



Vlada Republike Hrvatske
Ured za suzbijanje zlouporabe droga

www.uredzadroge.hr

besplatni Anti droga telefon: 0800-8008



Vlada Republike Hrvatske
Ured za suzbijanje zlouporabe droga

Ovisnosti i droge

***Što roditelji
MORAJU
znati***



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 da prestanak uzimanja supstance uzrokuje poremećaj u radu tijela (organizma) sa pojavljivanjem neugodnih simptoma *krize* (bolovi u tijelu, mišićima, kostima, mučnina, znojenje, povraćanje, pojava proljeva, nemir, nemogućnost spavanja i sl.).

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



Znakovi pojavljivanja bolesti ovisnosti

Najuočljiviji znak početka razvijanja bolesti 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 izbijanja 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 stručnih osoba (nastavnici, profesori, pedagozi, psiholozi, liječnici školske medicine, 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

Prikaz droga

Alkohol

Sastojak svih alkoholnih pića, uključujući i pivo. Droga depresornog djelovanja.

Izgled:

Uobičajeno pakiranje alkoholnih pića (boce, limenke, bačve).

Djelovanje:

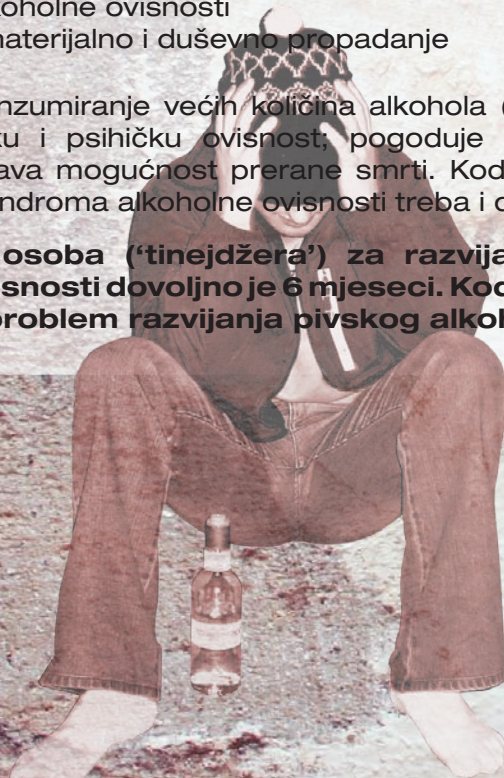
Izaziva omamljenost, poremećaj ravnoteže, psihičku rastrojenost, smetnje disanja, dehidraciju (isušenje organizma), glavobolju, mučninu.

Štetne posljedice konzumiranja:

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

Dugotrajno konzumiranje većih količina alkohola (alkoholnih pića) uzrokuje fizičku i psihičku ovisnost; pogoduje razvoju mnogih bolesti, povećava mogućnost prerane smrti. Kod odraslih osoba za razvijanje sindroma alkoholne ovisnosti treba i do 10 godina.

Kod mladih osoba ('tinejdžera') za razvijanje sindroma alkoholne ovisnosti dovoljno je 6 mjeseci. Kod mladih osoba vrlo je čest problem razvijanja pivskog alkoholizma.





Duhan

Sastojak svih cigareta.

Izgled:

Cigarete, duhan za pušenje ili žvakanje.

Djelovanje:

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

Štetne posljedice konzumiranja:

- razvoj kroničnog bronhitisa
- smanjenja 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 depresornog djelovanja koje se dobivaju iz indijske konoplje. Marihuana se dobiva od lišća indijske konoplje, a hašiš iz ulja koje se dobiva prešanjem izdanaka i cvjetova indijske konoplje. Indijska konoplja u sebi sadrži psihoaktivne alkaloidne, od kojih je najjači THC (tetrahydrocannabinol)

Izgled:

Marihuana – usitnjeno suho lišće, sjemenke smeđe ili maslinaste boje, koje ponekad imaju karakterističan slatkast miris. Kada se konzumira, marihuana se puši u obliku cigareta smotanih od cigaretnog papira (tzv. *joint*). U cigaretama marihuana je obično pomiješana sa duhanom. Prilikom sagorijevanja cigareta marihuane javlja se intenzivan slatkasti miris.

