

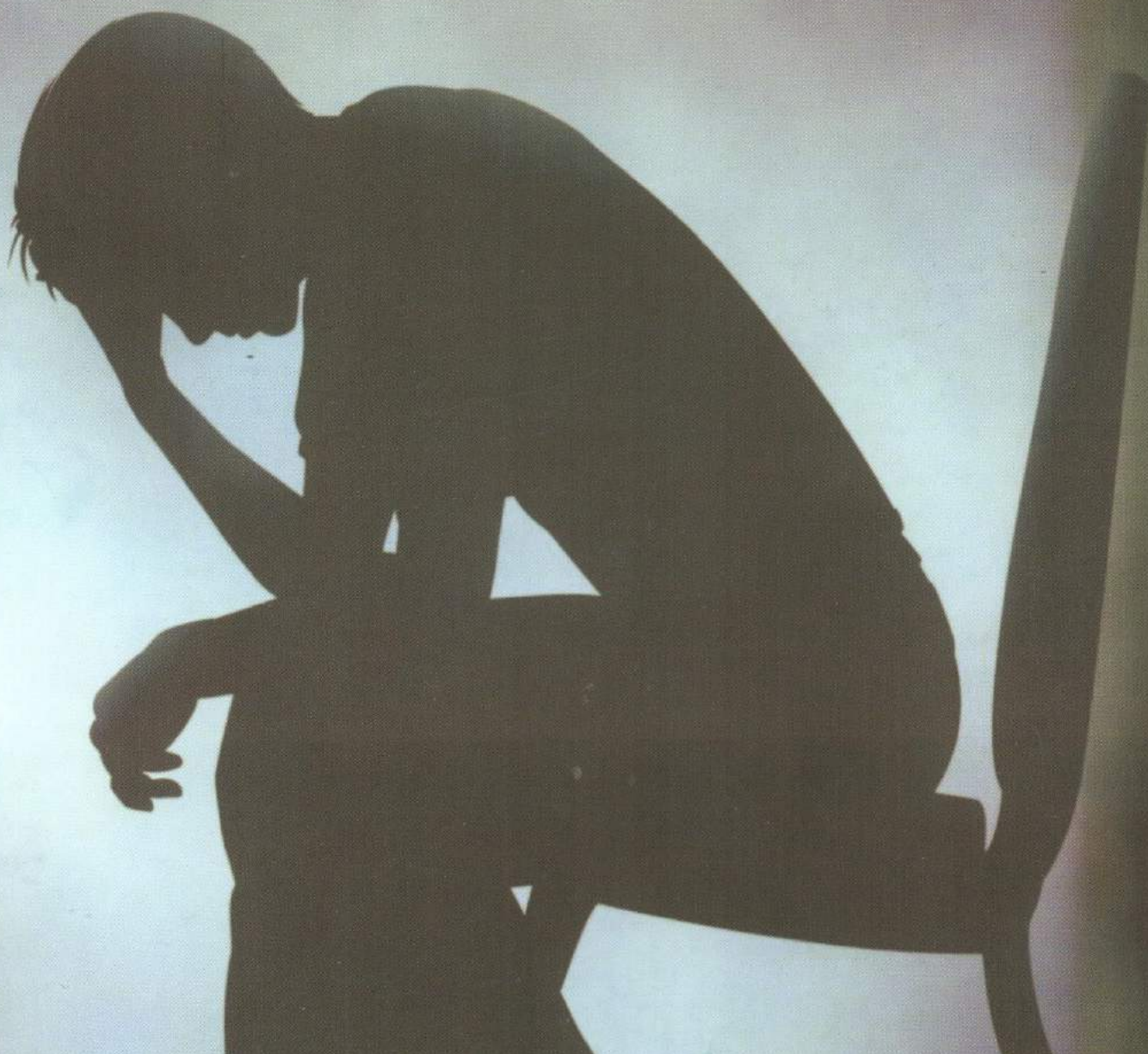


JAVNA ZDRAVSTVENA USTANOVA
Zavod za bolesti ovisnosti
Zeničko-dobojskog kantona



akaz
Kultura kvaliteta

NEMA ZDRAVLJA BEZ MENTALNOG ZDRAVLJA





JAVNA ZDRAVSTVENA USTANOVA
Zavod za bolesti ovisnosti
Zeničko-Dobojskog kantona



NEMA ZDRAVLJA BEZ MENTALNOG ZDRAVLJA

Zenica, 2019.

NEMA ZDRAVLJA BEZ MENTALNOG ZDRAVLJA

Izdavač: JZU Zavod za bolesti ovisnosti Zeničko-dobojskog kantona

Za izdavača: prim. mr. sc. Amir dr. Čustović, neuropsihijatar

Naslov: Vodič za stacionarni tretman-Detoks

Autori: prim. mr. sc. Amir dr. Čustović, dr. sc. Mirnes Telalović,
prim. Samir dr. Kasper, Eldina Selimović-Džano MA

Dizajn: A-PRINT Zenica

Tiraž: 500 komada

Godina izdanja: decembar 2019.

PREDGOVOR

Ovisnost kao bolest je veliki izazov kako za medicinu tako i za sva ona zanimanja koja stoje na raspolaganju u pružanju profesionalne usluge i pomoći u psihosocijalnom aspektu, koju ostvaruju psiholozi, socijalni radnici, nastavnici, svećenici, promotori sporta, sportski radnici, javne ličnosti i sl. Ova brošura je primarno namijenjen roditeljima, srodnicima, starateljima i porodicama u kojima živi osoba s bolešću ovisnosti, ovisniku, posebno onima koji se po prvi puta susreću s problemom droge, problemom mentalnog otklona indukovani nekom psihoaktivnom supstancom.

Priručnik je također namijenjen i svim medicinarima, kao i ostalom stručnom osoblju koje liječi i brine se za osobe s ovim vidom duševnih teškoća. Iskreno se nadam da će oni čitajući brošuru najbolje uočiti i iskoristiti ovaj drugačiji pogled na ovisničku bolest, u cilju spašavanja

pojedinaca i porodica koje su zbog bolesti dovedene u težak i veoma nezavidan položaj.

Posebnu će mi radost činiti ako ova brošura bude zanimljiva i edukativna i za ostali dio našeg društva koji svakako ima veliku ulogu u razumijevanju, podršci, edukaciji i prihvaćanju osoba s mentalnim poremećajima vezanim za zloupotrebu psihoaktivnih supstanci, a posebno smanjenju stigme i promjeni stava da je i ovisnik čovjek za čije se zdravlje treba boriti, da se razumije a ne osuđuje, a sa druge strane umanjiti ili ukloniti sve barijere straha, neugodnosti i nesporazuma koje sama riječ droga i ovisnik pobuđuju.

Na kraju da ponovimo dobro poznati slogan "Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja" Na taj način ćemo povećati svjesnost o velikoj važnosti mentalnog zdravlja, bez koga nema ni zdravog pojedinca, ni društva u cjelini.

**Izaberi život,
a NE drogu!**

ŠTA JE OVISNOST O DROGAMA?

Ovisnost o drogama je upotreba opojnih supstanci koje negativno djeluju na jednu ili nekoliko funkcija tijela, zbog čega dolazi do nemogućnosti prestanka konzumiranja istih.

Ovisnik o drogama, u bilo kojem stanju i situaciji osjeća neodoljivu želju i potrebu za drogom. Kada

pauzira s upotrebom droga osjeća se lišenim zadovoljstva. S vremenom povećava dozu upotrebe. Veliki dio vremena provodi tragajući za drogom. Najbolji put za zaštitu od ovisnosti o drogama jeste - ne počinjati s konzumiranjem.



GLAVNE SUPSTANCE KOJE STVARAJU OVISNOST

- Razne droge
- Stimulansi i halucinogeni
- Cigarete
- Alkoholna pića
- Lijekovi koji se upotrebljavaju bez liječničke kontrole, a koji se trebaju dobijati isključivo posredstvom recepta
- Pojedina ljepila i zapaljive materije kao što je plin iz upaljača.

SIMPTOMI OVISNOSTI

Ovisnost je jedan sindrom. Osoba je ovisnik ako se u periodu od 12 mjeseci nađe najmanje u trima od dolje navedenih situacija:

