veliku da vam izbriše sva osjećanja i da vam uništi život. Ubrzo se javlja želja za nečim jačim, nečim što će vam probuditi tijelo i dignuti vas iz mrtvih, jer vi ste postali živi mrtvac... Jedete, dišete, spavate, radite sve kao i ostala živa bića, ali ništa vas ne dotiče i ne zanima. Hodate sami napušteni od strane svih, jer svи znaju ko ste i kako uništavate svoj život. Pošto djelovanje lakših droga više nije toliko jako za „odlazak“ iz stvarnog života počinjete sanjati o nečemu mnogo strašnjem, nečemu iz čega je nemoguće pobjeći. Ne znam sjećate li se onih prijatelja koje ste htjeli zadiviti... Pa i oni su vas napustili... Ostali ste sami na svijetu, jer ste vaše drugove zamijenili sa nečim nepotrebним u životu bilo kojeg čovjeka. Vaš najbolji prijatelj postaje heroin. Samo tako nešto je dovoljno kako da u vama probudi i to malo života i osjećanja što je ostalo u vama. Podsjeca vas da ste nekada bili čovjek, živo biće sa zadanim ciljevima u životu koje ste planirali postići i ostvariti, ali to na žalost više nije moguće. Upali ste u zamku iz koje je nemoguće izaći... Upali ste u kandže droge. Savladani

ste od strane najačeg protivnika koji je uništilo svu vašu dobrotu i radost koju ste imali. Vi imate osjećaj krivnje i pokajanja, ali to zlo je prejako da biste se borili protiv njega. Nikada ne ulazite u ring sa drogom, ma koliko god da ste hrabri i snažni, zato što će ona uvijek izaći kao pobjednik. Njen cilj nije nanijeti vam fizičke ozljede, već uništiti sve ljudsko u vama. Ona će vas natjerati da varate prijatelje, roditelje i druge ljudе samo kako bi vas odvojila od zdravog svijeta. Kada počnete lagati one koje volite zbog nevažnih stvari znajte da je u vama sve mrtvo. No, ni zalihe droge nisu vječne. Često ćete krasti od vama dragih ljudi kako biste došli do tog genijalnog osjećaja koji preplavljuje vaše tijelo svaki put kada je upotrijebite. Njen zadatak je izvršen samo onda kad vas natjera da izgubite krivnju za to što radite... Njen posao je gotov samo onda kada počnete uživati u zlu koje vam ona pruža. Onda sve postaje crno... Počinjete mrziti sve što se dešava oko vas... Počinjete kriviti i osuđivati ljudе koji su sretni, a niste ni svjesni da ste i vi mogli imati tu sreću da niste pokleknuli na važnoj lekciji u životu. Ne znate da ste vi krivi za svoje stanje u kojem se nalazite, da ste vi krivi zato što ste izgubili osjećaj za radost i sreću. Vi ste uništili sve. Pristali ste biti drug sa svojim najvećim neprijateljem. Dobili ste šta ste tražili... Vašoj sreći je došao kraj... Droga je ugasila sve emocije i osjećanja koje ste imali u svom malom, nevinom srcu. Sada sigurno ležite nepomično i razmišljate o svemu, ali ona vas zove, a ja znam da ćete joj otići i da ćete u njoj i dalje pronalaziti utočište. Na žalost, poznajem mnogo svojih vršnjaka koji su zbog droge uništili svoje živote i živote svojih najmiliјih. Oni su mogli imati sve, pa čak i osvojiti svijet svojom inteligencijom, sposobnošću, snalažljivošću, ali su krenuli krivim putem. Sigurna sam da i vi u svom okruženju, odjeljenju u školi, ili na poslu, imate nekoga ko je poznat po konzumaciji droge. Učite na njihovim greškama i ne dozvolite sebi da počinite iste greške kao ta osoba, a ukoliko poznajete nekoga ko se želi oslobođiti tih teških okova, budite mu potpora, jer pred njim je dug i trnovit put do izlječenje. Droga je kraj sreće, te stoga ne dozvolimo da nam upropasti sve što smo mukotrпno gradili i stvarali. I prije nego što pokušate stupiti u kontakt s njom, dobro razmislite. Razmislite, da li je ona vrijeda vaše sreće i da li ste spremni staviti na kocku sve divne trenutke koje bi vam život pružio. Moramo se aktivirati i razgovarati sa omladinom o ovom problemu, bez imalo stida, jer je to jedini način da ih spasimo od pakla droge.

