



OVISNOST

Koliko (je) mladih...

- ...pušilo cigarete u životu?
- ...pušilo cigarete u posljednjih 30 dana?
- ...pušilo e-cigarete u životu?
- ...pušilo e-cigarete u posljednjih 30 dana?
- ...pilo alkohol u životu?
- ...pilo alkohol u posljednjih 30 dana?
- ...se napilo u posljednjih 30 dana?
- ...koristilo droge u životu?
- ...koristilo marihuanu u životu?
- ...koristilo marihuanu u posljednjih 30 dana?
- ...koristilo nove psihoaktivne supstance u životu?
- ...koristilo sintetske kanabinoide u životu?



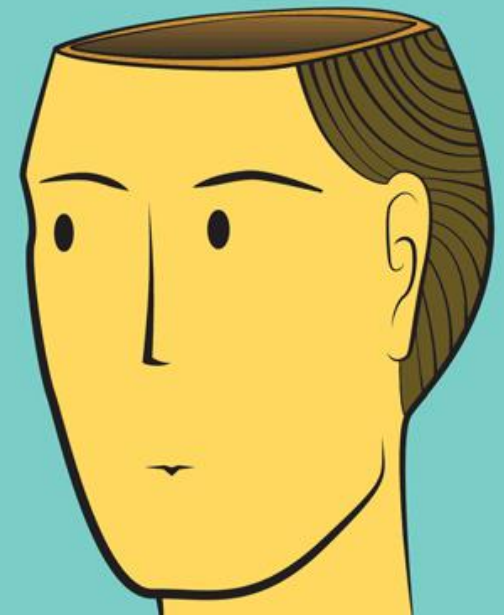
Napišete što mislite koliko mladih u dobi od 15 do 16 godina pije alkohol, puši cigarete, koristi marihuanu. Upišite postotke u prvu kolonu „Što ja mislim?“

Koliko (je) mladih...

Što kažu službeni podatci? (%)

...pušilo cigarete u životu?	41% (54% RH)
...pušilo cigarete u posljednjih 30 dana?	20% (29% RH)
...pušilo e-cigarete u životu?	40% (44% RH)
...pušilo e-cigarete u posljednjih 30 dana?	14% (12% RH)
...pilo alkohol u životu?	79% (90% RH)
...pilo alkohol u posljednjih 30 dana?	47% (58% RH)
...se napilo u posljednjih 30 dana?	13% (15% RH)
...koristilo droge u životu?	17% (21% RH)
...koristilo marihuanu u životu?	16% (21% RH)
...koristilo marihuanu u posljednjih 30 dana?	7,1% (9,2% RH)
...koristilo nove psihoaktivne supstance u životu?	3,4% (5,1% RH)
...koristilo sintetske kanabinoide u životu?	3,1% (2,9% RH)

- Za koje ste vrste ilegalnih droga čuli?
- Zna li nešto o novim psihoaktivnom supstancama (sintetske droge)?
- Što mislite koji su razlozi zbog kojih ljudi konzumiraju neko sredstvo ovisnosti?
- Što rade ljudi koji ne konzumiraju sredstva ovisnosti, koji su njihovi razlozi?
- Kako sredstva ovisnosti (alkohol, cigarete, droga) utječu na cjelokupno zdravlje?
- Zašto su alkohol i droge naročito štetni za mlade?





Ovisnost o drogama je dobrovoljno ponašanje.

- ČINJENICA: Osoba počinje isprva konzumirati drogu povremeno i na dobrovoljnoj osnovi, te je to ponašanje njezina odluka, ali s vremenom ona ne može promijeniti svoje ponašanje i samostalno prekinuti s konzumiranjem sredstava ovisnosti. Zašto? Zato što se konzumiranjem sredstava ovisnosti mijenja kemijska struktura mozga koja utječe na nemogućnost da prestane s konzumiranjem iste



Osobe koje pokazuju neki oblik ovisničkog ponašanja mogu same riješiti taj problem.