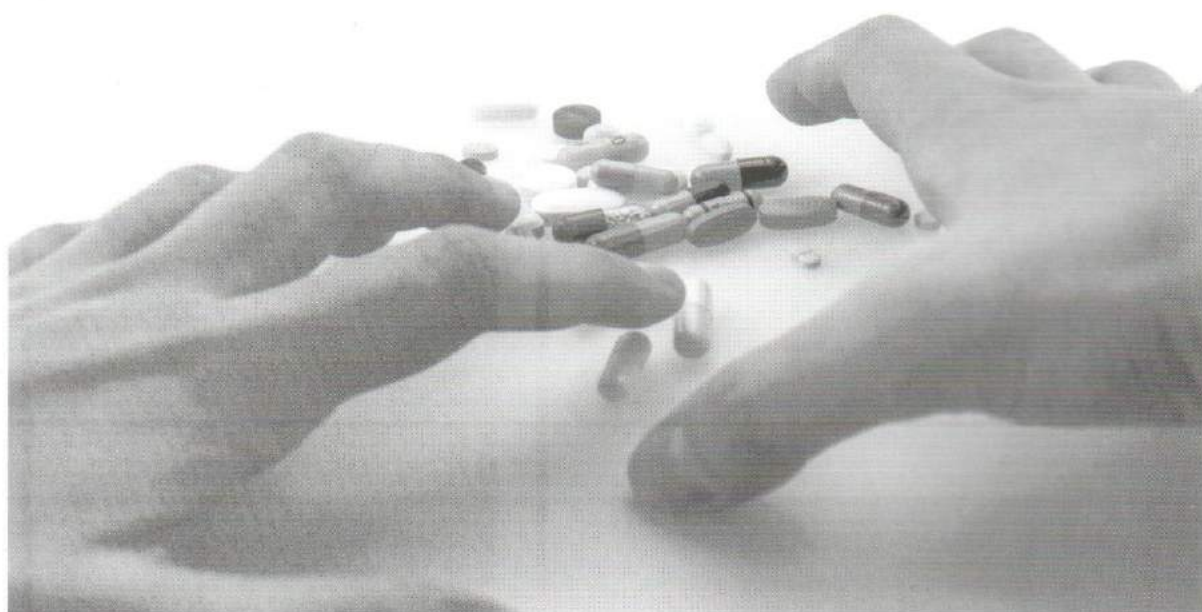
- Povećanje količine uzimanja opojne supstance koja se koristi s ciljem postizanja istog efekta.
- Pojavljivanje psihičkog i fizičkog osjećaja ugroženosti prilikom prekida uzimanja ili smanjenja količine upotrebe opojne supstance.
- Bezuspješnost u pokušaju kontroliranja uzimanja ili prestanka korištenja opojnih supstanci.
- Trošenje velikog dijela vremena u potrazi za opojnim drogama, njihovom upotrebom ili odvikavanju.
- Smanjivanje ili potpuno zapostavljanje društvenih, poslovnih i ličnih aktivnosti kao posljedica korištenja opojnih droga.
- Nastavljanje s upotrebom opojnih droga uprkos svim fizičkim i duševnim problemima nastalim kao posljedica konzumiranja droga.
- Količinski veća upotreba droga nego što je osoba planirala.



RAZLOZI POČETKA UPOTREBE DROGE I DRUGIH PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI

Vrlo mali broj ljudi u svijetu upotrebljava opojne droge koje stvaraju ovisnost. Ali kod osoba koje ih upotrebljavaju, pojavljuju se ozbiljna razaranja kako na fiziološkom tako i na psihološkom i društvenom polju. Moguće je nabrojati mnoge razloge koje korisnici opojnih droga i drugih psihoaktivnih supstanci navode kao opravdanje za početak konzumiranja. Neki od njih su: radoznalost, širenje granica svojih mogućnosti, neposlušnost, potreba da budu drugačiji, prilagođavanje društvu, strah od odbačenosti iz grupe kojoj pripadaju. Pored ovih mogu se nabrojati i neki psihološki razlozi kao što su pokušaj da se riješi ili zaborave životni problemi ili želja

za postizanjem samopouzdanja. Kada bi se osobe koje konzumiraju drogu osvrnule oko sebe s lakoćom bi uočili da se ljudi iz njihovog okruženja suočavaju sa sličnim problemima, ali ih rješavaju na drugačije načine. Upotreba droga i opojnih supstanci sasvim je pogrešna metoda za rješavanje problema, samo nas može dovesti do ozbiljnih posljedica. Osoba koja koristi opojne supstance koje stvaraju ovisnost, svoju zabrinutost ili potištenost može zaboraviti samo nakratko, ali njeni problemi neće biti riješeni. Nasuprot tome, dolazi do novih problema, jer upotreba ovih supstanci dovodi do snažnih neželjenih efekata, pa čak i do pravnih posljedica.



OVISNOST O DROGAMA I NJEN UTJECAJ NA MOZAK

Osjećaji koje osoba doživi prilikom konzumiranja opojnih supstanci mogu biti pokazatelji na kojem području mozga su supstance prouzrokovale štetu. Negativne

promjene koje su na mozgu nastale kao posljedica konzumiranja opojnih supstanci mogu se opisati ovako:

Promjene nastale na frontalnom (čeonom) režnju mozga

Frontalni režanj je odgovoran za emocije, svjesno razmišljanje i pokrete. Nakon upotrebe opojnih droga osoba se osjeća opušteno i bez ikakvih prepreka. Za tu osobu više ne postoji žuto ili crveno svjetlo, ponaša se kao da je stalno upaljeno zeleno svjetlo. Ovo stanje uzrokuje opušteniji govor, nepromišljeno i neprimjereno

ponašanje zbog kojeg kasnije osobe osjećaju kajanje. Nastavljanje s upotrebom opojnih supstanci dovodi do usporavanja rada mozga kao i opadanja sposobnosti koncentracije. Ovakvo stanje dovodi do poteškoća u donošenju ispravnih odluka i kontroliranju emocija i nagona.

Promjene nastale na hipotalamusu

Hipotalamus je poseban dio mozga koji je odgovoran za lučenje hormona. Najvažnija uloga hipotalamusa je da preko hipofize uspostavi vezu između mozga i endokrinog sistema. Opojne supstance koje stvaraju ovisnost sprječavaju mozak u proizvodnji hormona koji je potreban za rad

bubrega. Ovo stanje dovodi do gubitka tečnosti koja se iz tijela odbacuje kao otpadna voda. Zbog nedostatka vode koja je potrebna mozgu, osoba osjeća veliku žeđ i dehidriranost, te zbog ovakvog stanja naredni dan osjeća velike glavobolje i bolove u tijelu.

Promjene nastale na malom mozgu

Mali mozak je centar za ravnotežu i pokrete tijela. Najveći utjecaj koji upotreba opojnih supstanci ostavi na mali mozak je gubitak ravnoteže. Tako da osobe u ovom

stanju usljed nemogućnosti održavanja na nogama često padaju, što dovodi do učestalih povreda na tijelu.

Promjene nastale na temporalnom (sljepoočnom) režnju

Temporalni režanj zadužen je za sluh, odnosno aditivne i vizuelne signale, obradu kompleksnih podražaja koji se odnose na lica, mjesta kao i organizaciju i obradu riječi koje se žele iskazati. Upotreba opojnih supstanci najveći utjecaj ima na dio temporalnog režnja koji se zove hipokampus. Ovo područje je važan dio mozga koji nam omogućuje pohranjivanje i sortiranje sjećanja i pamćenja. Opojne supstance koje stvaraju ovisnost dovode do poremećaja

pohranjivanja podataka, odnosno miješanja pohranjivanja podataka iz kratkotrajnog u dugotrajno pamćenje. Kao posljedica toga javlja se prolazna amnezija ili gubitak pamćenja, zbog čega se narednog dana osoba ne sjeća šta je rekla ili uradila. Upotreba opojnih supstanci u količini koja dovodi do prolazne amnezije, rezultira time da osoba uradi ono što u svjesnom stanju ne bi uradila.

Utjecaj opojnih supstanci na tijelo čovjeka

Budući da upotreba opojnih supstanci utječe na mozak i njegove funkcije, ovisnost možemo posmatrati kao bolest mozga. Ovisnost se može liječiti, ali proces liječenja je veoma težak i

zahtjevan. Ovisnici se obično kasno odlučuju na liječenje i odvikavanje, nakon liječenja ovisnici se vrlo često ponovo vraćaju upotrebi opojnih supstanci.

Novi poredak u mozgu

Upotreba opojnih supstanci vremenom stvara novi poredak u neuronima, tako da osoba koja konzumira opojne supstance sve manje uživa osjećaj zadovoljstva. Ovo stanje negativno djeluje na područja mozga zadužena za:

donošenje odluka, učenje, pamćenje, san, kontrolu emocija i ponašanja. Kod osoba koje u ranoj mladosti započinju s upotrebom droga, zastupljen je nizak nivo IQ-a.

Gubitak kontrole

Opojne supstance negativno djeluju na koordinaciju tijela, uzrokuju napetost i narušavaju sposobnost vožnje i sportske vještine. Kada se osoba suoči s gubitkom kontrole susreće se s raznim opasnostima, jer je za nju nepredvidivo gdje, kada i u kakvoj se situaciji može zadesiti.

Strah i ljutnja

Upotreba opojnih supstanci kod konzumenta vremenom izaziva osjećaj straha i zabrinutosti, neprijateljstva i paranoju.

Gubljenje pamćenja (kolaps)

Nakon upotrebe opojnih supstanci, osoba se veoma teško prisjeća vlastitih riječi ili ponašanja. U prekomjernoj upotrebi moguće je gubljenje svijesti ili potpuno brisanje memorije za pojedine događaje.

Osip i bubuljice

Opojne supstance izazivaju lučenje testosterona, hormona koji stimulira lojne žlijezde što uzrokuje nastanak bubuljica na licu i tijelu. Upotreba ovih supstanci kod muškarca s vremenom uzrokuje ćelavost i dlakavost na licu.

Opšti izgled

Kod teških ovisnika o drogama uočavaju se bubuljice na licu, blijed ten kože, duboke rane na koži kao posljedica češanja. Upotreba nekih droga presijeca normalne reakcije mozga na glad i tako smanjuje apetit. Zbog toga ovisnici izgledaju jako mršavo.

Bore

Opojne supstance usporavaju krvotok i na taj način koža gubi vlažnost i pojavljuju se bore. Usporena cirkulacija krvi smanjuje nivo kisika u tkivu, što uzrokuje ubrzano starenje kože, bore i opuštenu kožu.

Starenje kože

Hemikalije zastupljene u drogama oštećuju jako bitne proteine kao što su kalogen i elastin koji su bitni za mladolik izgled kože, te time dovode do starenja kože.

Zadah

Opojne supstance koje se konzumiraju u obliku cigareta štete alveolama na plućima koje potpomažu respiratorni sistem. Ovo stanje uzrokuje nastajanje neprijatnog mirisa, zadaha.

Bolesti pluća

Opojne supstance koje se konzumiraju u obliku cigareta pune pluća raznim hemikalijama. Ove iritacije izazivaju: upalu pluća, akumulaciju sluzi (šlajma), učestali kašalj, astmu kao i mnoge druge bolesti disajnih organa.

