

**krivac
za
pravac**

?

GDJE

ŠTO

KADA

TKO

!

Ovisnosti danas

Ovisnosti su tema koja u današnje vrijeme zaokuplja pažnju stručnjaka, medija, ali i običnih ljudi. Pri spomenu ovisnosti najčešće pomislimo na alkohol, nikotin i opojne droge, ali predmeta ovisnosti ima mnogo više. To mogu biti namirnice poput ugljikohidrata (čokolada i drugi slatkiši), naprave (telefon, računalo) i aktivnosti (kockanje, kupovanje, seks). Ljudi su ovisni o onome što im pruža ugodu kada je prisutno, a nelagodu /bol/apstinencijsku krizu kada je odsutno. Bez obje navedene komponente, nema ovisnosti. Upravo je baš u apstinencijskoj krizi razlika između zdravih ljudi koji povremeno uplate listić u kladionici i ovisnika koji moraju to činiti svakodnevno.

Kakva osoba uopće postaje ovisnik? Prije svega, kod svakoga mora postojati barem djelić genetske predispozicije koja uvjetuje potrebu za jakim podražajima i nisku toleranciju na neugodu kakvu izaziva apstinencija. Mozgovi ovisnika su po strukturi i fiziologiji različiti od neovisničkih jer pod različitim uvjetima luče i koriste hormone ugode, pogotovo **dopamin**. Američka i njemačka istraživanja pokazala su da sve ovisnosti imaju jednake fiziološke temelje. Dobivanje na kocki, čin kupovanja ili spolnoga odnosa izazivaju biokemijske promjene u istim dijelovima mozga koji su podraženi kada čovjek uzima jake droge. U svakom slučaju, u mozgu dolazi do lučenja većih količina dopamina, moždane tvari koja stvara osjećaj zadovoljstva, ali i sudjeluje u razvoju ovisnosti. Osim toga, mora postojati i barem jedan od sljedećih čimbenika: želja da se doživi nešto

novi, uzbudljivo i opasno; želja za dokazivanjem, samodokazivanjem; jak pritisak okoline na osobu, obično vršnjaka, na način da se pripadnost grupi uvjetuje nekom aktivnošću (primjerice pijenjem, pušenjem ili kockanjem); disfunkcionalne obitelji i neučinkoviti roditeljski postupci; tjeskoba ili depresija, za koju osoba otkriva da ju može ublažiti uz pomoć neke tvari ili aktivnosti; želja da se pobegne od nečega, iz realiteta u imaginarno, rješavanje osobnih problema i konflikata.

Od svih navedenih čimbenika u prevenciji ovisnosti najvažniju ulogu imaju čvrste obiteljske veze, jasna pravila ponašanja u obitelji i uzajamno povjerenje između djece i roditelja te dobra suradnja roditelja i škole.

VRSTE OVISNOSTI

Kao što je već spomenuto, kada se spomene ovisnost obično pomislimo na alkohol, nikotin i opojne droge, no predmeta ovisnosti ima mnogo više. Nedovoljna osviještenost ljudi o ostalim vrstama ovisnosti najčešće se očituje u tvrdnjama da je, primjerice, ovisnost o mobitelu ili hrani jednostavno izmišljotina. Danas gotovo sva djeca imaju mobitel, a Internet i najnoviji tehnološki uređaji postupno ulaze u naše domove. Zašto nam je teško uvidjeti da dijete može postati ovisno o kompjuterskim igricama ili mobitelu? Ili da ovisnik o Internetu izaziva ugodu baveći se aktivnošću o kojoj je ovisan, kao što ovisnik o psihoaktivnoj tvari to čini uzimajući drogu? U oba slučaja pojačava se lučenje hormona ugode, stvara se osjećaj blaženstva i fascinacije. Obje navedene skupine ovisnosti čine cjelinu, a razlika među njima je u tome što su prve uzrokovane zloupotrebotom raznih tvari, a druge su nastale zloupotrebotom aktivnosti koje uzrokuju pojačano lučenje dopamina.

Ovisnosti možemo podijeliti na:

1. ovisnost o hrani
2. ovisnost o alkoholu
3. ovisnost o pušenju
4. ovisnost o drogi
5. ovisnost o kockanju
6. ovisnost o lijekovima
7. ovisnost o kavi
8. ostale ovisnosti

Ostale, relativno mlađe, ali ne manje rizične ovisnosti su:

- ovisnost o seksu
- ovisnost o radu (radoholičarstvo)
- ovisnost o dokoličarenju
- ovisnost o kupovini (šoping)
- ovisnost o slatkom
- ovisnost o čokoladi
- ovisnost o telefoniranju
- ovisnost o televiziji
- ovisnost o računalu
i Internetu



DUANE HANSON (1925-1996)
The Supermarket Lady

1. Ovisnost o hrani/slatkom/čokoladi

Kao i u slučaju drugih ovisnosti, ljudi ovisni o hrani ne prejedaju se jer im toliko godi sam okus hrane, već zato što putem hrane u organizam unose izvjesne tvari koje pozitivno djeluju na njihovo raspoloženje. Ovisnici o hrani su obično osobe koje boluju od depresije ili tjeskobe, a hranom se nastoje "liječiti".

Prehrambeni proizvodi koji izazivaju ovisnost (slatkiši, sir, tjestenina, meso, masti) sadrže sastojke koji potiču lučenje izvjesnih moždanih kemikalija, poput dopamina i serotonina, koje izazivaju osjećaj ugode. Ljudi skloni ovisnosti o hrani vjerojatno imaju urođen manjak tih tvari, pa ih nadoknađuju povećanim unosom ne/prikladne hrane.

Ovisnost o čokoladi se ubraja u jednu od najčešćih ovisnosti, osoba je ovisna o čokoladi ako tjedno konzumira 12 pločica po 60 grama ili 100 grama dnevno. U šećeru su prisutni jednostavni ugljikohidrati koji se vrlo brzo prerađuju pa uzrokuju nagli "skok" u raspoloženju te ubrzo pad, što čovjeka navodi na nove i nove porcije slatkiša - s predvidljivim rezultatima. Prejedanjem i deblijanjem remeti se cijeli metabolizam što uključuje i sposobnost mozga da sam proizvodi dopamin i serotonin. U tom slučaju potreba za zasitnim namirnicama postaje sve veća, a ugodni učinci sve manji, što vodi do spirale deblijanja i ugrožavanja brojnih organa, među kojima su krvožilni sustav, mozak, jetra i koža. Zanimljiv je podatak da Hrvati spadaju među najdeblje narode u Europi (prosječna težina 76,3 kg).

Liječenje od ovisnosti o hrani nužno počinje sa spoznajom da prejedanje strahovito šteti organizmu. Ta spoznaja vodi prema odluci da se s prejedanjem prekine. Postoje neki koraci koje možete poduzeti sami, ali glavni korak je liječenje depresije

i/ili tjeskobe te biokemijске neravnoteže u mozgu koja je s njima povezana.



2. Ovisnost o alkoholu

Svjetska zdravstvena organizacija definirala je alkoholizam kao socijalno - medicinsku bolest koja zadesi pojedinca uslijed prekomjernoga i dugotrajnog konzumiranja alkoholnih pića. Na predispoziciju za alkoholizam utječe kombinacija bioloških, psiholoških i sociokulturoloških čimbenika.

Alkoholičar je osoba:

- koja ne može bez alkohola; opsjednuta je pijenjem, stalno ima razlog za pijenje
- koja ne može normalno funkcionirati dok ne popije
- koja može izdržati najduže do godine dana bez alkohola, a onda nadoknađuje propušteno i često pije još veće količine
- koja ima trajni gubitak kontrole pijenja

Alkoholni problemi obično nastaju kada društveno pijenje postane toliko intenzivno, da ga okolina više ne prihvata jer remeti odnose na radnome mjestu ili u obitelji. Socijalni znakovi (bračni, obiteljski, radni, društveni) alkoholizma su: gubitak kvalitetne komunikacije u braku, udaljavanje od djece, zakazivanje na radnome mjestu/degradiranje na poslu, zakazivanje u društvenom okruženju u kojem su ponašanja alkoholičara ispod očekivanog ponašanja s obzirom na njegovo obrazovanje, socijalni i kulturni milje. Problem alkoholizma kod pojedinca se može prepoznati i po fizičkim znakovima: crvenilo lica, "alkoholičarski nos", popucale kapilare na obrazima, stalni miris osobe po alkoholu, iako je osoba trenutno trijezna (javlja se zbog "natopljenosti" kože alkoholom), "hod klauna" (koji je potreban za održavanje ravnoteže), tremor ruku, nesanica te jutarnja povraćanja.