Radovi sa okupacione terapije koju na Detoksu vodi

med. tehničar Mirko Marković

OPROSTI MI MAJKO!

OSJEĆAJA, NEMAM VIŠE
NI ZA SEBE, NI ZA DRUGE
OSTALE SU, SAMO KIŠE
MOJE SRCE TUŽNE, PJESME PIŠE

PRAZNINA, U MOJOJ DUŠI
NI SUZA, VIŠE NEMAM
UMORAN SAM, STARA MAJKO
ŽIVI MI SE, ALI NE OVAKO

OPROSTI MI, MAJKO STARA
ŠTO TI, NANOSIM BOLI
IPAK, TVOJE SAM ČEDO
KOJE TE, NAJVIŠE VOLI

IZGUBLJEN SAM, U SVIJETU TUGE
AL ZNAM DA, JA TO NISAM
PREDATI SE, NIKAD NEĆU
MOLIM BOGA DA MI, PODARI SREĆU



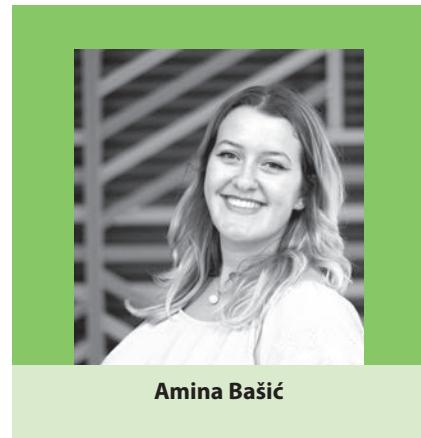
PRIMJERI DRUGIH ZEMALJA U BORBI OVISNOSTI: UJEDINJENI ARAPSKI EMIRATI

Tokom studija u Ujedinjenim Arapskim Emiratima (UAE), imala sam priliku da iz prve ruke saznam na koji način se njihova vlada suočava sa problemom narkotika, kao i bolestima ovisnosti. Naime, Federalni Zakon broj 14 iz 1995. godine, ne dozvoljava proizvodnju, import, eksport, transport, kupovinu, prodavanje, niti posjedovanje narkotičkih sredstava (The Official Portal of the UAE Government). Bilo kakav kriminalni akt sa narkoticima nosio je teške posljedice u Emiratima. Ovaj zakon je bio na snazi godinama, te je promijenjen tek 2017. godine. Izmjene u zakonu su nastale kao dio plana da se fokus prebaci sa kažnjavanja na rehabilitaciju. Cilj je bio smanjenje kazni i promovisanje tretmana, kao i pružanje podrške ljudima koji pate od bolesti ovisnosti (The National). Prethodni zakon je nalagao kaznu od četiri godine zatvora za posjedovanje droge, ali je sada smanjena na dvije godine. Osobe kojima je to prvi prekršaj, dužni su da idu na rehabilitaciju, obavljaju rad u zajednici ili plate kaznu do 10 000 dirhama (4700 KM).

Trenutno nisu dostupni statistički podaci za sveukupan broj ovisnika u UAE ali česta zapljena droga je indikator njihovog postojanja. Broj zaplijenjenih narkotika je porastao

za 290% od 2015 do 2016, sa 11 miliona na 42.5 miliona. Nadležni iz odjela za narkotike je izjavio da je proizvodnja narkotika, a naročito kristal-meta u Arapskim zemljama Perzijskog zaliva drastično porasla u posljednjih par godina, a kao razloge navodi političke nemire. Dalje je izjavio da političke nesuglasice i raskol stvaraju pogodno tlo za razvoj i procvat kriminalnih aktivnosti (The National).

Još jedno od mogućih objašnjenja za brzi rast narkotika u Emiratima je lokacija ove zemlje. Emirati su postali jedna od najpoželjnijih turističkih destinacija, sa najluksuznijim hotelima i noćnim životom. Nagli porast Emirata od 1971. godine nadalje doveo je do snažnih promjena u ekonomskom i društvenom životu, te se demografska kompozicija u potpunosti promjenila. Danas Emiračani broje samo 1.4 miliona od sveukupne populacije Emirata koja iznosi 9.2 miliona. Ova nagla globalizacija i veliki procenat stranaca može uticati na lokalnu zajednicu, kao i njihove tradicionalne vrijednosti i običaje. Kao što je ranije pomenuto, u posljednjih par godina, javni diskurs se preusmjero sa kažnjavanja na rehabilitaciju, što je ogroman korak za UAE. Trenutno postoji par rehabilitacijskih centara širom Emirata,



Amina Bašić

kao i organizacije poput "Narcotics Anonymous" koje održavaju sastanke otvorenog tipa. Dodatni korak naprijed je novi zakon koji omogućava ovisnicima da se svojevoljno prijave policiji ili rehabilitacijskim centrima, ukoliko žele na odvikavanje, te time izbjegnu zakonske sankcije. Ukoliko je državljanin UAE uhapšen zbog povezanosti s narkoticima, pušten je na uslovnu slobodu i obavezan na dvogodišnji tretman. U sklopu tretmana nudi se porodično savjetovanje kao i regularna terapija (The National).