Usta

Opojne droge u obliku cigareta sadrže hemikalije i katran koji se zadržava na jeziku gdje se nastanjuju bakterije, kao posljedica plaka i kamenca. Ovo stanje uzrokuje neprijatan zadah. S vremenom se pojavljuju bolesti desni, zubi dobijaju smeđu ili žutu boju i dolazi do propadanja ili ispadanja zuba.

Rak usta i grla

Opojne droge u obliku cigareta sadrže hemikalije koje pospješuju nastanak raka usta i grla. Čak 62% osoba kojima se dijagnosticira rak grla ili usta, nakon ustanovljene dijagnoze u prosjeku živi oko pet godina.

Srčani udar

Opojne supstance s nadražujućim efektom (stimulansi) uzrokuju sužavanje krvnih sudova. Bilo koja stresna situacija može dovesti do iznenadnog lupanja srca, povišenog krvnog pritiska, hemiplegije ili srčanog udara.

Krvarenje zuba

Intenzivna upotreba opojnih supstanci dovodi do sušenja usta i stiskanja zuba. Pored toga, pospješuje apetit za slatkim napicima kao i slatkišima. Kada se doda i nedovoljna higijena usta, osoba se susreće s krvarenjem zuba, bolestima desni kao i neprijatnim zadahom.

Ravna linija na EKG-u

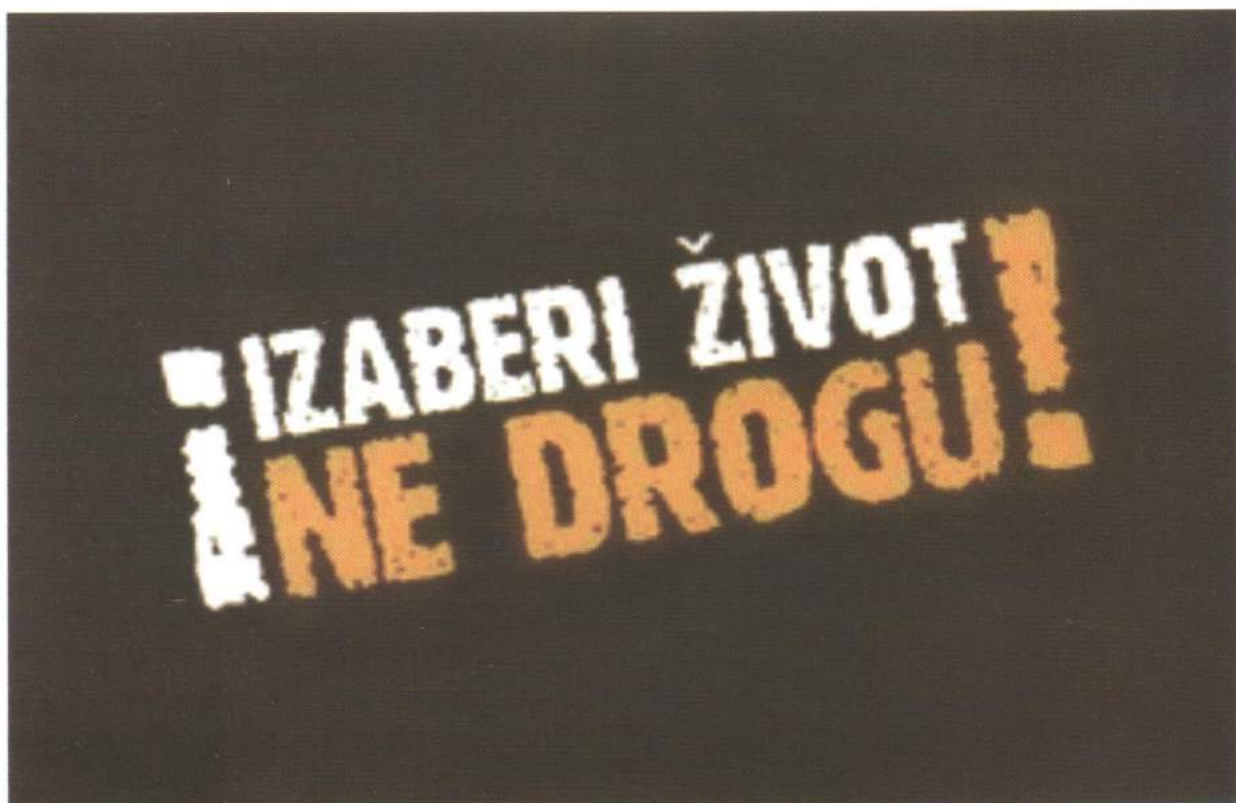
Udisanje nekih hemikalija i upotreba sintetičkih derivata izaziva ubrzan i nepravilan rad srca. U roku od nekoliko minuta može doći do smrti. Konzumiranjem ovih supstanci zauzima se mjesto kisika u mozgu i plućima, što uzrokuje prestanak disanja.

Smrtonosno usporavanje

Kada je osoba pod dejstvom opojnih droga može doći do snažnog usporavanja otkucaja srca. Ukoliko dođe do prekomjerne količine uzimanja supstance ili ukoliko se ove supstance uzimaju zajedno s alkoholom, povećava se rizik padanja u komu ili nastupanja smrti.

Korak po korak o procesu ovisnosti

Ovisnost o drogama nije stanje koje nastaje u jednom momentu ili se pojavi odmah nakon upotrebe. To je proces koji nastaje u jednom vremenskom periodu. Da bi se odredio ispravan način liječenja, vrlo je važno znati na kojoj se ljestvici ovog procesa osoba nalazi.



DRUŠTVENO OKRUŽENJE I PRITISAK VRŠANJAKA

Adolescenti mnogo više vremena provode s društvom nego s vlastitom porodicom. Proces konzumiranja droge kod



adolescenata počinje s nekim promjenama u njegovom društvenom okruženju. Najvažniji

faktor u ovom procesu jeste krug poznanika koji će osobi ponuditi opojne supstance. Ukoliko je u okruženju adolescenta veliki broj poznanika koji uživaju droge, povećava se mogućnost da i on sam počne s konzumiranjem. Mlade osobe kada se nađu u okruženju svojih prijatelja, žele se predstaviti odvažnima i nikako ne žele biti odbačeni od grupe, te zbog toga teže odbijaju ponudu za uzimanje droge, jer žele biti dio tog okruženja. Uprkos tome što ta osoba poznaje opasnosti i štetu koju droga prouzrokuje, to nije dovoljno učinkovito da se odupre pritisku vršnjaka.

RADOZNALOST I PRVO UZIMANJE

Prvi korak u procesu ovisnosti o drogama je radoznalost i prvo uzimanje droge. Pored radoznalosti istovremeno je zastupljen i strah od dejstva droge. Osoba sa znatiželjom prevladava strah i uz misli "samo ću jednom probati"; neće se ništa dogoditi ako samo jednom probam", prvi put uzima drogu. U većini slučajeva, prvo uzimanje droge otvara put sljedećim uzimanjima. U fazi radoznalosti i straha od uzimanja droga jedan od jako bitnih faktora je i taj da li osoba konzumira cigarete ili alkohol. Ukoliko osoba

konzumira cigarete, lakše prihvata nagovor onih koji im nude drogu pod izgovorom "ovo je nešto poput cigarete". Upravo zbog toga, u procesu ovisnosti, cigarete su ono protiv čega se prvenstveno treba boriti. Manja je vjerovatnoća da nepušači počnu konzumirati opojne supstance koje stvaraju ovisnost. Slična situacija važi i za konzumiranje alkohola. Osobe pod dejstvom alkohola teže donose ispravne i razumne odluke, zbog toga vrlo lako kažu "da" onome ko im ponudi da probaju opojne supstance.

NAVIKAVANJE I PRELAZAK U OVISNOST

Pri svakom uzimanju droge, uživatelj droge daje sebi obećanje da to više neće ponoviti, međutim psihički nije dovoljno jak da se odupre prijateljima koji mu nude drogu i da odlučno kaže "ne". Pored toga, smatra da može u bilo kojem



trenutku kontrolirati uzimanje droge ili prestati s konzumiranjem onda kada on to bude želio. Za sebe smatra da nije slabog karaktera kao ovisnici koje poznaje ili oni za koje je čuo iz svog okruženja. Iako vremenom uočava probleme nastale kao posljedica konzumiranja droge, ne preduzima nikakve korake za rješavanje problema, jer vjeruje da nije ovisnik. Ovakvo stanje ga postepeno dovodi do nepoštivanja

pravila u školi ili sredini u kojoj se nalazi, pa počinje izostajati s nastave, pokazuje nezainteresovanost za praćenje nastave, neprimjerno se ponaša i sl. U ovom procesu adolescenti većinu vremena provode daleko od kontrole odraslih osoba. Bez nadzora i kontrole odraslih osoba kao i udaljavanjem od kontrole sredine u kojoj se nalazi, uzimanje droge postaje dio njegove kulture i stil življenja.

PREPUŠTANJE OVISNOSTI

Kada osoba za sebe spozna da je postala ovisnik počinje s razmišljanjem kako se nikada neće izliječiti i da nikada neće moći prestati s konzumiranjem droge, jer se vodi onim što je vidjela kod ovisnika u njenom okruženju. Pomisao da je već prekasno, sprječava osobu da se prijavi na

tretman za liječenje od ovisnosti. Kada osoba prihvati sebe kao ovisnika njen život je usmjeren samo prema drogama. Jedina svrha života je nabaviti drogu na vrijeme. Ovisnik koji dospije u ovo fazu, spreman je učiniti svaki prekršaj da bi došao do novca potrebnog za kupovinu droge.

