

***Što bi  
svaki roditelj  
trebao znati***

*Hrvatski Crveni križ*

*Autor:*

*Dr.sc. Siniša Zovko, dr.med.*

*Nakladnik:*

*Hrvatski Crveni križ,  
Zagreb, Ulica Crvenog križa 14*

*Za nakladnika:*

*Robert Markt, dipl.oec.*

*Likovno oblikovanje:*

*Dubravko Kastropeli*

*Zagreb, 2015.*

*[www.hck.hr](http://www.hck.hr)*



Ovisnost se najjednostavnije 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) i recidivirajuća (ponavljajuća) bolest.

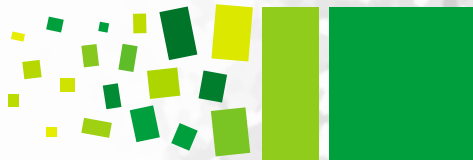
Ovisnost o drogama je potreba za neprestanim i daljnjim uzimanjem supstance.

Psihička ovisnost je potreba za uzimanjem supstance zbog produžetka iskustvenih i psihičkih efekata (npr. euforije - naglašenog osjećaja zadovoljstva).

Fizička ovisnost je fenomen kod kojeg prestanak uzimanja supstance uzrokuje poremećaj u radu tijela (organizma) s pojavljivanjem neugodnih simptoma "krize".

Droga je svaka supstanca koja se zloupotrebljava zbog njenog djelovanja na centralni nervni sustav (CNS). Droge se mogu podijeliti na legalne (zakonom dozvoljene; npr. alkoholna pića, cigarete) i ilegalne (tzv. ulične droge).

Danas osim ovisnosti o drogama kod mladih osoba pažnja se mora usmjeriti i na "nove ovisnosti". To su nesupstancijalne ovisnosti koje se odnose na određene oblike ponašanja - ovisnost o novim tehnologijama i ovisnost o kockanju.



## Znakovi pojavljivanja bolesti ovisnosti

Najuočljiviji znak početka ovisnosti (o bilo kojoj drogi) je PROMJENA PONAŠANJA.

Roditelji trebaju obratiti pažnju na:

- djetetov uspjeh u školi (ako je uspjeh lošiji - što je uzrok lošijeg uspjeha)
- redovitost odlaska u školu (ako dijete ne odlazi redovito u školu - zašto izostaje iz škole?)
- količina novca koju djeca troše; za što troše novac
- promjene u uobičajenim socijalnim aktivnostima (izlasci, vrijeme izbjivanja iz kuće, socijalno okruženje - prijatelji)

**BOLEST OVISNOSTI NE NASTAJE ODJEDNOM.  
TO JE PROCES ZA KOJI JE POTREBNO VRIJEME.  
ŠTO RANIJE REAGIRANJE RODITELJA-OKOLINE  
NAJBOLJI JE PUT KA IZLIJEČENJU.**

## 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 jednostavne vještine kojima roditelji mogu pomoći svojoj djeci da izbjegnu droge (praćenje djetetovih aktivnosti, društva, poticanje i nagrađivanje djetetovih uspjeha)

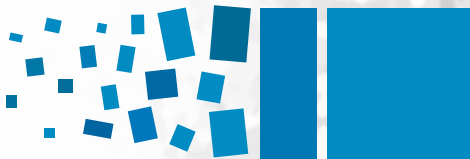


## Što roditelji mogu učiniti?

- komunicirajte sa svojom djecom
- pratite njihov uspjeh u školi
- upoznajte 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 ju od stručnjaka (profesori, nastavnici, pedagozi, psiholozi, socijalni radnici i sl.)

## Što roditelji mogu reći djeci?

- većina ljudi koje istinski poštuješ i kojima vjeruješ, ne uzimaju drogu
- biti pod utjecajem droge ima negativne posljedice (zdravstveni rizik, problemi s obitelji, društvom, policijom); ne uzimati drogu ima pozitivne posljedice (poštuju te prijatelji, poštuješ sam sebe, zdravo i nesmetano se razvijaš)
- mlade osobe mogu naučiti kako donijeti pravu odluku i oduprijeti se negativnom utjecaju vršnjaka



# ALKOHOL

Sastojak svih alkoholnih pića.

