

## Kako se postaviti prema supstancama?

Istraživanje EMCDDA sugeriše pad upotrebe supstanci. Te rezultate možete iskoristiti za povećanje motivacije za liječenjem, za izbjegavanjem mjesta gdje se supstance koriste i izborom društva sa zdravim životnim stilovima.

## Kako pomoći sebi u vrijeme pandemije?

Pravilna i pouzdana informisanost.

Uspostaviti rutinu i održavati redovno obavljanje svakodnevnih aktivnosti.

Održavati socijalne kontakte kako bismo zadržali osjećaj povezanosti.

Preuzeti kontrolu nad zabrinjavajućim mislima kroz biranje vremena za brige.

Naučiti pravilno disati kroz tehnike abdominalnog disanja kako bismo zadržali tijelo u balansu.

Potražiti stručnu pomoć.

## Pozovite nas:

Ako želite da organizujemo preventivno savjetovanje.

Ako ste probali neku supstancu razgovor sa našim stručnjacima može vam pomoći da brzo ostavite takvu aktivnost.

Ako ste ovisni o nekoj supstanci iskoristite ovo vrijeme za početak liječenja.

Naši servisi su dostupni i onlajn.

# antidroga

telefon: 032/244-544

[www.zedo-ovisnost.ba](http://www.zedo-ovisnost.ba)



JZU Zavod za bolesti ovisnosti  
Zeničko-dobojskog kantona

# COVID-19 i upotreba supstanci

# PANDEMIJA I OVISNOST- POBIJEDIMO IH!

Istraživanje Evropskog Centra za praćenje droga i ovisnosti EMCDDA sugerira da postoji opći pad u upotrebi psihoaktivnih supstanci tokom prvih tri mjeseca pandemije („Impact of COVID-19 on patterns of drug use and drug-related harms in Europe“). Ovo smanjenje se posebno odnosi na kokain i MDMA supstance, jer su vezane za noćne klubove. Analiza otpadnih voda potvrđuje smanjenje upotrebe.

## Razlozi:

Smanjen broj socijalnih kontakata, odnosno u slučaju upotrebe ovisnosti smanjena mogućnost kretanja u socijalnom okruženju koji podržava upotrebu supstanci.

Poremećaj u tržištu ilegalnih supstanci.

Sveukupan pad dostupnosti supstanci.

Upotreba alkohola je povećana, a razlog je u njegovoj dostupnosti.

Upotreba lijekova na recept je povećana, posebno benzodijazepana. Razlog je povećana anksioznost tokom pandemije.

## Koji su rizični faktori za upotrebu supstanci u vrijeme COVID-19?

Tokom pandemije javljaju se određene psihološke reakcije koje mogu utjecati na opće raspoloženje i doprinijeti ideji samomedikacije. Samomedikacija označava upotrebu supstanci na osnovu lične procjene (legalnih, ilegalnih ili lijekova). To znači da osoba pokušava sama umanjiti posljedice anksioznosti, depresije, nervoze i sl. određenim supstancama. Umjesto da potraži pomoć osoba sama sebi postavi dijagnozu. Psihološke promjene je moguće uspješno tretirati bez samomedikacija.

## Koje se reakcije mogu javiti tokom pandemije:

- Anksioznost
- Depresija
- Nesanica
- Košmarni snovi
- Osjećaj umora
- Teškoće u komunikaciji sa drugima
- Osamljivanje
- Neugodne misli
- Pesimizam
- Gubitak volje i koncentracije, itd.

Ako imate neki od nabrojanih faktora javite se u najbliži centar za mentalno zdravlje, zavod za ovisnosti ili drugi dostupni servis (tokom pandemije je moguće ostvariti i savjetovanje putem telefona).

Nabrojane promjene se mogu javiti i zbog gubitka posla, pojave bolesti kod osoba koje su nam bliske, ili pojavu bolesti kod osoba u našoj blizini.