PROCES LIJEČENJA

Priznati ovisnost kao i prihvatiti liječenje je vrlo težak korak. Međutim, početi s liječenjem ne znači da je sve riješeno. Zato što je osoba koja počinje s liječenjem prvenstveno fokusirana na

odvikavanje i prestanak uzimanja droga, a ne može ni pretpostaviti da pored toga mora promijeniti krug prijatelja, stil življenja, stečene navike i sl.

PONOVNI POVRATAK U OVISNOST

Nakon završenog liječenja, ovisnik počinje sve ispočetka. Budući da je neko vrijeme čist od droge, počinje zaboravljati sve ono ružno kroz šta je prolazio za vrijeme konzumiranja droge. Zaboravljena prošlost i susretanje s novim životnim problemima navodi ga na pomisao

da ponovo uzme drogu. Tako da jednoga dana sam sebi kaže "neće mi ništa biti ako još samo jednom uzmem". Ako u ovakvim situacijama posustane, vraća se ponovo na početak procesa ovisnosti.

KOD OVISNIKA JE PRIMJETAN ...

- Manjak samopouzdanja
- Slaba samokontrola
- Nestaju ljudski principi i vrijednosti
- Dolazi do gubljenja ideala i nade za budućnost
- Opojne supstance koje konzumira uništavaju njegov imunološki sistem
- Povećava se rizik za obolijevanje od AIDS-a, sifilisa, tuberkuloze, hepatitisa B, hepatitisa C, karcinoma, gangrene kao i drugih smrtonosnih bolesti.

TAKO OVISNIK ...

- Za kupovinu droge prvo troši novac koji mu je na raspolaganju
- Počinje s krađom novca ili vrijednih stvari iz svoje bliže sredine
- Da bi obezbijedio više novca za drogu počinje s krađom, otimačinom, džeparenjem i sl.
- Nakon počinjenog zločina biva uhvaćen i lišen slobode
- Zbog štete na organizmu koju mu je droga prouzrokovala narušava svoje zdravlje i na kraju gubi život.

**POGREŠKE ZA KOJE MISLIMO DA SU
ISPRAVNE U VEZI S OPOJNIM DROGAMA:**

Odlučio sam, ne mogu postati ovisnik

Mogu se kontrolirati

Upotreba droge jača prijateljske odnose

Upotreba droge pomaže u širenju društvene sredine

Svi to koriste, neće mi biti ništa

Neće mi ništa biti ako probam samo jednom

Samo psihički slabi ljudi postaju ovisnici

Ništa mi neće biti ako povremeno uzmem drogu

Droga šteti samo onome ko je koristi

To je trava, nije štetna. Ne može stvoriti ovisnost

Sve ovisnike treba uhapsiti

PRVA PONUDA ZA UZIMANJE DROGE



Osoba koja promovira, nagovara i daje ideju da se proba droga je skoro uvijek neki blizak prijatelj iz društva. S obzirom na to da skoro svaka osoba zna koliko je uzimanje droge štetno i opasno, jedino na nagovor bliskih prijatelja moguće je da bude nagovorena da počne s konzumiranjem droge. Kada osoba iz znatiželje želi da proba neku drogu, a ne usuđuje se

sama probati, jer nije sigurna u način upotrebe i boji se rizika da bi pogrešna upotreba mogla dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema ili smrti, tada je o tome kako i na koji način uzimati drogu, može podučiti samo osoba u koju ima povjerenja.

GDJE SE PRVI PUT NUDI DROGA?

Upotreba droge počinje s prihvatanjem droge kao dijela kulture, a završava s probavanjem. Uzimanje droge kao dio kulture se prihvaća na mjestima gdje mladi izlaze da se zabave u krugu svojih bliskih prijatelja, daleko od nadzora i kontrole odraslih osoba. Najrizičnije sredine za mlade su kafići i internet klubovi gdje mladi odlaze nakon škole.

S razvojem upotrebe droge kao kulture, nastaju prilike za probavanje. Najpogodnija atmosfera za ponudu droge je onda kada se osoba nađe u stanju ljutnje, ogorčenja, žalosti ili suočavanju s nekim životnim problemima. U ovakvim i njima sličnim situacijama vrlo je teško

odbiti ponudu za uzimanje droge. Oni koji namjeravaju da svoje prijatelje uvedu u svijet droge vrebaju i iskorištavaju ovakve situacije.

Prvo uzimanje, odnosno probanje droge, obično se dešava na mjestima gdje se osoba osjeća sigurno i zaštićeno. Najčešće se droga isprobava u svojoj ili prijateljevoj kući onda kada su ostali članovi porodice izvan kuće. U slučaju da se ne pronade sigurno mjesto, onda se za prvu upotrebu droge koriste napuštena mjesta gdje je osoba sigurna da ju niko neće vidjeti, kao što su: parkovi, napuštene ruševine, dvorišta i sl.

NAČIN NA KOJI SE NUDI OPOJNA DROGA

- Čovjek pruža čvrst otpor prema onome što mu je nepoznato. Najjači ključ koji će slomiti taj otpor jeste rečenica: "Pa šta, samo jednom da probam, neće mi naškoditi". Rečenicama kao što su: "Uzmi, probaj, ne stvara ovisnost"; "Nemaš šta izgubiti"; "Pa ti si radoznao(la)"; "Probaj samo jednom, ne boj se"- nastoji se uvjeriti osobe kako bi prvi put probale drogu.
- Sve opojne droge koje se prvi put nude osobama, u obliku su cigareta, jer pušači ih lakše prihvataju uz misao: "Pa i ovo je nešto kao cigareta".
- "Ako jednom probaš vjeruj mi ljepše ćeš se osjećati, bit će ti lakše, zaboravit ćeš brige"... ovakvim i sličnim izjavama droga se nastoji predstaviti kao nešto korisno i lijepo. Ali nikad se ne spominju negativni učinci koje stvara ovisnost o opojnim drogama.
- Svaki čovjek ima svoje slabosti. Onaj ko nudi drogu nastoji iskoristiti te slabosti kod osobe kojoj nudi drogu, pa ih često nagovara rečenicama kao što su: "Ako uzmeš ovo, osjećat ćeš se mnogo jačim i hrabrijim"; ili nekome ko teško ispoljava svoje misli i osjećanja: "Uzmi probaj ovo, lakše ćeš ispoljiti svoja osjećanja prema djevojci/momku, dobit ćeš samopouzdanje. ovakvim i sličnim rečenicama



- nastoji se ohrabriti osoba kojoj se nudi droga da bi lakše prihvatila ponudu da proba.
- Da bi se osobe lakše "navukle" na drogu, u početku im se droga daje besplatno. Kada osoba postane ovisna o drogama, onda im se više nikada ne nudi bez naplate. Glavni cilj zbog kojeg nastoje stvoriti ovisnost kod osoba je uzimanje novca od njih, ali nažalost prvo pokušavaju naviknuti osobu pa tek onda naplaćuju dugove kada za tu osobu postane kasno. Razlog zbog kojeg odmah na početku ne traže novac za ponuđenu drogu, jeste taj što se boje da će osoba kojoj nude drogu odbiti njihovu ponudu (reći NE).

KADA I KAKO REĆI NE!

Ako je ono što se od vas traži u suprotnosti s onim što želite uraditi i što je vaš prioritet, trebate reći **NE!**

Ako osoba koja nudi drogu vrši pritisak na vas ili uporno insistira s ponudom, trebate odgovoriti jednim jedinim odgovorom: **NE!**

Ako će ono što se traži od vas naštetiti vama ili drugim ljudima, vaš jedini odgovor mora biti: **NE!**



ZAŠTO JE TOLIKO VAŽNO REĆI NE!

Reći "Ne" je jedna od životnih vještina i sposobnosti koja je pokazatelj sigurnog ponašanja. Ona predstavlja mogućnost i sposobnost suprostavljanja neželjenim zahtjevima i ponudama. Odgovoriti "Ne" na bilo kakvu ponudu ili nepoželjan zahtjev povećava samopouzdanje i samokontrolu. Osobe koje nisu naučile da kažu "Ne", teško će se oduprijeti nagovorima i ponudama prijatelja koji uzimaju drogu, te će samim probanjem načiniti prvi korak koji vodi ka ovisnosti.

Ako neko vama blizak koristi drogu...

Ako mislite ili znate da je neko koga poznajete počeo uzimati drogu, ne pokušavajte ga sami liječiti. Onaj ko nije specijaliziran i stručan za liječenje, može biti samo podrška kroz liječenje. U ovakvim situacijama sve što trebate uraditi jeste da pokažete svoje interesovanje i podršku toj bliskoj osobi, te da je usmjerite ka stručnoj pomoći. Ne zaboravite, vi ne možete liječiti ovisnika. Uvijek zatražite pomoć stručnjaka.

