

BILTEN

JAVNE ZDRAVSTVENE USTANOVE
"KANTONALNI ZAVOD ZA BORBU PROTIV BOLESTI OVISNOSTI"

Riječ urednika

Da li će se broj ovisnika povećavati u ZDK-a?

U ovom broju Biltena donosimo raznovrsna sadržaje koje mogu pobuditi interesovanje mlađih i starijih generacija, profesionalaca i znatizelnih, vladinog i nevladinog sektora... U međuvremenu je naša Ustanova dobila novog direktora, dr. Cerim Ahmeda, specijalistu neuropsihijatra, a njegovu biografiju predstavljamo u ovom broju Biltena. Obilježili smo nekoliko značajnih datuma. Dajemo kratak prikaz dva istraživanja provedena na području općine Zenica. Govorimo i o roditeljima ovisnika, o art terapiji sa ovisnicima, itd.

Kratko istraživanje o ispijanju alkohola u objektima koji nemaju odobrenja da daju ugostiteljske usluge pokazuje da mladima pružamo loše primjere i upućuju da će broj osoba ovisnika o alkoholu u budućnosti značajno rasti. Na ovom ispitu su pali mnogi čiji je posao sprečavanje nezakonitih radnji. Ako dodamo informaciju da se u Bosnu i Hercegovinu uveze 110 miliona maraka u vrijednosti piva, i skoro 120 miliona maraka u vrijednosti cigareta, onda možemo vidjeti koliko smo za sada u nezavidnoj situaciji. Skoro da nema prodajnog mjesta na kome piše da je prodaja alkohola i cigareta nedozvoljena za osobe mlađe od 18 godina. Informacije koje nam dolaze upućuju i na to da se cigarete prodaju u objektima u neposrednoj blizini škole.

Dakle, da li će se broj ovisnika povećavati u ZDK-a? Treba li uopće dati odgovor? Ako treba onda je on sa velikim DA. Nadam se da ćemo uskoro nešto zajednički napraviti da spriječimo ove negativne trendove, jer ovisnosti su društveni problem. Vrijeme je da se on prestane posmatrati isključivo kao medicinski. Kada osoba dođe u medicinsku ustanovu sa razvijenom ovisnošću onda to znači da su sve ostale društvene službe kod te osobe padnule... Da i ne govorimo o porodici. Stoga valja nama izvuci glavu iz pijeska i prestati braniti se činjenicom kako to nije naš problem. Dovoljno je da zamislimo da je naš brat, sestra, dijete postalo ovisnik! Bismo li se tada pravdali i govorili kako to nije naš posao. A naši najmiliji su na ulici, posmatraju i uče kako da popiju pivo za jednu marku u prodavnici. Čudna je ta kategorija ljudi - trgovac. Zarad svog bogaćenja spreman je da radi i nedozvoljene stvari. Zarad svog bogaćenja neće staviti na policu BiH proizvod već drugi. Neće našu kiselu vodu, ali hoće tuđu. Ne smeta mu što mu ispred radnje priju pivo, dok to djeca gledaju nedaleko od njegove radnje. Zarad bogaćenja?

Da, odgovor je, vjerovatno će se povećavati broj ovisnika!!!

AKTIVNOSTI ZAVODA U PROTEKLIH ŠEST MJESECI TEKUĆE GODINE

U periodu od januara do kraja juna 2007.g. u Zavodu za borbu protiv bolesti ovisnosti su se odvijale različite i dinamične aktivnosti.

Neizostavno je da spomenemo svakodnevni rad sa ovisnicima koji podrazumijeva psihijatrijske preglede, podjela metadonske terapije, psihotretmani i sociotretmani (tabela 1. u prilo-gu). Od mjeseca marta sprovodimo grupnu terapiju sa ovisnicima, a naravno tu je i individu-alna psihoterapija. Uz podršku lokalne zajednice, konkretno Načelnika općine Zenica, nabavili smo osnovnu opremu za ambulantu. Također, radi upotpunjavanja psihodijagnostike obavljena je nabavka psiholoških instrumenata. Dinamične aktivnosti su sprovedene na planu primarne prevencije i rehabilitacije. Smatramo da je potrebno da javnost sazna i na ovaj način o važnosti postojanja ove Ustanove te koliki je doprinos koji donosi zajednici. Neke pojediniosti o svim aktivnostima u Zavodu:

Naime, profesionalci Zavoda su u julu mjesecu završili sa drugim krugom edukacije pripadnika MUP-a. Zatim, realizacija projekata aktivnosti u zajednici (PAZ), uzeli učešće u edukaciji učenika, nastavnika i roditelja (mješovite grupe) po školama ZDK-a. Nastojali smo sprovesti i edukaciju odraslog stanovništva po mjesnim zajednicama Općine Zenica. Međutim, zbog slabog interesovanja građanstva, predavanja su održana u ukupno pet MZ te se edukacija obustavila. Iz tih razloga pokrenut je Informativnik koji distribuiramo po svim općinama ZDK-a. Redovni su i izlasci brojeva našeg Biltena. Za edukaciju su bile zainteresovane i neke ustanove i NVO-i iz drugih kantona, te smo se odazvali na pozive. Ostvarena je saradnja sa UNFPA radi pokretanja peer-education na temu ovisnosti. Svakako i na planu rehabilitacije su se dešavale aktivnosti, a jedna od njih je inicijativa za osnivanje UG "BILO"- Udruženje bivših i liječenih ovisnika, saradnja sa komunama te zapošljavanje izliječenih ovisnika, kao i grupni rad sa roditeljima ovisnika.

Osim ovih, u posljednja tri mjeseca, obavljale su se i mnoge druge aktivnosti te ih navodimo pobrojane u kratkim crtama:

- * Nabavka dijela osnovne opreme za ambulantni tretman u Zavodu (npr. u slučaju deprimiranja centra za disanje kod klijenata)
- * Pokrenuto renoviranje prostora za stacionarni dio Zavoda; radi se prostorijama magacina psihijatrijskog odjela KB Zenica
- * Nabavka psiholoških mjernih instrumenata (testovi ličnosti, testovi za mjerenje inteligencije...)
- * Od marta mjeseca je počela sa radom grupna terapija. Članovi se biraju po posebnom kriteriju, jer se radi o specifičnoj populaciji. Susreti se odvijaju svake sedmice u istim terminima. U sklopu ove grupe, primjenjuje se i art terapija.

* Od juna mjeseca je startao sa radom grupni rad sa roditeljima ovisnika

* Sprovedeno je istraživanje o dostupnosti rizle - cigaret papira na trafikama u odnosu na prodaju duhana (istraživanje je pokazalo da od 46 trafika na urbanom dijelu grada, na 21 trafici se prodaju rizle a ni na jednoj nema duhana). Rezultati istraživanja sugerišu da je zloupotreba marihuane prisutna na cijeloj općini Zenica (istraživanje je obavljeno u općini Zenica zbog ekonomičnosti, a vjerujemo da je stanje sa dostupnosti rizle na trafikama identično u svim općinama kantona)

* Pokrenuto je i istraživanje o konzumiranju alkohola ispred prodavnica - obuhvaćene su dvije lokacije u općini Zenica (zbog ekonomičnosti istraživanje je obavljeno u općini Zenica)

* Edukacija pripadnika MUP-a - ukupno 14 grupa - oko 300 učesnika; na svako predavanje su išla dva člana stručnog tima sa svojim različitim temama tako da je u principu obuhvaćeno 28 različitih tema

* Predavanje održano u Tešnju u bolnici za zdravstvene radnike, tri člana tima (neuropsihijatar, psiholog i soc. radnik) su se obratili auditoriju, svaki sa svoje tačke gledišta, sa 40 učesnika

* Obilježavanje Dana borbe protiv pušenja (radio i tv emisije)

* Obilježavanje Dana borbe protiv droge (izrada plakata, letaka)

* Jedan od načina obilježavanja Dana borbe protiv droge upriličena je i promocija knjige dr Bore Đukanovića - Djeca i droge čitanka u prostorijama Gradske biblioteke Zenica, sa promotorima prim.dr. Adem Bureković i doc. dr. Skelić Dženan, a bilo je prisutno oko 35 učesnika a u istu svrhu u prostorijama Zavoda je bila organizovana press konferencija

* Učešće u radio i tv emisijama, saradnja sa pisanim medijima

* Edukacija po školama:

- ukupno sedam (7) osnovnih škola, učenika - 258
- ukupno sedam (7) srednjih škola, učenika - 435

* Edukacija studenata:

- Zavod su posjetili studenti Zdravstvenog fakulteta u Zenici (četiri grupe), te su održana predavanja za 90 studenata,

* Imajući u vidu da su na svako predavanje išla tri člana Stručnog tima Zavoda (neuropsihijatar, psiholog i socijalni radnik), te da je svaki od nas govorio o bolesti ovisnosti sa svog aspekta, to znači da su učenici, nastavnici i roditelji svaki put imali priliku da čuju tri vrste predavanja. Ovo nam zapravo govori da je u osnovnim školama ukupno bilo 21 predavanje. Isto važi i za srednje škole i posjetioce sa Univeziteta, tako da je u srednjim školama bilo 21 predavanje a za studente 12 predavanja. Ovome treba dodati i da je često na predavanjima bio jedan predstavnik Udruženja bivših i liječenih ovisnika

* Mjesne zajednice - edukacija odraslog stanovništva

- ukupno tri mjesne zajednice u januaru - slab odziv, ukupno 22 prisutnih, uz 12 predavanja (4 predavača x 3 susreta)

* Javna tribina u Bugojnu u junu mjesecu, 2 naša učesnika; 50 učesnika

* Realizacija radionica u okviru PAZ-a „Socijalizacija i učenje socijalnih vještina, ukupno 5 radionice. Na radionicama je učestvovalo 15 učenika iz dvije grupe: grupa učenika iz nepotpunih porodica i grupa učenika sa potpunim porodicama. Radionice su vodili dva člana Zavoda. Dakle, ukupno je bilo 60 učesnika sa 4 teme.