- ČINJENICA: Ovisnicima je izuzetno teško prekinuti s konzumacijom droge, alkohola ili drugih sredstava ovisnosti na duži vremenski period. Naime, istraživanja su pokazala da konzumiranje droge mijenja način funkcioniranja mozga, povećavajući žudnju za tim sredstvima i veće konzumiranje istih. To pogubno djeluje na zdravlje posebno na zdravlje tinejdžera koji prolaze intenzivnu fazu razvoja.



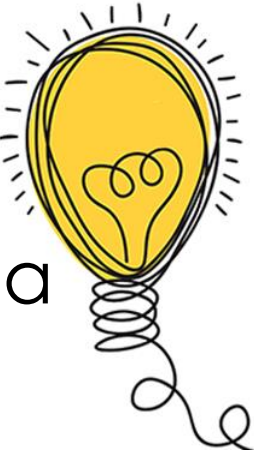
Alkohol nije droga.

- ČINJENICA: Alkohol je psihoaktivna droga. To što je legalan ne znači da je manje štetan od ilegalnih droga. Ovisnost o alkoholu jedan je od najvećih zdravstvenih problema u svijetu, a šteta koju ovisnici o alkoholu i oni koji povremeno prekomjerno piju čine društvu, daleko je veća od one koju izazivaju korisnici ilegalnih droga.



Bolje konzumirati alkohol nego ilegalne droge poput heroina i ecstasyja.

- ČINJENICA: Problematično korištenje bilo koje supstance može dovesti do ozbiljnih šteta ili trauma kod pojedinaca, obitelji i zajednice. Može se činiti da su problemi koji su vezani za korištenje ilegalnih droga ozbiljniji zbog toga što mediji pomno prate ove priče i probleme i jer mi težimo umanjiti štete povezane s alkoholom koji je legalan proizvod i čvrsto je utkan u našu kulturu. Međutim, kanadska istraživanja potvrđuju da problematično korištenje alkohola ima za posljedicu više štete - postoji više od 50 načina na koji korištenje alkohola dovodi do smrti - a puno je skuplji za društvo nego svi oblici korištenja ilegalnih supstanci.



Efekti alkohola su samo privremeni.

- ČINJENICA: Adolescenti i odrasli koji piju prekomjerne količine alkohola mogu prouzrokovati kronične promjene na svom mozgu. Nedavna istraživanja pružaju dokaz da pretjerano konzumiranje alkohola među tinejdžerima može oštetiti funkcije mozga. Još nije poznato jesu li ti efekti reverzibilni.



Ako se netko onesvijesti ili kolabira od velike količine alkohola, treba ga staviti na krevet i pustiti ga da spava.

- ČINJENICA: Najgore što se može napraviti u takvoj situaciji je ostaviti prijatelja u nekoj sobi ili autu bez nadzora. Alkohol usporava rad srca i disanje i snižava krvni pritisak, što može dovesti do kome i smrti, ili se pijana osoba može ugušiti povraćajući. Treba postaviti prijatelja da leži na boku i redovno provjeravati njegovo disanje i puls. Ukoliko se učini da su preslabi ili nestaju, ne treba oklijevati sa pozivanjem Hitne pomoći i biti spreman reanimirati prijatelja.



Postoje “lake” i “teške” droge.

- ČINJENICA: Sve droge su opasne. Neke dovode do psihičke ovisnosti, a neke i do psihičke i do fizičke ovisnosti.

Moguće je prestati sa uzimanjem droga.

- ČINJENICA: Svaka osoba koja prepozna problem i odluči se izliječiti, može to postići uz veliku pomoć i podršku obitelji i stručnjaka



Najčešće zloupotrebljavana droga je marihuana.

- ČINJENICA: Najčešće zloupotrebljavana droga je alkohol

Marihuana nije opasna

- ČINJENICA: Sve su droge opasne, pa i marihuana jer mogu dovesti do ozbiljnih i trajnih poremećaja mentalnog i tjelesnog zdravlja. Pušenje marihuane je povezano s povećanim rizikom od bronhitisa, emfizema i raka pluća, ali i psihotičnih poremećaja.