VAŽNO JE DA OBRATITE PAŽNJU NA SLJEDEĆE SAVJETE

- Ne optužujte i ne osuđujte vašeg bližnjeg zbog upotrebe opojnih droga, ako o upotrebi droga nemate dovoljno znanja, jer bi takav vaš stav mogao biti uzrok da ovisnik osjeti nerazumjevanje, udalji se od vas i zatvori u sebe.
- Dok ne saznate razlog zbog kojeg je osoba počela s uzimanjem droge, ne držite lekciju o moralu.
- Vaš bližnji bi mogao izbjegavati kontakt s vama. Nemojte odustajati. U razgovoru s njim stavite mu do znanja da ste uvijek uz njega i da ste spremni pružiti svoju podršku kada god mu to zatreba.
- S namjerom da spriječite nekoga da upotrebljava drogu, ne prijetite mu riječima kako ćete ga se odreći, kako ćete reći njegovim roditeljima, prijaviti ga nastavniku i sl.
- Ne vjerujte u sve što vam govore, jer uživaoci droga mnogo lažu.
- Kada ovisnik zbog upotrebe droga suoči s **p r o b l e m i m a**, podsjetite ga da je sam **o d g v o r a n** za posljedice koje su ga zadesile. Ne osuđujte sebe zbog toga.
- Informirajte se kod stručnog lica i proširite svoje znanje o shvatanju ovisnosti. U komunikaciji sa svojim bližnjim koji je ovisnik, stavite mu do znanja da posjedujete dovoljno informacija o ovisnostima o drogama.
- Ne zaboravite da je ovisnik u medicinskom smislu bolesnik.
- Vašem bližnjem koji je postao ovisnik i sredini u kojoj se nalazite objasnite da je ovisnost bolest, te da je potrebno tražiti podršku stručnog lica.
- Kroz ovaj proces nastojte ostati smireni i strpljivi. Da bi se osigurao uspjeh u liječenju ovisnosti o drogama, od osobe koja ih konzumira zahtjevaju se neke promjene, za koje im trebamo dati vremena.
- Ne zaboravite da je posjedovanje droge krivično djelo, zato sebe zaštitite u ovom procesu.
- Ohrabrite ovisnika da se obrati stručnom licu za pomoć (nastavnik, psiholog, doktor i sl).



ONO ŠTO RODITELJI TREBAJU ZNATI

- Bez obzira na starosnu dob vaše djece nastojte da svaki dan redovno razgovarate s njima i podijelite sve ono što se desilo vama u toku dana, također od njih zahtijevajte da vam ispričaju kako je prošao njihov dan i pažljivo ih slušajte.
- Pitajte djecu za njihovo mišljenje o dnevnim događajima, o njihovom stavu za vaše sitne ili krupne odluke, nakon toga razmotrite njihove iznesene stavove. Dozvolite im da iskažu svoje mišljenje. Na taj način ćete im pokazati da uvažavate njihovo mišljenje i da im pridajete značaj.
- Nastojte da djecu saslušate objektivno, bez osuđivanja i kritikovanja.
- Svoju djecu, još dok su skroz mali, naučite da ne govore neistinu. Pokušajte da ih ne dovodite u situaciju da vam lažu zbog straha od vas, pritiska ili zato što od njih tražite savršenstvo.
- Svojoj djeci dijelite savjete i upućujte ih, ali izbjegavajte da im neprestano držite predavanje i tjerajte ih da vas u svemu dosljedno slušaju.
- Pobrinite se da vaša komunikacija sa djecom nije zasnovana samo na način da ih kritizirate, ružite ili savjetujete.
- Djeca koja dosta vremena provode sa svojom porodicom i koja osjećaju da su prihvaćena

od svoje porodice, pokazuju dosta manje interesovanja za upotrebu droge.

- Ako primijetite da je vaše dijete potišteno ili tužno, nemojte zanemariti tu situaciju. S lijepim pristupom pitajte dijete zašto se tako osjeća. Naglasite djeci da ste uvijek uz njih bez obzira na to o čemu se radi i da ste im spremni pružiti pomoć.
- U komunikaciji s vašim djetetom upotrebljavajte riječi koje ga podržavaju i ohrabruju, kao što su: "Volimo te"; "Ponosni smo na tebe"; "Ti si po pitanju... veoma talentiran(a)", "Ti to vrlo dobro radiš" i sl.
- Čitajte knjige i literaturu o tome kako poboljšati komunikaciju unutar porodice, proširite svoje znanje o tome slušajući stručnjake ili učestvujući u edukativnim programima.



ZLATNI SAVJETI

Kako usmjeriti vašu djecu da izaberu prave prijatelje?

- Budite sigurni da znate s kim se viđa i s kim se druži vaše dijete bez obzira na to koliko godina ono imalo
- Upoznajte se s porodicom od prijatelja vašeg djeteta.
- Ukoliko vaše dijete ima vannastavne aktivnosti, budite sigurni u to gdje i kako provodi to vrijeme.
- Usmjerite djecu prema korisnim grupama prijatelja i pravom društvu. Možete ih usmjeriti da se bave nekim sportskim aktivnostima, da se učlane u neku sekciju, šahovski ili neki drugi klub, muzičku sekciju i sl.
- Naučite djecu kako da se odupru utjecaju i pritisku vršnjaka

MJERE KOJE MOŽETE PREDUZETI U USMJERAVANJU DJECE DA NE PODLIJEŽU PRITISKU VRŠNJAKA

- Naučite vaše dijete da kaže: "Ne!" na taj način moći će lako pokazati hrabrost i odlučnost u susretu s nekom nepoželjnom situacijom. Vrlo je važno da vaše dijete odgajate u sredini gdje će slobodno moći izražavati svoje misli, iskreno i bez straha. Ako vaše dijete na neki vaš zahtjev ne smije reći: "Ne, ja to ne bih", ili je primarno da skriva stvarna mišljenja i emocije, ne možete od njega očekivati da to uradi u društvenoj sredini.
- Ohrabrite dijete i dajte mu do znanja da se vama ili nastavnicima u školi koju pohađa može obratiti u slučaju da bude izloženo vršnjačkom pritisku ili bude primorano od grupe da uradi nešto što ne želi.
- Pomozite djetetu da sam uvidi rezultate vlastitog ponašanja kao i štetu koju takvo ponašanje može prouzrokovati njemu ili drugima.
- Postavite djetetu kratkoročne i dugoročne ciljeve. Pomozite mu da čvrsto i odlučno ide ka svojim životnim snovima i pozitivnim očekivanjima.
- Razgovarajte sa vašim djetetom o tome zašto je važno da ide u školu, koji je osnovni cilj obrazovanja, kako zamišlja život u budućnosti, o profesijama koje mu/joj se dopadaju.
- Naučite vaše dijete da u slučaju pritiska vršnjaka nije primorano pogeti glavu i uraditi ono što se od njega traži, već kada nešto smatra pogrešnim ili nešto ne želi uraditi, može odlučno odbiti sa "ne". Naučite ga da je ovakav stav osnova čvrstog i odlučnog ponašanja.

RAZGOVARATI SA DJECOM O DROGAMA

Većina roditelja vrlo često i bez zakašnjenja sa svojom djecom razgovara o štetnostima upotrebe droge i na taj način usmjeravaju djecu u suprotnom pravcu od droga. Međutim, vrlo je važno znati šta reći, kada i na koji način razgovarati o ovim temama.



KADA BISMO TREBALI RAZGOVARATI S NAŠIM DJETETOM NA TEMU IZBJEGAVANJA DROGA?

- Još od malih nogu vašem djetetu možete govoriti o štetnostima duhana, alkohola i opojnih droga. Da bi dijete upozorili na ove štetnosti možete razgovarati kada imate slobodnog vremena za druženje sa svojim djetetom, gdje mu posredstvom neke vijesti koju ste čuli na radiju ili neke TV emisije možete pobliže objasniti pomenute štetnosti. Vaše dijete još možete pobliže objasniti pomenute štetnosti. Vaše dijete još u osnovnoj školi mora imati saznanje da se u bilo kojem trenutku može naći u situaciji da mu se nudi droga, da se drži što dalje od droge i da se zna oduprijeti negativnom pritisku vršnjaka.
- Od velike je koristi da umjesto jednog obavljenog razgovora s djetetom na temu o drogama, češće otvarate ovu temu radi podsjećanja djeteta o posljedicama koje donosi upotreba droga.

KAKO BISMO TREBALI RAZGOVARATI S DJECOM O IZBJEGAVANJU DROGA?

- Prije razgovora s djecom o ovoj temi, preispitajte vaše znanje i unaprijedite ga koristeći prave izvore o ovoj problematici.
- Izbjegavajte naširoko i nedugo objašnjavati ovu temu, jer djeca teže prate duge razgovore i ne mogu lako shvatiti suštinu odnosno poantu razgovora. Koristite jasne, precizne i kratke rečenice.
- Potrudite se da vaš govor ne bude jednosmjernan i da u razgovoru ne učestvujete samo vi, već da u interakciji s djetetom razgovarate na ovu temu. Uključite dijete u razgovor postavljajući mu neka pitanja, pitajte ga šta misli, koliko zna o ovoj temi.
- Razgovor na ovu temu kao otac ili majka djeteta možete obaviti samo s djetetom ili uključiti cijelu porodicu u razgovor.
- Razgovarajte o tome šta bi dijete trebalo uraditi i kako postupiti u slučaju da mu neko ponudi alkohol, cigarete ili opojne droge. Dajte djetetu priliku da samo pokuša doći do rješenja. Usmjerite ga kada vidite da mu je potrebna pomoć. Čak možete prirediti jedan scenarij kako biste mu približili i bolje pojasnili ovu temu.



izaberi



Život

KAKO PREPOZNATI DA LI DIJETE UZIMA DROGU?

Obratite pažnju na sljedeće simptome, ali ne zaboravite da se simptomi razlikuju u zavisnosti od vrste upotrebljavane droge. Ukoliko ste zaključili da je vaš odgovor "da", odnosno da vaše dijete koristi neku drogu, morate biti sigurni da takvo stanje djeteta nije proizvod nekog drugog problema s kojim se dijete suočava. Morate biti sigurni jesu li promjene koje ste uočili kod djeteta rezultat uzimanja droga ili rezultat nekog životnog problema kroz kojeg dijete prolazi.