Hašiš – u obliku malih komadića tamno smeđe smole, ili u obliku ulja. Konzumira se pušenjem u cigaretama (ručno motane cigarete od duhana u kojima se nalazi usitnjena smola hašiša, ili obične cigarete koje su navlažene s uljem hašiša).

Djelovanje:

Stvara osjećaj euforije, omamljenosti; potrebu za bezrazložnim smijanjem; poremećaj u vidnoj, slušnoj i prostornoj percepciji; umjerenu dehidraciju; poremećaj u motorici, posebice finoj koordinaciji pokreta.

Štetne posljedice konzumiranja:

- kronična depresija
- otupljenost
- teškoće pri razmišljanju
- poremećaji ovulacije i menstrualnog ciklusa u djevojčica
- poremećaj razvoja muških spolnih žlijezda u dječaka
- razvijanje demotivacijskog sindroma kod mladih osoba

Marihuana i hašiš uzrokuju psihičku ovisnost. Kod mladih osoba često pobuđuju psihijatrijske poremećaje (apatija, depresija, psihoze, shizofrenija).





Heroin

Droga depresornog djelovanja koja se dobiva preradom opijuma i spada u skupinu opijatnih droga. Opijum se dobiva preradom zrelih glavica biljke maka.

Izgled:

Grumenast prah smeđe boje (boja varira od tamno smeđe do svijetlo smeđe, nekada i u obliku oker žute); ili grumeni tvrde smole tamno smeđe (ponekad gotovo crne) boje.

Djelovanje:

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

Štetne posljedice konzumiranja:

- slabost
- mučnina, povraćanje
- dezorjentiranost
- oštećenja jetre
- smanjenje potencije
- brzo razvijanje teške psihičke i fizičke ovisnosti
- mogućnost zaraze hepatitisom C i hepatitisom B
- mogućnost zaraze HIV-om (mogućnost obolijevanja od AIDS-a)
- oštećenja krvnih žila (posebice kod intravenskog uzimanja heroina)
- iznenadna i prerana smrt uslijed prekomjerne količine droge u tijelu (*overdose*)
- socijalno, materijalno i duševno propadanje.

Heroin je droga koja uzrokuje tešku fizičku i psihičku ovisnost. Liječenje ovisnosti o heroinu izuzetno je teško.



Kokain

Droga stimulativnog djelovanja koja se dobiva iz lišća biljke koke. Biljka koka raste samo u Južnoj Americi.

Izgled:

Kristaličan prah bijele boje (boja može varirati od snježno bijele do bijele poput slonovače).

Djelovanje:

- anestezija (obamrlost), povišenje krvnog tlaka, ubrzavanje rada srca, sužavanje krvnih žila (vazokonstrikcija), osjećaj lažne veselosti, snage, porast agresivnosti, kratkotrajni psihički poremećaji.
- Štetne posljedice konzumiranja:
- mogućnost izazivanja moždanog udara
- mogućnost izazivanja srčanog udara (infarkta)
- kronične psihičke smetnje (paranoje, 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)
- iznenadna i prerana smrt uslijed prekomjerne količine droge u tijelu (*overdose*)
- socijalno, materijalno i duševno propadanje

Kokain je droga koja uzrokuje teški psihičku i fizičku ovisnost. Kokain je ilegalna supstanca za koju se vrlo često smatra da nije *opasna* ili *ozbiljna* droga, što je totalna zabluda. Liječenje ovisnosti o kokainu je teško.

Ecstasy

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

Izgled:

Tablete različitih oblika, boja reljefa; ili u obliku kapsula.

Djelovanje:

Izazivanje osjećaja euforije, empatije (suosjećajnosti), otvorenosti, otklanjanje osjećaja umora i potrebe za snom.

Štetne posljedice konzumiranja:

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

Ecstasy je opasna droga koja može uzrokovati iznenadnu smrt uslijed toplinskog udara ili zastoja rada srca, posebice kod mladih osoba.



Amfetamini (*Speed*)

Sintetičke droge stimulativnog djelovanja. Amfetamini su ilegalne droge.

Izgled:

Kapsule ili tablete različitih oblika i boja. Mogu biti i u obliku bijelog preha.

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
- oštećenja jetre
- suhoća usta
- glavobolja
- zamagljenje vida
- gubitak koncentracije
- psihički poremećaji (paranoje, psihoze)

Amfetamini su droge koje uzrokuju psihičku i fizičku ovisnost.