* znači našim različitim predavanjima, a u prvih 6 mjeseci, je obuhvaćeno 43 različita grupa, različitog uzrasta (od 11 godina do 70 godina starosti), sa 1305 direktnih korisnika predavanja, te je obrađeno 107 pojedinačna predavanja,

* Saradnja sa NVO-ma - Narko NE - nastavak projekta na izradi Strategije prevencije u 6 općina BiH, Naša djeca te sa udruženjima iz ostalih općina ZDK-a

* Inicirane aktivnosti na razvoju peer-education sa UNFPA, zajednički rad na planu i programu rada sa učenicima, a u toku je proces obezbjeđenja materijalnih sredstava za realizaciju Programa

* Ostvarena saradnja sa Islamskom zajednicom i pokretanje aktivnosti sa drugim vjerskim zajednicama

* Posjete Zavodu za alkoholizam i ostale toksikomanije u Sarajevu

* Osnovano udruženje UG"BILO" - udruženje bivših i liječenih ovisnika, na inicijativu Zavoda

* Saradnja sa terapijskim zajednicama

* Uspješna saradnja sa Zavodom za zapošljavanje

* Štampanje Biltena (drugi broj), sa tiražom od 500 kom

* Štampanje Informatora (drugi broj) sa tiražom od 1.000 kom

* Štampanje plakata „Droge me NEĆE učiniti zgodnim, lijepim i privlačnim!!!“, u tiražu od 500 kom

* Štampanje afiše - tiraž 2.500 kom namjenjene za promociju Zavoda,

* Saradnja sa Ministarstvom zdravstva, Ministarstvom za rad, socijalnu politiku i izbjeglice

* Organizacija i prezentacija Nacrta zakona o soc. zaštiti roditeljima ovisnika i izliječenim ovisnicima

* Posjeta komuni u Splitu, Reto-centar

* Saradnja sa službama Općine Zenice

* Saradnja sa domovima zdravlja, centrima za socijalni rad, centrima za mentalno zdravlja po ZDK

Statistički pokazatelji rada Zavoda tokom prvog polugodišta 2007.g.

U prvom polugodištu 2007.g. profesionalci Zavoda pružili su slijedeće vrste usluga klijentima:

- tretman u okviru metadonskih ambulanti (usluge u metadonskim ambulancama u Tešnju, Maglaju, Kaknju, Visokom, Brezi i Doboj-jugu pružili su lokalni tehničari uz monitoring Zavoda),
- dijagnostika u okviru ambulante u Zavodu (medicinska, psihološka i socijalna) • tretman;
- screening testovi • savjetovanje, itd

Navedene usluge detaljnije prikazujemo u slijedećim tabelama:

Tabela br.1 Broj usluga u okviru metadonskih ambulanti

Mjesec	JANUAR	FEBRUAR	MART	APRIL	MAJ	JUNI	Ukupno
ZENICA	3 288	3 159	3 566	3 443	3 835	3 849	21 140
Ostali gradovi ZE-DO kantona	746	695	829	800	817	814	4 701
Ukupno	4 034	3 854	4 395	4 243	4 652	4 663	25 841

Tabela br.2 Broj usluga u okviru Službe za ambulantni i stacionarni tretman

Mjesec	Prvi ljekarski pregled	Kontrolni pregled	Svega	Uputnica u bolnicu	Uputnica specijalisti	Uputnica u laboratorij	DETOX	Psiholog	Socijalni radnik	Savjeti	Skrining test
Januar	143	147	290	26		10	5	52	30	146	262
Februar	39	247	286	15	1	8	2	52	52	158	331
Mart	14	356	370	13		7	3	44	32	200	245
April	9	295	304	17		7	4	40	19	172	179
Maj	14	372	386	18	1	8	2	57	33	216	262
Juni	10	412	422	11		2	6	51	40	235	279
SVEGA:	229	1829	2058	100	2	42	22	296	206	1127	1558

Tabela br. 3 Pregled screening testiranja

Zbrojimo li sve usluge u prvom polugodištu vezane za ambulantni tretman vidimo da broj usluga iznosi: **34 868**

Mjesec	POZITIVAN						NEGATIVAN						SVEGA
	AMP	MTD	COC	OPI	THC	MDMA	AMP	MTD	COC	OPI	THC	MDMA	
Januar	0	4	1	36	18	0	37	3	37	70	19	37	262
Februar	0	28	0	46	20	0	34	15	34	97	22	35	331
Mart	2	1	2	38	9	1	20	15	21	101	15	20	245
April	1	1	0	27	8	2	15	13	15	73	10	14	179
Maj	0	2	0	51	15	1	20	18	18	109	8	20	262
Juni	0	1	0	40	14	0	25	18	23	114	18	26	279
SVEGA:	3	37	3	238	84	4	154	82	148	564	92	152	1558

Naravno uz ove podatke potrebno je dodati i usluge ostvarene kroz Službu za prevenciju i Službu za rehabilitaciju.

Radovi na izgradnji hospitalnog dijela tretmana - detoksa

Važan segment tretmana ovisnika predstavlja hospitalni dio - detoks. Ovisnici sa prostora ZDK-a ove usluge koriste u okviru kapaciteta Sarajevskog kantona. Međutim, problem je što je Detoks u Sarajevu jedini ovakve vrste u Bosni i Hercegovini i što ima samo 10 kreveta, od čega je 8 uvijek predviđeno za klijente iz Sarajeva. To znači da je uvijek problem uputiti naše klijente na hospitalni tretman. Kada klijent bude pripremljen za ovu fazu liječenja postoji opasnost da neće biti slobodnog kreveta, te da će morati čekati mjesec, dva ili više vremena. U međuvremenu se može desiti da klijent doživi ozbiljniji pad motivacionih mehanizama i izgubi volju za liječenjem. Tada su naši napori činjeni u prethodnih šest mjeseci do godinu dana pali u vodu. Tada moramo krenuti iz početka.

Zbog toga smo već prošle godine pristupili pripremama za otvaranje jedinice Detoksa u Zenici. Naša računica kaže da ako sredstva koja su išla ovom kantonu usmjerimo na rad našeg Detoksa, uz neznatni finansijski dodatak, mogli bismo zaposliti nove radnike i obezbijediti 6 do 8 kreveta. Ovim sistemom kvalitet usluge koju nudi Zavod prelazi na veći nivo. U međuvremenu smo uspostavili kontakt sa Globalnim fondom koji nam obećava da će izvršiti adaptaciju prostora. Sa direktorom Kantonalne bolnice gospodinom Alijom Strikom smo dogovorili ustupanje prostora, i ovom prilikom mu se zahvaljujemo na saradnji i razumijevanju. Obećanja su, hvala Bogu, ispunjena i mogli smo pristupiti realizaciji treće faze razvoja Zavoda.

Sa velikim zadovoljstvom možemo reći da su radovi na rekonstrukciji objekta u krugu bolnice u završnoj fazi (mislimo na građevinske radove). Slijedi obezbjeđenje finansijskih sredstava za opremanje prostora, trening kadra i početak rada Detoksa. Imamo nekih usmenih obećanja o finansijskoj podršci. Ovim postajemo druga ustanova na prostoru BiH sa hospitalnim dijelom tretmana.

Nakon okončanja ove faze planiramo dalje razvijati naše kapacitete. Za ovaj broj Biltena možemo najaviti da ćemo ozbiljno razmisliti o izgradnji sistema terapijske zajednice. Mladici i djevojke sa ZDK-a borave u komunama smještenim u drugim državama ili drugim kantonima naše Bosne i Hercegovine. To predstavlja problem za njih i njihove porodice koje teško izdavaju sredstva za posjete. Naravno, i ekonomski faktor je uključen jer značajna sredstva odlaze iz naše sredine. Poseban je problem što neke kamune bukvalno iskorištavaju svoje štićenike (npr. rade cijeli dan, nakon 3 do 4 godine boravka u komuni i dalje ne smiju razmišljati o povratku u svoju sredinu, itd.). Zbog ovih i drugih razloga valja nam ozbiljno razmisliti o razvoju naših kapaciteta.



Od juna mjeseca naša Ustanova ima novog direktora. Radi se o osobi izrazitih organizacijskih sposobnosti. Osobi spremnoj na komunikaciju bez ograničenja. Osobi koja nastoji problemima pogledati u oči i rješavati ih. Za kratko vrijeme uspostavio je pozitivne kontakte sa svim uposlenim u Zavodu, istovremeno uspostavljajući dinamični profesionalni hijerarhijski sistem rada.