A. Fizički simptomi

- Crvenilo u očima i prekomjerno proširene zjenice
- Nagli gubitak težine
- Povraćanje i gubitak apetita
- Da li ima poremećaj sna (prekomjerno spavanje ili nesanica)?
- Da li u posljednje vrijeme ima učestalo krvarenje iz nosa?
- Da li doživljava napade grčenja, a koji nisu povezani sa epilepsijom?
- Da li postoji neka vidna promjena u fizičkom izgledu?
- Da li zanemaruje ličnu higijenu?
- Da li ste zapazili poremećaj u koordinaciji pokreta?
- Da li na bilo kojem dijelu tijela postoje rane, uganuća, modrice ili tome slično, a da se dijete ne sjeća kako je zadobilo te povrede ili ne želi da vam to kaže?
- Da li ste osjetili neuobičajen zadržak iz usta ili na odjeći koju oblači?
- Da li zapažete nehotično drhtanje ruku ili tijela?
- Da li dijete (osoba) ima smetnje u govoru, mucanje?
- Da li osjeća iscrpljenost i umor?
- Da li ste primijetili poremećaj ravnoteže u pokretima?
- Da li je pristupa agresivnost ili nervoza?



B. Simptomi promjena u ponašanju

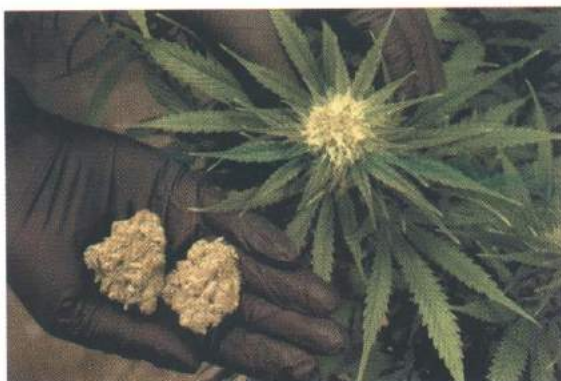
- Da li u posljednje vrijeme pravi probleme u školi?
- Da li je kod djeteta smanjeno interesovanje za školom i nastavom?
- Da li je dijete popustilo s ocjenama?
- Da li mu je smanjena pozornost i pažnja?
- Da li je smanjena performansa?
- Da li postoji smanjeno interesovanje za vanškolske aktivnosti (hobi, sport, šetnja i sl)?
- Primete li pritužbe na dijete od nastavnika ili prijatelja vašeg djeteta?
- Da li se dijete u posljednje vrijeme žali da mu je džeparac koji dobija nedovoljan ili da je izgubio novac?
- Da li ste primijetili da vam iz kuće nestaju vrijedne stvari?
- Da li ste čuli da je vaše dijete posuđivalo novac od svojih prijatelja?
- Da li ste primijetili krađu?
- Da li je dijete u posljednje vrijeme postalo sumnjivo ili se povlači u sebe, u svoj svijet?
- Da li pokazuje interesovanje za posterima na kojima su alkohol i droga, ili za takvom vrstom muzike?
- Da li primjećujete agresivnost u ponašanju djeteta kao što je: lupanje vratima, galama, vikanje i želja za većom slobodom?
- Da li postoji neka promjena u krugu prijatelja ili mjestima gdje izlazi?
- Da li u posljednje vrijeme koristi kapi za oči (s ciljem prikrivanja crvenila u očima)?
- Je li vaše dijete počinilo neko krivično djelo?

C. Psihički simptomi

- Da li u ličnosti djeteta primjećujete neku iznenadnu i neobjašnjivu promjenu?
 - Da li kod djeteta postoje iznenadne promjene raspoloženja kao što su: živčanost, nervoza, bezrazložno smijanje i sl.
 - Da li primjećujete neku neočekivanu aktivnost ili hiperaktivnost?
 - Da li ste primjetili opšti nedostatak motivacije kod djeteta, nemogućnost fokusiranja, nepažnju, mamurluk?
 - Da li dijete bez ikakvog opravdanog razloga osjeća strah, povlači se u sebe, izgleda napeto ili je pretjerano sumnjičavo?
-

prim. mr. sci Amir dr. Čustović, neuropsihijatar

MARIHUANA



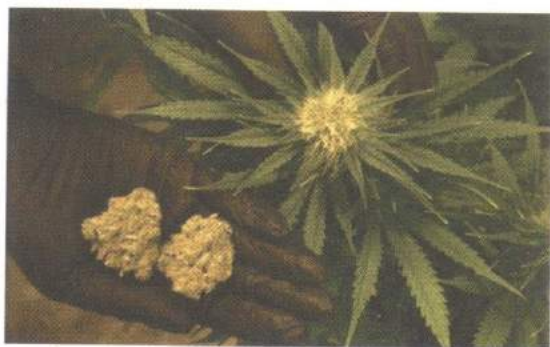
Marihuana ili kanabis je biljka iz našeg eko sustava, jedna biljka u dva pojavna oblika kao kanabis sativa i kanabis indica. Nama je zanimljiva radi jedne supstance koja ima psihoaktivan učinak na mozak čovjeka. Ta supstanca je THC ili tetrahydrocannabinol. Naime ima svojstvo da djeluje kao droga, a to znači može da promijeni stanje svijesti, doživljaj stvarnosti, promijeni emociju, stvori osjećaj ugone ili euforije. Da bi ostvarila takav efekat ona mora da djeluje na moždane strukture koje sadrže receptore na koje se veže. Ti receptori se zovu kanabinoidni receptori. (CB1receptori). To su mjesta u mozgu na koje se vežu prirodno postojeće tvar koje moždani neuroni stvaraju, a koje zovemo neurotransmiteri. Te supstance vežući se za receptore mozga regulišu naš sistem ugone i zadovoljstva. Njihovo lučenje je u funkciji zadovoljenja naših prirodnih ili socijalnih potreba koji nagradom ostvaruju podsticaj i motivaciju za određene aktivnosti. Unesena tvar iz kanabisa, THC vežući se za prirodne receptore za ugodu

izazivaju nekontrolisano stanje iskazano kroz euforiju, perceptivnu obmanu, nekontrolisano ponašanje koje se ne prepoznaje kao pogrešno, odnosno izazove stanje koje zovemo "stanje kad se neko napuši". Marihuana, u posljednje vrijeme ima sve pozitivniju sliku u medijima, posebno u nekontroliranoj ponudi informacija na elektronskim medijima i društvenim mrežama, kao da aktivna tvar u biljci (THC-tetrahydrocannabinol) ne samo da nije štetan već da ima ljekovita svojstva. Ipak iako ne stvara ovisnost poput kokaina ili heroina, djeluje na mozak, (organ koji održava svijest i sve mentalne funkcije u okviru funkcionalnosti psihe kao cjeline), stvara smetnju ili pomućenje mentalnog sustava u vremenu prisutne supstance u



organizmu. Još veći problem, koji ima katastrofične posljedice je da kod osoba kod kojih postoje i male indicije, odnosno predispozicije za psihičku bolest (psihozu) kanabis će ih, na neki način, staviti u funkciju, osoba će ući u stanje psihoze, najčešće paranoje, ali i klasične šizofrenije.

U zemljama gdje je konzumacija kanabisa raširena i legalna broj ljudi koji dobiju dijagnozu šizofrenije i liječe se bolnički je šest puta veći nego u zemljama gdje nije raširena uporaba kanabisa. Barem jednu epizodu ludila (paranoje) doživjet će oko 14 posto redovitijih konzumenata kanabisa. Ako ta epizoda prođe, nastavi se konzumacija, doći će do druge, treće i daljih epizoda paranoje. Često nakon treće, četvrte, ostanu trajni ožiljci tog stanja i konzument



ostaje čudan, sa strahom, strepnjom, uvjerenjima koja nisu u skladu s realitetom, halucinira, doživljava prijetnje kojih nema, krije se od prijatelja, izbjegava učešće u društvu, povlači se, ne komunicira, postaje bolesnik.

Marihuana se svrstava na popis droga koje nisu dozvoljene za slobodnu konzumaciju a njena upotreba je ustvari zloupotreba nedozvoljene supstance. Međutim, u biljci marihuani se osim pomenutog THC-a, nalazi veliki broj registrovanih supstanci od kojih se izdvajajedna koja nema psihoaktivni karakter. Riječ je o kanabidiolu (CBD) njemu se



pripisuju ljekovita svojstva. Svoj efekat ostvaruju preko takozvanih kanabiodnih receptora CB2. Oni se nalaze na membrani nekih ćelija kojima se može ubrzati ili usporiti metabolizam, odnosno funkcija ili rast ćelija. Prema pretpostavljenoj teoriji, koja još nije doživjela naučnoistraživačku potvrdu, ta supstanca iz marihuane ima povoljan efekat kod teških bolesti, karcinoma, multiple skleroze, pacijenata na kemoterapiji. Dok se ne ostvari istraživanje i razjašnjenje ove pretpostavke, marihuana kao lijek ostaje samo zanimljiva priča.

Da pomenute informacije ne bi dovele do zablude ili polemike o štetnosti marihuana ponovimo šta alkaloidi iz marihuana čine našem mozgu i tijelu:

- Sve što se puši nije zdravo jer nosi rizik za dišne organe . Marihuana u sebi ima do 70% više kancerogena od cigareta. Način pušenja marihuanskih cigareta je teži i opasniji za dišne organe jer se udiše dublje i dulje, a dim duže ostaje u plućima. Dokazano je da dim marihuane sadrži veću količinu katrana do 5 puta, kao i ugljičnog monoksida.

- THC ili delta 9-tetrahidrokanabinol koji je glavni aktivni sastojak marihuane nakuplja se u masnim stanicama tijela, a mozak je organ koji sadrži veliku količinu masnoće.
- THC se u mozgu veže i negativno utječe na receptore koji su odgovorni za pamćenje, mišljenje, koncentraciju i koordinaciju.
- THC stimulira mozak na oslobađanje dopamina koji stvara osjećaj zadovoljstva. Samo po sebi to ne zvučitolikološe, no nakon euforije dolazi velik pad u raspoloženju, nastaje anksioznost, strah, panika i akutna psihotična reakcija.
- Posljedice konzumiranja marihuane traju i nakon što je marihuana razgrađena u tijelu - glavne manifestacije su teškoće s pamćenjem, smanjena sposobnost učenja i poremećaj sna.
- Dugotrajne posljedice konzumiranja marihuane su ovisnost, kronične bolesti dišnog sustava kao što je kašalj i bronhitis.
- Marihuana budi psihozu, shizofreniju, suicidalna razmišljanja, depresiju i amotivacijski sindrom.
- Marihuana stvara ovisnost. Neki od simptoma apstinencije mogu biti: gubitak apetita, neodređen i nejasan strah i anksioznost, depresija, nesanica, znojenje i poremećaji raspoloženja.



