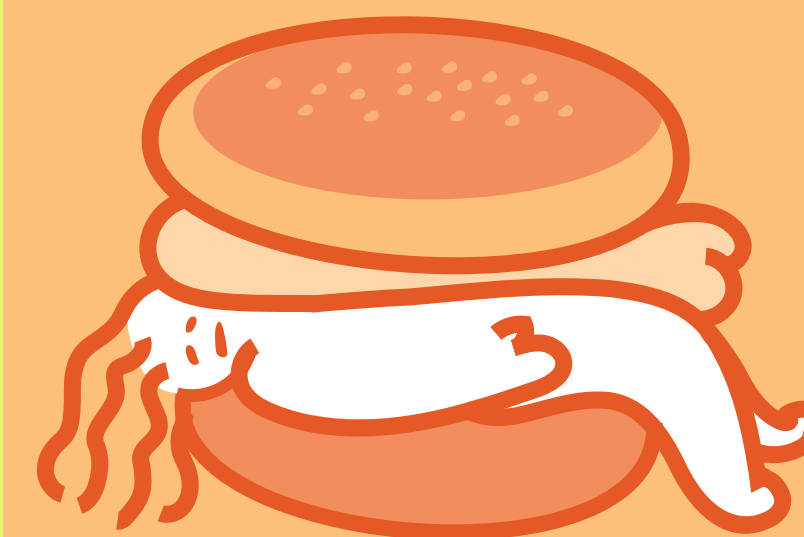
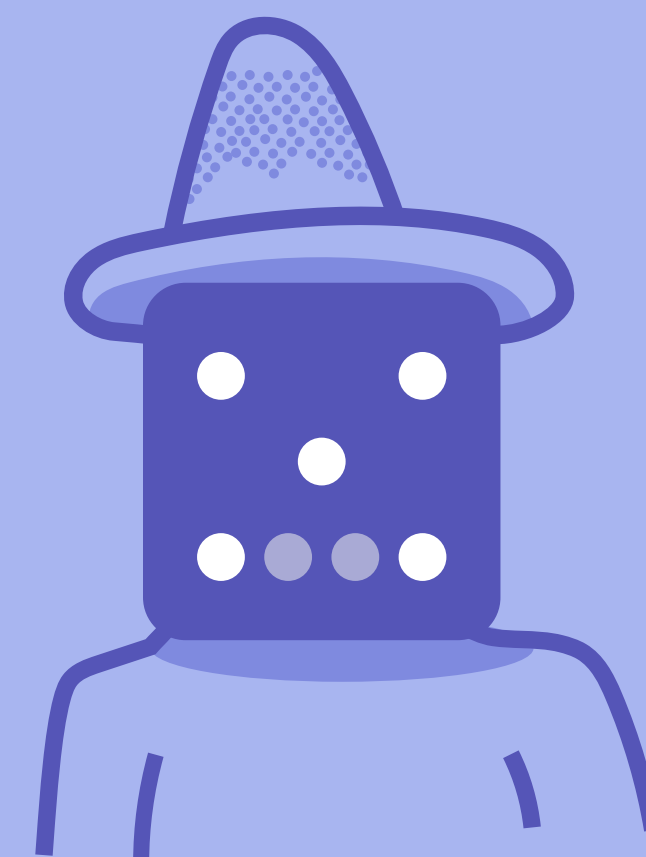
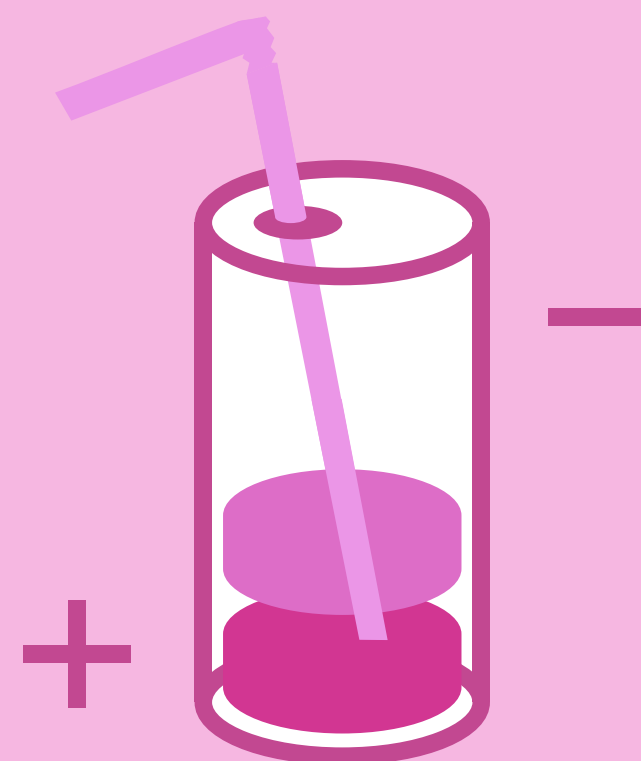
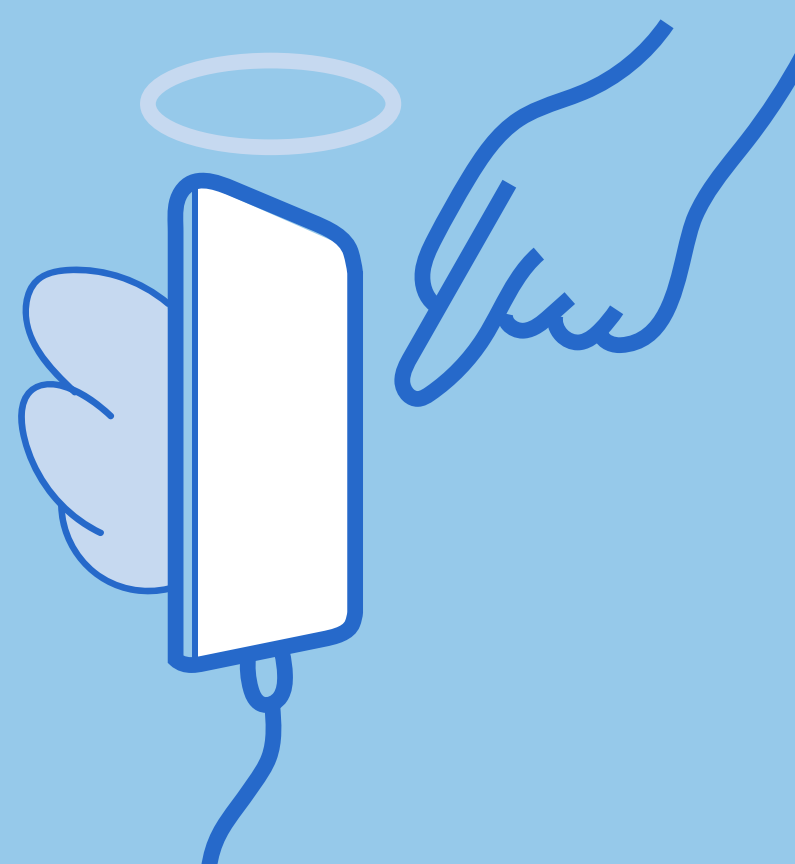




NARKO-NE

Udruženje za
prevenciju ovisnosti

kNOw risks





UVODNA RIJEČ

Zabluda je da svi mladi eksperimentišu sa psihoaktivnim supstancama i rizičnim ponašanjima, ali je činjenica da veliki broj njih u svom okruženju ima vršnjake/vršnjakinje koji to čine. Zato im trebaju tačne i provjerene informacije o tome šta ih okružuje kako bi pomogli sebi i drugima da biraju zdravije stilove života i efikasnije načine zadovoljavanja svojih potreba nasuprot onim štetnim. A nije zgoreg ni znati šta uraditi da bi smanjili štetne posljedice ako se nađu u rizičnim situacijama. Upravo tome služi materijal *kNOw risks*. Iako se možda na prvu obrađene teme čine nespojive, riječ je o ponašanjima i supstancama koje bez obzira jesu li legalne ili ilegalne, socijalno prihvaćene ili ne, mogu postati problem i izazvati štetne posljedice u različitim aspektima života mladih.