U procesu liječenja ovisnika o alkoholu i njihovih obitelji primjenjuju se sljedeće tehnike i metode:

- korištenje lijekova (ovisno o komplikacijama koje su se razvile)
- psihološki postupci
- socijalni postupci
- individualna i grupna psihoterapija
- terapijska zajednica
- obiteljski pristup liječenju
- klub liječenih alkoholičara

U Hrvatskoj milijun ljudi konzumira alkohol; 250 000 je zabilježenih ovisnika o alkoholu, od kojih se godišnje liječi 50 000. Danas imamo razvijen niz ustanova u kojima se mogu liječiti ovisnici o alkoholu. Najbolje i najdjelotvornije su specijalizirane polikliničke službe za alkoholizam s dnevnom bolnicom. Svoj doprinos i veliku ulogu u liječenju alkoholičara imaju i udruge koje u okviru svojih programa nude kvalitetne programe za resocijalizaciju ovisnika, ali i prevenciju ovisnosti.



3. Ovisnost o nikotinu/pušenju

Ovisnost o duhanu je jedna od najrasprostranjenijih ovisnosti današnjice. Nikotin je sastojak duhana koji najviše djeluje na mozak aktivirajući dijelove koji su zaduženi za osjećaj zadovoljstva. Kemikalija u mozgu, najvažnija za buđenje želje za drogama, je dopamin. Istraživanja su pokazala da nikotin podiže razinu dopamina u centrima za osjećaj zadovoljstva u mozgu.

Najčešći oblik ovisnosti o nikotinu je pušenje. U Hrvatskoj je evidentirano oko 1,5 milijuna pušača, koji godišnje na cigarete troše 9 miliardi kuna, a od posljedica pušenja umre do 14 tisuća ljudi u godinu dana. Veliki broj ljudi pokušava prestati s pušenjem, no manje od 7% ih uspijeva apstinirati dulje od jedne godine - većina se vrati pušenju već nakon nekoliko dana. Budući da pušenje uzrokuje fizičku ovisnost (djeluje na vegetativni živčani sustav i ugrađuje se u metabolizam) može doći i do apstinencijskih sindroma poput pada tlaka, vrtoglavice, nemira i probavnih smetnji. Kronično djelovanje duhana očituje se u povećanom riziku od raka pluća, tumora, kroničnog bronhitisa, te kardiovaskularnih bolesti.

U tretmanu odvikavanja od pušenja koristi se hipnoza, razni psihofarmaci te razne psihoterapijske metode. Kod osoba koje su motivirane da prestanu pušiti, kombinacija bihevioralnog i farmakološkog tretmana, može dvostruko povećati vjerojatnost uspješnog liječenja. Nadalje, prestanak pušenja može izravno pozitivno utjecati na zdravlje, primjerice, očekivano trajanje života 35-godišnjeg muškarca koji prestane pušiti povećava se u prosjeku za 5,1 godinu.



4. OVISNOSTI O OPOJNIM SREDSTVIMA/DROGAMA

Droge su vrlo različite kemijske tvari prirodnog ili umjetnog podrijetla. One su zapravo vrste otrova psihoaktivnog djelovanja koje, ako se uzimaju određeno vrijeme, mogu dovesti do stanja ovisnosti. Takvo se psihičko, a katkada i fizičko stanje javlja kao posljedica međudjelovanja između živog organizma i sredstva. Okarakterizirano je ponašajnim i mnogim drugim promjenama koje uvijek uključuju neodoljivu unutarnju prisilu da se droga, unatoč spoznaji o štetnim posljedicama, i dalje uzima, bilo radi izazivanja njezinih poželjnih učinaka bilo da se izbjegnu patnje koje će se javiti ako se s uzimanjem sredstva prekine. Ovisnici nisu zdravi ljudi, jer ne mogu bez droge normalno funkcionirati.

Prema djelovanju na središnji živčani sustav, odnosno mozak, droge se obično dijele u tri potkategorije:

- psihodepresori - sredstva umirujućeg, uspavajućeg djelovanja (opijati: heroin, morfin, kodein, metadon; alkohol; različite tablete za umirenje poput benzodiazepina)
- psihostimulatori - sredstva koja pobuđuju (stimuliraju) mozak (amfetamin, kokain, nikotin...)
- halucinogeni - sredstva koja iskriviljuju opažanja i doživljavanje stvarnosti (LSD, meskalin, psilocibin, sjemenke bunike...)
- droge koje imaju miješana djelovanja (kanabinoidi marihuana i hašiš, ecstasy)

Liječenje od ovisnosti provodi se multidisciplinarno uz uvjet da ovisnik na njega dobrovoljno pristane. U prvoj fazi liječenja se u okviru zdravstvene ustanove provodi detoksikacija i usporedno se rješavaju i ublažavaju apstinencijske smetnje. U sljedećoj fazi liječenja provode se mjere koje pomažu održavanje apstinencije.

5. OVISNOST O KOCKANJU

Neke ovisnosti temelje se na potrošnji novaca ili riskiranju s novcem ili imovinom. Kockanje, u raznim oblicima, je tipična manifestacija potrebe za neizvjesnošću i koketiranje s opasnošću. Ovisnici o kockanju nisu samo tipovi koji su opsjednuti kockarnicama i kladiionicama, nego i mnogi od "hrabrih" poduzetnika i burzovnih špekulanata.

Kako kockanje može izazvati ovisnost? Kao i druge adiktivne stvari - kroz utjecaj na mozak i središnji živčani sustav. Kod ovisnika tijekom kockanja dolazi do aktivacije središnjega živčanog sustava i snažnih fizioloških promjena. Raste razina hormona stresa i ugode, diže se krvni tlak, srce ubrzano kuca, a koža postaje podražljivija. Ovisnici o kocki i o bilo kojem drugom obliku riskiranja, zapravo su ovisni o učinku raznih hormona koji djeluju na mozak tijekom upražnjavanja ovisnosti. Ukoliko ne postoji mogućnost većeg dobitka ili gubitka, ovisnički mozak se ne aktivira u dovoljnoj mjeri. Međutim, kada je u igri novac ili neka druga znatnija vrijednost, dolazi do snažnih elektrokemijskih procesa u mozgu već pri samom razmišljanju o predstojećem kockarskom činu.



6. OVISNOST O LJEKOVIMA

Ovisnost o sintetskim lijekovima danas predstavlja velik problem i vrlo je raširena. Ubrzan način života, stres, nezadovoljstvo, umor i bolovi samo su neki od razloga za uzimanje sintetskih lijekova.

Lijekovi koji se najčešće upotrebljavaju i zloupotrebljavaju su:

Analgetici (lijekovi za uklanjanje i ublažavanje bolova)

Analgetici se dijele na narkotične i nenarkotične analgetike.

S obzirom da se narkotični analgetici strogo propisuju od strane liječnika, poznatiji i rašireniji su nenarkotični analgetici. Oni djeluju blago ili srednje jako na središnji živčani sustav te se obično nalaze u slobodnoj prodaji i mogu se kupiti bez recepta. Nenarkotični lijekovi uspješno uklanjaju bolove, snizuju povišenu tjelesnu temperaturu te djeluju protuupalno. Nekontroliranim i učestalim uzimanjem tih vrsta lijekova pacijent samoinicijativno povećava dozu, što stvara još veće glavobolje i bolove, osjećaj umora i lošeg raspoloženja.

Sedativi (lijekovi za smirenje)

Sedativi su lijekovi koji smanjuju i uklanjaju psihičku napetost i strah. Njima se najčešće olakšavaju patnje i osjećaj bespomoćnosti. Stanje trenutnog nemira i psihičke napetosti trebalo bi rješavati što zdravije, bez upotrebe lijekova. Tek kada su poteškoće tolike da ih se ne može prebroditi bez sedativa potrebno je obratiti se liječniku. Ne treba zaboraviti da njihova duža upotreba stvara ovisnost!

Hipnotici (lijekovi za spavanje)

Hipnotici su lijekovi koji se upotrebljavaju za postizanje sna u slučaju nesanice.

Postoje 3 vrste uzroka nesanice:

1. Unutarnji (stres, svakodnevne brige i uzbudjenja...)
2. Vanjski (promjena kreveta, buka, vrućina, previše popijenih kava...)
3. Zdravstveni - tjelesni (svrbež, bol, kašalj, grčevi u nogama...) - duševni (depresija i psihička napetost)

Smatra se da je većini osoba dovoljno 6 - 8 sati spavanja. Osoba se treba obratiti liječniku za savjet ako ima problem nesanice 2 tjedna ili duže! Potrebno je znati da, ako je već neophodno uzeti lijek za spavanje, njegova upotreba i vrijeme uzimanja se moraju strogo kontrolirati od strane liječnika. Samoinicijativno uzimanje, zbog neznanja, vrlo lako uzrokuje ovisnost i neočekivano teške posljedice, pogotovo ako se hypnotici kombiniraju s alkoholom i pojedinim drugim skupinama lijekova!