## IZGLED

Uobičajena pakiranja alkoholnih pića (boce, limenke, bačve).

## DJELOVANJE

Izaziva omamljenost, poremećaj ravnoteže, smetnje disanja, dehidraciju (isušenje organizma), glavobolju.

## ŠTETNE POSLJEDICE KONZUMIRANJA

- povišenje krvnog tlaka
- oštećenje mozga
- psihičke i seksualne smetnje
- sindrom alkoholne ovisnosti
- oštećenje jetre, želuca
- socijalno, materijalno i duševno propadanje

Dugotrajno konzumiranje većih količina alkohola (alkoholnih pića uzrokuje psihičku i fizičku ovisnost; pogoduje razvoju mnogih bolesti, povećava mogućnost prerane smrti.



# DUHAN

Sastojak svih cigareta.

## IZGLED

□ Cigarete, duhan za pušenje ili žvakanje.

## DJELOVANJE

□ Smetnje vegetativnog (autonomnog) nervnog sustava, ubrzava otkucaje srca, povisuje krvni tlak, oštećuje krvne žile.

## ŠTETNE POSLJEDICE KONZUMIRANJA

- • razvoj kroničnog bronhitisa
- • smanjenje kapaciteta pluća
- • oboljenja usne šupljine i grla
- • srčani udar (infarkt)
- • moždani udar
- • rak pluća
- • pušenje kod trudnica negativno utječe na razvoj ploda

Pušenje duhana uzrokuje psihičku i fizičku ovisnost.





# MARIHUANA, HAŠIŠ

Droge koje se dobivaju iz indijske konoplje. Marihuana se dobiva od lišća indijske konoplje, a hašiš od smole iz indijske konoplje. Indijska konoplja u sebi sadrži psihoaktivne alkaloide, od kojih je najjači THC (tetrahydrocannabinol).

## IZGLED

*Marihuana* - suho lišće i sjemenke smeđe ili maslinaste boje karakterističnog slatkastog mirisa.

*Hašiš* - najčešće mali komadići tamno smeđe smole.

## DJELOVANJE

Stvara osjećaj euforije, omamljenosti; potrebe za bezrazložnim smijanjem; poremećaje u vidnoj, slušnoj i prostornoj percepciji.

Marihuana i hašiš su ilegalne droge.

## ŠTETNE POSLJEDICE KONZUMIRANJA

- kronična depresija
- otupljenost
- teškoće pri razmišljanju
- poremećaji ovulacije i menstrualnog ciklusa u djevojčica
- poremećaji razvoja muških spolnih žlijezda u dječaka

Marihuana i hašiš mogu uzrokovati određeni oblik psihičke ovisnosti.





# ECSTASY

Sintetičke droge stimulativnog djelovanja. Glavna psihoaktivna supstanca je MDMA (methylenedioxi-n-methylamfetamin). Ecstasy je ilegalna droga.

## IZGLED

Tablete različitih oblika, boja, reljefa; ili kapsule.

## DJELOVANJE

Izazivanje osjećaja euforije, empatije (suosjećajnosti), otvorenosti.

## ŠTETNE POSLJEDICE KONZUMIRANJA

- povišenje krvnog tlaka
- ubrzavanje rada srca
- suhoća ustiju, jaka dehidracija
- povišenje tjelesne temperature
- toplinski udar
- moguća smrt uslijed toplinskog udara ili zastoja rada srca
- grčenje mišića, grčenje donje čeljusti
- oštećenja mozga
- oštećenja jetre
- poremećaji spavanja
- psihički poremećaji (jake depresije ili nemir)

Ecstasy je droga koja može uzrokovati iznenadnu smrt uslijed toplinskog udara i zastoja rada srca.



# AMFETAMINI ("SPEED")

Sintetičke droge stimulativnog djelovanja. Amfetamini su ilegalne droge.