Pred vama se nalazi četvrto izdanje ovog materijala. Od prve verzije nastale 2013. godine doživio je mnogo dizajnerskih i sadržajnih izmjena u skladu s povratnim informacijama onih koji su ga koristili i realnim promjenama situacije u Bosni i Hercegovini kada je riječ o ovisničkim i rizičnim ponašanjima. No, jedno je ostalo isto - želja da se mladima i svima koji s njima rade pomogne da saznaju više o psihoaktivnim supstancama i rizičnim ponašanjima koja ih okružuju kako bi mogli napraviti vlastiti svjestan, odgovoran i pametan izbor. Osnovna namjena materijala je da ga koriste stručna lica koja direktno rade s djecom i mladima kao poticaj za dublji rad na ovoj temi, ali može poslužiti i samim mladima kao izvor informacija. Sve koji žele raditi više na temi prevencije ovisnosti, ovisničkih i rizičnih ponašanja, trebaju im podaci, ideje, ili konkretni alati, pozivamo da se obrate Udruženju za prevenciju ovisnosti NARKO-NE.

kNOw RISKS INFORMIRA, A NE SUGERIRA
kNOw RISKS NE POTIČE NEGO OBJAŠNJAVA
kNOw RISKS NE OSUĐUJE NEGO RAZUMIJE
kNOw RISKS PREVENIRA I UPOZORAVA

O prevenciji ovisnosti i ovisnosti za radoznale

Mnoge riječ ovisnost asocira na beskućnike/ beskućnice, koji su napustili školu, jedva govore, drogiraju se u mračnim, prljavim uličicama. No, činjenica je da se ovisnost može desiti svakome i da se praktički gotovo o svemu može postati ovisan. I prije nego što neko ponašanje počne ispunjavati kriterije da ga nazovemo ovisničkim, može postojati problem. Dok god neke stvari i ponašanja ne koristimo (zato što nam ne trebaju ili zbog samopoštovanja, zakonskih propisa i sl.) ili ih koristimo zato što imaju stvarnu funkciju ili u njima umjereno uživamo (ćejfimo), na sigurnom smo terenu. Uvriježeno je mišljenje da je apstinencija (tj. suzdržavanje i potpuno odricanje od nečega) najbolja prevencija. Ipak, razmislite! Ako ne koristite internet, eliminišete mogućnost da postanete ovisni o njemu. Međutim, koliko prilika za usvajanjem novih znanja i olakšanom komunikacijom time gubite?! Nadalje, nije isto ako popijete jednu čašu vina tokom porodičnog ručka (za ove < 18 napomena da i kada se mama i tata slažu da je to O.K., zakon kaže da nije!) i ako se opijate svaki vikend ili nekoliko puta sedmično kako biste pobjegli od dosade, nesigurnosti ili loših osjećanja. Tu već nastaje problem - kada počnete nešto raditi ili konzumirati, iako vas ne ispunjava, ali vam je *prešlo* u naviku, po inerciji se povinujete navikama svog

društva, ili vam postane sredstvo za rješavanje stresa, dosade, usamljenosti. Od ovakve zloupotrebe do ovisnosti tanka je linija. Kada postoji gubitak kontrole i nemogućnost suzdržavanja od neke supstance ili ponašanja i kada to vidite kao jedini izlaz u trenutnoj situaciji, onda se već može govoriti o ovisnosti. I nemojte se zavaravati da niste ovisni ako nešto radite ili konzumirate s vremena na vrijeme, ili da nemate problem jer *svi to rade* (nije opravdanje, već samo govori da slijepo slijedite masu i da nemate svoje ja), legalno je (ne znači da je dobro, korisno i poželjno), prirodno je (nije nikakva "vadiona", prirodno ne znači i zdravo, priroda je puna znanih i neznanih otrova).

Možete li zamisliti da bavljenje nekim sportom, učenje, zdrava ishrana ili čitanje knjiga mogu biti štetne navike ili možda prerasti i u ovisnost? S druge strane, je li stvarno toliko štetno ako povremeno popijete neko gazirano piće, kafu ili utjehu potražite u slatkišima? Evo šta o tome kažu savremene teorije prevencije ovisnosti. Zapitajte se šta radite da biste bili sretni i zadovoljni te da biste izbjegli osjećaje tuge, ljutnje, bijesa, razočarenja, dosade...? Do ovisnosti dolazi baš kada biramo pogrešne načine da bismo se osjećali bolje. Zamislite svoj život kao klavir. Sve što koristite ili radite da biste popravili raspoloženje su zapravo tipke - što ih više imate,

muzika vašeg života je bogatija, ljepša i ugodnija. Ako neka tipka i nije baš najbolja, najkorisnija ili najzdravija (npr. na njoj se nalaze energetske piće ili *junk food*), sve dok imate dovoljan broj drugih koje ravnomjerno koristite u svom životu, ovi falš tonovi neće znatno naškoditi muzici vašeg života. S druge strane, ako se vaš život svodi samo na jednu ili mali broj tipki koje koristite, pa makar se radilo i o onim socijalno prihvatljivim i poželjnim (kao što je npr. čitanje knjiga ili bavljenje sportom), melodija vašeg života će biti siromašna i više će ličiti na tupe udarce. E, ti tupi udarci su pokazatelj da vam prijeti opasnost da razvijete ovisnost! Stoga oplemenite svoj život, mogućnosti su svuda oko vas, trk po njih. Ako ćete jedno veče provesti buljeći u serije, sutradan si priuštite šetnju po naselju ukoliko već nemate neki šumarak u blizini; ako ste svađu s prijateljima "liječili" čokoladom, drugi put pretvorite frustraciju u kreativnost praveći neko zdravo jelo po svom receptu; ako ste posegnuli za tabletom za smirenje nakon stresnog dana, sljedeći put se opuštajte uz najdražu muziku...

Raznovrsnost, uživanje i umjerenost su zapravo najdjelotvornija prevencije. Davno je Aristotel rekao: *Mjera, tj. sredina između dvije krajnosti je najveća vrlina.*



Rad na prevenciji ovisnosti s adolescentima/adolescenticama

Programe prevencije ovisnosti važno je strateški planirati, zasnivati ih na procjeni potreba, te evaluirati. Idealno je u radu na prevenciji ovisnosti s djecom i mladima raditi u svim aspektima njihovog okruženja (škola, porodica, zajednica i slobodno vrijeme). Nije svaka prevencija dobra prevencija. Raditi po principu *bolje bilo šta*, nego ništa u ovoj oblasti može biti kontraproduktivno.

Mladima ne treba davati informacije o drogama i njihovom korištenju na način koji opravdava, potiče ili normalizira njihovu upotrebu ili eksperimentisanje s njima. Pokazalo se da su kontraproduktivni pristupi:

- predstavljanje droga kao senzacionalnih, glamuroznih, uzbudljivih i *cool*,
- pokazivanje atraktivnih fotografija,
- prestrašivanje kroz pretjerivanje i lažno prikazivanje opasnosti od droga,
- davanje informacija koje su u suprotnosti sa iskustvom učesnika/učesnica i ne odražavaju cijelu istinu,
- prikazivanje zastrašujućih primjera koji nisu bliski stvarnosti mladih ili emocionalno nabijenih videozapisa i ličnih priča.

Poželjno je mladima dati informacije o farmakološkom imenu, a ne samo ulično ime u slengu koje samo po sebi zvuči privlačno. Ipak, bitno je postaviti granicu i ne davati informacije o tome kako pribaviti, izraditi ili koristiti potencijalno štetne tvari, uključujući detalje o njihovom hemijskom sastavu.

Važno je da mladi razbiju postojeće zablude i saznaju više o kratkoročnim i dugoročnim učincima i rizicima povezanim s uzimanjem droga, pravilima i zakonima, uticaju na pojedince, porodice i zajednice, prevalenciji i

prihvatljivosti upotrebe droga među vršnjacima/vršnjakinjama. Potrebno je razbijati tzv. normativna uvjerenja koja su pogrešna i tjeraju mlade da eksperimentišu sa supstancama i ponašanjima, precjenjujući broj mladih koji ih koriste, po principu "svi to rade".

Same informacije nisu dovoljne, te je nužno raditi na razvoju ličnih i socijalnih vještina mladih za donošenje utemeljenih odluka da bi ostali sigurni i zdravi, kao što su: procjenjivanje, izbjegavanje i upravljanje rizikom, uključujući smanjenje štete, efikasna komunikacija, odupiranje pritiscima, pronalaženje informacija, pomoći i savjeta, osmišljavanje strategija rješavanja problema i suočavanja, razvijanje samosvijesti i samopoštovanja. Mladima treba biti omogućeno da istraže svoj i tuđe stavove prema drogama, njihovoj upotrebi i korisnicima/korisnicama, posebno stereotipe, te medijske i društvene uticaje. Svaka aktivnost koja se provodi u ovoj oblasti mora se odvijati u sigurnom i podržavajućem okruženju gdje je mladima povjerljivost zagarantovana. Korisne mogu biti diskusije u malim grupama i igranje uloga.

Kao što svi koji rade s djecom i mladima već znaju, sam način rada jednako je bitan kao i sadržaj. Posebno to dolazi do izražaja kada je riječ o ovako osjetljivoj temi gdje nespretni pokušaji rada na prevenciji ovisnosti mogu dovesti do suprotnog učinka. Prema UNODC-ju nedovoljno učinkovitim ili čak štetnim smatraju se:

- korištenje neinteraktivnih metoda (npr. predavanja), kao primarne strategije,
- isključivo davanje informacija - posebno pobuđivanje straha,
- nestrukturirane dijaloške sesije,
- usredotočenost samo na izgradnju samopoštovanja i emocionalno učenje,
- fokus isključivo na etičke i moralne odluke ili vrijednosti,

- prenošenje iskustava bivših korisnika/korisnica droga,
- vođenje programa od strane policijskih službenika/ službenica.

Pristupi obrazovanju temeljeni na vještinama za koje se pokazalo da imaju pozitivne ili ne izazivaju negativne učinke su:

- korištenje interaktivnih metoda,
- održavanje niza strukturiranih sesija (obično 10-15) jednom sedmično, uz organizovanje dodatnih *booster* sesija nakon nekog vremena, tokom više godina,
- vođenje od strane edukovanih osoba (uključujući i edukovane vršnjake/vršnjakinje),
- pružanje prilike za uvježbavanje i učenje širokog spektra ličnih i socijalnih vještina,
- uticaj na percepciju rizika koji su povezani sa zloupotrebom sredstava ovisnosti kroz naglašavanje trenutnih posljedica,
- otklanjanje zablude koje su vezane uz normativna uvjerenja i očekivanja od zloupotrebe sredstava ovisnosti.

U radu s djecom i mladima treba biti svjestan da nisu sve metode i tehnike prikladne svima (npr. ono što je efikasno u srednjoj školi, može biti beskorisno ili štetno u osnovnoj).