Dr. Ahmed Čerim je rođen 17.08.1964.g. u Zenici. Otac je dvoje djece. Studij medicine završio je na Medicinskom fakultetu u Tuzli. Specijalizaciju iz neuropsihijatrije pohađa od 1994 do 1998.g. u KC Sarajevo na Klinici za neurologiju i psihijatriju. Tokom 2000.g. završava i subspecijalizaciju iz epileptologije u Neurofiziološkom laboratoriju i Centru za epilepsiju KBC Rebro u Zagrebu.

Bilježimo više značajnih nastupa na međunarodnim kongresima, seminarima iz oblasti neurologije i psihijatrije, a neki od njih su:

- 2006.g. - Drugi kongres neurologa BiH sa međunarodnim učešćem u Mostaru,
- 2006.g. - Treći kongres Hrvatskog društva za neurovaskularne poremećaje u Zagrebu,
- 2005.g. - Međunarodni kongres neuropsihijataru u Puli,
- 2002.g. - Prvi kongres neurologa BiH sa međunarodnim učešćem u Tuzli.

Od 1990.g. do 1993.g. bio je zaposlen u JU „Dom zdravlja“ Zenica na poslovima ljekara opšte prakse. Zatim prelazi u tada Regionalnu bolnicu Zenica (današnja Kantonalna bolnica), na odjel neuropsihijatrije. Tada radi na poslovima ljekara opšte prakse - sekundarac, da bi 1994.g. započeo specijalizaciju iz neuropsihijatrije u Kliničkom centru Sarajevo. U našu Ustanovu prelazi iz Kantonalne bolnice Zenica sa mjesta šefa Odjela Opšte neurologije u službi Neurologije.

Dr. Ahmed Čerim je bio pripadnik Armije Republike Bosne i Hercegovine od 1992.g. do 1995.g. Najveći dio ovog angažmana proveo je kao Načelnik sanitetske službe 7. Viteške muslimanske brigade.

Profesionalci JZU Kantonalni zavod za borbu protiv bolesti ovisnosti ponosni su što su dobili za direktora dr. Čerima Ahmeda, jer je do sada pokazao da jeste karakterna, kreativna osoba, osoba sa vizijom i ciljevima, osoba koja zna kako ići ka postavljenim ciljevima, istovremeno vodeći računa o potrebama osoba sa kojima dijeli profesionalni život.

Program: Globalni fond

Bosna i Hercegovina je od strane UN-a dobila sredstva za borbu protiv HIV/AIDS-a, Tuberkuloze i Malarije. Ovaj Program je odobren za period od 5 godina. Ipak, UN je postavio određene uslove kako bi Program mogao biti implementiran. Jedan od njih je uspostava baze podataka koja će biti polazna osnova za praćenje uspješnosti programa. Do sada naša Država nije bila ni predstavljena u zvaničnim dokumentima UN-a, kada je u pitanju borba protiv ovisnosti, upravo jer nismo imali bazu podataka.

UNICEF je kao globalni partner ovog programa podržao implementaciju prvog istraživanja pod nazivom „Procjena prevalencije HIV-a, HCV, HBV, Sifilisa i rizičnog ponašanja u populaciji korisnika droga putem injekcija u Zenici, Sarajevu i Banjaluci“.

Realizaciju istraživanja preuzela je Asocijacija Margina, Kantonalna bolnica Zenica te matična općina. Posebnost ovakvog istraživanja je što se po prvi put radi na prostoru BiH, daje kvalitativne i kvantitativne podatke i pruža respektabilnu sliku u ponašanju, navikama i rizičnom ponašanju populacije koja učestvuje u istraživanju.

Istraživački tim u Zenici i ostalim gradovima multisektorski i multidisciplinarni, gdje su uključeni profesionalci iz medicinskih ustanova kao i osoblje iz NVO sektora koje ima dugogodišnje iskustvo u direktnom radu sa populacijom ovisnika o drogama putem injekcije.

24.07. je bila prva prezentacija iskustava u okviru ovog istraživanja. Ukupno je uključeno 260 intravenoskih ovisnika. Uglavnom neregistrovanih u medicinskim ustanovama. Svi su testirani na zarazne bolesti. Rezultati se očekuju do 15.09. tekuće godine. Nakon toga ćemo moći uporediti status neregistrovanih i registrovanih ovisnika. Moći ćemo konačno dobiti socioekonomsku sliku ovisnika u ZDK-a, parametre zdravlja, ponašanja, itd.

Napominjemo da je u okviru ovog Programa počela i adaptacija prostora za hospitalni dio tretmana Zavoda. Čestitamo osobama koje su dugi niz godina lobirale da i Bosna i Hercegovina bude uključena u Globalni fond koji se već dugi niz godina uspješno primjenjuje u mnogim zemljama svijeta. Čestitamol



Dr Samir Kasper MD
Kantonalni zavod za borbu
protiv bolesti ovisnosti Zenica

NAJČEŠĆI UZROCI IZNENADNE SMRTI KOD INTRAVENSKIH OVISNIKA O OPIJATIMA

Intravenska aplikacija psihoaktivnih supstanci poglavito heroina je veliki zdravstveni hazard već sam po sebi. U posljednje vrijeme je u porastu broj smrtnih slučajeva direktno ili indirektno povezanih sa drogom na području cjelokupne Bosne i Hercegovine.

Najčešći uzrok smrti je tkz. predoziranje do koga dolazi hotimično ili nehотиčno. Najveći broj slučajeva „overdosa“ se dešava nehottično kada klijent promjeni dilera koji na drugačiji način „presječe“ shut tako da sadrži veću količinu djelatne supstance tako da ova dovede do blokade centra za disanje u moždanom deblu.

Napose su u opasnosti ovisnici koji su kraći ili dulji period apstinirali od unošenja psihoaktivnih supstanci te je kod njih došlo izmjene ranije konfiguracije opijatnih receptora u središnjem živčanom sustavu tako da do overdoziranja može doći neovisno od doze. Manji broj slučajeva otpada na ovisnike koji u svrhu samoubojstva namjerno uzmu smrtonosnu dozu psihoaktivne supstance. (zlatni metak).

Veliki broj predoziranja i smrtnih slučajeva blisko je povezan sa samomedikacijom i samostalnim pokušajima liječenja ovisnosti. Poglavito je opasna narkomanska omiljena samomedikacija za skidanje krize koja se provodi tramadolom. Najprije što se u ovu svrhu rabe velike količine tramadola (2-3 table pa i više) koje već same po sebi mogu dovesti do depresije respiratornog centra. Osim toga tramadol dovodi do izmjena u metabolizmu središnjeg živčanog sustava i njegovih neurotransmitora tako da dolazi do pada praga podražaja neurocyta i pojave napadaja sličnih epileptičnim (tkz. withdrawal seizures) koji mogu preći u status epilepticus urgentno i po život opasno stanje.

Ništa manje opasno nije ni dodatno konzumiranje benzodiazepina (apaurin, loram, lexillum i sl.) te alkohola uz opijate ili metadonsku terapiju jer takodjer mogu dovesti do depresije respiratornog centra.

Specifikum narko-tržišta tranzicijskih zemalja pa tako i Bosne i Hercegovine je prisutvo tkz. prljave droge.

Tako je prema procjenama organa unutarnjih poslova stupanj čistoće heroina na uličnom tržištu iznosi od 2-8% dok ostalo otpada na tvari koje služe da bi se dobilo na težini tipa gipsa, šećera, brašna pa i toksičnih tvari tipa kreče ili strihnina. Pošto se ove tvari prilikom pripreme droge za injiciranje ne mogu u potpunosti rastopiti nastaju mikrogranule koje mogu izazvati tromboze u krvnim žilama te ovisno od kalibra žile i ishemijske promjene tipa infarkta u myocardu, mozgu, bubrezima koji mogu rezultirati smrtnim ishodom ili teškom invalidnošću.

Veliki problem predstavlja i needuciranost samih ovisnika o rizicima nesterilne intravenske aplikacije psihoaktivnih sredstava te o riziku višekratne uporabe pribora za injiciranje.



Ovo ne samo da pogoduje daljnjem širenju virusa hepatitisa i AIDS-a nego i dovodi do trombophlebitisa najčešće na ekstremitetima ali na drugim dijelovima tijela koji prouzročeni septikopijemiskim klicama dovode do razvoja sepse i septikopijemijkih embolija u unutarnjim organima sa posljedičnom smrću.

Pokušaji edukacije ovisnika na ovom polju još uvijek ne daju neka bitnija poboljšanja.

Što učiniti u slučaju predoziranja? Postoje neke narkomanske metode samopomoći koje često po medicinskoj literaturi samo dalje zakompliciraju intoksikaciju.

Stoga je najbolje intoksiciranog transportirati u najbližu ustanovu hitne medicinske pomoći gdje će se izvršiti stabilizacija vitalnih parametara te uputiti u specijaliziranu ustanovu gdje će se izvršiti detox specifičnim antidotom narcanom (naloxonom).