OVISNOST O OPIJATIMA

Šta su opijati?

Opijum se dobija iz mliječnog soka koji se cijedi i zgušnjava na zraku zarezivanjem nezrelih čahura bijelog ili opijumskog maka (*Papaver somniferum album*). U prirodnom stanju sadrži veliki procenat različitih alkaloida koji se široko upotrebljavaju u medicini i mogu se podijeliti u dvije skupine:

- Fenantrensku (morfijum, Kodein, Tabain i sl.)
- Benzil izokinolonsku (narkotin, narcein, papaverin, laudanin)

Najvažniji i najpoznatiji alkaloid opijuma je morfijum koji se također može dobiti i sintetskim putem. Morfijum i njegovi derivati imaju snažan analgetički efekat zbog čega se široko koriste u medicini posebno u hirurgiji, internoj medicini i onkologiji. Ovaj alkaloid je:

- Euforik
- Narkotik
- Analgetik
- Hipnotik

Intramuskularna, intravenska i subcutana aplikacija morfijuma daje sljedeće učinke:

- Euforiju
- Logoroičnost
- Myorelaxaciju
- Gubitak straha i intrapsihičke napetosti
- Slabljenje svih inhibitornih mehanizama sposobnosti

Nakon prvotne euforije slijedi depresija koju karakterizira:

- Samooptuživanje
- Osjećanje krivice
- Suicidalne misli

Heroin

Heroin je polusintetski derivat morfijuma, a nastaje acetiliranjem morfijuma anhidridom očetne kiseline i izaziva snažnu analgeziju i euforiju.

Heroin se na tržištu pojavljuje kao bijeli ili smeđi prah koji na prvi pogled podsjeća na šećer u prahu, brašno ili deterdžent. Boja i kakvoća heroina ovise o zemlji porijekla kao i o prisutnim primjesama (šećer, škrob, mlijeko u prahu, gips i sl).

Prosječna čistoća heroina na bosanskohercegovačkom tržištu je 3-8%.

Heroin se u organizam unosi ušmrkavanjem, pušenjem i injekcionom aplikacijom. Ušmrkavanje heroina je čest način zloupotrebe i najčešće se koristi na početku konzumacije heroina.

Djelovanje heroina

Nakon što dospije u krv, heroin prelazi hematoencefalnu barijeru i veže se za opijatne receptore u mozgu. Na periferiji se javljaju:

- Crvenilo kože
- Suhoća usta
- Malaksalost ekstremiteta
- Sanjivost
- Zamagljenost mentalnih funkcija
- Usporenost rada srca i pluća

Djelovanje heroina se objašnjava vezivanjem heroina za opijatne receptore u mozgu koji dovode do porasta koncentracije dopamina tkz. molekule sreće u određenim regijama telencephalona poglavito u nucleus accumbensu dijelu limbičkog sustava. Sve ovo izaziva kratkotrajan osjećaj zadovoljstva i euforije koji se potom produljava kao osjećaj opuštenosti i zadovoljstva. Ovi simptomi variraju od osobe do osobe i ovise o brzini metaboliziranja heroina, psihičkim karakteristikama osobnosti, te popratnim bolestima. Osobe koje boluju od duševnih oboljenja mogu u početku konzumacije heroina prolazno poboljšanje da bi potom došlo do egzacerbacije ranijeg oboljenja.

Bolest opijatne vrijednosti

Dulja konzumacija heroina dovodi do razvoja bolesti opijatne ovisnosti. Pri tomu valja naglasiti da način konzumacije ne igra presudnu ulogu u razvoju ovisnosti. Potrebno je različito dugo vrijeme konzumacije da dođe do razvoja ovisnosti koje se kreće od 10-ak šutova pa do više od godinu dana kod neredovitog uzimanja heroina. U prosjeku se uzima da su 3 tjedna svakodnevne konzumacije neophodne za razvoj ovisnosti opijatnog tipa. Ovo oboljenje karakteriziraju 2 patofiziološka

faktora:

- Ovisnost koja može biti:
 - a) fiziološka koja se karakterizira razvojem apstinencijalnog sindroma kod naglog prekida uzimanja opijata,
 - b) psihološka koja se karakterizira izmjenama u strukturi osobnosti pod dejstvom narkotičkog sredstva,
- Tolerancija koju karakterizira potreba za stalnim povećanjem količine narkotika da bi se postigli prvotni učinci

Apstinencijalna kriza

Prvi znakovi apstinencijalne krize se javljaju oko 8 sati nakon posljednje konzumacije heroina, postupno rastu u tijeku 1-2 dana,

kulminaciju doživljavaju nakon 3-4 dana da bi postupno slabili i potpuno nestali 10-15 dana nakon posljednje konzumacije heroina.

Ovo je stanje karakteriziraju:

- Ekstremno znojenje
- Strah
- Osjećaj hladnoće
- Naježenost kože
- Suzenje očiju
- Rinoreja
- Hypersalivacija
- Midrijaza
- Povraćanje i proliv
- Povišenje temperature
- Grčevi u mišićima i boli u extremitetima i svim dijelovima tijela
- Halucinantno delirantno stanje
- Epileptičke konvulzije

Psihološka ovisnost

Psihološka ovisnost predstavlja odnos između strukture osobnosti ovisnika i narkotičkog sredstva. Njezin intenzitet ovisi o specifičnom učinku droge i potrebama osobnosti koju zadovoljava psihoaktivno sredstvo. Ukoliko psihoaktivna supstanca brže zadovoljava potrebe ovisnosti i izaziva željeno emocionalno stanje potreba za supstancom postaje

neodoljiva. Psihološka ovisnost i reminiscencije na ugodna iskustva pod utjecajem narkotika najjači su čimbenik u fenomenu ovisnost, to je i razlog zbog kojeg se ovisnici vraćaju drogi iako su višekratno iskusili neugodu apstinencijalne krize. Mozak pamti osjećaj koji stvara droga te ovisnost osim psihološke ugone predstavlja i naučenu radnju.

Komplikacije bolesti opijatne ovisnosti:

- Upale vena i tromboze
- Kožne infekcije
- Septična stanja
- Embolije
- Infekcije virusima hepatitisa i AIDS-a
- Oštećenja viših kognitivnih funkcija po psihoorganskom tipu
 - Depresivni i psihotični poremećaji
 - Oštećenja genetskog materijala
- Poremetne menstruacije i impotencija
 - Krimogeno ponašanje
 - Overdoze

Terapija bolesti opijatne ovisnosti

- Psihoterapija
- Psihofarmakoterapija
 - a) drugs free
 - b) supstituciona terapija
 1. MDT
 2. MST
 3. Buprenorfin
 4. LAAM
 - 5. Blokada opijatnih receptora
 - Socioterapija
 - Socijalna rehabilitacija
 - Resocijalizacija

Prognoza bolesti opijatne ovisnosti

Prognoza bolesti opijatne ovisnosti je općenito loša. Iako se apstinencija uspostavi u oko 70% klijenata u 5-godišnjem periodu taj broj pada na svega 4% klijenata uz znatno skraćenje životnog vijeka i invaliditeta zbog komplikacija.

PORODICA, MLADI, AUTORITET I LIČNOST

Uzimanje psihoaktivnih sredstava (alkohol, duhan, psihoaktivni lijekovi) ogroman broj ljudi prihvaća kao najjednostavniji pa i najučinkovitiji način ublažavanja ili prolaznog uklanjanja neugode (u stanjima psihičke napetosti, frustriranosti, nesanice, bolova...) ili zbog brzog stvaranja ugone. Pri tome ljudi, naročito djeca i mladi, na žalost, sve manje razmišljaju na način da odvagnu ili usporede korist i štetu.

Koliko god tinejdžerima izgledalo prihvatljivo i bezopasno probati odnosno eksperimentirati pojedinim sredstvima ovisnosti, stvarni rizici i mnogobrojne štetne posljedice znatno su teže no što je u stanju pretpostaviti i onaj malo broj mladih koji o tome uopće i razmišlja.

Zbog čega se to događa, koji su uzroci uzimanja psihoaktivnih tvari i razvoja ovisnosti?

Zloupotrebu droga (sredstava ovisnosti) možemo definirati kao visoko rizičan, bolestan pa i društveno neprihvatljiv način zadovoljavanja prirodne ljudske potrebe za osjećajem ugone i zadovoljstva. Čitav ljudski život prolazi u traženju toga osjećaja. Ako u dnevnom životu možemo birati što učiniti između više stvari,

najradije bi izabrali ono što nam pričinjava veće zadovoljstvo. Ali, to ne znači da smo izabrali najbolje. Koliko god osjećaj ugone i zadovoljstva daje poticaj i smisao življenja, u odlučivanju što učiniti i kako se ponašati vrlo je važno dijete od malena učiti moralnim vrijednostima i imati komunikaciju roditelj-dijete, dijete-roditelj, nestvarni osjećaj manje vrijednosti kod djeteta, tražiti njegovo mišljenje (npr. u nekim odlukama pitati: šta ti misliš, i sl). To će jačati pravilno izgrađivati njegovu ličnost, a na taj način porodica će imati ispravan autoritet.