U skladu s prethodno navedenim, materijal *kNOW risks* služi samo kao poticaj za rad na temi ovisničkih i rizičnih ponašanja, što je jedan segment rada na prevenciji ovisnosti. Stoga su u pratećim dijelovima date ideje za radionice o životnim vještinama kao i za neke interaktivne metode koje mogu poslužiti kao osnova za razvoj vlastitog programa prilagođenog konkretnoj grupi.

ALKOHOL



Šta je to?

Da li ste ikad čuli za riječ *cenosilicafobia*? To je portugalska riječ koja označava strah osobe od toga da vidi praznu čašu. Nadamo se da ni vi niti neko koga poznajete ne pati od ove fobije, ali ipak evo nekoliko informacija o onome što se često može naći u toj čaši - alkoholu. Znamo da znate, ali ne škodi ponoviti: alkohol (etanol ili etilni alkohol) je tečna, bezbojna supstanca koja se koristi u medicini, prehrambenoj i kozmetičkoj industriji. Svima je najpoznatiji u svojim "izvedenicama", odnosno raznovrsnim alkoholnim pićima, koja se razlikuju prema boji, mirisu, okusu i procentu zastupljenosti čistog alkohola. Iako je široko prihvaćen u društvu, a nosi i titulu legalnog (za punoljetne!) ipak je riječ o psihoaktivnoj supstanci. Šta to znači? Da ulaskom u organizam utiče na mentalne procese i emocije. Prilikom konzumiranja većih količina alkohola, organizam ne stíže preraditi sve "ture" koje pristižu za stol. Višak "veselo" putuje do mozga i stvara vidne promjene, tiho i polako. Opasan igrač, koji tijelo navodi na blesave i nekontrolisane radnje.

Šta ću sad?

Ne pijte više nego što znate da možete podnijeti. Grickalice su tu da vas navuku da pijete i kad ne želite. Birajte šta pijete i uživajte u ukusu pića. Izbjegavajte „eksiranje“. Ne kombinujte i ne miksajte različita alkoholna pića s energetskim pićima. Nemojte piti da zaboravite probleme. Odaberite sebi društvo i mjesto uz koje se već osjećate dobro, sigurno i opušteno (koji će vam držati glavu iznad WC šolje ako ipak pretjerate). Postepeni unos alkohola uz konzumaciju tekućine (čitaj: preskakanje poneke ture) i laganu, nemasnu mezu je najbezbolnija varijanta. A za jutro poslije mogu poslužiti dobar doručak, sok od kruške, avokado i banana. Nema na čemu.

Zašto?

Vlada mišljenje da "nema ko ne pije" a malo ko želi odstupati od trenda koji hara. Ipak, statistike pokazuju da čak 48% odraslih u svijetu nikada nije probalo alkohol. Vrlo je lako dostupan, rupe u poštivanju zakona su sve veće, pa i maloljetnici/maloljetnice ne bivaju lišeni korištenja alkohola. Kada piju, ljudi kao da gumicom izbrišu problem. Tako privremeno popune prazninu za bilo šta ili bilo koga ko im nedostaje. Između ostalog, opušteniji su i seksualno slobodniji.

U čemu je problem?

Muzika ide, alkohol "vozi". U početku je sve super, osjećate kao da sreću dijelite sa svima oko sebe. Ali ubrzo, refleksi se usporavaju, snaga popušta, s gravitacijom se dešava nešto čudno, smanjuje se oštrina vida i opada pažnja. Da dočaramo? Sporo „kontanje“, krevljenje, teturanje i zapinjanje, „dupljanje slika“ pred očima, „helikopter“ u glavi, povraćanje, smanjena kontrola obavljanja nužde, totalna dezorijentisanost i mogući gubitak svijesti („mortus“ faza). Ne tješite se da opijanje svakog vikenda ili povremena "cuga" nisu ništa! Problemi ne nastaju samo u najekstremnijim fazama. Pijanstvo je lukavo i polazi od suptilnih faza kada se osjećaju lagana euforija i gubitak stidljivosti, preko smanjene samokontrole i opreza - „ofiranje“, loše procjene i brbljavost u početnim fazama pijanstva mogu donijeti glavobolje koje će trajati mnogo duže od mamurluka. Želite li zaista riskirati da vas dečko/cura odbije, zbog previše glupavog ponašanja pod dejstvom alkohola? Ili još gore, da vas ne odbije i da se postidite vlastitog odraza u ogledalu kada skontate da je vaš sinoćnji princ/princeza zapravo žaba. Jer čak je i nauka dokazala da kroz "alkoholne naočale" svi izgledaju mnogo privlačniji. Kažemo "izgledaju", a ne "jesu". Treba li uopće obrazlagati opasnosti za sigurnost u saobraćaju? Ili šansu da upadnete u tučnjavu a da nemate pojma ni zašto?

DUHAN



Šta je to?

Zapisujte sastojke: šećer, kakao... ako mislite da znate šta slijedi i da ćete uskoro dobiti recept za neki novi kolač, grdno se varate. Dodat ćemo da je glavni sastojak fino izrezano, sušeno lišće duhana i da je sve zajedno umotano u tanki papir, te ćete znati da je riječ o cigaretama. Kao što svi znaju, sadrže nikotin i mnoge štetne hemikalije, ali i dodatne elemente za poboljšavanje ukusa i maskiranje prirodne gorčine duhana.

Pušenje duhana kroz nargilu, popularniju kao šišu, postaje sve zastupljenije u cijelom svijetu. Duhani, najčešće aromatizirani, gori u maloj posudi, a nastali dim prolazi kroz vodenu komoru i gumeno crijevo, te se kroz usnik udiše.

Reklamirani kao zdravija opcija i pomoć pri odvikavanju od pušenja (iako nijedno još nije dokazano!), zadnjih godina na tržištu su se pojavili proizvodi za zagrijavanje duhana-HTP (zagrijavaju duhanski list na visoke temperature, ali bez sagorijevanja) i elektronske cigarete (zagrijavaju tečnost koja sadrži nikotin izdvojen iz duhana). Zagrijavanjem nastaje aerosol, koja se udiše u pluća. Ovi uređaji mogu izgledati kao obične cigarete, ali i kao USB stikovi, olovke, markeri, kreditne kartice itd.

Šta ću sad?

Realno, pušenje je bezveze. Ali, ako ste već dio te priče, malo se raspitajte o tome šta zapravo pušite. Možete preskočiti poneki krug kad ste na nargili. A imamo revolucionarno saznanje - postoje i druga mjesta osim šiša barova gdje se možete super provesti s rajom i ne potrošiti puno. Izlazak u park ili odlazak na planinu mogu biti daleko zabavniji. Također, nije nekulturno upozoriti nekoga da ne puši u vašem prisustvu.

Pušeći pokazujete da ste dio hipnotizovane gomile koja postaje plodno tlo za razne manipulacije (neko se debelo bogati na vama) zato što vam se nezdravo ponašanje servira kao trend. Imajte svoje mišljenje, budite neovisni i samouvjereni i neka jedan od vaših trendova bude propitivanje trendova. Niste goveda koja pojedu (popuše) sve što im se servira. Ili jeste?

Zašto?

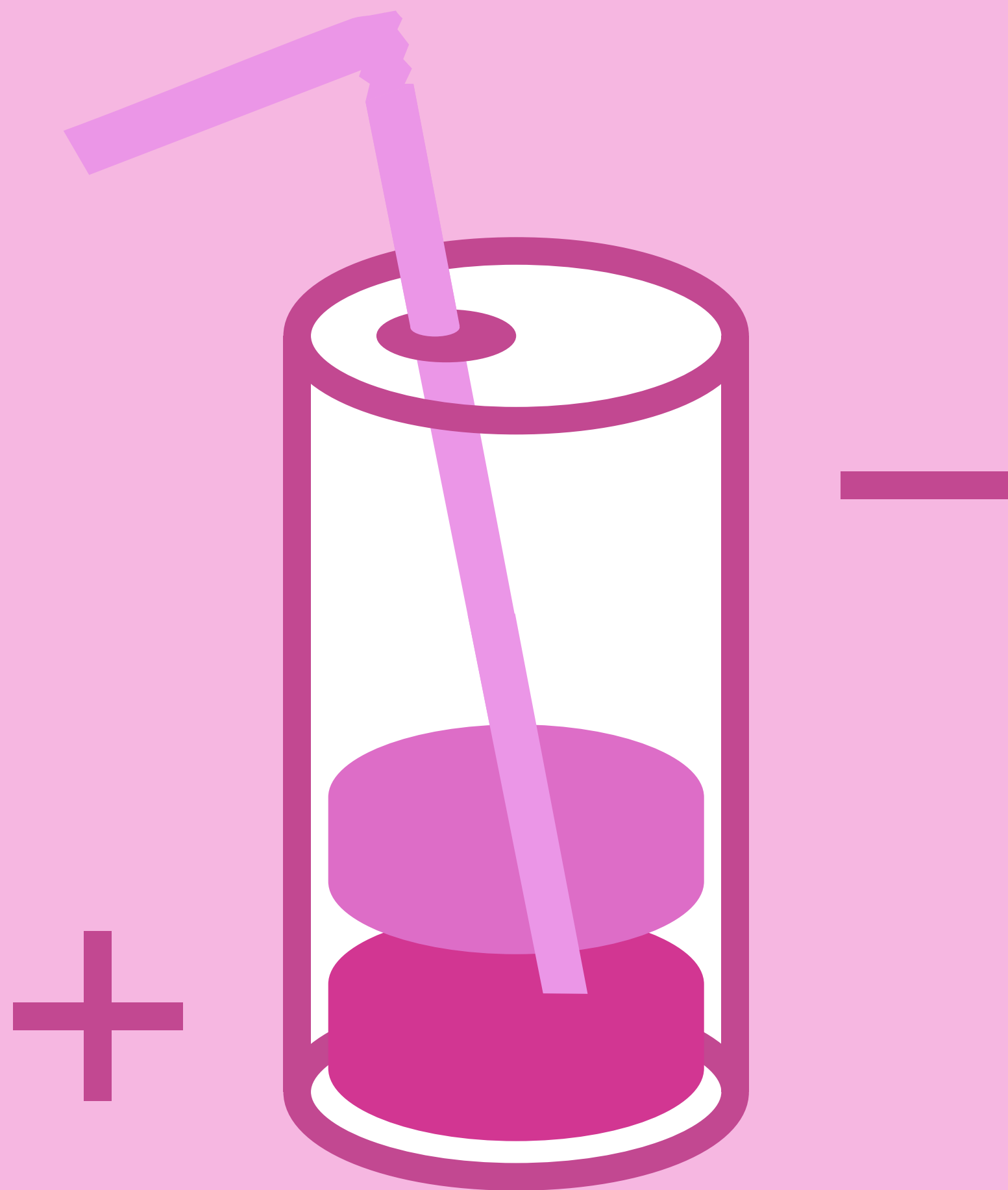
Pušenje može dati osjećaj zrelosti i nezavisnosti kojem mladi teže. Mnogi su uvjereni da su buntovnici s razlogom iako se zapravo slijepo povinuju trendu. Naravno, duhanska industrija je to shvatila i agresivnim marketingom promovira pušenje kao statusni simbol nezavisnih, slobodnih i buntovnih osoba. Neki uživaju u aromi duhana, neki u osjećaju koji stvara sam čin pušenja, neki u povezivanju s društvom. Nargile i e-cigarete sadrže biljne i voćne arome privlačne mladima, zato ih mnogi i počnu koristiti. Osim toga, tu je i faktor radoznalosti i otkrivanja "nečeg novog", kao i uvjerenje da su nargila, HTP i e-cigarete manje štetne od običnih cigareta.