Priča iz prakse: Izlaz iz heroinske tame

Mr sci. Med. Dr. Jasmin Softić
neuropsihijatar

Došao je u ordinaciju zapušten, prljav, ištetoviran, pun ožiljaka i rana od uboda iglom i infekcije. Stigao je iz pritvora. Mokar od znoja izvinjavao se zbog mirisa kojima je ispunjavao prostor. Oprezno je sjeo na stolicu jer mu je smetao šrafčiger u pregibu prepona, šrafčiger koji je njemu bio univerzalna alatka za obijanje i odbranu. Malo je protresao nogom kao da mu je kamenčić u cipeli. Poslije ću čuti da mu je u čarapi spravica za „češljanje“ brava. Kao i većinu pacijenata i njega sam fotografisao i zabilježio njegov žalostan i pospan pogled - sad nam te prve fotografije služe da vidimo odakle smo krenuli sa liječenjem. Pregled, test, upitnici, fotografija, metadonski ugovor...

Poslije par mjeseci terapije znatno se popravio, nijednom nije uzeo heroin i svi su mu testovi na droge negativni.

Tražio sam da mi jednom napiše nešto od svoje istorije, sa što manje elemenata za prepoznavanje, i dajem vam taj tekst, bez posebnih korekcija.

Noć u pritvoru

„Sjedio sam u ćeliji Uprave Zenica i onako iz dosade čitao ispisana imena koja su se nalazila na zidu. Pročitao sam tada jednu poruku koja glasi ovako: Zar ti, kretenu, treba heroin da budeš zadovoljan, pa Bože, što onda stvori ženu?

Tako i jeste i što dalje budemo bježali heroinom od stvarnosti svi će doći a većina i jeste, do zida, gdje nema dalje. Tu noć u pritvoru neću zaboraviti nikada, zima je bila tako da mi je policajac dao dvije deke kojima se čovjek ne može pokriti jer su toliko prljave da su boju promijenile. Zimu bih nekako izdržao da nisam bio u krizi... Znoj pomiješan sa bolom tjerao me do ludila. Misli su lutale svuda ali se sve svodilo na riječ: heroin.

Razmišljao sam o svemu jer nisam mogao spavati, vraćao sam film u daleku prošlost sjećajući se nekih vremena u kojima droga kao riječ nije mogla naći svoje mjesto.

Djetinjstvo

Bio sam veliki protivnik droge kao i alkohola, živio sam život suprotno od toga i, gledajući iskreno, bio sam mnogo zadovoljniji. Tih predratnih 90-ih godina gledao sam sebe u budućnosti kao nekoga tko će čitav svoj život biti vezan za sport. Želio sam nakon završetka srednje škole upisat fakultet fizičke kulture i tako osigurati sebi sigurnu životnu egzistenciju jer ako ne uspijem u sportu starost mi je osigurana.

Imao sam stvarno lijepo djetinjstvo bez obzira što brak mojih roditelja nije bio baš bajka. Tako da i u tinmejdžerskom dobu nisam ni u čemu zaostajao za ostalima čak naprotiv bio sam radi sprotu fizički i psihički razvijeniji od svojih vršnjaka tako da sam se većinom družio sa starijim. Imao sam uvijek pametnih ali i lijepih djevojaka tako sam sa jednom djevojkom starijom od sebe otišao u Italiju.



Rat

Imao sam tamo, u Italiji, sve što treba čovjeku da živi jedan normalan civilizovani život ali to meni ništa nije značilo kao moja zemlja i moji roditelji. Vidio sam na vijestima da se počelo pucati u Sarajevu tako da sam za nekih tri dana već došao kući. Nagovarali su me da ostanem ali je svaki pravi Bosanac imao taj patritizam u duši pa i ja. Taj patriotizam je mnoge koštao, nekog života, nekoga bolesti a većinu učinio siromašnima. Rat je bjesnio zemljom i ja sam već sa osamnaest godina bio diljem zemlje na raznim ratištima. Tih godina je bila vojna vlast tako da se marihuana sadila svuda. Mnoge njive na kojima se sadio kukuruz zamijenjene su zasadima trave (marihuane). Postao je to unosan posao, bilo je trave svuda, pušilo se javno i niko nije krio. *nastavak na strani 10*

Droge me **NEĆE** učiniti zgodnim, lijepim i privlačnim!!!

Nikotin. Heroin. Kokain. Marihuana. Inhalanti. Metamfetamini. Steroidi.

Sve su uistinu štetne! Pogledaj sliku i nadi kako droge utiču na naš izgled i zdravlje!

MOZAK

Dušo, isprao sam svoj mozak!
Inhalanti usviri mogu oštetiti dio mozga koji kontrološe pokrete tijela.

Umorni i zlovoljni

Hemikalija zvana serotonin pomaže da budete dobre volje i dobro spavate. Ekstazi kada se veže sa serotoninom pravi nered u tvom mozgu.

Zbogom, moždane ćelije

Upotreba metamfetamina može oštetiti veliki broj moždanih ćelija u složenom sistemu nervnih puteva i veza u mozgu (ili dio mozga koji je zadužen za emocije).

Super sporo

Brzina poruka koje putuju iz vašeg mozga do vaših mišića je veća od 200 milja na sat. Inhalanti usporu ovu komunikaciju.

Slijedeći korak?

Kratkotrajno pamćenje je potrebno za učenje i izvršavanje zadataka koji zahtijevaju više od jednog ili dva koraka. Marihuana može poremetiti funkciju kratkotrajnog pamćenja.

SRCE

Blockada tijela

Upotreba steroida može dovesti do blokiranja protoka krvi do srca ili mozga. Rezultat toga: kap ili srčani udar.

Zdrav kao...

NOS

Oštećena nosna pregrada

Smanjenjem kokaina može se stvoriti grijetni čir poput bučuljice koji se može preobraziti u otvorene rane. Rane mogu izgristi hrskavicu nosa.

USTA - divni zubi?

Loš izgled

Pušenje cigareta uzrokuje promjenu boje zuba. Pušenje također može uzrokovati obojenje desni i ispadanje zuba.



Stiskanje zuba

Upotreba ekstazija uzrokuje nehotično stiskanje zuba. Zbog toga može doći do lomljenja zuba, oštećenja desni.

Osjećaju li se srećnim?

Ovisnici svake više zloupotrebe drage mogu izgubiti sposobnost normalnog osjećaja sreće i zadovoljstva.

Šta je sa zadahom?

Katran i nikotin se nakupljaju na zubima i jeziku i uzrokuju neugodan zadah.

KOŽA

Bubuljičavo lice

Steroidi mogu uzrokovati pojavu bubuljičastog osipa po licu korisnika.



srčani udar ako zlorabite/avaj! kokain ili metadamin.

PLUĆA

Ljepljivi crni katran

Treba li reći nešto više? Ima ga u duhanu i muftisanji i šlepi se po plućima i grlu!



Otrovno

Kada korisnik ušmukava inhalacije, otrovni gas može zamijeniti kisik u plućima. Bez kisika dolazi do ugušenja mozga i tijela i umiranja.

JETRA

Rizično raspadanje

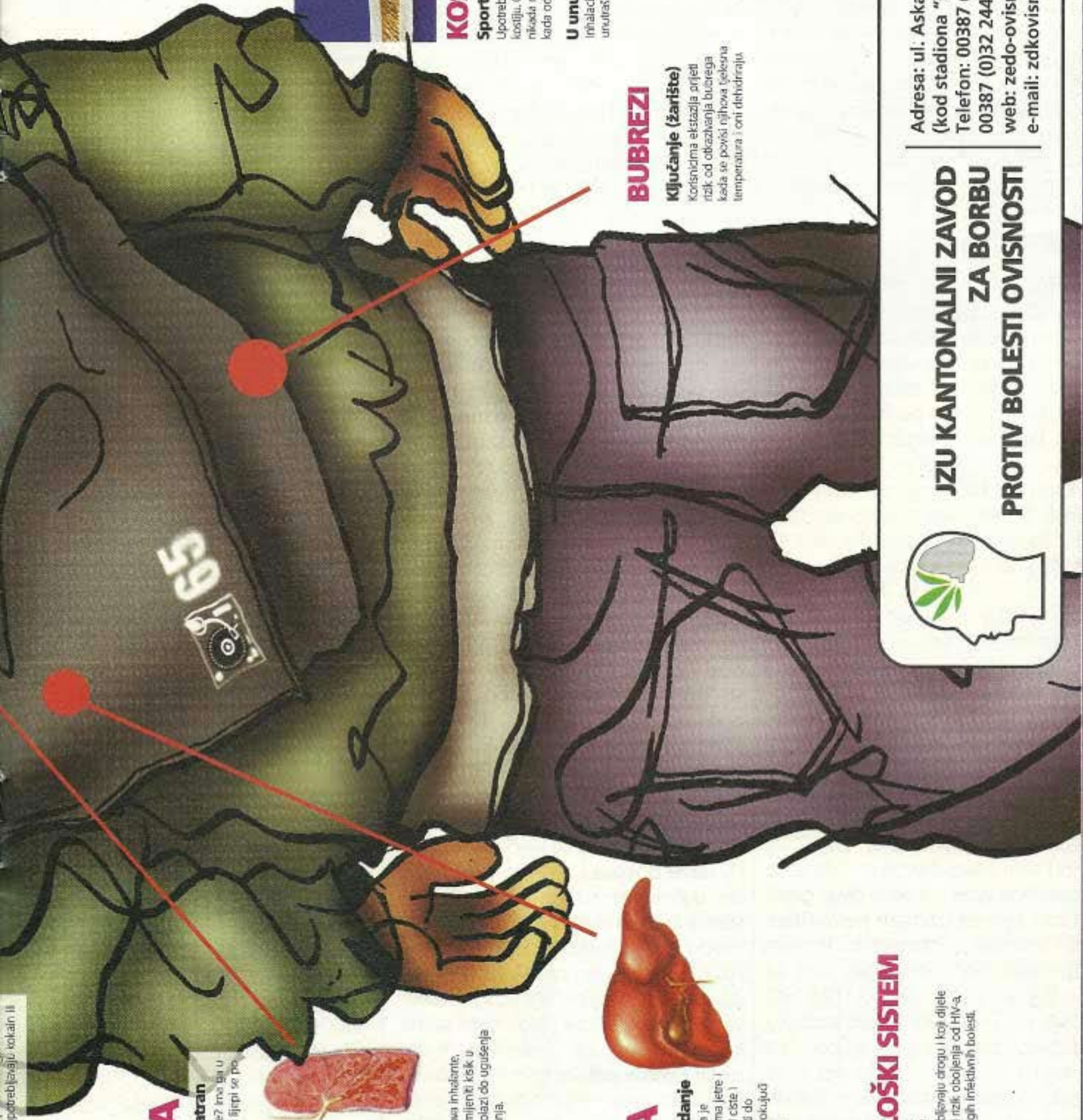
Zlorabljena steroide je povezana sa tumorima jetre i cistama punim kivi i ciste i tumori mogu dovesti do raspadanja jetre, uzrokujući unutrašnje krvarenje.