Još jedna interesantna opcija u UAE je liječenje u drugim zemljama, kao npr. Južnoafrička Republika, Španija, Tajland (Khaleej Times). Razlog zašto Emiračani idu na liječenje od bolesti ovisnosti u inostranstvo je zbog stigmatizacije ovisnosti. Porodica također igra ogromnu ulogu u životima svih Emiračana, te je njihov socijalni život jako vezan za porodične odnose. Ovo je naročito bitno kada se govori o prevenciji, jer se UAE isključivo oslanja na porodicu i odgovornost roditelja da svoju djecu kroz odgoj odvrate od okretanja drogama i drugim oblicima ovisnosti. Prevencijski programi i edukacije se implementiraju tek kao dodatak, i to najčešće u školama.

Ako poredimo Emirate i Bosnu i Hercegovinu, moramo imati na umu da su to dvije veoma različite zemlje- geografski, demografski, ekonomski i društveno. Prvenstveno, primjećujemo da je u Bosni i Hercegovini stigmatizacija bolesti ovisnosti značajno manja, te se manje primjenjuju liječenja izvan granica naše države. Zahvaljujući vladinim i nevladinim organizacijama, građani BiH imaju priliku za liječenje u raznim ustanovama. Također, zakonske sankcije posjedovanja i konzumiranja narkotika su znatno blaže nego u Emiratima. I za kraj, Emirati se fokusiraju više na rehabilitacijske programe, dok se u BiH pažnja pridaje i prevenciskim programima. Dakle, obje zemlje imaju različite načine kojima se bore protiv bolesti ovisnosti, te je nemoguće reći da je jedna bolja od druge. Zbog specifičnog konteksta svake od zemalja, krucijalno je da se primjenjuju različite metode koje su u skladu sa tim okolnostima.

REFERENCE

- Clarke, Kelly. "Most Addicts In UAE Travel Abroad For Treatment." *Khaleej Times* 2018. Web.
- Dhal, Sharmila. "Treatment, Not Punishment, UAE Drug Addicts Assured." *Gulf News* 2019. Web.
- "Drugs And Controlled Medicines." *The United Arab Emirates' Government portal*. N.p., 2019. Web.
- "NAUAE | Narcotics Anonymous United Arab Emirates." *Nauae.org*. N.p., 2019. Web.
- The National. "Drugs Law Changes Shifted Focus To Rehabilitation Rather Than Punishment." 2017. Web.

RAD SA SPORTSKIM KLUBOVIMA OFK ZSK

Saradnja sa sportistima je kontinuirana i za Zavod iznimno važna. To je prilika da kod mladih sportista ojačamo stavove prema zdravim životnim stilovima. Edukacije realizujemo u svim prilikama i vremenskim terminima. Nije nam teško koristiti niti svlačionice da razgovaramo sa mladima. Tom prilikom ih učimo i različitim vještinama a na slikama se vide efekti učenja vještine majdnuf disanja.



RAD SA SPORTSKIM KLUBOVIMA RAGBI KLUB ČELIK ZENICA

Sa mlađim ragbistima smo uradili edukaciju na mjestima gdje treniraju. Uvijek potenciramo interakciju kada se mlađi više uključe i pitaju ono što ih posebno interesuje. Na slikama se vidi edukacija realizovana na stazi atletskog stadiona i JU Dom i porodica. Tim ovog kluba radi zaista divan posao na razvoju i integraciji mlađih.





JZU ZAVOD ZA BOLESTI OVISNOSTI
ZENIČKO-DOBOSKOG KANTONA

Kad porastem,

biću:



znaću šta će,
a šta neće.



Javni konkurs JZU Zavoda za bolesti ovisnosti Zeničko-dobojskog kantona sa temom "Biti ovisnik znači izgubiti smisao za život"
Prva nagrada: **Šaban Heldovac**, Druga osnovna škola Zavidovići