U čemu je problem?

U nikotinu. Bez obzira na koji način se uzima duhan, nikotin je uvijek prisutan. Čak i u proizvodima za koje reklama kaže da ga ne sadrže. Nikotin je otrov, stvara ovisnost, a posebno je štetan za razvoj mozga mladih. Štetno utiče na koncentraciju, sposobnost učenja, raspoloženje i kontrolu impulsa. Možemo navoditi na koje sve još sisteme u organizmu utiče štetno, ali mislimo da nemate nekoliko sati vremena za čitanje. Tome dodajte različite sastojke u duhanskim proizvodima koji povećavaju štetnost i mogućnost razvoja ovisnosti. Tipična sesija pušenja nargile ima 125 puta više dima, 25 puta više katrana, 2,5 puta više nikotina i 10 puta više karbon monoksida nego pušenje cigarete. Ne zaboravite ni vrlo upitnu higijenu pri konzumiranju nargile u pojedinim nargilhanama.

Plus, na to sve, ima li neugodnije situacije od one kada neko izbjegava sjesti pored vas jer ima osjećaj da sjedi s pepeljarom? A vi tu ne možete da napravite ništa... ili ipak možete?

ENERGETSKA PIĆA



Šta je to?

Roditelji odavno maloj djeci ne daju kafu da im "ne naraste rep" i da "ne ostanu mali", svjesni efekata kofeina na organizam. I pored toga danas je svijet preplavio trend ispijanja energetskih pića, kojima je jedan od osnovnih sastojaka kofein. U privlačnim limenkama krije se i šećer u količini koja često premašuje dnevno preporučene doze, te niz drugih sastojaka koji se predstavljaju kao prirodni i zdravi izvori energije. Energetska pića se reklamiraju kao napici za povećavanje budnosti, pažnje i energije, a posebno marketinškim porukama bombarduju adolescentsku populaciju. Zapravo su niskih nutritivnih vrijednosti, a mogu biti i štetni.

Šta ću sad?

Ako već uživajte u energetskim pićima, neka to bude s mjerom. Ne pretjerujte s unosom kofeina u bilo kojem obliku. Nalet energije nakon konzumacije iskoristite krećući se. Sjediti u kafani uz šuplju priču, nije preporučljivo. Uvijek pijte velike količine vode. Kako biste zaštitili svoje zube, operite ih sat vremena poslije konzumiranja svakog energetskog pića.

A pokušajte vratiti energiju i na druge načine: odspavajte ili isprobajte neku od bezbroj zdravih vitaminsko-mineralnih alternativa. Evo samo nekoliko ideja šta bi se od sastojaka moglo naći u vašem zdravom *home-made* energetskom napitku: voda ili zeleni čaj kao osnova, prirodni zaslađivači (svježe cijeđeni sok od naranče, limuna ili limete), malo meda ili soli (ili ako ćete baš *fancy* verziju, stavite javorov sirup), a za dodatnu aromu možete koristiti muškatne oraščiće i vaniliju i jabukovo sirće za probavu i proizvodnju dobrih bakterija. Sve to dobro smiksajte i pijte tokom cijelog dana! Uzdravije!

Zašto?

Oči vam se sklapaju, a gradiva se nagomilalo. U kafiću ste s društvom, poslije napornog dana u školi. Šta radite u oba slučaja? Posegnete za svojim omiljenim energetskim pićem. Zašto da ne, znate da će vas razbuditi i oraspoložiti. Osim toga, svi ga piju, ima super okus i miris, a i jedna je od rijetkih stvari koju si možete priuštiti sa svojim džeparcem.

U čemu je problem?

Već nekoliko minuta od prvog gutljaja, vaš mozak se aktivira i šalje signale cijelom tijelu. Ubrzava se rad srca, raste krvni pritisak, u krvotok stižu rezervne zalihe šećera za dodatnu energiju. U vrlo kratkom roku osjećate se budnije, energičnije, vedrije i snažnije.

Ali već za sat vremena ste još iscrpljeniji nego što ste bili, jer energija koju ste dobili nije stigla iz pića nego se iscrpila iz vašeg organizma.

Redovno uzimanje energetskih pića uzrokuje dehidraciju, drhtanje, nesanicu, tjeskobu, probavne smetnje, povišeni krvni tlak i nepravilan srčani ritam. Velika količina šećera uništava zubnu caklinu, a dodane hemikalije štete jetri. Nakon prekida djelovanja nastupa pad energije i koncentracije, te problemi sa spavanjem. Svi i sve vam ide na živce.

Posebno je opasno piti energetske napitke zajedno s alkoholom, jer je teže procijeniti koliko se alkohola popije, te se nastavlja s konzumiranjem i iznad granice tolerancije. Osim toga kombinacija ove dvije vrste pića brže dovodi do dehidracije, što povećava toksične učinke alkohola.

INHALANTI



Šta je to?

Inhalanti su opasne hemikalije koje ljudi udišu da bi bili *high*. Nalaze se svuda oko vas, te ih obično ne smatrate psihoaktivnim supstancama, jer su velike šanse da ih koristite za ono čemu su i namijenjeni. U inhalante spadaju: sredstva za čišćenje kuće, trajni markeri, ljepila, razrjeđivači, benzin, dezodoransi, lakovi za kosu, boje u spreju... da ne navodimo više, jer preko hiljadu supstanci spada u ovu kategoriju. Najčešće ih zloupotrebljavaju djeca i mlađi adolescenti/adolescentice.

Zašto?

Mnogoj djeci i mladima predstavljaju prvi susret s psihoaktivnim supstancama, jer ih imaju u kući, lako dostupne, s obzirom da ih mnogi roditelji ne smatraju opasnim i ne vide mogućnost za zloupotrebu. Izazivaju stanje slično pijanstvu, praćeno nekontrolisanim smijehom, euforijom i mogućim vidnim halucinacijama. Bezbržnost i opuštenost. Za razliku od drugih vrsta inhalanata, nitriti, koji se često propisuju za liječenje bolova u prsima, zloupotrebljavaju se kako bi poboljšali seksualni užitak širenjem i opuštanjem krvnih sudova.