IMUNOLOŠKI SISTEM

Dijeljenje igle

Onim koji zlorabljavaju drogu i koji dijele nedsterilnu iglu prijeti rizik oboljenja od HIV-a, hepatitisa B i C i drugih infektivnih bolesti.



KOSTI Sportista?

Upotreba steroida može zakusaviti razvoj kostiju. Oni koji koriste drogu mogu da nikada ne dostignu njihovu potpunu visinu kada odrastu.

U unutrašnjosti kostiju

Inhalacije uništavaju koštanu srž, u unutrašnjosti kostiju.

BUBREZI

Ključanje (žarište)

Korisnicima ekstatizija prijeti rizik od otkazivanja bubrega kada se povisi njihova telesna temperatura i oni dehidriraju.



**JZU KANTONALNI ZAVOD
ZA BORBU
PROTIV BOLESTI OVISNOSTI**

Adresa: ul. Aska Borića 28
(kod stadiona "Bilino Polje")
Telefon: 00387 (0)32 244 543
00387 (0)32 244 544
web: zedo-ovisnost.ba
e-mail: zdkovisnost@bih.net.ba

Svi su imali istu priču pa čak i stariji ljudi - Ma šta će, trava je ništa, to nije droga. Tih ratnih godina sam počeo pušiti travu i to je većina radila kao normalnu stvar. Ja sam lično znao da to nije tako jer samo imao priliku čitati neke naučne radove i vidio sam koliko zla ta trava radi čovjeku. Ali valjda da čovjek ostane u fazonu nastavi sa nečim što zna da nije u redu. Upoznaje čovjek vremenom dosta novih ljudi i zavisi od njega samoga koliko će duboko to poznanstvo ići. Tako dolazi do raznih poslova, ponuda koje je u toj ratnoj neimaštini bilo teško odbiti. Vremenom se uvučesh sve dublje i dublje u ilegalne poslove jer ti se sviđa brz novac a i nova uloga koju igraš.

Heroin

Pojava koje je povukla kao vir u rijeci mnoge u takvim poslovima je heroin. Heroin kad se pojavio napravio je ono što čovjek nije mogao pomisliti da može. Bio sam u poslu gdje je bila velika količina i momci koji su sa mnom radili šmrkali su heroin i nisu bili kao neki koji su ga uzimali i brzo propali. Poslije sam shvatio da su ti ljudi oko mene takvi zato što nisu nikada u krizi i ne moraju raditi neke stvari da bi došli do heroina dok mnogi moraju. Gledao sam dobre momke koji su imali sve u životu kako propadaju i kako tonu sve dublje i dublje. Neki moji prijatelji su me molili da im dam heroina jer su u krizi i ja nisam mogao zamisliti da momci kao oni mogu tako ponizno moliti. Nisam shvatao šta je heroin dok sam nisam počeo ušmrkavati i dok nisam osjetio šta je heroinska kriza. Taj period sam imao djevojku i bila je to već ozbiljna veza od neke dvije godine i krio sam da uzimam heroin. Čak sam i želio da prestanem pa budem u krizi nekih par dana, lagao sam da je gripa ili nešto drugo. Tad već počinju laži i već gubi čovjek kontrolu nad heroinom. Većina na početku prestaju kad hoće i tri do pet puta čovjek prebrodi krizu bez ikakvih lijekova ali vremenom to bude sve teže i teže. Počinje čovjek da heroin stavlja na prvo mjesto, tad je već heroin preuzeo i budiš se i liježeš sa mislima na njega.

Teško je čovjeku priznati da je heroin prošao kao tornado kroz život ostavljajući pustoš oko sebe.

Liječenje

Ja sam lično izgubio mnogo. I koliko mi je bilo potrebno noći provesti u pritvoru da bih shvatio da sam došao do dna i da mi treba stručna pomoć. Najteže mi je bilo učiniti prvi korak, prijaviti se u ustanovu i priznati da imam problem. Pričati o sebi to mi je izgledalo nešto nemoguće a i sad vjerujem da to radim.

To vrijeme sam došao pred zid i preostalo mi je dvije stvari koje mogu uraditi. Probat i opet po ko zna koji put glavom zid probiti ili prijaviti se na liječenje. Osoblje je stvarno prijatno i nakon nekoliko mjeseci ponovo vidim svjetlost koju je heroin sa svojim tamom prekrilo. Redovno idem na sve zakazane preglede i nastojim ostati čist od opijata što mi zasada uspijeva. Već neko vrijeme radim i imam nekakva novčana primanja a i fizički pa i psihički sam sve bolje. Dosta starih navika mi se vraća. Radim sve samo da bih tijelo i um učinio zdravijim. Bude i teških dana ali ih nekako pređem i svjestan sam da treba dosta vremena da čovjek ostavi sve iza sebe. Ja ne želim živjeti od prošlosti što većina ljudi radi, želim uraditi nešto od života u kojem mjesta za život u prošlosti nema i to sve zavisi od odluke koju čovjek donese.

Heroin je od mnogih napravio ono što nisu, mnogi su kao i ja postali lopovi i radili gluposti samo radi ovisnosti, izgubili prijatelje, porodicu i sve ono što im je najdraže. Dobra je poruka u pritvoru, u životu ima dosta lijepih stvari koje mogu čovjeka zadovoljiti a heroin daje prividnu sreću a stvarnu nesreću. Čovjek kad istinski donese odluku da se liječi treba shvatiti da ni doktori nisu svemoćni nego da uglavnom svoje liječenje vodiš sam a u ustanovi su ljudi koji će pomoći onoliko koliko ti dopustiš.

Ako je Bog stvorio zvono za ovce zašto ga ljudi nose? Meni lično ustanova je pomogla i zahvalan sam svima koji su mi pomogli. Sada moram donositi životne odluke koje me neće koštati kao prije, nego odluke koje će me izvesti skroz na svjetlo a iza sebe ostaviti heroinsku tamu.

Mnogi imaju podršku od porodica, prijatelja i to je velika pomoć i mnogo je lakše donijeti neke odluke i realizovati ih, zato treba biti zahvalan na podršci koju imaju jer mnogo je teže kad sve to čovjek radi sam."

Tokom maja i juna mjeseca profesionalci Zavoda obavili su dva istraživanja na poručju općine Zenica. Radi se o istraživanju dostupnosti rizle u prodaji kao indikatora zloupotrebe marihuane, te trendu ispijanja alkohola na za to nepredviđenim mjestima.

Sedin Habibović
Melih Brdarević

Dostupnost rizle

Poznato je da se rizla-papirići upotrebljavaju za pravljenje džointa. Tokom istraživanja izvršili smo obilazaka 46 trafika na području urbanog dijela Zenice. Ukupno 21 trafika ili 45,7% trafika prodaje rizlu. Najviše je trafika na području Bulevara (od 7 trafika 6 prodaje rizlu). Ovo se može djelimično obrazložiti bliskošću sa Kamberovića poljem, te brojnih drugim mjestima uz rijeku Bosnu, koja imaju karakteristiku skrivenosti i pogodna su za zloupotrebu marihuane. Potom slijedi Centar grada, Nova Zenica, Mokušnice. Naravno, provjerili smo i opciju da se rizla koristi za motanje duhana. Niti na jednoj trafici nismo našli da se duhan prodaje. Rezultati istraživanja nam posredno ukazuju na prisutnost zloupotrebe marihuane. Informacija o broju prodanih rizli na području općine mogla bi dodatno dati podatke o rasprostranjenosti marihuane.