Antidepresivi (lijekovi za ublažavanje i liječenje depresivnih stanja)

Antidepresivi su lijekovi koji se daju osobama u stanju tuge, potištenosti i depresije. Depresija se očituje u: promjenama raspoloženja, gubitku apetita, naglom mršavljenju, povlačenju u sebe, umišljanju da osoba boluje od raznih bolesti, glavoboljama, vrtoglavicama, bolovima u prsima. Iznimno je važno zatražiti stručnu pomoć jer depresija je stanje koje se najčešće uspješno lijeći antidepresivnim lijekovima.

7. OVISNOST O KAVI

Kofein je najrašireniji stimulans na svijetu. Jeftin je i ljudi lako mogu zadovoljiti svoje potrebe za uobičajenim količinama kofeina. Najnovija istraživanja, prema prof. Griffithsu, pokazuju da ljudi lišeni uobičajene doze kofeina, pate od cijelog niza simptoma (od glavobolje i umora do pomanjkanja koncentracije) koji su povezani s nedostatakom kofeina u organizmu. On se zalaže za uključivanje ovisnosti o kofeinu u službeni američki popis mentalnih oboljenja i poremećaja. Eksperimenti su pokazali da 50% kavopija razvije glavobolju kada im se uskrati kava, a 13% ih se ne osjeća dovoljno dobro da bi otislo na posao. Profesor Griffiths vjeruje kako je moguće prekinuti ovisnost o kofeinu polaganim smanjivanjem dnevne doze kave. Suprotno stazu prof. Griffithsa i njegovih suradnika, francuski znanstvenici na čelu s Astrid Nehlig iz laboratorija INSERM-a, francuskog Nacionalnog instituta za zdravlje, objavili su da davanje umjerenih doza kofeina štakorima ne potiče aktivnost u dijelu mozga nazvanom nucleus accumbens, koji ima ulogu u ovisnosti.

8. OVISNOST O SEXU

Većina ljudi seksualne probleme poistovjećuje s nedostatkom seksa koji se događa zbog odsustva želje, snižene potencije, neprivlačnosti ili partnerova pomanjkanja interesa. Međutim, postoji i suprotan problem koji potječe od prevelike spolne želje i potencije: neizdrživa potreba za seksom! Prosječnoj osobi teško je objasniti da neki ljudi imaju stvarnih problema zbog prevelike potrebe za seksom, a malo tko ih može sažaljevati kad dozna da oni uspijevaju zadovoljiti te goleme, svakodnevne potrebe i to s raznim osobama. Kako može san većine nekima biti problem? Međutim, između 5 i 8% odraslih ima toliko jak spolni nagon da mu podređuju

svu životnu energiju. U zapadnim zemljama je ovisnost o seksu priznata kao poremećaj srođan ovisnostima o alkoholu, drogama, kockanju i sličnim štetnim tvarima i aktivnostima. Takvim ljudima seks nije izraz ljubavi niti ugodna rekreacija, nego prijeka potreba koja im život pretvara u pakao. Neki stručnjaci smatraju da su seksualni ovisnici zapravo ovisnici o ljudima jer se bez prisnog kontakta osjećaju bolno usamljenima, a jedini dovoljno prisni kontakt im je onaj seksualni.

Razumljivo je da seksualni ovisnici mogu biti samo osobe s izrazito velikim libidom i potencijom, fiziološkim procesima koji ne ovise o čovjekovoj volji. Međutim, mora postojati još neki čimbenik koji navodi ljudi da bjesomučno traže seksualno zadovoljenje. Psiholozi okrivljuju manjak prisnosti ili stresove, primjerice nasilje u djetinjstvu. Kod nekih pojedinaca je moguće da genetska predispozicija prevladava te im nije ni potreban kasniji podražaj kao aktivator ovisnosti.

9. OVISNOST O RADU (RADOHOLIČARSTVO)

Mnogi ljudi suočeni su s jednakom dilemom. Usklađivanje privatnog i poslovnog života je veliki zahtjev, ali i izazov, kojemu rijetki znaju rješenje. Za održavanje svake veze potrebna je pažnja, nekad je potrebno poslu posvetiti nešto više vremena, ali radimo li to stalno - postaje poremećaj. Radoholičar je termin kojim se označava čovjek kojemu ni jedna veza nije važna poput veze s poslom. On nikad neće žrtvovati posao radi ljubavi ili obitelji, tek u ekstremnim situacijama poput smrti, vjenčanja, rođendana, godišnjica i slično.

Evo nekih upozoravajućih znakova na radoholičarstvo:

- vaš dom je vaš drugi ured, vrlo ste predani poslu, u uredu ste natjecateljski raspoloženi
- uvijek sa sobom nosite nužni dio uredske opreme, posao vas usrećuje više nego išta drugo
- spavanje i slobodno vrijeme čine vam se kao gubitak vremena
- kada biste imali priliku ponovno birati zanimanje i posao, izabrali biste isto
- često zbog poslovnih obveza skratite odmor
- u mislima stalno tražite najbolja rješenja za poslovne probleme
- prijatelji vas rijetko nazivaju, nemate puno pravih prijatelja, u vašem životu se stalno javljaju nove osobe, zadrže neko vrijeme i nestanu
- ponekad vas боли глава, леда, очи од напрезања и слично
Što učiniti kako biste poboljšali situaciju?

Planirajte vrijeme za primarne odnose. Partner treba najmanje trideset minuta dnevno, SVAKI DAN, što ne uključuje raspravu o računima, djeci, telefonske razgovore. Neka vam bude pravilo najmanje pola sata družiti se s partnerom i razgovarati o osobnim nedoumnicama, vezi, praviti planove za budućnost, sanjarići zajedno. Ako na posao možete odvojiti 8 sati možete i pola sata na partnera. Prijatelji također trebaju vaše vrijeme. Komunicirajte s njima redovito. Ne otkazujte susrete zbog hitnog posla koji morate obaviti. Brinite o svome tijelu. Redovito jedite; tri obroka dnevno pravilo su koje morate poštivati. Odvojite vrijeme za sport, rekreaciju i odmor. Preispitajte dugoročne i kratkoročne ciljeve. Radite li u životu ono što ste željeli? Podsjetite se na ono što ste do sada postigli češće nego na ono što još morate postići. Činite to svakodnevno. Živite li da biste radili ili radite da biste živjeli?

10. OVISNOST O DOKOLIČARENJU

Ovisnost o dokoličaranju predstavlja bijeg u igre na sreću, ostale zabavne igre, reality show i slično.

11. OVISNOST O KUPOVINI (ŠOPING)

Kupovina i gomilanje predmeta pretežno je ženska navika, koja ima evolucijsku podlogu i ima veze sa ženskom ulogom u skupljanju plodova i drugih vrijednih predmeta. Dok će muškarci prije "nasjesti" na kockanje, klađenje ili riskiranje, žene iz bioloških razloga imaju veću sklonost kupovini. Kada osjete da im šoping olakšava muke i donosi ugodu, makar na sat-dva, one ponavljaju tu aktivnost sve dok im ne ponestane sredstava, a ponekad i nakon toga. Nekima pomaže i sam obilazak trgovina i gledanje izloga. Čini se da su takvi izlasci ugodni zato što uključuju ne samo pogled na proizvode, već i kontakt s ljudima prisutnim u i oko trgovine.

Prisilno kupovanje može dovesti do strahovitog zaduživanja, bankrota, pljenidbe imovine pa i kriminalnih radnji u nastojanju pokrivanja dugova. Pritom bračni i obiteljski odnosi mogu biti nepovratno narušeni. Teško je jednostavno odlučiti "neću više kupovati" i tu odluku provesti u djelo jer ovisnost podrazumijeva nemogućnost voljne kontrole nad vlastitim duševnim stanjem i pratećim postupcima. Patite li od ove ovisnosti, vjerojatno će vam trebati stručna pomoć psihijatra ili psihologa, koji će vam pomoći pri ublažavanju emocionalnih smetnji koje su dovele do ovisnosti o kupovini. Moguće je da će prilikom terapije biti potrebno koristiti lijekove.

U međuvremenu, moguće je učiniti napor i ograničiti materialnu štetu sebi i obitelji:

- prije izlaska u grad napravite spisak potrebnih stvari i držite ga se
- vratite ili uništite kreditne kartice; učinite to naglo i ne razmišljajući
- plaćajte samo gotovinom, čekovima ili debitnim (zadužnim) karticama, na kojima ne možete prekoračiti limit
- ne obilazite trgovine i ne gledajte u izloge, jer ta aktivnost potiče želju za kupovinom
- ne gledajte televizijske programe s reklamama
- kad vas obuzme potreba za kupovanjem, podite na trčanje, u teretanu, kino, u posjetu

12. OVISNOST O TELEFONU/MOBITELU ILI LJUDIMA

Telefoni, osobito mobilni, odavno su prestali biti sredstvo hitne i kratke komunikacije zbog dogovora za poslove ili susrete uživo. Milijuni ljudi služe se raznovrsnim telefonima radi stvaranja povezanosti s drugima odnosno ublažavanja osjećaja usamljenosti. Povezanost s drugima je bestjelesna, ali stoga i manje opasna za žrtve usamljenosti, jer u površnim odnosima postoji manji izgledi da će osjetljiva osoba biti teže povrijedena.