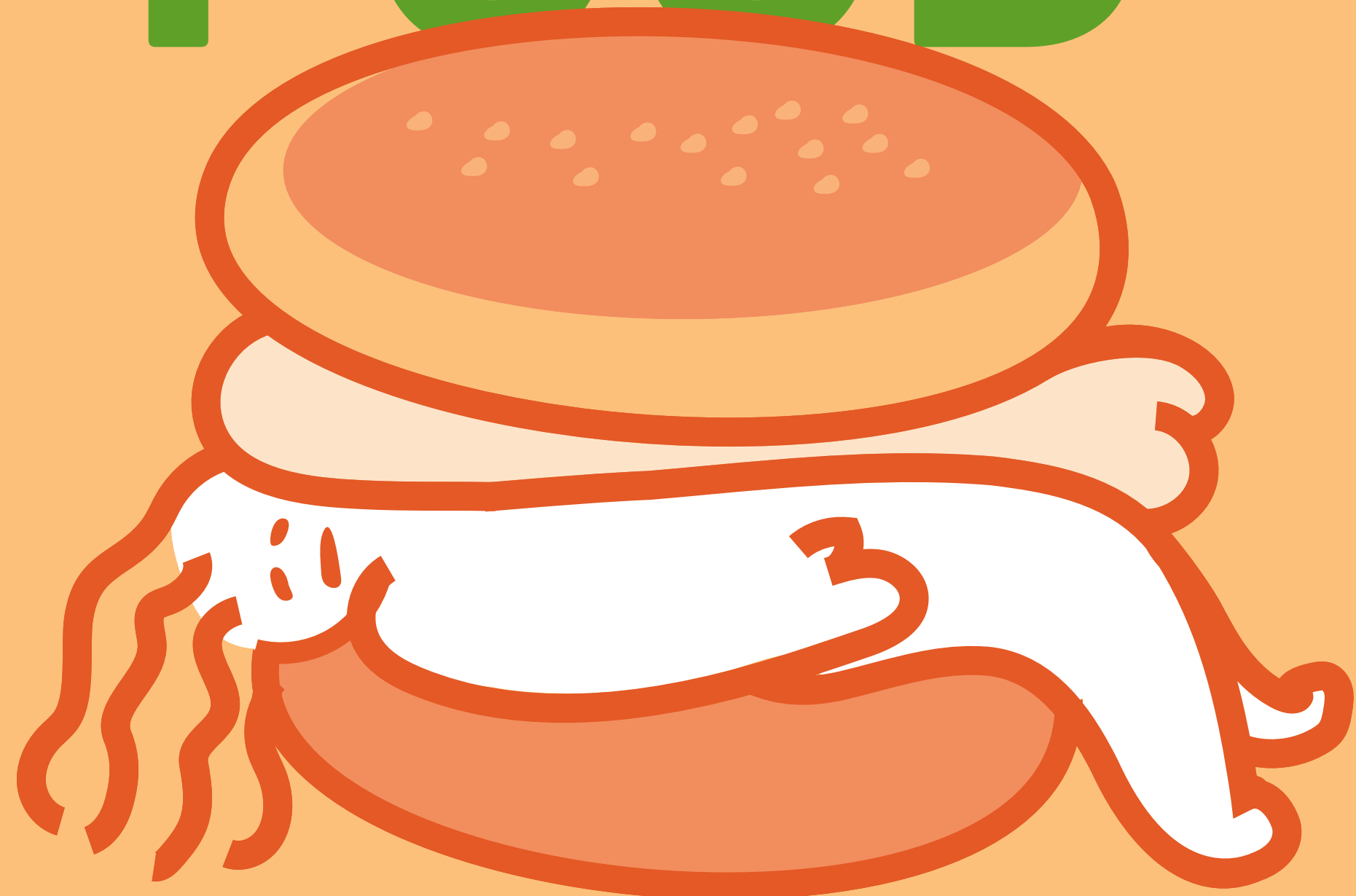
Šta ću sad?

Uvijek se informišite o sastavu i djelovanju svakog konkretnog inhalanta, zbog različitog sastava i nuspojava. Kako biste izbjegli nenamjerno inhaliranje, izbjegavajte prostorije u kojima dolazi do isparavanja hemikalija. Ako vam se prijatelj/prijateljica „sloši“ uslijed inhaliranja, disanje u praznu papirnu kesu može pomoći.

U čemu je problem?

Većina inhalanata proizvodi učinke slične anestheticima, koji usporavaju tjelesne funkcije, posebno moždanu aktivnost. Nakon početnog porasta i gubitka inhibicije dolazi do pospanosti, vrtoglavice i uznemirenosti, a mogu dovesti do loših procjena i izazvati agresivno ponašanje. Halucinacije, nejasan govor, nekoordinisanost, povraćanje i gubitak svijesti su također česti. Mnogi imaju mamurluk nakon upotrebe, praćen glavoboljom, zbunjenošću i slabom koncentracijom. Opasnost predstavlja i mogućnost davljenja ili gušenja. Efekti ne traju dugo, pa se u kratkom vremenu koristi veća količina, što povećava rizike, posebno mogućnost dugoročnih posljedica, kao što su oštećenja jetre, bubrega, koštane srži, iznenadni prestanak rada srca.

JUNK FOOD



Šta je to?

Kad nam je "mrsko" potruditi se spremati ručak ili užinu za školu, jedemo "s nogu" *junk food*. Izreka kaže: *Ono si što jedeš!*. A *junk* znači bezvrijedno/smeće.

Uglavnom se odnosi na grickalice i tzv. brzu hranu (ali nije svaka brza hrana ujedno i *junk!*). Puno kalorija. Mala nutritivna vrijednost. Ljudi se ne zasite brzo kad je jedu, stalno traže još, što dovodi do prejedanja. I tako u organizmu ne ostane mjesta za zdraviju i hranjiviju hranu. Vjerujem da kad kažemo *junk food* pomislite na donere, čevape, pizze, burgere, pomfrit, slatkiše, grickalice i gazirana pića. Ali pazite sad! Od sastojaka zavisi da li se nešto smatra *junk foodom* ili ne. U svakom slučaju previše soli, šećera, zasićenih masti svakako nije dobro. Treba li dalje?! Ako treba, nikakav problem. Zna li da neki hamburgeri ni nakon dvije decenije stajanja ne istrunu, niti im se promijeni oblik? A da se u sastavu mogu naći ostaci čak stotinu krava? Znamo da znate. A znate li im se vi oduprijeti?

Šta ću sad?

Mnogo je lakše pokušati uvoditi nove i zdrave navike, nego se pokušavati riješiti loših. Sve dok im ne nađemo dostojnu zamjenu, one će biti tu. Umjesto da od uvođenja zdravih navika pravite robiju, napravite zabavu u tome i gradite svoj *healthy food* stil. Pokažite da imate stav i time se istaknite - ponesite jabuku, orašaste plodove ili sendvič koji ste kući sami napravili (koristeći jaja i povrće, bez štetnih preljeva). Poželjno je da bacite pogled na sastav onoga što jedete, ali ne trebate opsesivno računati svaku kaloriju. Ako ste već primorani jesti van kuće, ne dajte da loše navike izaberu vas. Ne trebate grickati samo mrkvu za svaki obrok do kraja života, ali ako jedan put izaberete hamburger, neka vam sljedeći izbor bude supica. Raznovrsnost ne samo da je ključ zdravlja, nego je i zabavna. Probajte!

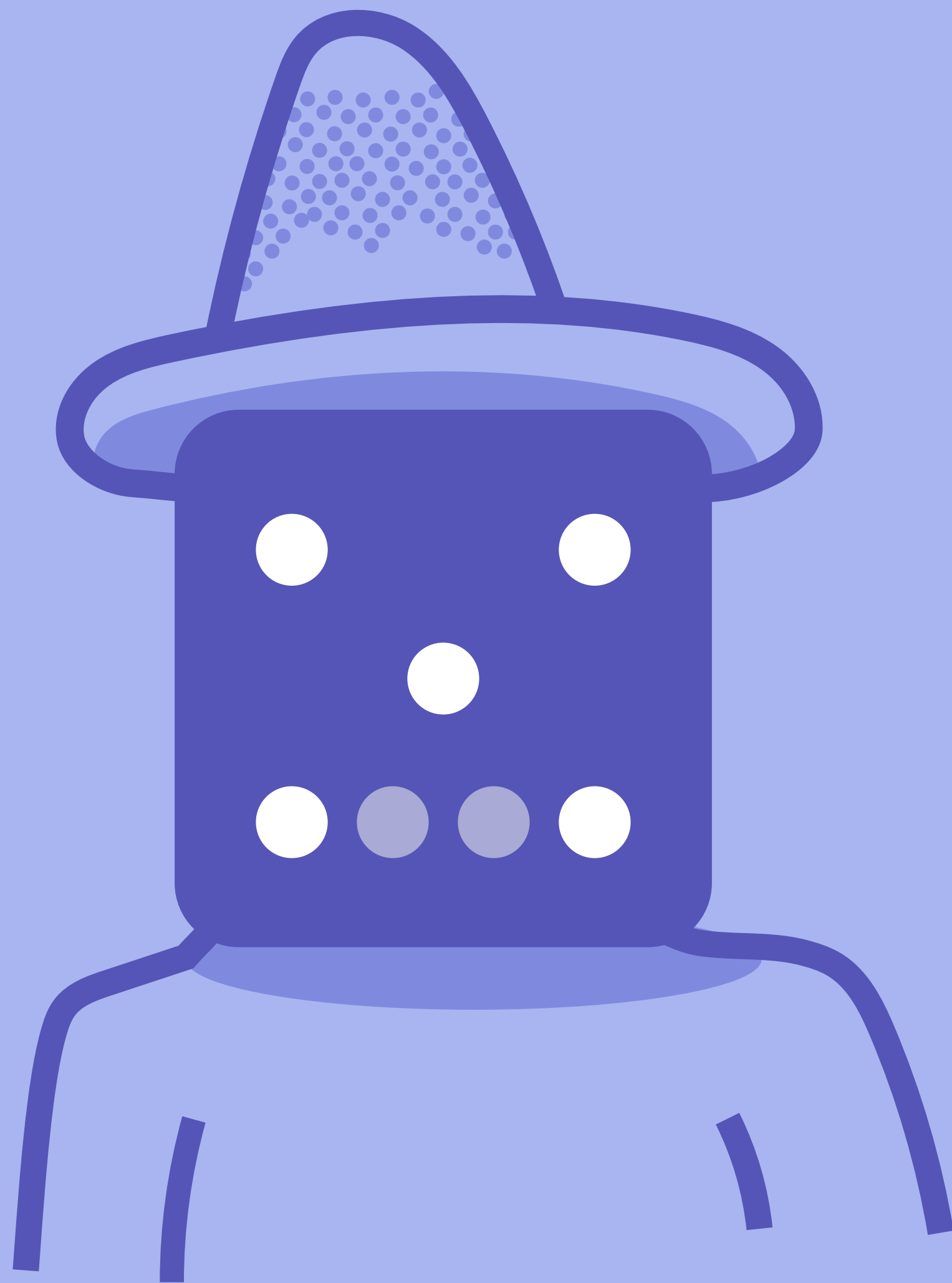
Zašto?