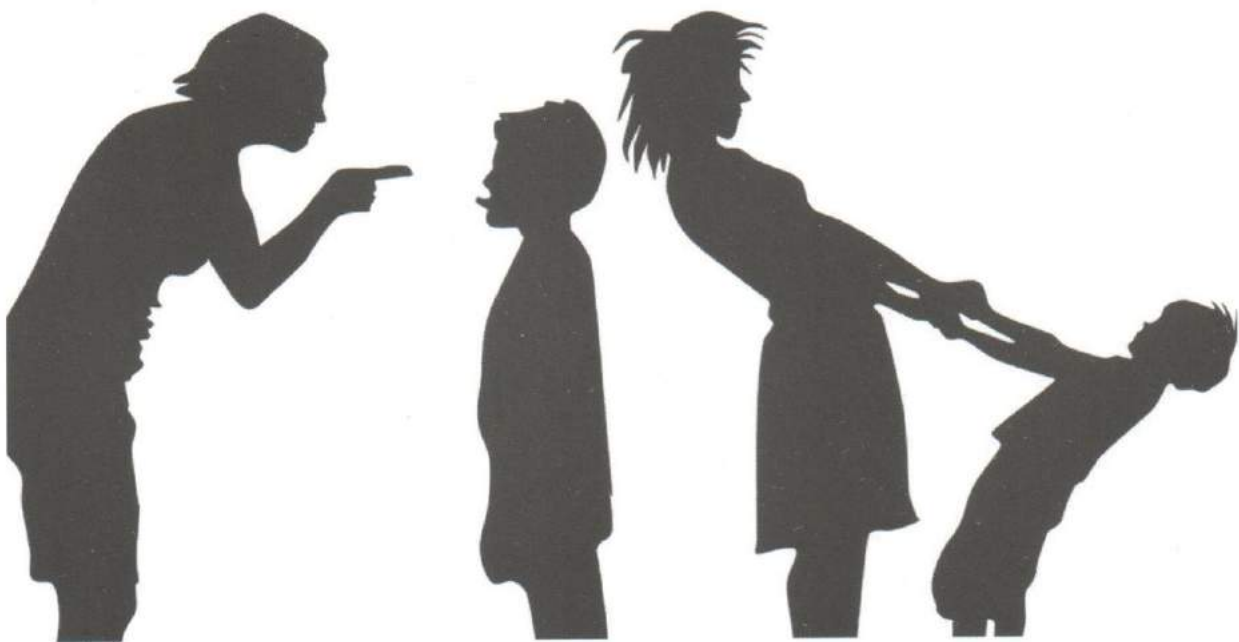
Na pitanje, o čemu najviše ovisi na koji će se način ponašati naše dijete?, odgovor je jasan: o načinu na koji smo ga odgojili (porodica, škola) i kakav smo im primjer pokazali našim vlastitim ponašanjem.

Odgoj za svjestan izbor zdravog ponašanja i izbjegavanja nepotrebnog rizika, kao usađeni princip u našoj svijesti, mora početi od najranijeg djetinjstva. Pri tome najvažniju ulogu imaju roditelji (porodica). Nažalost, mnoga djeca ni kriva ni dužna imaju roditelje koje za takav kvalitetan odgojni rad nitko nije osposobio ili se radi o osobama koje i same pokazuju sklonost vrlo rizičnom pa i bolesnom načinu ponašanja.

Pored porodice, zadaća je društvene zajednice da putem školskog sistema pokuša nadomjestiti djeci ono u čemu su nepravedno uskraćena u vlastitoj porodici. Činjenice su da roditelji vole svoju djecu i mnogi su spremni čak i sebe žrtvovati kako bi imali djecu kojima bi se "ponosili", međutim koliko djece od malena mora živjeti u zadimljenim prostorijama (jer roditelji puše), koliko ih je izloženo teškim frustracijama, nemiru, neredu radi poremećenog ponašanja alkoholiziranih roditelja, koliko djece promatra kako majke gutaju tablete radi umirenja živaca? No, valja reći i to da mnoga djeca

promatraju od malena kako roditelji "uživaju" u društvu pijući alkoholna pića ili pijući kafu uz cigaretu. Kroz TV i druge medije također stvaraju sliku kako je vrlo rašireno, normalno i prihvatljivo "nešto" konzumirati da bi se "osjećali bolje". Kroz takav tip ponašanja odraslih obično se djeci upućuju poruke kako to nije za njih, jer su još malo. Ali, djeca usađuju u svijest te obrasce ponašanja i jedino se moraju strpjeti koju godinu da odrastu pa da im se otvori i ta mogućnost. Jer, samo odrasli smiju pušiti i piti.

Dakle, "zdrava porodica je blagostanje kojem težimo i sigurno najbolji oblik prevencije."



KOCKANJE I MLADI

Ovisnost o kockanju ili ovisnost o igrama na sreću spada u ovisnosti 21. stoljeća. Naravno, ona je postojala i ranije, ali prije 21. stoljeća prevalencija ovisnika o kockanju je bila znatno niža.

Kockanje definiramo kao skup raznovrsnih igara, ponašanja i aktivnosti koje uključuju ulaganje novca, uz rizik i nadu u očekivanje pozitivnog ishoda, tj. igrač riskira i nada se da će povratiti uloženo ili dobiti više od toga. Iako kockanje i klađenje predstavljaju 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. Hrvatić (2007) navodi da se kockanju i klađenju kao „modernim“ ovisnostima ne pridaje 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 destruktiji ličnosti.

Istraživanja kontinuirano potvrđuju povećanu participaciju maloljetnika u igrama na sreću, a ukoliko uzmemo u obzir da je kockanje aktivnost čija su glavna obilježja preuzimanje rizika i traženje uzbuđenja, onda je i razumno pretpostaviti da su mladi u većem riziku za razvoj problema s kockanjem. Uprkos činjenici da je maloljetnicima kockanje zakonski zabranjeno, u posljednjih dvadeset godina kockanje maloljetnika u

svijetu prepoznato je kao rastući problem (Dodig i Ricijaš, 2011a).

ZAKONSKA REGULATIVA

Zakon o igrama na sreću FBiH, igre na sreću dijeli na **klasične lutrijske igre na sreću** (srećka, loto, sportska klađenja, tv/tombola) i **posebne igre na sreću** (igre u kasinima, igre klađenja i igre na automatima u posebnim klubovima). Zakon jednostavno i nedvosmisleno određuje tko može priređivati igre na sreću, ali i tko može navedene igre igrati. Strogo je zabranjena posjeta sportskim kladionicama, kasinu i automat klubovima i učešće u igrama na sreću maloljetnim licima. Posjeta kasinu i sudjelovanje u igri dopušteno je samo punoljetnim osobama koje svoj identitet dokazuju identifikacijskom ispravom, te koje se registriraju prilikom ulaska u objekt na za to predviđenom mjestu. U skladu sa članom 129. stav 1. tačka 12. navedenog Zakona, novčanom kaznom u iznosu od 5.000 do 12.000 KM kazniti će se pravno lice ako dozvoli pristup kasinu, klubovima za igre na sreću na automatima i kladionicama osobama mlađim od 18 godina. Međutim, očigledno je da se u praksi ovaj zakon ne poštuje, obzirom da upravo maloljetne osobe čine dobar udio populacije koja aktivno učestvuje u kockarskim aktivnostima.

ZAŠTO MLADI KOCKAJU?

Mladi prvenstveno kockaju zbog dobre zarade, zabave i uzbuđenja, dosade, da budu bolji u kocki, radi druženja s prijateljima, da se oraspolože, da se osjećaju bolje jer i drugi to rade, opuštaju se. Od motiva koji potiču mlade na kockanje mogli bi se spomenuti još iprethodno iskustvo dobitka, bijeg od različitih životnih problema itd.

POSljedICE KOCKANJA KOD MLADIH

Kod mladih, negativni utjecaj kocke i klađenja reflektiraju 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, udaljavanjem od porodice i prijatelja. Školski problemi su uzrokovani zaokupljenošću kockanjem, a određena istraživanja su pokazala da mladi vjeruju da će kockanjem doći do novca i slave i time zadovoljavaju potrebu za uspjehom koji izostaje u školi.

Među posljedice kockanja treba nabrojati i eksperimentiranje s drogama, povećano stanje stresa, gubitak apetita, nesanicu, depresiju, te razmišljanje i pokušaj samoubojstva (Rantala, Sulkunen,

2012). Vrlo brzo se javljaju finansijski problemi koji se pokušavaju riješiti uglavnom na pogrešne načine (od posuđivanja novca do krađe i posla s kamatarima).

RODITELJI, OPREZI!

Na samom početku određena ponašanja mladih ne budu prepoznata kao rizična, pa roditelji tek poslije shvate da su to zapravo bili prvi znakovi upozorenja nadolazećih poteškoća. Stoga, izuzetno je važno obratiti pažnju na sljedeće:

Promjene ponašanja i navika: 1. promijenjen školski uspjeh i neopravdani izostanci s nastave; 2. niska motivacija za većinu aktivnosti koje su do tada bile aktuelne (hobiji, sport i sl.); 3. česti neopravdani izlasci iz kuće; 4. novo, roditeljima nepoznato društvo; 5. napuštanje starog društva; 6. nejasni izvori posjedovanja novca ili primjerice novih tenisica, odjeće, mobitela, slušalice; 7. nestajanje materijalnih vrijednosti iz kuće kao npr. nakit, zlato, novac, tehnika itd; 8. nemir, ljutnja, slaba kontrola impulsa; 9. agresivni ispadi; 10. poteškoće spavanja; 11. problemi s policijom, 12. pronalaženje listića iz kladionica (tzv. tiketi) po džepovima, sobi, torbi); 13. intenzivno praćenje sportskih rezultata na mobitelu.

