

Zdrav stil je moj stil

BEZ DROGE I ALKOHOLA



Projekat Zdrav stil je moj stil

Realizacija projekta



NEW HORIZON NGO

Nova Mahala bb, ULCINJ

Tel/Fax: +382 30 411 969

E-mail: horizonti@t-com.me

www.ngo-horizonti.org

Lokalni partneri



Ispostava Ulcinj



Dizajn: Miroslav Dragin

Štampa: BIRO KONTO, Hreceg Novi

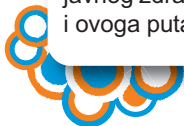


Štampanje ove brošure omogućeno je kroz finansijsku podršku Uprave za mlade i sport, i to u cilju realizacije Nacionalnog plana akcije za mlade, tj. Akcionog plana za 2010. godinu. Mišljenja izražena u ovoj publikaciji su mišljenja autora i ne izražavaju obavezno stav Uprave za mlade i sport.

Živimo u savremenom svijetu koji je prepun mogućnosti ali isto tako i opasnosti. Djeca i mladi posebno su osjetljivi dio populacije, a od svih javno-zdravstvenih problema tri su za njih posebno pogubna i fenomeni su koji se najviše javljaju u današnjici, a to su: alkoholizam, pušenje duvanskih proizvoda i zloupotreba sredstava zavisnosti. Problemi javnog zdravlja i njihove posljedice saniraju se na različite načine, ali je najbolje rješenje preventivno djelovati odnosno preduhitriti njihov nastanak.

Taj posao nije lagan, ali preventivne aktivnosti osnova su cjelokupnog djelovanja na suzbijanju problema zavisnosti i zavisničkog ponašanja i jedino su održivo rješenje. Stoga, organizacija civilnog društva "NOVI HORIZONTI" osmišljava i sprovodi edukativne i preventivne aktivnosti usmjerene ka važnom cilju: da problem sa sredstvima zavisnosti u našoj sredini bude što manji. Ove preventivne aktivnosti ciljano se sprovode i poseban naglasak stavljen je na dio populacije, koji je najviše pogodjen ovim negativnim fenomenima, a to su djeca i mladi.

Projekat "ZDRAV STIL JE MOJ STIL" ima za cilj: bolju informisanost i obučavanje mladih u Ulcinju za zauzimanje ispravnih stavova prema korišćenju psihoaktivnih supstanci, promjenu loših životnih navika, smanjenje broja mladih koji konzumiraju alkohol, koriste drogu i puše duvanske proizvode. Polazeći od činjenice da se i u našem gradu javlja konstantni porast broja mladih ljudi koji bira stilove života koji nijesu baš u skladu sa zdravom životnom filozofijom, potreba za edukacijom o ovim pitanjima nameće se kao neminovnost. Zdravlje mladih najveća je garancija budućnosti cijele zajednice i na toj premisi mora počivati svaka aktivnost koja se tiče javnog zdravlja! NOVI HORIZONTI su to svakako prepoznali i stali i ovoga puta u službi tog cilja!



Osnovni pojmovi o bolestima zavisnosti

ŠTA JE DROGA?

Droga se kao termin u širem smislu, koristi za materije biljnog, hemijskog, ili životinjskog porijekla koje služe za izradu lijekova. Češće je u upotrebi sa značenjem da je riječ o supstanci koja, kad je unijeta u organizam, može da promijeni stanje svijesti i druge psihičke funkcije (opažanje, mišljenje, raspoloženje, ponašanje i stav prema tijelu), može ubrzo da dovode do stvaranja navike – psihičke i fizičke zavisnosti i štetnih posledica po cijeli organizam. Sve više se umjesto termina droga koristi termin psihoaktivna supstanca (PAS). Mi ćemo obje riječi koristiti kao sinonime.

Jedna od najvažnijih stvari koje treba razumijeti kada su droge u pitanju je da one pokazuju različito dejstvo kod osoba koje je konzumiraju. Za jednu osobu konzumiranje droga, pa čak i prvo probanje može biti po život opasno, za neku drugu osobu je „manje“ opasno, ali uvijek je štetno.

ŠTA JE NARKOMANIJA?

Narkomanija je stanje periodičnog ili hroničnog trovanja, štetnog za pojedinca, kao i za društvo, prouzrokovanog ponavljanim uzimanjem prirodnih ili sintetičkih droga.

KOJE SU KARAKTERISTIKE NARKOMANIJE?