Zašto ljudi jedu? Da bi (pre)živjeli. Međutim, znanstveno je potvrđeno da mnogi u hrani traže ugodu ili još gore - utjehu. Reklame uglavnom *junk food* prikazuju kao neizostavan dio mladalačkog identiteta. Trgovine koje nude ovu hranu često se nalaze u blizini škola i mjesta gdje se mladi inače okupljaju. Osim što im je dostupna, jeftina je, praktična za konzumiranje, uklapa se u brzi stil života kad "nemamo vremena" a, da se ne lažemo, i ukusna je.

U čemu je problem?

Brza hrana-brzo probavljanje. U praksi bi to značilo da smo gladni za pola sata, nakon što smo se osjećali teškima kao trut. No, ne možemo funkcionisati gladni, pa ćemo opet gricnuti nešto, brzo i "s nogu". Više nezdrave hrane = više masnoće, jednostavnih ugljikohidrata i prerađenog šećera. Sve se to vremenom pretvori u masne naslage, akne i karijes, a može dovesti i do težih zdravstvenih problema. A gdje je mozak u svemu tome? E, pa ni on nije pošteđen, supstance iz *junk fooda* pokreću iste sisteme u mozgu kao i korištenje nekih droga, te ga "tjeraju" da traži još i još što može dovesti do ovisnosti.

KOCKANJE



Šta je to?

Da njega nema ne bismo imali ni sendviče? Legenda kaže da je baš zbog svoje ovisnosti o kockanju (da bi mogao nešto gricnuti ne odvajajući se od kockarskog stola), John Montagu, grof Sandwich izmislio sendvič. I tu završava legenda, ali i jedina korist od kockanja. Hihihihih. Pod kockanjem se podrazumijevaju legalne i ilegalne igre ili aktivnosti "na sreću" koje iziskuju ulaganje novca ili materijalnih vrijednosti uz prisutnost rizika u cilju ostvarivanja dobitka. Sportsko klađenje jeste predviđanje sportskih rezultata i stavljanje uloga na ishod. Smatra se oblikom kockanja. Osim toga, u kockanje se svrstavaju još i lutrijske igre, igre u kasinima (rulet, poker ili druge kartaške igre) i igre na sreću na automatima. Znači i uobičajena "penzionerska i porodična" zabava, kao što su loto, bingo, lutrija, tombola spadaju u ovu kategoriju.

Postoje socijalno, profesionalno i patološko kockanje. Iako mnogi smatraju da je jedino ovo posljednje problematično, a da ostali oblici nisu samo (kulturno) prihvatljiva zabava, nego i korisni, varaju se. Iako možda nećete osjetiti neke dugotrajne posljedice u svom životu, da li zaista želite plaćati "porez na budale"?

Šta ću sad?

Za početak, morate shvatiti da niste nimalo sretniji i pametniji ili privilegovaniji od drugih ljudi. Ne možete vratiti izgubljeno, samo i dalje bacate novac. Ako vas privlači osjećaj, mali ulog u legalnim okolnostima može biti način da se okušate. Uvijek pri ruci imajte prijatelja koji vas može suočiti sa stvarnošću ukoliko pretjerate. Čim prestane zabava, prestanite s kockanjem. Prilikom kockanja važno je izbjegavati alkohol i druge supstance koje mogu smanjiti rasuđivanje. Ako ste skloni ovom ponašanju, jednostavno izbjegavajte svaku vrstu kockanja i situacije u kojim biste se mogli kockati. Ako već imate problem s kockanjem, priznati to samom sebi i okolini, prvi je korak. Pomoći mogu specijalizirani i strukturirani programi za tretman ovisnosti o kockanju. Možda to u ovom trenutku ne vidite, ali postoje mnogo ljepši i efikasniji načini da zadovoljite svoje potrebe. Hoćete se kladi ti da je tako?! :-)

Zašto?

Brza zarada (koja se i često brzo i potroši, jer ju osoba nije stekla trudom pa ju ne zna ni cijeliti). Adrenalinski naleti dobrog raspoloženja i samouvjerenosti. Osjećaj prestiža jer osoba smatra da je s(p)retnija ili privilegovanija od ostalih. Osjećaj kontrolisanja vlastite sudbine. Intelektualni izazov. Uzbuđenje. Razonoda.

U čemu je problem?

Gotovo svi koji kockaju smatraju da "imaju sistem". Činjenica je da postoje igre gdje samo sreća odlučuje, kao i one gdje određene vještine mogu biti od koristi. No, u konačnici, "kuća" uvijek dobiva. A da ne govorimo da, posebno adolescenti/adolescentice mogu razviti i ozbiljan problem s kockanjem ili razviti ovisnost. Da, zvanično postoji ovisnost o kockanju. Na problem ukazuje želja da se kockate sa sve većim iznosima novca da biste osjetili uzbuđenje, nemir ako pokušate prestati, ili više neuspješnih pokušaja prestajanja ili smanjenja, smišljanje kockarskih planova, kockanje kad se osjećate uznemireno, ponovno kockanje nakon gubitka novca, laganje i prikrivanje kockarskih aktivnosti, problemi u vezi, školi ili na poslu zbog kockanja, traženje novca od drugih za kockanje.

Sve to doprinosi osjećaju bezizlaznosti i niskom samopoštovanju. Dolazi do psiholoških problema poput depresije i anksioznosti, a da ne govorimo da, zapravo, bacate novac. Česte neželjene pojave su: agresija i gnjev na okolinu, ali i na vlastitu ličnost te suicidalne misli, osjećaj straha, nesigurnosti i proganjanja. Problematici kockari često precjenjuju svoje kockarske vještine, imaju lažan osjećaj kontrole. Što više gube uvjereniji su da ih čeka "siguran dobitak".

U konačnici se ispostavi da se kockate zapravo svojim vlastitim životom. Može uzrokovati i remećenje porodičnih odnosa i narušavanje socijalnih i poslovnih kontakata. Moguće je bježanje u drugu ovisnost, poput alkoholizma. U namjeri vraćanja dugova ovisnik/ovisnica o kockanju nerijetko će počinuti krađu, imovinski delikt, razbojništvo ili obiteljsko nasilje. Može biti narušeno i fizičko i psihičko zdravlje, a stopa pokušaja samoubistva je znatno veća nego u općoj populaciji.

LIJEKOVİ



Šta je to?

Da li ste se ikad pitali koje supstance ubijaju više ljudi nego kokain, heroin i još pokoja ilegalna supstanca zajedno? Gotovo sigurno ih imate u kući. To su lijekovi. U najširem smislu lijekovi su supstance ili spojevi koji uneseni u organizam, hemijskim djelovanjem dovode do promjene neke biološke funkcije. Namijenjeni su liječenju ili sprečavanju bolesti, olakšavanju simptoma ili dijagnostikovanju bolesti. Kada kažemo "lijekovi", većina zamisli tablete. Ali to je samo jedna od stavki na dugoj listi, na kojoj su još i tekućine koje se gutaju, kapi koje se stavljaju u uši, oči ili nos, kreme, gelovi ili masti koje se utrljavaju na kožu, inhalatori (sprejevi za nos ili inhalatori za astmu), flasteri koji se stavljaju na kožu, injekcije.

Šta ću sad?

Većina nas je specijalizirala davanje *Google* dijagnoza, ali ne budite sami svoj doktor/doktorica, jer se medicina ne uči na internetu, nego studira minimalno šest godina. Jednostavno, niste dovoljno kvalifikovani da biste sami znali koji vam je lijek potreban. Može biti zamorno, ali pročitajte uputstva napisana sitnim slovima da biste biti svjesni željenih i sporednih efekata. Nikad ne miješajte tablete s alkoholom jer može doći do trovanja, a u najboljem slučaju do izostanka efekta zbog kojeg lijek i postoji. Ne koristite tuđe i ne dajte drugima svoje lijekove. Otkrijte od čega bježite u magični svijet opijenosti lijekovima i pokušajte pronaći zdraviju alternativu kako biste postigli isti učinak (pijte čajeve, šetajte, budite fizički aktivni, razgovarajte sa osobom kojoj vjerujete, uhvatite se u koštac sa problemima koji vas muče i ne budite njihov rob).

Zašto?

Načelno služe tretiranju određene bolesti ili stanja. No, i kada ne postoji realna potreba, ljudi su skloni uzimati ih da bi doživjeli osjećaj opuštenosti koje izazivaju mnogi lijekovi. Uzrokuju kratkotrajni izostanak boli, kao i prepuštanje i bijeg iz stvarnosti. Određene kombinacije s alkoholom daju osjećaj euforije, ugone i dobrog raspoloženja. Lijekovi mogu biti prvo sredstvo nakon alkohola kojim tinejdžeri/tinejdžerke eksperimentišu da bi izazvali stanje opijenosti ili drogiranosti.

U čemu je problem?