## IZGLED

Kapsule ili tablete različitih oblika i boja; ili u obliku bijelog praha.

## DJELOVANJE

Povećana budnost i pričljivost, agresivnost, smanjenje apetita i potrebe za snom.

## ŠTETNE POSLJEDICE KONZUMIRANJA

- povišenje krvnog tlaka
- ubrzani rad srca
- ubrzano disanje
- povišena tjelesna temperatura
- suhoća ustiju
- glavobolja
- psihički poremećaji (paranoje, sumnjičavost, osjećaji proganjanja)
- zamagljenje vida
- gubitak koordinacije

Amfetamini su droge koje uzrokuju psihičku i fizičku ovisnost.



# LSD

LSD je sintetička halucinogena droga. LSD je ilegalna droga.

## IZGLED

Listići cigaretnog papira veličine nokta petog prsta ruke, obojeni šarenom ikonografijom; ponekad u obliku želea.

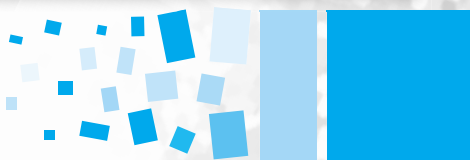
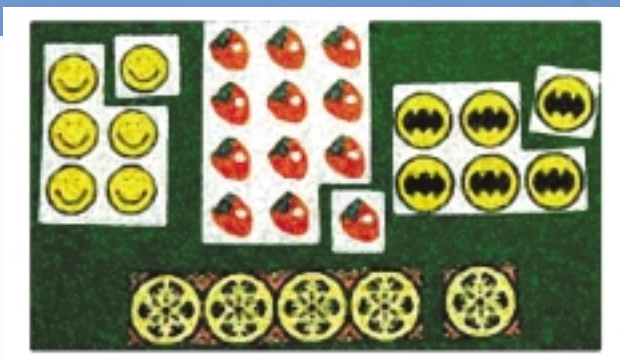
## DJELOVANJE

Jaki i nagli poremećaji vidne i slušne percepcije, miješanje pojmova, značajne promjene u ponašanju.

## ŠTETNE POSLJEDICE KONZUMIRANJA

- povišenje krvnog tlaka
- ubrzani rad srca
- povišenje tjelesne temperature
- povećanje šećera u krvi
- psihički poremećaji (paranoje, shizofrene atake)
- znojenje
- mučnina
- povraćanje
- oštećenje mozga

LSD je droga koja pogubno utječe na psihičko zdravlje. LSD spada u najjače i najopasnije halucinogene droge.



# HEROIN

Droga iz porodice opijata; dobiva se preradom opijuma. Opijum se dobiva iz glavica maka.

## IZGLED

Grumenast prah smeđe boje.

## DJELOVANJE

Analgezija (smanjenje bolova), usporavanje disanja, usporavanje rada srca, privremen osjećaj euforije (naglašen osjećaj zadovoljstva).

## ŠTETNE POSLJEDICE KONZUMIRANJA

- slabost
- mučnina, povraćanje
- dezorijentiranost
- oštećenje jetre
- smanjenje potencije
- brzo razvijanje psihičke i fizičke ovisnosti
- mogućnost zaraze hepatitisom B i hepatitisom C
- mogućnost zaraze HIV-om (mogućnost obolijevanja od AIDS-a)
- oštećenja krvnih žila (kod intravenoznog uzimanja heroina)
- smrt uslijed prekomjerne količine droge u tijelu ("overdose")
- socijalno, materijalno i duševno propadanje

Heroin je droga koja uzrokuje vrlo tešku fizičku i psihičku ovisnost.

Liječenje ovisnosti o heroinu izuzetno je teško.



# KOKAIN

Droga koja se dobiva iz lišća biljke koke koja raste u Južnoj Americi. Kokain je ilegalna droga.

## IZGLED

Kristaličan prah bijele boje.