Novi trendovi u Zenici

O negativnom trendu ispijanja alkohola uz prodavnice do prije par godina mogli smo pričati samo u kontekstu seoske tradicije. Mnogi autori govore kako je linija između sela i grada skoro izbrisana. Seobe populacije sa sela u grad dešavaju se unazad 10-tak godina. Tome pogoduju brojni faktori, a vjerovatno najvažniji je otežana mogućnost obezbjeđenja finansijskih sredstava za život isključivo od zemljoradničkih poslova.

Rezultati istraživanja na području općine Zenica

No, naša tema nema za cilj baviti se ovakvim tezama. Naš je cilj skrenuti pažnju javnosti i inspekcijskih organa o negativnom trendu ispijanja alkohonih preradevina ispred prodavnica u urbanom dijelu grada. U tom pravcu obavili smo istraživanje jednostavnom metodom sistematskog opažanja. Naši istraživači su boravili dvije sedmice u neposrednoj blizini prodavnica na dva lokaliteta. U ovu svrhu je konstruisana ček lista u kojoj je upisivano tačno vrijeme opažanja i broj osoba koje su na ovakav način ispijale alkohol (najčešće pivo).



Rezultati

Lokacija br. 1

U periodu od 02.07. do 06.07.2007.g. na ovoj lokaciji opazili smo veliki broj muških osoba koje koriste usluge „kafića na travi“. Niti jednom nismo posjetili ovo mjesto a da neko nije pio pivo ispred prodavnice. Broj se povećavao kako se prmicalo vrijeme kraja radnog dana. Najveći broj osoba koje smo opazili da piju bilo je 10 odraslih osoba. Razočaravajuće je da se 10-tek metara dalje nalazi grupa djece koja tu žive i koja se igraju pred zgradom. Lokacija br. 2 se nalazi u blizini željezničke stanice.



Lokacija br. 2

U periodu od 09.07. do 13.07.2007.g. na lokaciji br.1 utvrdili smo da je u periodu poslije 14:30 h uvijek bilo minimalno dvije osobe koje su pile pivo. Broj se povećavao sa protokom vremena te je 12.07. u 15:00h na ovoj lokaciji bilo već 5 osoba muškog spola koji piju pivo, ili 13.07. u 15:00h 4 osobe muškog spola. Vjerovatno je da sa krajem radnog dana sve veći broj radnika iz fabrike prisustvuje ovom negativnom ritualu.

Lokacija br.2 se nalazi u blizini velikih fabrika.

Zapažanja:

- prodavnice su, izgleda, promjenile osnovno zanimanje te postaju i ugostiteljski objekti,
- u svijetu je promjenjen kurs ka cijeni alkohola i duhana čime se efikasnom strategijom „udaranja po đepu“ smanjuje broj osoba koje troše legalne droge što kod nas još uvijek nije slučaj,
- iz uvećanih cijena izdvajaju se sredstva za liječenje osoba koje to žele što kod nas još uvijek nije slučaj,
- inspekcijski organi bi mogli nekada obići prodavnice i zabraniti ove ilegalne poslove,
- vlasnici kafića bi mogli, isto tako, tražiti prestanak ovakvih aktivnosti jer im uzimaju dio profita,
- djeci se nudi informacija da je trošenje alkohola, itekako, dozvoljeno i socijalno poželjno, a muškoj djeci negativno modeliranje u ponašanju,
- alkoholizam će na žalost uskoro da uzima sve većeg maha, jer takvo ponašanje mi podržavamo kao društvo, a šta ćemo ponuditi za liječenje (trenutno jedino u Sarajevu postoji specijalizirana ustanova za liječenje alkoholizma, a i tamo nema hospitalnog tretmana).



Ubiparip Eduard,
soc. radnik

RODITELJIMA OVISNIKA - i onim kojima je stalo do ovisnika

Kroz praksu i svakodnevni rad sa roditeljima ovisnika uočio sam niz pogrešaka u stavovima porodice i bližnjih prema ovisnosti i ovisniku.

Ovaj tekst možemo svrstati u oblik prevencije nazvanog sekundarna prevencija, a ima za cilj rano otkrivanje ovisnosti i što brže uključivanje u proces trajnog izlječenja.

Bez dileme o tome da je ovisnost bolest, definisati ćemo je kao porodičnu bolest, tj. kao zaraznu i emotivno pogubnu bolest za sve kojima je stalo do ovisnika.

Tokom planiranja programa oporavka dešava se da je članovima porodice ili drugim osobama, kojima je stalo do ovisnika, potrebna veća pomoć i savjeti nego samom ovisniku. Ovisnost je, naime, bolest koja ima poguban uticaj na psihološku stabilnost osoba koje vole člana svoje porodice a koji je ovisnik. Što su njihovi osjećaji dublje povrijeđeni, to su oni manje sposobni pomoći ovisniku.

Budući da je ovisnost bolest, porodica ovisnika nije ništa manje odgovorna za svoga oboljelog člana, nego što bi bila da je obolio od dijabetesa ili tuberkuloze. Nijedna porodica nije prihvatila ovisnost svoga člana dobrovoljno. Međutim, zbog nedostatka znanja i pogrešnih stavova, porodica može dopustiti da se bolest razvija. Zbog pomanjkanja razumjevanja i hrabrosti, ona može pristati na nemoć pred bolešću koja se razvija sve dalje i dalje.

Kako se ovisnost razvija, tako se i članovi porodice postepeno emotivno uključuju i trude, u najboljoj namjeri, pomoći svome ovisnom članu. No, najbolje će mu pomoći potraže li odmah stručnu pomoć kako da se odnose prema ovisniku. Tako će izbjeći mogućnost da podlegnu ovisnikovom stilu ponašanja, čime bi zapravo više potpomogli razvoju bolesti, nego oporavku.

U prvim reakcijama porodice, po saznanju za ovisnost, jeste da porodica čini sve što smatra dobrim, sa najboljom namjerom, a da se bolest ovisnika ipak ne zaustavlja. Najprije moramo shvatiti da problem ovisnosti nije u drogama, već u osobi ovisnika. Ipak, oporavak ne može početi sve dok se ovisnik ne ostavi drogu i dok ne apstinira.

Upravo je zastrašujuće u kojoj mjeri su ovisnici u stanju kontrolirati, manipulirati i ucjenjivati svoju porodicu. Ovisnik se drogira dok porodica nemoćno vrišti, plaće, galami, preklinje, prijeti ili šuti, ali svakako pokriva štiti i brani ovisnika od posljedica njegova drogiranja.

Ako se ovisnik i dalje nastavi ponašati kao "mali Bog", to je samo zato što se porodica ne zna suprostaviti takvom ponašanju. Problemi koji nastaju su razni, ali je obrazac njegova ponašanja uvijek isti: on je ovisnik koji se postavlja, i koji traži da se prema njemu odnosimo kao da nije ovisan.

Sve bi to još kako-tako bilo prihvatljivo, da ovisnik posljedice i

račune svog drogiranja ne ispostavlja drugima oko sebe, pa tako postaje ovisan i o njima. Kad god se pojave nužne nepovoljne komplikacije uzrokovane njegovim drogiranjem, on parazitski i pasivno čeka da se nešto spasonosno dogodi, odbija odgovornost za nepovoljne životne ishode, te očekuje i traži od drugih da mu pomognu i spase ga od njega samoga.

Razumljivo je da drogiranje u ovisnikovoj porodici izaziva anksioznost neslučenih razmjera. Porodica se dovodi u situaciju da za ovisnika mora činiti ono, što bi on sam morao poduzeti, ukoliko želi suzbiti bolest i početi proces oporavka.

Kada anksioznost porodice, zbog velikog broja nepodmirenih ovisnikovih dugova postane prevelika, porodica ga pokriva sama.

Time se, doduše, porodica na kratke staze oslobađa aktuelne situacije, ali dugoročno ovisniku nudi obrazac po kojem će drugi umjesto njega rješavati probleme kad god se oni pojave. Ovisnik uviđa da ga porodica neće pustiti da sam snosi posljedice svojega drogiranja.

Ovisnik tako ne može razriješiti ono što su drugi već unaprijed za njega razriješili. To u stvarnosti povećava njegov osjećaj promaženosti i krivice, a istodobno pojačava neprijateljsko držanje i osudu porodice.

Sve dok se porodica ne nauči konstruktivno nositi s anksioznošću koju bolest ovisnosti izaziva, ovisnik sve dublje zapada u bolest. Ovisnik ni ne može naučiti odgovorno rješavati svoje probleme, ako njegova porodica, zbog vlastite anksioznosti, problem otklanja prije nego se on uspije s njime suočiti, pa ga ili sam riješiti, ili u protivnom slučaju, snositi njegove posljedice. Trajanje ovog obrasca ponašanja samo povećava ovisnikovu neodgovornost i time raste netrpeljivost između njega i porodice.

Pomoć ovisniku i porodici treba potražiti izvan kruga srodnika, prijatelja i komšija, jer i pokušaj pomoći dobronamjernih članova porodice, rodbine ili prijatelja u pravilu biva odbačen i samo pogoršava stvar.