Kao što svi znate, postoje lijekovi "na recept", tj. oni koje propisuju liječnici/liječnice, kao i oni koje možete kupiti i uzeti "na svoju ruku". No problem nastaje kad to "na svoju ruku" bude prečesto, kad u neseresu imate više lijekova nego sjajeva za usne ili kad vam je glavna apotekarka komšinica s drugog sprata. Ako je prvo za čim posegnete tableta protiv bolova kad vas zaboli glava jer ste potrošili previše na cipele, ako ne možete preživjeti dvočas iz fizike bez biljnih kapi za smirenje, znači da već zloupotrebljavate lijekove. Problem može postati i teži, kada uzimate lijekove da biste se osjećali bolje, a ne znate ni zašto se osjećate loše.

Mnogi smatraju da su lijekovi na recept sigurni jer ih je propisala osoba koja ima znanje za to, kao i da su bezreceptni lijekovi bezopasni, jer inače ne bi bilo moguće tako lako doći do njih. Ipak, oni pametniji kažu da je zloupotreba lijekova svaka konzumacija ukoliko nije liječnički propisana ili STVARNO potrebna. To znači uzimanje lijekova na recept od drugih (čak i u istu svrhu), uzimanje lijekova na recept na način drugačiji od propisanog (veće doze od propisanih, češće uzimanje, ili drobljenje tableta za ušmrkavanje ili ubrizgavanje), uzimanje lijekova radi osjećaja nadrogiranosti, samoliječenja ili u druge nemedicinske svrhe te miješanje s alkoholom ili drugim drogama. Poigravanje ovim opcijama može biti opasno i dovesti do ovisnosti kao i uzimanje ilegalnih uličnih droga, a time i do ozbiljnih zdravstvenih problema.

MARIHUANA



Šta je to?

Pazite sad. Marihuana, trava, gandža, hašiš, džoint, vuva, vutra, gras, vulja, diđa, žiža, marica, mara, blitva, haplja, črč, džoja, vrvina, buksna i tako u nedogled. Čuli ste na filmovima, u prolazu, u društvu? Ovoliko i još više naziva nosi jer je vrlo rasprostranjena u svijetu. Skoro pa da nema mjesta u kojem nije pustila korijenje. Bukvalno. Glavni je sastojak THC koji "diže", šalje mozak u vasionu. Konzumira se najčešće pušenjem *jointa*, ili e-cigareta ali i kroz šišu i bongove, a veliki ljubitelji se upuste i u pravljenje zelenih kolačića.

Šta ću sad?

Ne preporučuje se fizički rad poslije konzumacije marihuane jer on ubrzava rad srca, a kome treba srčani udar. Pijte mnogo tekućine, vode i prirodnih sokova. Nije naodmet imati i neku čokoladicu da vas "spusti" ako počne paranoja. Ali jednu! Jer u protivnom ćete pojesti sve što vam dođe pod ruku. Nemojte voziti! Neka okolina bude sigurna i pozitivna, tj. da nema nikoga ko vas zamara ili iritira jer može doći do suprotnog učinka. Kada pušite s rajom koja također puši, svi ste *full* pametni, ali društvu koje ne puši neće biti smiješne ni pametne fore, koje su smislene samo u vašoj glavi.

Zašto?

Potiče relaksaciju, stanje "sve ravno do mora", smijanje, opuštanje mišića, tj. utrnutost mišića", smanjuje i uklanja bol, povećava apetit i pojačava osjetilo ukusa. Kad krenete jesti, ne prestajete dok sve ne pojedete. Povećana pričljivost i hiperaktivnost uma, skaćete s teme na temu, a da pri tome imate samo vama jasne asocijacije. Iako ilegalna, lako je dostupna na ulici, u klubovima, pa i oko škola.

U čemu je problem?

Uzrokuje blago crvenilo očiju i ubrzani srčani ritam. Izgubljenost (strah od smrti ili nemogućnost dolaska kući), usamljenost (*forever alone* osjećaj), mučninu, paralizovanost ("ne možeš na noge"), opreznost (nekad i prekomjerna). Kad se otvori apetit i napravite najluđe kombinacije hrane, stomak to ne "odobrava" pa sve lijepo isporučate i pitate se: *Zašto mi je ovo trebalo?* Pospanost i gubitak energije. Razvija psihičku ovisnost. Drag vam je osjećaj i sve podređujete tome. Uslijed duže konzumacije prestaje vam biti zanimljiva standardna socijalizacija i mislite da vam treba *joint* kako bi vam bilo O.K. Kad i to dosadi, želite jače stvari i može početi eksperimentisanje s opasnijim drogama. Može izazvati depresivne epizode i izostanak želje za druženjem.

NPS



Šta je to?

Narodno pozorište Sarajevo? Nacionalni park Sutjeska? Ne, nije riječ ni o čemu tako zanimljivom. U ovom slučaju, akronim NPS odnosi se na nove psihoaktivne supstance. Riječ je o grupi droga koje su namijenjene kopiranju efekata drugih psihoaktivnih supstanci, već zabranjenih zakonom. Ukratko, neki čaknuti hemičari spajaju raznorazne hemikalije u čudna pakovanja i imena, vlasti ih skontaju i učine ilegalnim, a onda proizvođači "dizajneri" dodaju nešto novo da bi "ostali u okviru zakona" i ciklus se ponavlja.

Načina uzimanja ima koliko i supstanci: pušenje, *vaping*, paljenje mirisnih štapića, ušmrkavanje, injektiranje, čaj... Uglavnom je naznačeno da nisu za ljudsku upotrebu, prodaju se pod krinkom i imenima *sol*i za kupanje, *dohrane za biljke*, *mirisnih štapića*, *potpura*, *sredstva za čišćenje nakita ili ekrana mobitela*. Poznatiji su *Spice* (sintetska inačica THC-a, psihoaktivnog sastojka marihuane, mješavina je biljnog materijala prskanog sintetičkim psihoaktivnim hemikalijama) i *sol*i za kupanje.

Šta ću sad?

Ako dođete kod prijatelja kući, djeluje opušteno jer je upravo uživao u kupki sa aromatičnim solima, na stolu gore mirisni štapići i uživa u šolji čaja, možda je stvarno sve tako kako i izgleda i uživa u svom zen subotnjem popodnevju. No, ako su *sol*i za kupanje završile u šprici umjesto u kadi, a štapići i čaj imaju čudan šmek onda bar obratite pažnju na to da ne uzima veće doze, ne kombinuje ove droge s drugim drogama i alkoholom. Poželjno je da izbjegava i sve druge situacije u kojima je potrebna dobra koordinacija. I kad vam je već telefon uvijek pri ruci, imajte hitnu na brzom biranju. *Just in case*.

Zašto?

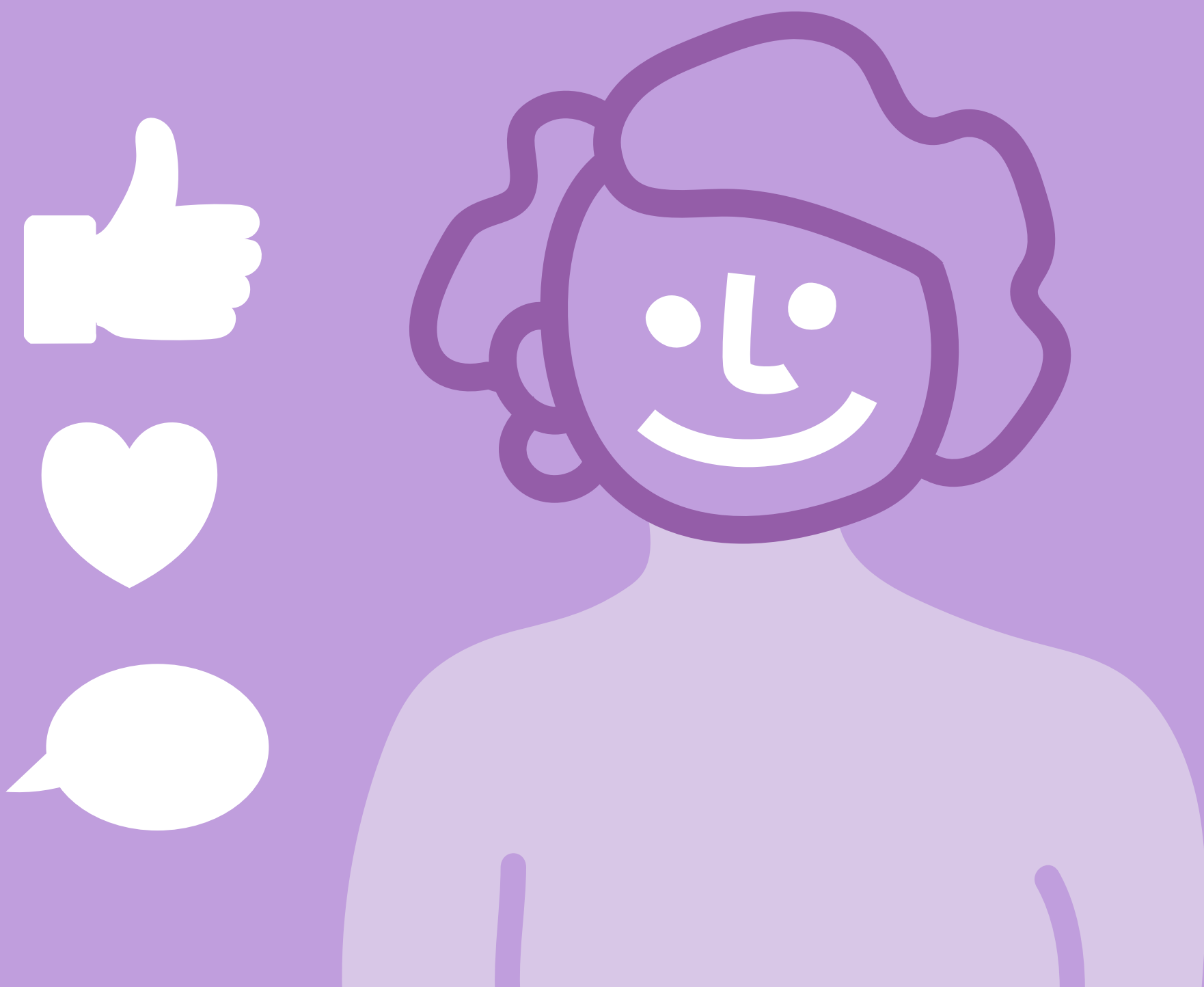
Korisnici/korisnice žele postići osjećaj jednak konzumaciji marihuane, kokaina, ekstazija ili metamfetamina a istovremeno izbjeći probleme sa zakonom. *Spice* doista ima učinak sličan marihuani - izaziva promjenu percepcije, opuštenost, dobro raspoloženje, pričljivost i nekontrolisan smijeh, a *sol*i za kupanje euforiju, budnost, društvenost, empatiju i povećan seksualni nagon.