Ovisnost o telefonskoj ili internetskoj komunikaciji zapravo je ovisnost o ljudima. O ljudima su ovisne osobe kojima u životu nedostaje prisni ljudski kontakt, odnosno koje su preosjetljive na grubosti ili odbijanje u druženju "uživo". Komunikacija preko žica ili bežičnih signala nije štetna niti medicinski problem dokle ne oduzima previše vremena, ne košta previše novca i ne sprječava druženje licem u lice. Međutim, mnogima je njihova usamljenost toliko teška da dnevno provode sate nazivajući znance, šalju desetke i stotine kratkih poruka i slično.

Liječenje? Prije svega potrebno je ukloniti ono što ovisnike o daljinskoj komunikaciji muči, a tek onda ih nježno voditi kroz smanjivanje telefoniranja. Usamljeni ovisnici o telefonima i SMS-ovima su osobe koje snažno pate od nedostatka ljubavne ili prijateljske prisnosti. Nažalost, izlječeći usamljenost i ljubavne frustracije nije lako pa se često u liječenje od telefonsko-kompjuterske ovisnosti uključuje i upotreba lijekova.



13. OVISNOST O TELEVIZIJI

Televizija je postala svakodnevna potreba suvremenoga čovjeka: član obitelji, kućni ljubimac, dnevna razbibriga, ali i uzrok zabrinjavajućih patoloških stanja. Sve se više vremena provodi pred malim ekranom. Najviše vremena pred televizorom provode građani SAD-a i Meksika, a u srednjoeuropskom okviru prednjače Mađari i Hrvati s gotovo četiri sata dnevnog gledanja televizije. Zabrinjava sve veći broj ovisnika o televiziji koji se u svom patološkom ponašanju ne razlikuju od ovisnika o kemijskim sredstvima. Takvo stanje naročito je alarmantno u populaciji djece kojima je televizija ponekad i odgojitelj i zamjena za roditelje. Starije osobe također spadaju u rizičnu skupinu kojima je mali ekran bijeg od osame, depresije i uzrokuje teške zdravstvene probleme.

14. OVISNOST O RAČUNALU I INTERNETU

Na internetske "chatove", komunikatore i servise za upoznavanje često su upućeni ljudi koji imaju realnih teškoća u stjecanju i održavanju kontakata u "stvarnome" svijetu. Riječ je o osobama koje zbog bolesti ne mogu napuštati kuću, zatim one koje su smanjeno privlačne te napokon koje su posebno osjetljive pa ne mogu podnijeti stresove svojstvene komunikaciji uživo.

Ovisnike o Internetu možemo podijeliti, s obzirom na aktivnost i sadržaj kojim se bave:

1. Ovisnici o informacijama - pregledavaju Internet stranice u potrazi za različitim informacijama općeg karaktera ili informacijama vezanim uz specifično područje interesa
2. Ovisnici o računalnim igrama putem Interneta - u takvima igrama najčešće sudjeluju dva ili više, uglavnom međusobno suprostavljenih, igrača
3. Ovisnici o "chatu" (pričaonicama) i e-mail porukama - osobe koje komuniciraju s drugima putem Interneta; komunikacija se odvija putem "chatova" između dvije ili više osoba istovremeno u stvarnom vremenu, e-mailom se razmjenjuju poruke putem elektroničke pošte što podsjeća na klasičnu poštu, također se može sudjelovati u raspravama na određenu temu (forumi)
4. Ovisnici o "cyber" seksu - osobe koje pregledavaju erotske i pornografske sadržaje, "skidaju" ih s Interneta i kasnije pregledavaju te međusobno dolazi do seksualne stimulacije putem seks chata te tzv. odjela za seks
5. Ovisnici o kockanju putem Interneta - osobe koje sudjeluju u različitim igrama za novac (uključujući i igre na sreću) putem Interneta

6. Ovisnici o kupovini putem Interneta - osobe koje pregledaju Internet sadržaje kako bi nešto kupile ili prodale, odnosno pre-gledavale on-line dućane. Istraživanja pokazuju da je najviše ovisnika o chatu i e-mailu, a najmanje o kockanju i kupovini putem Interneta.

15. NOVE DIGITALNE DROGE ILI „PLACEBO“ EFEKT

Novi način drogiranja slušanjem točno određene glazbene datoteke, čudne zvukove signale frekvencije koje dovode do stanja kakva mogu izazvati uzimanje ectasya ili pušenje marihuane. Ovaj fenomem već je dobio ime „i-dosing“.

Kako izgleda ovisnički ciklus?

Kakva stanja proživljava ovisna osoba? Što ju potiče da posegne za novom dozom svoje droge? Osoba prvo osjeća neugodno - tjeskobu ili depresiju - što se s vremenom pojačava. Zatim se osoba sjeti da joj je dosad u takvim slučajevima pomoglo ako je uzela neku tvar (alkohol, nikotin, kofein, kokain, šećer itd.) ili nešto učinila (otišla u kupovinu, uplatila listić u kladionici i sl.).

Pri pomisli na tu tvar ili aktivnost, javlja se ugodno iščekivanje, koje počinje ublažavati neugodu. Osoba zatim poseže za svojom drogom (ispija piće, pali cigaretu, kupuje cipele, odlazi u poslovnicu lutrije itd.). Dok provodi svoju ovisničku aktivnost, psihičko i fizičko stanje osobe se popravlja, s tendencijom prema vrhuncu ugode. Nažalost, ugoda brzo popušta i ustupa mjesto prvobitnoj neugodi, koja osobu opet tjeranju da posegne za svojom drogom. Kod svih ovisnosti, mozak postupno razvija toleranciju, pa su potrebne sve veće doze za jednak učinak. Konačno, osoba više ne piće ili ne kocka da bi uživala, već da bi se zakratko osjećala normalnom.

Terapija odvikavanja

Osim što mora osvijestiti svoj problem i donijeti odluku o prekidu sa svim ovisničkim aktivnostima, ovisnik se mora obratiti profesionalcu, to jest psihologu ili psihijatru. Ukratko, sve što ublažava tjeskobu i depresiju ujedno će i smanjiti potrebu za upražnjavanjem ovisnosti. To znači da psihoterapija ili lijekovi s učinkom na središnji živčani sustav - antidepresivi i sredstva za smirenje mogu biti djelotvorni. Antidepresivi su vrlo pouzdani i djelotvorni te ne izazivaju naviku i ovisnost, dok sredstva za smirenje valja koristiti umjerenog i prema potrebi.

Premda postoje snažne genetske i društvene predispozicije za razvoj ovisnosti, one ne isključuju odgovornost ovisne osobe. Najkasnije u onom trenutku kada je upozorenja ili kada počne osjećati tegobe, svaka osoba ima mogućnost odlučiti hoće li početi terapiju odvikavanja. Svaki ovisnik, koja god bila njegova droga, svjestan je da sebi i drugima čini štetu. Međutim, ovisnici često svjesno biraju nastaviti s ovisnosti jer im je to u prvi mah najudobnije i zahtijeva najmanje odričanja. Iz tih razloga ovisnici su u cijelosti moralno i kazneno odgovorni za svaku štetu koju prouzroče te ne zaslužuju nikakva popusta od okoline i pravosuđa za svoje postupke.

TINEJDŽERI!

ŠTO TREBAŠ ZNATI O ... ALKOHOLU?

ALKOHOL UTJEČE NA MOZAK.

Pijenje alkohola utječe na gubitak koncentracije, donošenje (loših) odluka, usporavanje refleksa, teškoće s pamćenjem i iskrivljavanje percepcije.

ALKOHOL UTJEČE NA TIJELO.

Alkohol šteti svakom organu u tvom tijelu. Alkoholom se možeš otrovati ako ga piješ brzo u većim količinama. Neki ljudi nakon što popiju veću količinu alkohola povraćaju, a neki jednostavno izgube svijest. Manje količine alkohola također mogu imati opasne posljedice ako se piju na prazan želudac ili pod stresom. Alkohol ulazi direktno u krvotok te stoga može povećati rizik od mnogih bolesti, od kojih neke mogu biti smrtonosne. Pored toga, putem krvi alkohol dolazi do mozga, koji ga zbog svoje specifične strukture ne može izlučiti kao što to mogu drugi organi. Alkohol se zato zadržava u mozgu dok se posve ne razgradi, što je dovoljno vremena za nastanak velikih šteta koje se nikada više ne mogu nadoknaditi jer se stanice u mozgu ne obnavljaju. Alkohol kao i svaka druga droga djeluje kao depresant, usporava funkcioniranje mozga i živčanog sustava, uzrokuje vrtoglavicu, smanjuje koordinaciju, otežava govor, hodanje i budnost.