To je sindrom sastavljen iz sledećih simptoma:

- neodoljiva želja da se nastavi uzimanje droge i da se droga nabavi po svaku cijenu;
- postojanje tolerancije, usled dugotrajnog uzimanja droge, sa tendencijom da se doza droge povećava;
- postojanje psihičke ili fizičke zavisnosti;
- pojava apstinencijalnog sindroma (krize) poslije naglog prekida uzimanja droge;
- izmjena ponašanja narkomana, sa svim štetnim posljedicama po njega samog i po njegovu okolinu i društvo.





**YOU
CAN**

*feel
the
power*

WITHOUT DRUGS

RAZLOZI PRVOG UZIMANJA DROGE I DALJEG EKSPERIMENTISANJA?

1. radoznalost;
2. druženje sa narkomanima (ugledanja, imitacija, identifikacija), često u vidu želje za očuvanjem prijateljstva sa vršnjacima koji uzimaju drogu;
3. sugestija starijeg, iskusnijeg narkomana;
4. lična nesigurnost;
5. potreba za dokazivanjem „zrelosti“;
6. buntovništvo;
7. oslobađanje od osjećanja dosade;
8. nespremnost za suočavanje sa problemima u porodici ili školi;
9. ili zbog drugih loših međuljudskih odnosa u užem ili širem okruženju.



KAKO SE RAZVIJA ZAVISNOST OD DROGA?

Zloupotreba droga u adolescenciji obično prolazi kroz 5 faza:

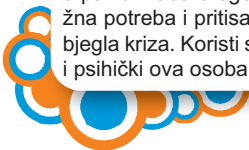
FAZA POSMATRAČA koja počinje radoznalošću, koja je praćena nedovoljnom informisanošću mlade osobe.

FAZA PRVOG OPROBAVANJA u kojoj mlada osoba stiče prva iskustva sa drogama (ili alkoholom) najčešće u društvu vršnjaka. Bez dovoljno razvijenog samopouzdanja i iz snažne želje da se osjeti prihvaćenom među vršnjacima koji uzimaju drogu, mlada osoba ih sve češće imitira. Vjerovatno je fascinirana vršnjacima koji piju ili koriste drogu jer joj izgleda da se oni mnogo bolje zabavljaju. Lako prihvata mitove koji su uobičajeni među mladima: da to svi rade, da to nije ništa strašno, da se upotreba droge može kontrolisati, da se može koristiti bez posljedica.

FAZA EKSPERIMENTISANJA sa različitim PAS, mlada osoba uči kako da koristi droge i otkriva da pomoću njih može da mijenja svoje raspoloženje. Koristi ih povremeno, obično samo vikendom i isključivo u društvu, na žurkama, kada neko drugi nabavi i donese drogu. U ovoj fazi se obično koriste takozvane „uvodne droge“ (alkohol, duvan, marihuana i lijekovi za smirenje).

PERIOD ZAPOČINJANJA REDOVNE UPOTREBE tj. ZLOUPOTREBE karakteriše žudnja za drogom, odnosno njenim efektima. Mlada osoba, na osnovu sopstvenog iskustva, razvija svoj lični odnos prema drogi, nalazi svoje izvore za nabavku, ima svoj pribor. Korišćenje droge ne vezuje više za grupu vršnjaka, već za određene situacije kada želi da se „opusti“. Drogu koristi svakog vikenda, a ponekad i radnim danom. Sve se više udaljava od porodičnih, školskih i društvenih obaveza i vrijednosti.

PERIOD ZAVISNOSTI karakteriše preokupiranost drogom i njenim efektima. Mlada osoba gubi kontrolu nad svojim životom. Sve njene misli i aktivnosti usredsređene su na nabavku i korišćenje droge. Kada ne može da dodje do droge, ispoljava se apstinencijalna kriza i neraspoloženje. Kada nema droge ova mlada osoba se osjeća bolesno, apatična je, umorna i zna da je jedini način da olakša patnje ponovno uzimanje droge. Tako ulazi u začarani krug. Daljim korišćenjem droge mlada osoba ulazi u fazu „života u paklu“ kada droge ne pružaju više nikakvo zadovoljstvo, ali postoji snažna potreba i pritisak da se one uzmu da bi se osoba smirila, da bi se izbjegla kriza. Koristi sve jače droge, najčešće intravenskim putem. Tjelesno i psihički ova osoba vidljivo propada.



RAZLOZI KASNIJE ZLOUPOTREBE DROGE?