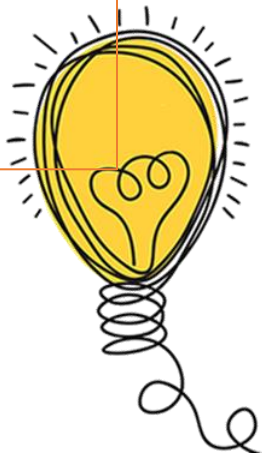


Jedan od glavnih razloga zbog kojeg tinejdžeri puše je potreba za pripadanjem grupi.

- ČINJENICA: Jedan od glavnih razloga zbog kojeg tinejdžeri puše je potreba za pripadanjem grupi. Neki od drugih razloga su: „ubijanje“ dosade, eksperimentiranje, bunt prema nekome ili nečemu.

Pušenje je jedan od glavnih uzroka srčanih bolesti.

- ČINJENICA: Pušenje je jedan od glavnih uzroka srčanih bolesti, ali i mnogih drugih bolesti.



Alkoholizam je znak moralne slabosti.

- ČINJENICA: Alkoholizam je bolest (ovisnost) koja se mora liječiti.

Alkohol je stimulans (poticaj), od njega se živne.

- ČINJENICA: Alkohol je depresiv, usporava rad mozga.



Ako je osoba pila alkohol, šalica jake crne kave, udisaj svježeg zraka ili hladan tuš pomoći će.

- ČINJENICA: Ako je osoba pila alkohol, šalica jake crne kave, udisaj svježeg zraka ili hladan tuš neće pomoći da se osoba otrijezni. Kad alkohol uđe u tijelo, ne može ga se na te načine eliminirati. I najmanje količine alkohola u krvi utječu na psihofizičke sposobnosti pa tako i vožnju. Ništa ne može ubrzati proces otrežnjavanja, budući da tijelo sagorijeva alkohol uvijek istom brzinom. Potrebno je pričekati najmanje po jedan sat za svaku popijenu čašu.



Zimi se može alkoholnim pićem zagrijati tijelo.

- ČINJENICA: Baš suprotno. Alkohol uzrokuje širenje krvnih žila i zato se dobiva osjećaj topline, ali ustvari tijelo zbog toga brže gubi toplinu.

Ljudi nikad ne umiru od trovanja alkoholom.

- ČINJENICA: Ljudi umiru od akutnog trovanja alkoholom, vrlo često su to mladi u prvim pijanstvima.

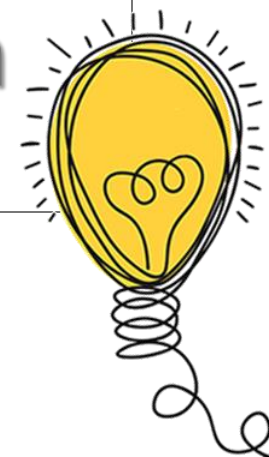


Istraživanja su pokazala da čak i jedan jedini slučaj jake intoksikacije (trovanja) uzrokuje nepopravljiva oštećenja mozga.

- ČINJENICA: Alkohol primarno djeluje na središnji živčani sustav i na mozak razarajući moždane stanice. Učestalo i obilno konzumiranje dovodi do nepopravljivih šteta.

Mladi se obično prvi put izlože ilegalnim psihoaktivnim tvarima tako da ih dobiju od starijih neznanaca koji se motaju oko školskih igrališta.

- Mladi obično prvi put dobiju droge od svojih prijatelja.



Mladi koji počinju piti alkohol prije četrnaeste godine dvostruko su više u opasnosti da će konzumirati i ilegalne psihoaktivne tvari.

- ČINJENICA: Ispitivanja pokazuju da mladi koji eksperimentiraju s alkoholom prije četrnaeste godine češće imaju problema s ilegalnim psihoaktivnim tvarima. Istraživanje koje je proveo Zavod za javno zdravstvo Grada Zagreba (2006.) pokazuju: kako raste uporaba duhana i alkohola, raste i eksperimentiranje s ilegalnim sredstvima ovisnosti. Kod adolescenata koji i puše i piju najčešća je uporaba marihuane (64%) i ostalih ilegalnih sredstava ovisnosti (31%).





3 argumenta zašto bi
marihuana trebala
ostati ilegalna