

Prevenција ovisnosti



Ester Stemberger, stručni suradnik pedagog-mentor
OŠ „Ivo Lola Ribar“ Labin

Što je to ovisnost?

- ▶ Ovisnost se može definirati kao stanje kada bez nečega ne možemo funkcionirati.
- ▶ Ovisan se može biti o bilo čemu- hrani, mobitelu, TV



- ▶ U medicinskom smislu ovisnost se definira kao kronična (dugotrajna) bolest i recidivirajuća (ponavljajuća) bolest.



Ovisnost može biti fizička i psihička

- ▶ Psihička ovisnost je potreba za uzimanjem supstance zbog produžetka iskustvenih i psihičkih efekata.
- ▶ Fizička je ovisnost fenomen da prestanak uzimanja sustance uzrokuje poremećaj u radu tijela (organizma) sa pojavljivanjem simptoma "krize".

Roditelji moraju znati

- ▶ Svako dijete može početi uzimati drogu, pa čak i vaše.
- ▶ Roditelji imaju ključnu ulogu u tome da li njihova djeca koriste drogu.
- ▶ Postoje jednostavnije vještine kojima roditelji mogu pomoći svojoj djeci da izbjegnu droge (praćenje djetetovih aktivnosti, poticanje i nagrađivanje njihovih uspjeha...).



Što roditelji mogu učiniti

- ▶ Komunicirajte sa svojom djecom
- ▶ Pratite njihov uspjeh u školi
- ▶ Upoznaj njihove prijatelje
- ▶ Upozorite djecu na njihove obaveze, uključite ih u život obitelji
- ▶ Ako uočite problem, ne bježite od njega
- ▶ Ako vam je potrebna pomoć, zatražite je

Što možete reći djeci

- ▶ Većina ljudi kojima vjeruješ i koje voliš, ne uzimaju drogu
- ▶ Biti pod utjecajem droge ima negativne posljedice na zdravlje, problemi s obitelji, društvom, policijom...
- ▶ Ne uzimati droge ima pozitivne posljedice- poštuješ sam sebe, zdravo i nesmetano se razvijaš
- ▶ Mlade osobe mogu naučiti kako donijeti pravu odluku i oduprijeti se negativnom utjecaju vršnjaka



Znakovi
pojavljanja
bolesti
ovisnosti



PROMJENE U PONAŠANJU:

- Nagle promjene raspoloženja i ponašanja
- Neuobičajene reakcije (razdražljivost, agresivnost, ljutnja...)
- Izražena učestalost laganja i izmotavanja
- Smanjen interes za ranije aktivnosti i hobije
- Periodi bezrazložnog veselja i periodi povlačenja u sebe
- Neodgovorno ponašanje

TJELESNE PROMJENE:

- Izrazito užene ili proširene zjenice, zakrvavljene oči, tamni podočnjaci
- Sporost i nesigurnost u govoru
- Teškoće u pamćenju i koncentraciji
- Pospanost
- Poremećaji spavanja i prehrane
- Zapuštanje osobne higijene
- Učestali poremećaji zdravlja