1. osjećanje prijatnosti;
2. iščekivanje izuzetnog efekta droge;
3. bjekstvo od stvarnosti;
4. želja za euforičnim efektima;
5. lična nesigurnost;

NAJČEŠĆI OBlici ASOCIJALNOG PONAŠANJA NARKOMANA?

1. laži i obmanjivanja;
2. zapostavljanje lične higijene i škole;
3. otuđenje stvari;
4. krađa;
5. prosjačenje;
6. prostituisanje;
7. distribucija droge (dilovanje);
8. neovlašćena proizvodnja, prerada i prodaja droga;
9. krijumčarenje;
10. falsifikovanje recepata.

NAJČEŠĆI DUŠEVNI POREMECAJI KOD NARKOMANA?

1. psihopatološke pojave (vizije, iluzije, halucinacije, strah, dezorijentisanost, panika,...);
2. psihoze;
3. pokušaji samoubistva;
4. promjene u karakteru.

Šta treba znati o pušenju, alkoholu i ostalim sredstvima zavisnosti

PUŠENJE Postupak unošenja u organizam one količine nikotina (i hiljade ostalih hemijskih sastojaka) koja osobu čini zavisnom sve dok ju ne ubije. (iz izjave dr. G.H. Brundtland, direktorice SZO).

Neke činjenice vezane uz pušenje:

- Pušenje je bolest zavisnosti
- Pušenje uzrokuje umiranje pušača u prosjeku dvadeset godina ranije od svojih vršnjaka
- Pušenje je direktno povezano s bolestima srca i krvnih sudova, te karcinomom pluća
- Pušenje uzrokuje najmanje 25 različitih bolesti
- Od bolesti izazvanih pušenjem u svijetu svakoga dana umire 10.000 osoba
- Od bolesti izazvanih pušenjem, u Crnoj Gori svake godine se javi preko 200 novooboljelih osoba.
- Kod žena se pojava bolnih menstruacija povezuje s pušenjem
- I nepušači koji su u društvu pušača (PASIVNO PUŠENJE!!!) oboljevaju od pušačkih bolesti

**ŽELIŠ LI
I TI BITI
MEDU
NJIMA!?**

ŠTA SADRŽI JEDNA CIGARETA?

preko 4.000 različitih hemijskih sastojaka

ŠTA JE ŠTETNO U CIGARETI?

nikotin, ugljen monoksid i katran

ŠTA JE NIKOTIN?

jedan od najjačih otrova i sredstvo koje izaziva zavisnost

ŠTA JE UGLJEN MONOKSID?

otrovni plin koji smanjuje snabdijevanje naših ćelija kiseonikom

ŠTA JE KATRAN?

kondenzator koji sadrži oko 50 kancerogenih spojeva koji izazivaju rak

**ŽELIŠ
LI I TI OVO
U SEBI!?**

NIKAD NIJE KASNO PRESTATI S PUŠENJEM !!!

**YOU
CAN**

*Fly so
high*

WITHOUT DRUGS



ALKOHOL Bistra i bezbojna tečnost, lako zapaljiva, osebujnog mirisa i ukusa, a rezultat je vrenja uz pomoć gljivica iz šećera.

Neke činjenice vezane za alkohol:

- Alkohol ima isti učinak kao i psihoaktivna sredstva koje mijenjaju duševno stanje osobe.
- Posljedica zloupotrebe alkohola je pojava alkoholizma.
- Alkoholikar je osoba koja prekomjerno pije alkohol jer bez njega ne može.
- Alkoholizam dovodi do psihičkih, tjelesnih i društvenih poremećaja.
- Uzimanje alkohola uzrokuje: drhtanje, bolove u tijelu, strah, znojenje, napetost, lupanje srca, povišenje krvnog pritiska, grčeve u želucu, poremećaje kod pamćenja i učenja, teška psihička oboljenja (psihoze), smanjenje mozgovnog tkiva, upale živaca, nemogućnost stajanja i hodanja, cirozu (oštećenje) jetre, oštećenje gušterače, želuca i crijeva, a sve je to uglavnom neizlječivo.
- Alkoholisanost dovodi do odumiranja nervnih ćelija u mozgu, oštećenja sistema za varenje, oštećenja jetre, začepljenja krvnih sudova što može dovesti do infarkta ili moždanog udara.

**IZBJEGAJTE
ALKOHOL**

Najnoviji trend među mladima je tzv. »binge drinking«, pojava u kojoj je cilj napiti se i to brzo (u što kraćem vremenu popiti što veću količinu alkohola), pa se u veoma kratkom vremenu popije od pola do jednog litra žestokog pića!