Ovisnik se drogira da bi pobjegao od boli, i naučio je već kako iskoristiti svoje najbliže da bi izbjegao bolne posljedice drogiranja. Ako porodica trpi breme ovisnosti, i još snosi i trpi posljedice radi ovisnikova drogiranja, onda tu samilost ne može ni biti, jer samilost u pravom značenju jeste dijeliti nečiji teret i trpjeti zajedno s njim, ali ne i trpjeti zbog nečijeg odbijanja da i on trpi. U ljubavi ima i samilosti, no nije samilost patiti zbog nečije nepravde.

Nažalost, mnoge porodice kontinuirano pate zbog drogiranja svog člana, misleći da se to od njih zahtjeva i podrazumijeva. Ima i onih porodica koje zbog osjećaja srama i straha od prekoravanja okoline pokušavaju gurnuti pod tepih, sakriti nešto što se sakriti ne može. Ispod takvog tepiha sakrivena kamara problema raste, do gomile na koju se neminovno jednoga dana i sami spotaknu. Tragična posljedica tih tako razumljivih i prirodnih postavki je da se bolest ovisnosti njima hrani.

Zbog toga je članovima porodice također potrebna pomoć,



ako se bolest želi zaustaviti i početi proces oporavka.

U suprotnom će cijela porodica početi emotivno poremećeno funkcionirati, a to nije ništa drugo nego još jedan simptom napretka bolesti ovisnosti.

Članovi ovisnikove porodice moraju dobro sagledati vlastiti odnos s ovisnikom prije bilo kakvog pokušaja da mu pomognu da se ostavi droga i drogiranja. U većini slučajeva, da bi se mogle očekivati bilo kakve promjene kod ovisnika, potrebne su prethodne promjene u ostatku porodice.

Nemoguće je ne činiti ništa, a očekivati da će se dogoditi nešto. Ne činiti ništa znači odustati od ovisnika i problema drogiranja, biti pregažen i iskorišten na tihi, pasivan i destruktivan način.

Sasvim je sigurno da ova inicijativa ne može doći od ovisnika. Ovisnik neće potražiti pomoć sve dok porodica na nesvijestan način podržava njegov ovisnički životni stil i time njegovo drogiranje.

Znatno je bolje motivirati ovisnika da se poželi ostaviti drogiranja i prihvatiti pomoć, nego pokušavati ga svim silama držati pod kontrolom i izolaciji, podalje od droge. Jedini način da se motivacija postigne jeste prepustiti samom ovisniku odluku hoće li nastaviti uzimati drogu ili ne, ali i da snosi posljedice svojeg drogiranja. Tek kada one postanu toliko nesnosne, sam će poželjeti pobjeći od haosa i bola u koji je njegov život pretvorila droga. Dok ne dodirne dno vlastitog propadanja svaki pokušaj oporavka ovisnika je iluzoran.

Tek u fazi istinskog očajja, kojeg padajući na vlastito dno osjeti sam narkoman, poput ronioca kojem ponestaje zraka i odguruje se od dna kako bi čim prije došao do njega, proces oporavka može da počne.

Prepustiti se i čekati da ovisnik dosegne dno za njega može biti i po život opasno.

Ako želimo ubrzati dolazak konačne, dugotrajne apstinencije, moramo ovisniku pomoći shvatanje notome činjenice da su neugodne posljedice drogiranja daleko gore od onih ugodnih, i to nikako drugačije nego da dopustimo da osjeti bolne posljedice drogiranja.

Ako nam to iz bilo kojih razloga ne pođe za rukom, ovisnik je opet izbjegao bol, a posljedice njegove ovisnosti opet snosi porodica.

Svima oni ma kojima je stalo do ovisnika preporuka je da učinite ono što je do vas, a on neka se misli hoće li učiniti ono što je do njega:

- Ovisniku ne držite predavanja, ne moralizirajte, ne galamite, ne izlažite ga sramu, ni prijetnjama, i ne svađajte se s ovisnikom.

- Ne prikrivajte posljedice njegova drogiranja, i ako bi se možda u takvom trenutku osjećali bolje, situacija bi bila još gora.

- U nastojanjima da mu pomognete ne gubite ni strpljenje ni živce. Ovisnost je hronična bolest, pa budući da je drogiranje trajalo godinama, nije ni za očekivati da će se oporavak dogoditi preko noći. Zato svakako rasporedite snage za trku na duge staze.

- Nemojte zbog vlastite anksioznosti činiti za ovisnika ono što on sam mora učiniti za sebe.

- Ne prihvaćajte ovisnikova obećanja, jer to je samo način da kroz jalova samozavaravanja kratkotrajno odgodi nastalu situaciju. Ako ste već sklopili nekakav sporazum ispoštujte ga. Ne dopustite da vas iskorištava obećanjima jer time omogućavate i podržavate njegovo drogiranje.

- Ne dopustite da vas laže i ne prihvaćajte laž kao moguću istinu, jer time ohrabrujete i osnažujete daljnje laganje (i drogiranje). Istina je često bolna, ali ako je bol cijena istine, tu cijenu valja platiti.

- Ne dopustite ovisniku da vas nadmudri, jer ga time učite izbjegavanju odgovornosti suočenja sa posljedicama drogiranja, a istovremeno gubite na poštovanju u njegovim očima.

- Ne tetošite ovisnika, jer što više pažnje dobije, manje će toga učiniti za sebe i duže će nastaviti sa drogiranjem.

I na kraju ne zaboravite da je ovisnost o drogama progresivna bolest, koja se sa daljnjim drogiranjem neprekidno pogoršava.

Zato odmah počnite planirati oporavak. Ne činiti ništa je najgori mogući izbor, jer stvari same po sebi neće postati bolje nego samo još gore.

KONAČNI CILJ liječenje pretpostavlja radikalnu promjenu ličnosti ovisnika, preko nepodržavajućeg stava porodice prema njegovoj ovisnosti. Ovisnik iz ovog procesa ne treba da izađe kao izlječeni bolesnik, sa svim od ranije prisutnim manama i vrlinama, koje smo spremni opet tolerisati, samo što se on eto više ne drogira, nego sa dubljim korjenitim promjenama, poput drugi put rođenog čovjeka. Za razliku od drugih, ova bolest to traži. U protivnom bi se krpež životnog smisla ovisnika rasparala po svim šavovima, i ne bi mogao ostvariti nijednu bitniju životnu funkciju bez korjenitog životnog zaokreta, a na kojeg ga porodica treba navesti.

Radionice PAZ-a



Tokom maja mjeseca krenuli smo sa implemetacijom PAZ-a (**Projektne aktivnosti u zajednici**). Naziv projekta je „Socijalizacija i učenje socijalnih vještina“. Uključene su dvije grupe djece. Jedna grupa djece potiče iz potpunih porodica, a druga iz populacije djece bez roditeljskog staranja. Djeca su starosne dobi od 8 do 12 godina. Nosioc projekta je JZU Kantonalni zavod za borbu protiv bolesti ovisnosti, odobrenog od strane općine Zenica. Partneri u projektu su UG Naša djeca. četiri radionice su održane u prostorijama UG Naša djeca sa temama:

- **ostvarivanje komunikacije,**
- **rješavanje konflikata,**
- **art - radionica,**
- **kreativni rad uz upotrebu muzike i informatička radionica.**

Peta radionica održana je u prostorijama naše Ustanove sa praktičnim radom u okviru psihodrame.

Nakon svake radionice organizovali smo feedback sa djecom tokom kojeg smo dobili povratne informacije da im ovakav rad pruža zadovoljstvo, da mogu izraziti kreativnost. U okviru ovog projekta snimili smo kratki dokumentarni film, koji je predstavljen tokom TV-emisije RTV Zenica

Međunarodni dan borbe protiv droge

Povodom 25.06. Međunarodnog dana borbe protiv droge i 26.06. Međunarodnog dana borbe protiv zlouporabe droge i nezakonite trgovine ljudima realizovali smo niz aktivnosti. Proveli smo istraživanje o dostupnosti rizle na trafikama kao indikatora zlouporabe marihuane. Rezultati istraživanja prikazani su u okviru teme Aktivnosti Zavoda... Štampali smo plakat „Droge me NEĆE učiniti zgodnim, lijepim i privlačnim!!!“ u tiražu od 500 komada. Plakat je distribuiran u 12 općina ZDK-a. Fokus grupa za temu na plakatu su adolescenti, jer su opisane posljedice zlouporabe droga na tijelo. Karakteristika adolescenata i jeste pojačana briga o tijelu, izgledu, privlačnosti, itd. Organizovali smo i uspješnu press-konferenciju, na kojoj je odziv novinara bio zadovoljavajući. Prezentovali smo rezultate rada Zavoda, a skupu se obratio dr. Čerim Ahmed.

Veoma uspješna je bila i promocija knjige prof. dr. Bore Đukanovića, autora koji se cijeli radni vijek bavi problemima ovisnosti. Promocija knjige je organizovana u prostorijama Opće biblioteke Zenica, te se ovim putem zahvaljujemo direktoru Kasapu Midhatu i osoblju Biblioteke na gostoprimstvu. Promotori knjige su bili prim.dr. Adem Bureković i doc.dr. Skelić Dženan.

Obilježavanje Svjetskog dana borbe protiv pušenja

31.05. je dan koji se u cijelom svijetu obilježava kao Dan borbe protiv pušenja. Ove godine smo i mi pripremili niz aktivnosti, koje su bile vezane za medijsku promociju zdravih životnih stilova (BM - radio, Naša riječ, RTV Zenica).