ALKOHOL UTJEČE NA SAMOKONTROLU.

Alkohol smanjuje tvoje strahove i kočnice te na taj način utječe na donošenje odluka. Primjerice, pod utjecajem alkohola možeš lakše uspostavljati kontakt s ljudima oko sebe i zaista se opustiti, ali alkohol može utjecati i na slobodnije upuštanje u neka rizična ponašanja, među kojima je i seks bez zaštite koji dovodi do neželjene trudnoće i spolno prenosivih bolesti AIDS, HPV i drugo.

ALKOHOL MOŽE UBITI.

Zbog ispijanja velikih količina alkohola možeš pasti u komu te čak i umrijeti.

ALKOHOL TE MOŽE POVRIJEDITI - ČAK I AKO GA TI NE PIJEŠ.

Rizik da budeš ozbiljno ozlijedjen nasilnim ponašanjem ili u automobilskoj nesreći povećava se, ako si u kontaktu s ljudima koji piju. U najmanjoj mjeri, imat ćeš posla s ljudima kojima je slabo, nemaju kontrolu nad sobom i ne mogu se brinuti za sebe.

ALKOHOL DEBLJA.

Alkohol je vrlo kaloričan i lako dovodi do debljanja.

VEĆINA MLADIH NE PIJE.

Za razliku od onoga što ti se možda čini, većina mladih ne pije. Istraživanja pokazuju da 70% mladih od 11 do 20 godina nije popilo niti jedno alkoholno piće u posljednjih mjesec dana.

MIJEŠANJE ALKOHOOLA I LIJEKOVA MOŽE BITI SMRTONOSNO.

Međusobno loše djelovanje alkohola i lijekova razlog je 25% hitnih medicinskih intervencija, od kojih neke završe smrću.

PROBLEM S ALKOHOLOM POČINJE POVREMENIM PIJANSTVIMA.

Nitko odjednom nije postao alkoholičar. Proces započinje tako što povremeno piješ s društvom. Onaj tko ima problem s alkoholom najčešće to shvati posljednji. Nitko sa sigurnošću ne može reći hoće li postati alkoholičar, jer na to utječe zamršena interakcija genetike, psihološke stabilnosti, obiteljskih odnosa... a ne samo tvoja odluka.

Kako mogu prepoznati ima li netko meni blizak problem s alkoholom?

Ako netko tebi blizak pokazuje jedan ili više od dolje navedenih znakova, vjerojatno ima problem s alkoholom:

- dnevno pije veće količine alkohola
- vikendom i u "posebnim prigodama" se jako opija
- ima razdoblja kada ne pije alkohol, koja se izmjenjuju s razdobljima opijanja koja traju danima, tjednima ili mjesecima
- laže o količini popijenog alkohola
- vjeruje da mu je alkohol nužan da bi se dobro zabavio
- koristi alkohol da prebrodi "teške" i proslavi "sretne" trenutke
- ne posjećuje mjesta gdje ne poslužuju alkohol
- pije i vozi
- ima česte mamurluke
- ne može održati obećanje da će piti manje ili uopće neće piti
- osjeća se pregaženo, depresivno i možda čak razmišlja o samoubojstvu
- ima "rupe u pamćenju" - zaboravlja što je radio dok je pio
- ima problema u školi ili sa zakonom

Kako možeš pomoći nekome tko ima problema s alkoholom?

Budi pravi prijatelj. Ohrabri tu osobu da prestane piti ili potraži profesionalnu pomoć.

PITI ILI NE PITI...

Kako ne piti kada svi piju? Pritisak koji možda osjećaš je zaista velik: tvoji prijatelji žele da piješ s njima, možda se ne osjećaš dobro kod kuće, u školi ili ti se čini da je pijenje alkohola način da te ljudi zavole. U razmišljanju o tome kako se oduprijeti pritisku i ne piti alkohol mogu ti pomoći neke od ovdje navedenih ideja srednjoškolaca koji su u tome uspjeli. Evo kako su oni razmišljali i što im je pomoglo:

1. "Samo ti možeš donijeti odluku o tome što ćeš činiti, a što ne. To je tvoja prilika da budeš svoj. Imati svoje mišljenje i svoj stav je ono što te čini posebnim."
2. "Suprotno očekivanom, većina mlađih ne pije alkohol. Neki piju. Većina ih je odlučila imati svoj stav i u tome uspijeva."
3. "Promatraj društva oko sebe, gledaj što rade i koje su posljedice njihovog ponašanja. Kada ti netko kaže da "svi piju" dokaži mu svojim primjerom da to nije tako. Na taj način možeš pomoći i nekim svojim vršnjacima koji to nemaju hrabrosti reći. Biraj s kime ćeš se družiti. Nemoj postati dio nekog društva samo zato što ti je "pri ruci"."
4. "Izbjegavaj situacije koje donose problem: tuleme na kojima se puno pije ili ostajanje nasamo s nekim tko će ti nametati da piješ."
5. "Jasno iskaži svoje mišljenje: reci NE snažno i pritom gledaj u oči onoga kome govorиш. Ako ti ne vjeruješ sebi, ni drugi ti neće vjerovati. Razgovaraj o tome. Pronađi nekoga tko se osjeća isto kao i ti u pogledu alkohola."
6. "Predviđi što će ti prijatelji reći i odluči unaprijed kako ćeš reagirati. Razmisli o svim alternativama, uključujući i posljedice toga da učiniš isto što i oni. Ovo nije odluka o tome hoćeš li obući nešto što ti se ne sviđa, nego hoćeš li nauditi sebi."
7. "Ako se stalno svađaš s prijateljima i oni stalno vrše pritisak na tebe da moraš piti i uklopiti se, možda je zaista došlo vrijeme da promjeniš društvo. Učini to polako, postupno, tako što ćeš provoditi s njima sve manje i manje vremena."
8. "Razmišljaj o sebi. Koliko god suludo izgledalo, sada je vrijeme kada se donose neke od najvažnijih odluka u životu. Ako ti u tome treba pomoći, potraži je."

AKO SI IPAK ODLUČIO PITI

Ako si ipak odlučio piti, smanji rizik štetnih posljedica tako što ćeš:

- jesti prije nego što piješ
- nećeš gasiti žeđ alkoholom (probaj vodom)
- pijuckati, a ne "eksirati"
- nakon svakog alkoholnog pića, popij jedno bezalkoholno
- ograničiti unos alkohola (npr. jedno piće na sat, ne više od 1-2 pića na dan)
- nemoj posrnuti pod pritiskom vršnjaka i piti više nego što želiš

ŠTO TREBAŠ ZNATI O ... CIGARETAMA

Pušenje utječe na živce i krvne žile u ušima i može dovesti do gubitka sluha. Uzrokuje crvenilo očiju i može dovesti do gubitka vida. Šteti koži koja prekriva usnice, jezik i grlo te hrana može imati izmijenjen okus. Uzrokuje kašalj, loš zadah i infekciju usta. Smanjuje mogućnost doživljavanja mirisa. Uzrokuje bržu pojavu bora na licu, otežava normalno disanje, zatvara krvne žile. Pušenje predstavlja „rizični faktor za pojavu kroničnih bolesti; rak pluća, koronarne bolesti srca, emfizem i bronhitis.

Ne postoji lijek za rak pluća i 90-95% žrtava raka pluća umire u roku od 5 godina.

Ne postoji lijek za bolesti srca i 70% žrtava srčanih udara umire u roku od 5 godina od prvog srčanog udara.

Svaka cigareta koju osoba popuši oduzme toj osobi oko 6 minuta njernog života.

Cigarete sadrže formaldehid - tvar koja se koristi za konzerviranje, odnosno očuvanje mrtvih tijela!

Dim tvoje cigarete ili one pušača koji sjedi pored tebe sadži cijanid koji nalazimo i u otrovu za štakore!

Znaš li da nikotin stvara ovisnost? Naravno da znaš. A znaš li da se koristi i kao jaki insekticid i možemo ga pronaći u sredstvima za ubijanje insekata?

"Light" i "low-tar" cigarete nisu smanjile broj smrtnih slučajeva uzrokovanih pušenjem što znači da nisu manje štetne od običnih cigareta.

Pušenje smanjuje kvocijent inteligencije vjerojatno zbog oštećenja krvnih žila koje dovode krv do mozga.

Pušenje je štetnije za žene nego za muškarce, a već tri cigarete na dan dovoljne su da se udvostruči rizik od infarkta kod žena.