LSD

LSD je sintetička halucinogena droga. Njen pravilan kemijski naziv je diethyl amid lizergična kiselina. LSD je ilegalna droga.

Izgled:

Listići cigaretnog papira veličine nokta petog prsta ruke odrasle osobe, obojeni šarenom ikonografijom; ponekad u obliku želea; ponekad u obliku izgleda poput tamnih ili crnih kremena za upaljače (*mikrodotovi*).

Djelovanje:

- jaki i nagli poremećaj slušne i vidne percepcije, miješanje pojmova, pojave snažnih halucinacija, značajne promjene u ponašanju.
- štetne posljedice konzumiranja:
- povišenje krvnog tlaka
- ubrzani rad srca
- povišenje tjelesne temperature
- povišenje šećera u krvi
- psihički poremećaji (paranoje, shizofrene atake)
- znojenje
- mučnina
- povraćanje
- oštećenja mozga



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



Anabolički steroidi

Anabolički steroidi su sintetičke droge koje svojim djelovanjem odgovaraju muškim spolnim hormonima (najčešće testosteronu). Zloupotrebljavaju ih aktivni sportaši i sportašice s prvenstvenim ciljem postizanja učinka jačanja tijela i povećanja mišićne mase.

Izgled:

U obliku tableta, kapsula, ampula, bočica sa preparatima za injiciranje, sirupa.

Štetne posljedice konzumiranja:

- povišenje krvnog tlaka
- poremećaj rada srca (aritmije)
- oštećenja jetre
- oštećenja bubrega
- smanjenje potencije
- oštećenja muških spolnih žlijezda
- poremećaj menstrualnog ciklusa kod žena
- poremećaji spavanja (nesanica)
- psihički poremećaji (depresija, letargija, napadi agresivnosti)
- mogućnost iznenadne smrti uslijed zastoja rada srca

Anabolički steroidi su ilegalna droga vezana uz sport i sportaše koja nekritičkim uzimanjem brzo i značajno ugrožava i smanjuje kvalitetu života osobe koja ih uzima.

Druge ovisnosti

Internet

Internet je javno dostupna globalna paketna mreža podataka koja zajedno povezuje računala i računalne mreže korištenjem istoimenog protokola (internet protokol – IP). Internet je *mreža svih mreža* koja se sastoji od milijuna kućnih, akademskih, poslovnih, vladinih mreža koje međusobno razmjenjuju informacije i usluge (elektronička pošta, *chat*) te prijenos datoteka i povezanih stranica i dokumenata *World Wide Weba* (www).

Najpoznatije usluge Interneta:

- **World Wide Web** – koristi HTTP za prijenos web stranica napisanih u HTML-u – najnoviji i najbrže rastući servis
- razgovor ili čavrljanje – chat – može biti komunikacija glasom (oba računala trebaju imati zvučne kartice, mikrofone i zvučnike/slušalice) ili pismena komunikacija (IRC, ICQ i sve popularniji Skype)
- **elektronička pošta**
- **prijenos datoteka**
- **Usnet** – mreža namijenjena razmjeni poruka u interesnim grupama

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 cjelokupno slobodno vrijeme uz osobna računala.

Štetne posljedice ovisnosti o internetu:

- oštećenja vida
- razvijanje prekomjerne tjelesne težine
- gubitak fizičke kondicije i lokomotornih sposobnosti
- poremećaji 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)