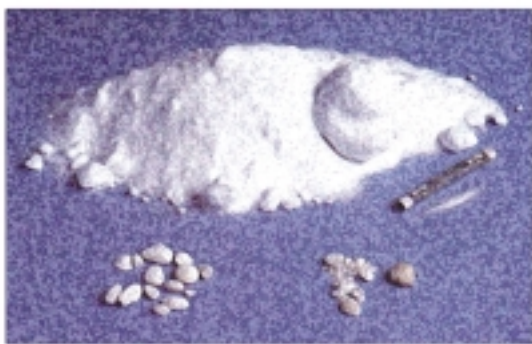
## DJELOVANJE

Anestezija (obamrlost), povišenje krvnog tlaka, ubrzavanje rada srca, suženje krvnih žila, osjećaj lažne veselosti, snage, kratkotrajni psihički poremećaji.

## ŠTETNE POSLJEDICE KONZUMIRANJA

- mogućnost izazivanja moždanog udara
- mogućnost izazivanja srčanog udara (infarkta)
- kronične psihičke smetnje (psihoze, manično depresivna stanja)
- oštećenja nosne sluznice i nosne hrskavice
- smanjenje potencije
- oštećenja jetre
- mogućnost zaraze hepatitisom B i hepatitisom C
- mogućnost zaraze HIV-om (mogućnost obolijevanja od AIDS-a)
- socijalno, materijalno i duševno propadanje

Kokain je droga koja uzrokuje psihičku i fizičku ovisnost. Liječenje ovisnosti o kokainu je teško.



# HIKIKOMORI – OVISNOST O NOVIM TEHNOLOGIJAMA

Ovisnost o kompjutorima, video igrama, društvenim mrežama ("chatovi") i virtualnim sučeljima. Definira se i kao nesupstancijalna ovisnost ("nova ovisnost", "bihevioristička ovisnost").

## SIMPTOMI

Osobe provode VIŠE OD TRI SATA DNEVNO pred ekranima – monitorima – pametnim telefonima – tabletima.

Osobe iskazuju:

- nedostatak normalne komunikacije
- gubljenje interesa za svakodnevne aktivnosti
- popuštanje u školi
- odbijanje bilo kakvih fizičkih aktivnosti (šetnje, boravak u prirodi, sportske aktivnosti)
- ispadi agresivnosti
- anoreksija, dehidracija
- suicidalne ideje

Dječaci su češće ovisni o video igricama, a djevojčice više o «chatovima» i društvenim mrežama. Ovaj oblik ovisnosti može se pojaviti u vrlo ranoj dobi (10-godišnjaci/njakinje).

Roditelji trebaju kontrolirati količinu vremena kao i sadržaje koje djeca upražnjavaju služeći se novim tehnologijama.





# KOCKANJE

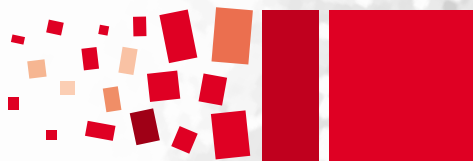
Kockanje u Međunarodnoj klasifikaciji bolesti svrstano je u “poremećaje kontrole poriva”.

Definicija “poremećaja kontrole poriva”: nesposobnost suzdržavanja od izvođenja nekog poriva ili nagona koji je opasan za druge ili za samu osobu. Izvođenje poriva obično je obilježeno ugodom koja nastupa nakon nakon što se poriv izvede.

## SIMPTOMI

- često odlazanje u kladionice, mjesta gdje se upražnjavaju igre na sreću (ili često kockanje putem interneta)
- nekontrolirano trošenje novca
- gubitak prijatelja i društva
- nekritičnost u ocjenama osobnog ponašanja, sklonost laganju
- agresivnost, razdražljivost
- naglo propadanje kvalitete života

Kockanju su često izložene mlade osobe, vođene idejom brzog bogaćenja. Njihovu rizičnost pojačava i nedostatak mogućnosti procjene štetnosti takvih ponašanja.





***Svaka ovisnost je  
štetna!***

***Ovisnost o drogama je  
štetna!***

***Informirajte se,  
naučite, razmislite!***