OPADANJE ŠKOLSKOG USPJEHA

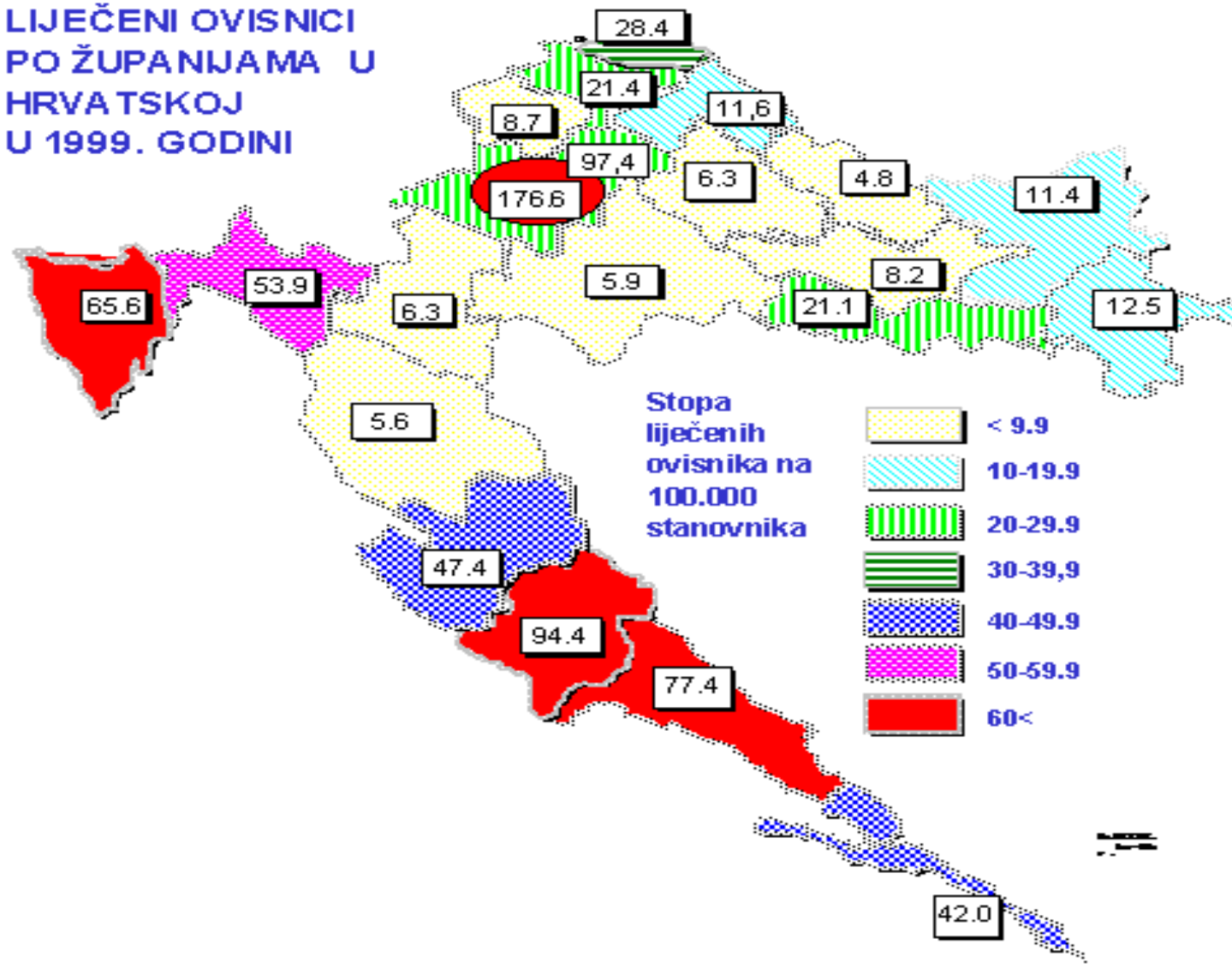
- Postupni gubitak interesa i volje za učenje
- Popuštanje u učenju, loše ocjene
- Izbjegavanje obveza, lijenost
- Neopravdani izostanci
- Problemi s disciplinom



PROBLEMI U OBITELJI I DRUŠTVU

- Poremećaji u obiteljskoj komunikaciji i odnosima
- Odbijanje poslušnosti
- Kršenje pravila
- Započinjanje svađa
- Nestajanje novaca i stvari iz kuće
- Povlačenje od obitelji
- Promjena društva i prijatelja
- Problemi sa zakonom

**LIJEČENI OVISNICI
PO ŽUPANJAMA U
HRVATSKOJ
U 1999. GODINI**



- ▶ UNATOČ TOME, NEMOJTE IH ZANEMARITI!
- ▶ NAVEDENI ZNACI MOGU UKAZIVATI I NA DRUGE PROBLEME KROZ KOJE PROLAZE MLADI.