Svaki treći pušač umrijet će od posljedica pušenja.



ŠTO TREBAŠ ZNATI O ... DROGAMA

"Party droge" (najčešće ecstasy i speed) nepovratno oštećuju tvoj mozak, a utječu i na pamćenje, prosuđivanje i koordinaciju. Kod osoba koje nikada prije nisu imale nikakvih zdravstvenih smetnji droge mogu izazvati napade nalik epileptičnim. Droe znatno povećavaju krvni tlak i otkucaje srca, mogu dovesti do dramatično povišene tjelesne temperature, dehidracije, povraćanja, proljeva, zastoja srca i bubrega te smrti. Također, mogu biti uzrok konfuzije, depresije, glavobolja, napetosti u mišićima, napada panike, paranoidnih misli i izuzetno jake tjeskobe.

Budući da su ilegalne, nikada ne možeš znati koje kemikalije i u kojoj količini se nalaze u drogi koju uzimaš. Stoga ne možeš znati koliko je jaka droga koju si uzeo i na koji način će djelovati na tebe. Veće količine mogu te ubiti. Isto tako, djelovanje je za svaku osobu različito, pa nemoj zaključivati na temelju onoga što su ti prijatelji rekli o svom doživljaju.

Miješanje "party droga" s alkoholom je ekstremno opasno i može dovesti do smrti.

Svjetska istraživanja pokazuju da 94% tinejdžera nikada nije probalo ecstasy.

GBH i Rohypnol najčešće se koriste kako bi se njihovim sedativnim učinkom olakšalo silovanje, jer se osoba ne može braniti. Osoba koja je konzumirala Rohypnol može imati amneziju, odnosno ne sjećati se što je radila ili govorila dok je bila pod utjecajem. Obje su bez mirisa i okusa te se lako uliju u piće.

Marihuana utječe na osjećaj vremena i na sve aktivnosti za koje je potrebna koordinacija - kao što je npr. vožnja automobila. Nikad ne vozi auto pod utjecajem "trave", niti sjedaj u auto s nekim tko ju je pušio.

Marihuana **JAKO** potiče apetit.

Unatoč suprotnom mišljenju tinejdžera, oštećuje pluća četiri puta više od cigareta.

Marihuani se mogu dodati neke druge droge, prije prodaje, kako bi se pojačalo njezino djelovanje. Kao i kod svih drugih ilegalnih droga, nemoguće je znati što si zapravo kupio i kakav će učinak imati na tebe.

Marihuana ubija motivaciju za sve drugo u životu: učenje, druženje, snove, ljubav...

Većina ovisnika o drogama kao što je heroin počeli su s marihanom.

Heroin brzo ulazi u mozak i usporava razmišljanje, reakcije i pamćenje. Utječe na tvoje ponašanje i donošenje odluka. Vrlo brzo stvara ovisnost.

Uzimanje heroina povezano je sa mnogim teškim problemima kao što su nasilje, kriminal, hepatitis, AIDS, tuberkuloza i naravno smrt. Jačina heroina može takođe varirati tako da je njegov učinak uvek nepredvidljiv. Miješanje heroina s alkoholom i drugim drogama je izuzetno opasno.

Prema svjetskim istraživanjima 2% tinejdžera proba heroin. Na sreću, velika većina nikada ne proba.

Inhalanti (najčešće ljepilo ili razrjeđivač) te mogu ubiti već prvi put kada ih probaš udisati. Isto tako, već od prvog puta ostavljaju nepopravljive posljedice na tvom mozgu i tijelu (kao što su npr. oštećenja srca, gubitak osjeta njuha, problemi s plućima, jetrom i bubrežima). Neka te ne prevari što su to

proizvodi koje lako možeš kupiti u dućanu i pronaći ih u svakom domaćinstvu - ako se udišu ti proizvodi postaju vrlo štetni i opasni.

Prema svjetskim istraživanjima 94% tinejdžera nikada nije probalo inhalante.

Halucinogene droge (najčešće LSD i PCP) utječu na percepciju vremena, realnosti i okoline u kojoj se nalaziš. Utječu na tvoje pokrete, reakcije, mišljenje, sluh i vid jer mogu učiniti da čuješ, vidiš i osjećaš stvari koje ne postoje. Također te mogu učiniti dezorientiranim, paranoičnim i zbrkanim. Zbog toga su nesreće, ozljede i nasilno ponašanje česti za vrijeme trajanja efekta ovih droga. Isto tako, one utječu na tvoje tijelo, povećavaju krvni tlak i otkucaje srca te mogu dovesti do zastoja rada srca, kome i smrti. Prije upotrebe nemoguće je znati koliko je jaka droga koju uzimaš pa tako ni koliko samokontrole ćeš imati. Efekti droge, uključivši i halucinacije, mogu se pojaviti iznenada tjednima, mjesecima pa čak i godinama nakon uzimanja (takođevani "flashbacks").

Prema svjetskim istraživanjima 94% tinejdžera nikada nije probalo halucinogene droge.

ŠTO TREBAŠZNATI O ... INTERNETU

Unatoč tome što je Internet zanimljiv, šarolik, prepun informacija koje nam mogu pomoći u svakodnevnom životu, na Internetu se svakodnevno događaju (prikazuju, ugovaraju, dogovaraju, razmjenjuju) i mnogobrojne ilegalne, ružne i opasne stvari. Kako bismo mogli sigurno uživati u prednostima Interneta, svi se moramo **UVIJEK** držati nekih jednostavnih pravila:

- nikome ne davati osobne informacije, kao što su vlastito ime i prezime, adresa, broj telefona, ime i lokacija škole, imena roditelja
- reći roditeljima ako dođeš u kontakt s bilo kojom informacijom zbog koje se osjećaš neugodno
- nikad se ne nalaziti s nekim koga si upoznao/la "online"
- nikad ne slati drugim ljudima ili organizacijama svoju sliku ili bilo što drugo
- ne odgovarati na poruke koju se vulgarne, proste, zločeste ili na bilo koji način čine da se osjećaš neugodno; nisi ti kriv/a ako dobiješ takvu poruku, a ako je dobiješ o tome obavijesti roditelje
- ako razmišljaš o tome da prekršiš neko od ovih pravila - prvo razgovaraj o tome s roditeljima ili nekom drugom odrasлом osobom u svojoj blizini kojoj vjeruješ

ŠTO TREBAŠ ZNATI O ... IZLASCIMA

Pravila sigurnosti ponekad nam se mogu činiti dosadna, naporna ili prekomplificirana da bi se njima uopće bavili. Istina je da većinu večeri koje si do sada proveo vani nisi morao razmišljati ili koristiti neke od ovih savjeta, jer je sve bilo lijepo i sigurno. Međutim, samo je jedna loša noć dovoljna da ti zauvijek promijeni cijeli život. Evo što kažu tinejdžeri koji su zamalo umrli od previše alkohola, stradali u teškim nesrećama, izgubili dobre prijatelje ili preživjeli silovanje:

PRIJE NEGO ŠTO IDEŠ VAN...

Razmisli o nekim stvarima koje ti mogu pomoći povećati sigurnost:

- s kim ćeš ići i s kim ćeš se vratiti kući
- dogovori s prijateljima riječ (ili gestu) koja će vam međusobno poslužiti kao znak da se netko od vas ne osjeća sigurno i sl.
- planiraj izaći i biti vani u grupi prijatelja, izadi s ljudima s kojima se osjećaš sigurno i na koje se možeš osloniti
- ako izlaziš u grupi i pijete alkohol, dogovorite s jednim ili dvoje u grupi da ostanu trijezni, oni mogu pomoći, organizirati, čuti i odlučiti hladne glave je li neka divlja ideja zaista tako dobra kao što se pijanima čini
- neka netko od odraslih zna gdje ste i kada se planirate vratiti, ako promijenite plan javite im

ŠTO UZETI SA SOBOM?

- mobitel s dovoljno kredita ili karticu za javnu govornicu
- dovoljno novaca da možeš platiti taksi (to je sada 30-ak kuna)
- zviždaljku ili mali osobni alarm

DOLAZAK I ODLAZAK

- otidite zajedno, idite zajedno do auta/ autobusa/ tramvaja
- ne čekaj sam i ne puštaj prijatelja da čeka sam
- čekajte na mjestima gdje ima ljudi, gdje vas se može vidjeti
- idi s ljudima kojima vjeruješ, čak i ako je to samo do autobusne stanice
- ako je tvoja sigurnost ugrožena u autobusu, obrati se vozaču ili nastoj skrenuti pozornost drugih ljudi na to da si u opasnosti
- u autobusu/ tramvaju sjedni na početak tako da budeš u blizini vozača

- gledaj oko sebe i prati tko ulazi i izlazi kada i ti, ako ti je neugodno ili se bojiš, uputi se prema drugim ljudima ili nekom mjestu gdje možeš potražiti pomoć
- odlazi li tvoja prijateljica s nekim koga ne poznaje dobro? Provjeri prije nego što ode. Jesu li previše pijani da bi znali što rade? Mogu li sigurno stići kući?
- ako ste ti ili tvoji prijatelji pijani zovite taksi, nemojte stopirati ili ići s bilo kim tko nudi prijevoz
- nikada ne sjedajte u auto s nekim tko je pio ili s osobom koju ne poznajete dobro, čak i ako vas je više

DOK SI VANI...