Prezentacija Zavoda na međunarodnom kongresu

U toku su pripreme za 2. Međunarodni kongres psihijatara u Sarajevu, te kongres o ovisnostima, također u Sarajevu. Za ovu manifestaciju smo prijavili četiri rada. Jedan je u oblasti prevencije, zatim tretmana, rehabilitacije i zbirni. Svi su prihvaćeni i ovo predstavlja prvi nastup naše Ustanove sa prezentacijama iskustava. Naša Ustanova ima šta da ponudi stručnoj javnosti, jer smatramo da je naš koncept inovativan, jer na jednom mjestu je obuhvaćena prevencija, tretman i rehabilitacija. Smatramo da je ovo dobar put za efikasno suočavanje se epidemijom modernog doba - ovisnostima.



Sedin Habibović, psiholog

Poruke koje mladima šaljemo kroz prikaz života Paris, Britni, Vitni, ...

Nesumnjivo je da poruke koje dajemo jedni drugima utiču na naš život i u dobroj mjeri ga kreiraju. Posebno su vrijedne neverbalne poruke, još ako dolaze od „poznatih osoba“, kao što su osobe pomenute u naslovu. Ove osobe jesu bitne mladima, to su njihovi junaci, modeli. Gladno čitaju šta se to dešava sa njihovim likovima: gdje živi Britni; jeli se rastala ili sastala sa dečkom; koliko novca je potrošila na jahtu; zašto je izbacila iz restorana...

Ovakvom zanimanju za „poznate“ osobe u velikoj mjeri su doprinijeli novinari putem printanih, elektronskih i drugih medija. U posljednjih nekoliko mjeseci ne možete otvoriti novine a da u njima nema naslova o Paris Hilton: dobila mjeru zatvora; pornografski uradak možete naći na internetu; trebamo li je osloboditi zatvora; sudija bio blagonaklon; ... Skoro sve radio-emisije za mlade pune su ovakvih i sličnih naslova. Da ne govorimo o manekenkama koje nam nude kao prototip ženstvenosti ili muškosti. Mlade djevojke i mladići, u želji da izgledaju lijepo i poželjno, nastoje kopirati ovakav izgled. I to je stepenica do anoreksije, bulimije. Jer kako imati takvu liniju? To zahtijeva stalnu dijetu, gladovanje, stalnu i pretjeranu samokontrolu ponašanja, i sl. Nedavno je grupa modnih radnika tražila da se postavi starosna granica učešća mladih na modnim pistama. Ne bez razloga! Razloga je više, a jedan od njih je i iskorištavanje mladih djevojaka.

Nekoliko poruka

Evo nekoliko poruka koje se nude mladima, prateći živote „slavnih osoba“:

- budi pjevač, model, glumac, i sl., jer to znači slavu,
- kada to postigneš nisu bitni skandali, oni su dobrodošli, jer ćeš onda biti redovno na naslovnica (sjetih se jedne pjesme - poruke za mlade - iz susjedne nam Srbije, čiji refren kaže "Ja bicu poznata, znam, bicu poznata, jer sam s tobom vidjena, u svim novinama, u svim novinama)",
- kada si poznat, a samim tim i poželjan, skoro da je pravilo da moraš biti pijan/a, raskalašen/a, ...
- ne slušaj šta drugi govore, ti si bitan/bitna...
- prati trendove, a danas je trend ne mučiti se odgojem djece - bolje je usvojiti ih,
- i to će ti donijeti ponovo naslove, itd.

Primjer pozitivnih poruka

Mogli bismo nabrojati dosta poruka. Danas rijetko govorimo o pozitivnim vrijednostima - porukama: poštenju, безусловnoj ljubavi, običnom životu. Čak i kada opišemo takve slučajeve (npr. nekoliko je primjera osoba u Bosni i Hercegovini koje su pronašle ogromne sume novca, a potom ih vratili vlasnicima), oni se skromno opisuju i predstavljaju. Zašto ovim osobama ne bismo dali medalju za poštenje? Zašto ovim osobama ne bismo dali stipendije za školovanje djece? Ovim putem bismo mladima dali poruku da je poštenje dobro, da ga cijenimo. Ali malo je takvih društvenih akcija.

Evo jednog pozitivnog primjera:

Taksista, čije auto vidite na slici, radi na punktu u okviru Sarajevskog aerodroma. Tog dana je let za Ljubljanu otkazan. Dvije djevojke su u žurbi, ulazeći u prijateljev auto koji je došao po njih, zaboravile na torbu. Mlad vozač je velikom brzinom odjurio ka gradu. Videći da su ostavile torbu, taksista je prvo pokušao sirenom dozvati ih. Kada to nije uspio, pokrenuo je svoje auto i stigao ih tek na izlazu iz aerodroma.



Djevojke su se vratile po zaboravljene stvari. Naš junak - taksista nije tražio nikakvu nagradu za ovaj humani čin. Vratio se normalno na svoje mjesto. Nije tražio da mediji objave ovu priču. Nije mu članak u novinama najbitniji događaj. A primjer je zadivljujući. Govori o nama, o tome da mi još uvijek imamo moralnih kapaciteta. Da pazimo jedni na druge, i to ne isključivo zbog materijalnog faktora.

Čestitam! I još jednom čestitam!

Prepoznamo naše bazične vrijednosti

Ovakve primjere trebamo nuditi mladima kako bismo sutra imali zdravo društvo. Zapadne norme ponašanja ne trebaju biti cilj po svaku cijenu. Imaju oni puno toga da uče od nas! To pod uslovom da mi prepoznamo naše kvalitete i budemo zadovoljni sa njima. Time ćemo svijet učiniti boljim. Time ćemo mladima dati drugačije poruke od onih s početka priče!



Adila Fetahović
diplomirani psiholog

UMJETNIČKE PORUKE OVISNIKA

Mnogi naši klijenti imaju dara za umjetnost. U većini slučajeva, takve sklonosti kao i mnoge druge pozitivne osobine ličnosti, se gase sa razvijanjem ovisnosti.

Međutim, tokom liječenja vrijednosti i talenti klijenata izranjaju na površinu. Kroz individualnu i grupnu psihoterapiju, klijenti postaju kooperabilniji i svjesniji važnosti takvog tipa tretmana te svoje emocije izražavaju na različite načine, između ostalog i na papiru. Poruku iz radova je jasna - da, droga vas uništava što i sami možete protumačiti.

Autor crteža je heroinski ovisnik koji je počinio različita krivična djela. Sada je tri mjeseca bez heroina te svoje emocije i stav prema drogama ispoljava na ovaj način.

ADIS JE LUD

Autor pjesme je ovisnik o marihuani koja gasi njegovu preduzimljivost i njegovu funkcionalnost. Svoj strah od droga i side (u pjesmi je zove ADIS) ispoljava kroz pisanje ovakvih stihova.

ZDRAVO ADISE, OTKUD SADA
MALO RANO, MALO IZHENADA
NOVI ŽIVOT, ŽENA, DJECA, KUĆA, POS' O
U POGREŠNO SI VRIJEME DOŠ' O
HOĆEŠ DA MI ISPRIČAŠ NEŠTO
KAKO SE ŽIVOT ODUZIMA VJEŠTO
NEKA HVALA, NISAM BUDALA
SVAKA JE GLAVA ZBOG TEBE PALA
ALI IPAK MORAM DA TE PUSTIM
BAŠ MI JE TEŠKO OVO DA IZUSTIM
KO GOD TE SREO POSTAO JE ŽRTVA
SVAKA ŽRTVA OSTALA JE MRTVA
IZGLEDA DA TI JE POSTALO GUSTO
GDJE GOD SI BIO OSTALO JE PUSTO
SAD MI STOJIŠ, TU ISPRED VRATA
JA TI IH OTVARAM I PUŠTAM TE KO BRATA
A TI ĆEŠ DA RADIŠ ONO ŠTO SVAKOM RADIŠ
POLAKO IZ TIJELA DUŠU DA MI VADIŠ
BIJELI MANTILI SE TRUDE KOLIKO MOGU
DA TI UBRIZGAJU ODGOVARAJUĆU DROGU
I VIDJET ĆEŠ SAMO KAKO JE LIJEP
ŽIVOT KAD IMA OGRANIČEN VIJEK
A BIJELI MANTILI I DALJE SE TRUDE
OD RAZNIH DROGA HOĆE DA POLUDE
ZBOG TEBE IM SE PROMIJENILA ĆUD
ZBOG TEBE ADISE, JER SI LUD



E.K.P

**JAVNA ZDRAVSTVENA USTANOVA
"KANTONALNI ZAVOD ZA BORBU PROTIV BOLESTI OVISNOSTI"**

Izdavač: JZU "Kantonalni Zavod za borbu protiv bolesti ovisnosti"

Urednik: Sedin Habibović,

Urednički odbor: Adem Bureković, Adila Fetahović,
Mimes Telalović, Eduard Ubiparip, Samir Kasper, Jasmin Softić,
Sanela Bihorac.

Adresa: Aska Borića 28, 72000 Zenica,

web: www.zedo-ovisnost.ba,

e-mail: zdkovisnosti@bih.net.ba

DTP i štampa: Scan Studio DURAN, Zenica