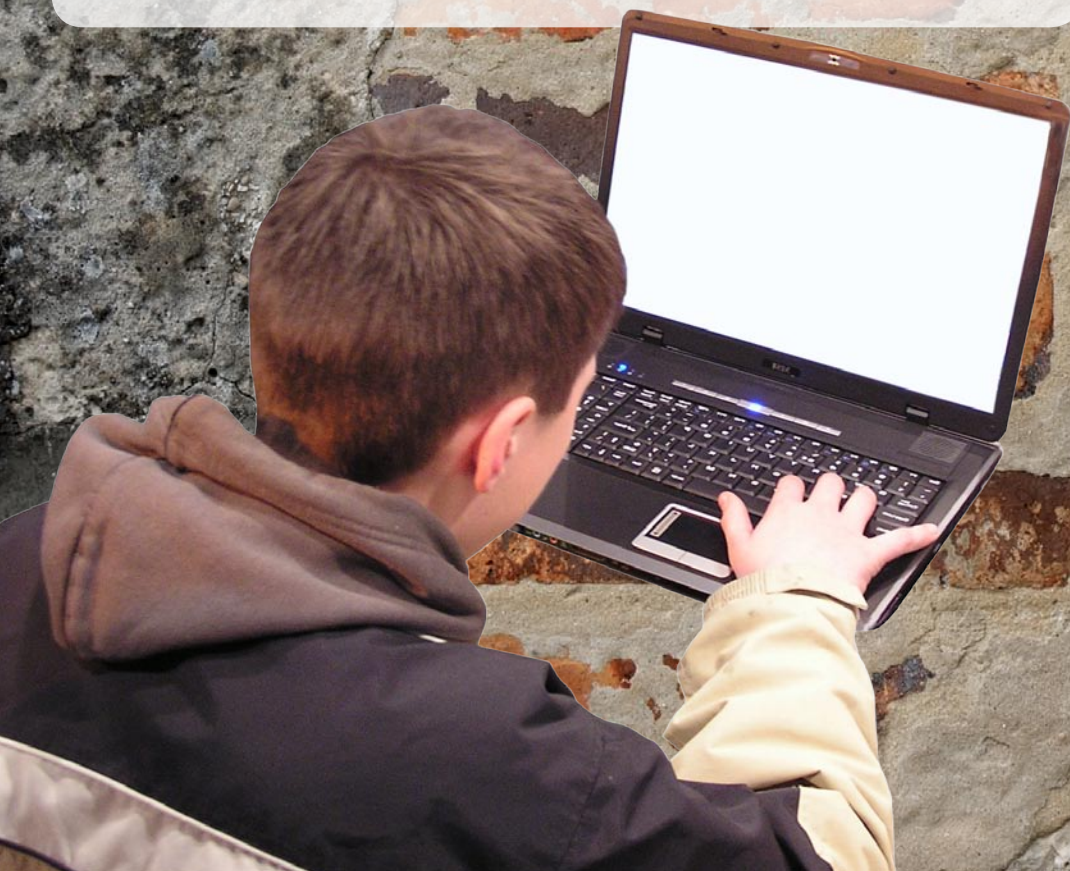
<http://www>

Ovisnost o internetu kod djece se može razviti ako djeca koriste internet svaki dan u trajanju više od dva sata.

Prilikom korištenja interneta roditelji bi trebali biti upoznati sa sadržajima koje koriste njihova djeca, te bi trebali naučiti djecu osnovnim pravilima sigurnog ponašanja prilikom korištenja interneta.

Djeci treba reći:

- ne stavljaš na internet svoje ni tuđe fotografije, ime, prezime, adresu, broj telefona ili naziv škole koju pohađaš
- nikad nemoj pristati na sastanak s nekime koga si upoznao preko interneta
- nemoj otkriti svoju lozinku nikome (čak ni prijateljima), osim roditeljima
- ako ti netko pošalje zlonamjernu ili prijeteću poruku, nemoj odgovoriti već je pokaži odrasloj osobi kojoj vjeruješ
- nemoj otvarati, i odmah izbriši, poruke koje ti šalje osoba koju ne poznaješ





Kockanje

Kockanje ili kocka zajednički je naziv za sve igre ili kladjenja u kladionicama koje uključuju ulaganje novca. Kockanje uključuje i igre poput lutrije, Lota i sportskih kladionica.

Ovisnost o igrama na sreću, ovisnost o kockanju, patološko kladjenje ili ludopatija je bolest karakterizirana nesposobnošću pojedine ovisne osobe koja ne može odoljeti kockanju ili kladjenju (čak i ako joj prijete ozbiljne posljedice u osobnom, obiteljskom ili poslovnom životu). Ovisnost o kockanju češće pogađa muškarce nego žene.

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.

Simptomi ovisnosti o kockanju:

- često sudjelovanje u igrama povezanim s ulaganjem novca
- izraženo stalno razmišljanje o *uspješnim tehnikama* ili načinima prikupljanja novca kao početnog kapitala
- prikrivanje od ostalih (prijatelji, članovi obitelji)
- pokušaji pribavljanja novca prekomjernim zaduživanjem, prijevarama ili krađom
- financijsko, psihičko i fizičko propadanje