- brini se o sebi i svojim prijateljima
- osjeća li se prijateljica neugodno s nekim u društvu? Pitaj ju je li sve u redu. Daj joj do znanja gdje si ako te treba. Ponudi joj mogućnost da se makne tako što ćeš je pitati može li s tobom ići do šanca po piće ili nešto slično
- ako vidiš da netko od tvojih prijatelja uznemirava drugu osobu upozori ga da je pretjerao i da prestane, potraži pomoć ako vidiš da je potrebno
- ubacivanje droga u piće se događa; te su droge bez okusa i mirisa i namjena im je da onesposobe osobu do te mjere da ju je lako silovati, stoga ih se zove "rape drugs" ili "droge za silovanje"

SLUŠAJ SVOJU INTUICIJU.

Ako osjećaš da nešto nije u redu, najvjerojatnije i nije, zato se pokušaj zaštiti tako što ćeš napustiti situaciju ili pozvati pomoć.

RODITELJI PITAJU

1. Kako prepoznati ovisnost ?

Roditelji se često pitaju kako prepoznati uzima li njihovo dijete droge i što učiniti kad se takav problem pojavi. Znakovi koji upozoravaju da je moguće da dijete ima ozbiljnijih problema s uzimanjem sredstava ovisnosti su sljedeći:

- **Promjene u ponašanju**

- izražena sklonost laganju, varanju, krađi, problemi s policijom
- napuštanje starih prijatelja, izbjegavanje pričanja o novima
- posjedovanje veće količine novaca
- česta i bezrazložna ljutnja, nasilničko ponašanje, razdražljivost i tajnovitost
- ljutnja i izbjegavanje razgovora o drogama
- smanjena motivacija, nedostatak energije i samodiscipline, nizak stupanj samopouzdanja
- smanjeno zanimanje za ranije akotivnosti i hobije

- **Opadanje školskog uspjeha**

- sve slabije školske ocjene
- česti neopravdani izostanci, lijenost

- **Tjelesni znakovi**

- teškoće u pamćenju i koncentraciji
- slaba koordinacija pokreta, nepovezan, nejasan govor
- nezdrav izgled
- zapuštanje osobne higijene
- zakrvavljenje oči, izrazito proširene ili sužene zjenice
- poremećaj ritma spavanja i prehrane
- gubitak tjelesne težine
- umor ili hiperaktivnost

- **Očiti znaci zloupotrebe droga**

- **posjedovanje pribora:** lule, cigaretni papir, ampule i male bo ice, kapi za oči, šprice, igle, nagorjеле žlice ili epovi boca, vatrice i sl.

- **posjedovanje droga:** različite vrste tableta, bijeli do smeđi prah, suho lišće, sjemenke, nepoznate biljke u cvjetnjacima, perforirani komadići papira s crtežima, boce alkoholnih pića, ljepila ili plin za upaljače koji brzo nestaje i slično. Pronalaženje droga ili predmeta za upotrebu droge svakako treba shvatiti kao ozbiljan znak. Drugi nabrojeni znakovi nisu specifični i ukazuju prije svega na to da se s djetetom nešto događa. Promjena frizure, načina odijevanja, govora i ponašanja ili raspoloženja, normalna je za adolescentsku dob. Kadkad je teško razlikovati normalne i očekivane promjene ponašanja adolescenata od onih koje su posljedica zloupotrebe alkohola i ostalih droga. Ljutnja, promjene raspoloženja, gubitak interesa mogu ukazivati i na postojanje drugih problema, kao što je depresija. U svakom slučaju, ako su promjene izrazite i dugotrajne, zahtijevaju pažljivije promatranje.

2. Što učiniti kada se suočite s vjerojatnošću da vaše dijete konzumira drogu?

- **Ako ste se suočili sa sumnjom** da je vaše dijete probalo neku od psihoaktivnih droga (najvjerojatnije marihuanu ili ecstasy), prve reakcije su vjerojatno nevjerica, šok, razočaranje i gnjev. Sve te reakcije dijete treba vidjeti i doživjeti, vi imate pravo iskazati svoje osjećaje i pokazati svoju odbojnost prema drogama. Nemojte nasjesti na priče da je to "za nekog drugog" ili "da se to samo čuva za neki tulum u subotu". Iako vam nije lako, razgovor treba voditi otvoreno, nastojeći ne vrijedati i ne biti impresioniran maštovitim pokušajima opravdanja. Nemojte

misliti da će se sve riješiti samo od sebe, iako trebate pokušati odvagnuti istinsku težinu situacije.

- **Iskažite zabrinutost** i svijest o narušenom povjerenju. Pokušajte sada (ako niste ranije) saznati što više o sredini u kojoj se kreće i kako se do droge došlo. Nemojte da vas svlada panika i histerija, ali nemojte ni misliti da je to samo jedna nevažna epizoda. Ne nasjedajte na argument "to svi rade". Mladi taj argument upotrebljavaju svaki put kada kreću u pregovore oko neke roditeljske dozvole - odlazak u diskopu do jutra, spavanje izvan kuće, izlet, veći džeparac i tako dalje. Ukoliko ste istrenirani u drugim zahtjevima, znate da običnim traženjem nabranja "koji to svi", obično lako pobijete te "argumente". Ipak, percepcija mlađih o određenim ponašanjima među vršnjacima je uistinu viša od stvarne učestalosti ponašanja. Oni selektivno prepoznaju samo ona ponašanja koja su im važna i na koja se pozivaju. Stoga je bitno da imate istinske argumente temeljene na stvarnim činjenicama i da im znate protumačiti njihov doživljaj vršnjačke okoline.
- **Situacija sumnje** ili potvrđenog eksperimentiranja s nekom psihoaktivnom drogom izmijenit će svakodnevnicu u vašoj obitelji i s tim se treba smjesta suočiti. Dugačak je put od razdoblja prvog eksperimentiranja do učestalije konzumacije, a onda do ovisnosti. Stoga, svu snagu i energiju trebate usmjeriti, uz pomoć stručnih službi, da vaše dijete taj put ne prođe do kraja.
- **Vi ste roditelj** i u svakoj situaciji ta uloga je samo vaša - ugodna i neugodna, s bolom ili ponosom - vi morate biti roditelj do kraja. Ne padajte u zamku gubljenja roditeljske uloge, pretvaranje roditeljstva u prijateljstvo kako biste djetetu bili bliži - ono vas treba kao roditelja koliko god se ponekad protiv vas bunilo. Svoje prijatelje ono već ima. Vi ste mu nezamjenjivi.

Konsumiranje droga je kršenje pravila ponašanja koja su u kući postavljena i koja donose posljedice. Kućni red će se promijeniti prema vašem nahođenju i situaciji.

- **Uskratite** ili jako ograničite džeparac, jer novac za drogu dolazi od onih novaca koje mu vi dajete za sendvič, sok, kino ili disk. Objasnite mu da ne želite da novac troši na droge i da će džeparac moći ponovo dobiti kada pokaže odgovornost i prema sebi i prema novcu. Možete smanjiti gledanje televizije, duljinu telefonskih razgovora, korištenje Interneta (višak računa se plaća od djetetova džepara). Možete zabraniti izliske, zaposliti dijete bilo aktivnostima za kuću bilo školu, ili intenzivnim sportom koji zahtijeva učestale treninge (u prvim fazama to uspijeva). Ali isto tako, morate vrlo često odlaziti u školu i kontrolirati izostanke i ocjene. Ako možete, razgovarajte s roditeljima njegovih prijatelja. Informirajte ga o svim štetnim učincima droga (ne samo vlastitim izjavama, raspitajte se o internetskim stranicama, donesite prigodne informacije kući), iako će vam reći da to sve zna. Upozorite ga da su nove spoznaje sumornije no što se pretpostavljalio - sve droge djeluju na moždane funkcije i mogu uzrokovati trajne posljedice.

- **Morat ćete promijeniti** svoj raspored dnevnih obveza i provoditi više vremena s djetetom, pomiriti se s tim da odgodite ili svedete na najmanju mjeru putovanja i izbivanja iz kuće. Morate ga stalno pratiti, nadzirati i razgovarati, razgovarati...
- **Ne smijete** se opustiti u dinamici zbivanja, ponašanje i ograničenja prilagodit ćete situaciji i reakciji vašeg djeteta.