ALKOHOL

- ▶ **Djelovanje:** izaziva omamljenost, poremećaj ravnoteže, smetnje disanja, dehidraciju, glavobolju



DUHAN

- ▶ **Djelovanje:** smetnje vegetativnog (autonomnog) nervnog sustava, ubrzava otkucaje srca, povisuje krvni tlak, oštećuje krvne žile





MARIHUANA, HAŠIŠ

- ▶ DROGA KOJA SE DOBIVAJU IZ INDIJSKE KONOPLJE, IZ LIŠĆA TE BILJKE
- ▶ DJELOVANJE: stvara osjećaj euforije, omamljenosti, potrebe za bezrazložnim smijanjem, poremećaj u vidnoj, slušnoj i prostornoj percepciji

ECSTASY



- ▶ **IZGLED:** tablete različitih oblika, boja, reljefa ili kapsule
- ▶ **DJELOVANJE:** izazivanje osjećaja euforije, empatije (suosjećajnosti), otvorenosti

AMFETAMINI- "SPEED"

Sintetička droga stimulativnog djelovanja

- ▶ **IZGLED:** kapsule ili tablete različitih boja i oblika, ili u obliku bijeloga praha
- ▶ **DJELOVANJE:** Povećana budnost i pričljivost, agresivnost, smanjenje apetita i potrebe za snom





LSD

To je sintetička halucinogena droga

- ▶ **IZGLED:** listići cigaretnog papira
- ▶ **DJELOVANJE:** jak i nagli poremećaj vida i slušne percepcije, miješanje pojmova, značajnije promjene u ponašanju

HEROIN

Droga iz porodice opijata, dobiva se preradom opijuma koji se dobiva iz glavice maka

- ▶ **IZGLED:** grumenast prah smeđe boje
- ▶ **DJELOVANJE:** smanjenje bolova, usporavanje disanja i rada srca, privremen osjećaj euforije





Kokain

Dobiva se iz lišća biljke koka koja raste u južnoj Americi

IZGLED: kristaličan prah bijele boje

DJELOVANJE: ANESTEZIJA, POVIŠENJE KRVNOG TLAKA I UBRZANI RAD SRCA, OSJEĆAJ LAŽNE VESELOSTI, SNAGE, KRATKOTRAJNI PSIHIČKI POREMEĆAJI

INTERNET



- ▶ Pretjerano korištenje osobnih računala i Interneta dovodi do razvijanja ovisnosti.
- ▶ Tom obliku ovisnosti posebice su izložena djeca i mlade osobe koje nekritično i bez nadzora provode slobodno vrijeme uz osobna računala.

Štetne posljedice ovisnosti o Internetu

- ▶ Oštećenje vida
- ▶ Razvijanje prekomjerne tjelesne težine
- ▶ Gubitak fizičke kondicije i lokomotornih sposobnosti
- ▶ Poremećaj spavanja
- ▶ Gubitak socijalnih i komunikacijskih vještina
- ▶ Poremećaji u psihičkom razvoju (povlačenje u sebe, depresije, nerealan odnos prema životu i obvezama)
- ▶ Povećan rizik izloženosti kriminalnim aktivnostima i krugovima (pornografija, trgovanje ljudima, financijske prevare)



Djeci treba reći:

- ▶ Ne stavljaš na Internet svoje ni tuđe fotografije, ime, prezime, adresu, broj telefona ili naziv škole koju pohađaš
- ▶ Da nikad ne pristanu na sastanak s nekime koga su upoznali preko Interneta
- ▶ Da ne otkrivaju svoju lozinku nikome (čak ni prijateljima), osim roditeljima
- ▶ Ako im netko pošalje zlonamjernu ili prijeteću poruku, da ne odgovaraju već da je pokažu odrasloj osobi kojoj vjeruju
- ▶ Da ne otvaraju, i odmah izbrišu poruke koje im šalju osobe koje ne poznaju

Kockanje

Razvijanje ovisnosti o kockanju počinje se razvijati u mladenačkom dobu. Danas mlade osobe najčešće započinju svoj dodir sa svijetom kockanja ili kocke aktivnim sudjelovanjem u sportskim kladionicama.



Svaka je ovisnost štetna!

- ▶ Bolest ovisnosti ne nastaje odjednom.
- ▶ To je proces za koji je potrebno vrijeme.
- ▶ Što ranije reagiranje roditelja i okoline najbolji je put ka izlječenju.

RODITELJI

- ▶ Možete utjecati da Vaše dijete ne bude među njima
- ▶ Ne dopustite da posljednji saznate
- ▶ Budite uz svoje dijete jer Vas ono treba
- ▶ Ako sumnjate, potražite pomoć!



HVALA NA PAŽNJI!