Kada roditelji otkriju eksperimentiranje (ako je to samo eksperimentiranje) obično misle da se s tim mogu sami nositi i nevoljko se povjeravaju drugima. Razmislite ne bi li bilo mudrije odmah se obratiti za pomoć stručnjacima u školi, psiholozima, pedagozima, lijećnicima u službama školske medicine ili lokalnom centru za prevenciju ovisnosti.

3. ŠTO JE VAŽNO IMATI U KOMUNIKACIJI?

Iskrenost

Svom djetetu jasno kažite o čemu i zbog čega želite s njim/njom razgovarati. Otvoreno raspravite svoju zabrinutost, strahove, ali nemojte biti patetični. Stavite mu do znanja kako je to biti roditelj. Djeca prepoznaju otvorenost i iskrenost, jedino ćete tim putem postići da vam uzvrate na isti način.

Dosljednost

Kako vaš adolescent vrlo pažljivo promatra sve oko sebe, smjestata će uočiti hipokriziju i nedosljednost. Razmislite o svojim osobnim stavovima i ponašanjima u vezi s cigaretama, alkoholom i drogama. Ukoliko pušite dvije kutije dnevno, a uistinu ne želite da vaše dijete postane pušač, morate priznati vlastitu nemoć i jasno ga upozoriti da ne ponavlja vaše pogreške. Jasno i otvoreno treba reći kako ne odobravate pušenje, pijenje alkohola, uzimanje marihuane i ecstasyja, a naravno ni drugih sredstava ovisnosti. Za svako od njih morate imati jasno obrazloženje i nepokolebljiv stav. Iako ponašanje roditelja može utjecati na ponašanje djece, dokazano je da su važniji čvrsti, jasni i jednoznačni stavovi. Naravno, pritom to trebaju biti stavovi i misljenje oba roditelja.

Otvorenost

Otvorena komunikacija zahtijeva pripravnost na šokove. Naravno, to ne mora biti baš upotreba droga, već razlike, manje ili više očekivane, situacije (seksualna iskustva, priznanje lažnog izgovora za spavanje izvan kuće, loše ocjene i sl.). Bez obzira na to kakve ćete korake poduzeti kasnije, u trenutku priznanja treba jako cijeniti otvorenost i to iskazati. Čin priznanja vodi u mogućnost rasprave i može biti od nesagledive važnosti ako se dogode stvari koje će zahtijevati vašu odlučnu pomoć i intervenciju. Može se dogoditi i da vama dijete postavi pitanja o vašim iskustvima i/ili doživljajima iz mладости. Budite spremni i odgovarajte što poštenije možete.

Slušanje

Slušanje ne znači samo primanje prenesene informacije, već da je osoba sigurna da ju se uistinu čulo i razumjelo. Za slušanje treba pronaći i imati vremena. Pokažite da ste uistinu zainteresirani, iako vam se događaj ne čini važnim. Ukoliko s djetetom imate dobru komunikaciju, koliko se puno može saznati slušajući o malim, naoko nevažnim stvarima.

Pokušajte:

- umjesto: "moraš ...", "trebaš ...", "bolje ti je da ..., jer inače ...",
• recite: "što misliš, kako bi ...", "ja mislim, ali idemo vidjeti ...", "ako imaš argumente, možemo razgovarati ..."
• umjesto: "ne brini, to će ja sve srediti ...", "ti si i tako glup ...", "ti to nisi uopće u stanju"
• recite: "to nije bilo baš dobro, ali razmisli ...", "mislim da bi ti to mogao pokušati ..."
ne zaboravite - i vlastitom se djitetu može reći: "oprosti, nisam bio u pravu" ili "znam da sam pretjerao/la, ali to je zbilja samo zato jer te jako volim i jako se bojam za tebe" - i djeca i mladi razumiju taj govor

4. KAKO VODITI POVJERLJIV RAZGOVOR?

- nikad ne počinjite razgovor i ne ulazite u sukob i raspravu s djetetom dok je ono pod utjecajem alkohola ili neke druge droge
- pričekajte da se otrijezni i tada iznesite svoje sumnje smireno i objektivno
- vaš zadatak nije lak, pa ako je potrebno prihvativite pomoć drugih članova obitelji

5. ŠTO UČINITI AKO DIJETE UZIMA DROGU?

Ako se pokaže da je vaše dijete doista uzelo drogu, veoma je važno izbjegći paniku, samookrivljavanje, svađu i prihvatiti svaku moguću pomoć. To je vrlo teško jer se najčešće javlja ljutnja, osjećaj krivice i promašenosti kao roditelja.

Prema izjavama većine ovisnika koji se liječe u bolnicama, njihovi roditelji prosječno 2 - 3 godine nisu znali da im djeca uzimaju drogu. Ponekad je roditelju teško samome sebi priznati da bi njegovo dijete moglo imati problema pa naprsto "zatvoriti oči", a to može imati loše posljedice.

Treba utvrditi koliko je velik problem; je li posrijedi povremeno uzimanje droge ili su se već razvili znakovi ovisnosti te na temelju toga pronaći rješenje. Mnogi mladi eksperimentiraju s drogama, žele ih kušati, kao i mnoge druge nove stvari. S većinom njih bit će dovoljno otvoreno razgovarati o uzimanju droga i opasnostima koje ono nosi jer mladi većinom toga nisu svjesni. Ako se droga uzima redovito ili se razvila ovisnost, problemu se treba pristupiti ozbiljnije. U tom slučaju dobro je potražiti savjet i pomoć stručnih osoba; liječnik opće prakse, liječnik školske medicine, psihijatar, psiholog ili specijalizirani stručnjak koji se bavi problemima ovisnosti.

Svakom roditelju je teško odlučiti se na ovaj korak, ali uvjek treba imati na umu da pomaže svom djetetu i da će se problem zloupotrebe droge mnogo lakše riješiti u početku.

6. PRIJE I POSLIJE, VAŽNO JE

Iako bi naši tinejdžeri prije propali u zemlju nego to priznali, još uvijek imamo veliki utjecaj na njih. Možda vam se ne čini da vas slušaju, ali oni to čine. Tijekom stresnih perioda kada smo dovedeni u iskušenje kako postupiti, bitno je zapamtiti da smo im još uvijek uzor. Što češće se uzdignemo iznad svađa, više koristi će tinejdžeri imati. Istina koju često ne želimo prihvati jest da **djeca čine ono što vide, a ne ono što čuju**.

Neki roditelji recimo zahtijevaju da dijete poštuje sigurnosne mjere prilikom vožnje motora, a sami prebrzo voze ili pričaju na mobitelu. Djeca u pubertetu su jako osjetljiva i reagiraju i na najmanji znak nedosljednosti roditelja.

Dakle, nužno je **davati dobar primjer djetetu** - što je češće moguće! Također, roditeljima je teško prihvati da je svrha tinejdžerskih godina odvajanje i diferencijacija od roditelja. Kad tinejdžeri počnu razvijati vlastiti ukus i mišljenje, a osobito kad traže da se odnosimo prema njima kao prema odraslima, teško je pronaći pravu ravnotežu između zadržavanja kontrole i dozvoljavanja toga da njeguju vlastitu individualnost. Ako naši tinejdžeri dokažu da im možemo vjerovati, moramo im dati prostora za rast, no to nikako ne znači da ih trebamo u potpunosti pustiti.

Zaključno, nema sumnje da je odgoj tinejdžera vrlo izazovan te da možda još neko vrijeme nećete vidjeti koristi od vašeg truda, no ukoliko posvetite vrijeme svome djetetu, osjetit ćete zadovoljstvo, sada i u budućnosti.

Ako me **POŠTUJETE**,
Ja ću vas čuti.
Ako me **SLUŠATE**
Osjetit ću da me razumijete.

Ako me **RAZUMIJETE**,
Osjetit ću da me cijenite.

Ako me **CIJENITE**,
Znat ću da imam vašu podršku.

Ako me **PODRŽAVATE** dok iskušavam nove stvari,
Postat ću odgovoran.

Ako sam **ODGOVORAN**,
Odrastat ću kao neovisan.

U mojoj **NEOVISNOSTI**,
Ja ću vas poštovati i voljeti cijeli život.

Hvala,
Vaš tinejdžer!



Izdavač:
Obiteljski centar
Primorsko-goranske županije

Za izdavača:
Gordana Stolfa, ravnateljica

Autorice:
Nina Vela Vrabec, dipl. socijalni pedagog
Ana Rajić, prof. defektologije - smjer PUP

Dizajn:
Monika Jurić, likovni pedagog
(volonter OC PGŽ)

Lektura:
Laura Angelovski
(volonter OC PGŽ)

Tisak:
Grafik studio, Rijeka

Prosinac, 2012.

**krivac
za
pravac**