U čemu je problem?

I sam John W. Huffman koji je razvio mnoge kanabinoidne spojeve izjavio je da mu smeta što su ljudi toliko glupi da koriste ove stvari. Iako je *wannabe* marihuana, sastojci smućkani u ovim drogama su uglavnom jači i opasniji. Ne postoji način da saznate šta je smiješano u nekom "divljem laboratoriju", to ih čini nepredvidljivim. Pravi ruski rulet. Lažno se promovira kao "prirodni" i "sigurni" a puniji su hemikalija nego ormarić sa sredstvima za čišćenje. Korisnici imaju 30 puta veću vjerovatnoću da će trebati liječničku pomoć nego osobe koje konzumiraju marihuanu. A u hitnoj ne znaju uvijek kako pomoći jer ne znaju šta to tutnji kroz vaš organizam.

Nakon početne euforije može doći do pojačane nervoze, zbunjenosti, depresivnosti, nasilnog ponašanja ili mučnine. Srce kuca kao da ste istrčali maraton. Možete vidjeti, čuti ili osjetiti stvari koje nisu tu, osjećati strah ili ljutnju i općenito kao da ste izšetali iz realnosti. I nije toliko dobro kao što možda zvuči, jer neki čak razmišljaju i o tome da okončaju svoj život. Pored toga korisnici su često paranoični, uznemireni i imaju učestale napade panike koji mogu loše uticati na njihovo mentalno zdravlje. Ovo je pravi vuk u ovčijoj koži!

ONLINE ŽIVOT



Šta je to?

A šta nije? Svaki segment našeg postojanja ili je u potpunosti preselio ili bar dobio virtuelnu dimenziju. Trenutno našom planetom hodaju generacije koje se sjećaju života prije interneta i oni koji se rađaju uronjeni u tehnologiju. U nefizičkom prostoru osobe provode vrijeme, primaju i razmjenjuju informacije iz različitih oblasti, uče, zabavljaju se, komuniciraju i grade odnose, bez obzira na kojem dijelu zemaljske kugle živjeli. Ukratko - za svakog ponešto.

Zašto?

Dosada. Dostupnost. Znatiželja. Pristupačnost informacijama/sadržajima o svemu što vas zanima i ne zanima. Možete danonoćno igrati videoigrice, pratiti esport takmičenja, širiti poznanstva, i biti junaci/junakinje. Možete misliti da ste hrabri ili u trendu jer ste prihvatili jedan od besmislenih izazova. Možete slušati životne mudrosti *random* osoba koje su preko noći postale poznate. Možete biti ta osoba. Možete se pretvoriti/pretvarati da ste sve što poželite i uživati u osjećaju anonimnosti i prihvaćenosti tog vašeg identiteta.

Šta ću sad?

Ako mislite da pretjerujete s vremenom provedenim u online svijetu (recimo počinjete suludo kupovati stvari koje jedna isfotošopirana djevojka promoviše na *Instagramu*, jer je za to i plaćena, ili ste ljudi za besmislenom pjesmom *Youtubera*, koji do jučer nije imao veze s muzikom i pjeva vam o Dušku Dugoušku), imate bezbroj opcija kako otići *back to reality*. Budite zadovoljni. Krećite se. Pokazalo se da svaki oblik fizičke aktivnosti čini ljude sretnijim. Dopustite dosadi da se ušunja, jer tek tada se budi vaša kreativnost. Sve što ne želite da neko drugi ikada vidi ne dijelite preko društvenih mreža. Prijavite ukoliko vam je poznat bilo kakav tip nasilja. Ukinite notifikacije. Birajte sadržaje koji će na vas djelovati inspirativno, poticajno i pozitivno.

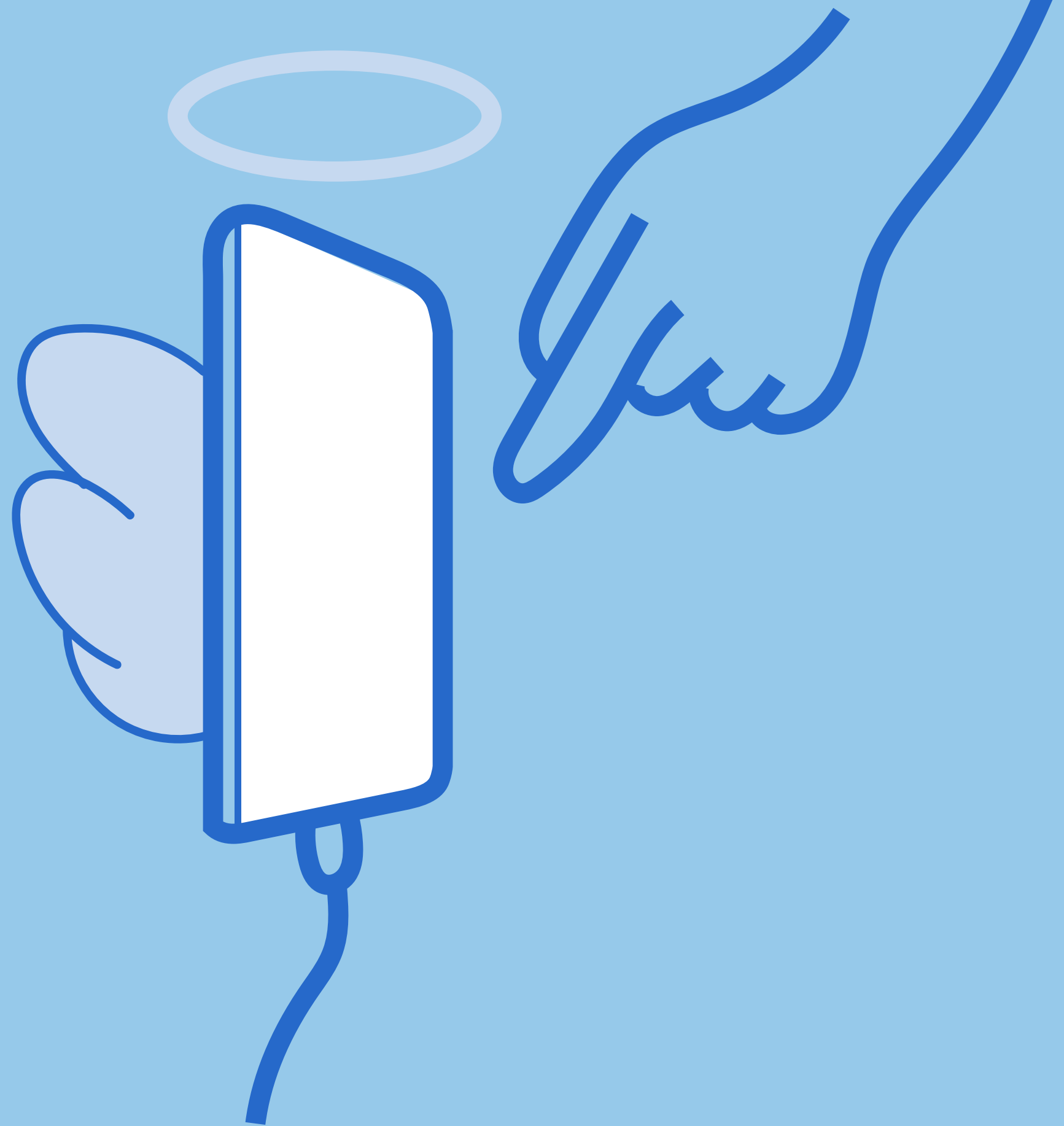
Živite život uživo! Umjesto fiktivnog internetskog aktivizma po forumima i društvenim mrežama, budite realni revolucionari i lideri! Pokrenite ekipu i uredite park u svom naselju. Umjesto što humanost dokazujete dijeleći srceparajuće statuse o gladnima i obespravljenima (tako umirujući svoju savjest), radije pomozite staroj komšinici koja živi sama.

U čemu je problem?

Ne preispitujemo ono što pročitamo, vidimo ili čujemo. Ako je neki tamo influencer/influenserka (čitaj obični smrtnik s mnogo *followersa*) rekao da je super-mega pohvalno koristiti mišomor za osvetu bivšem dečku ili djevojci, pojedine osobe se vode time kao da je pravilo. Da ne govorimo o tome koliko je sadržaja, koji pokušavaju biti smiješni, često doživljavaju i osuđivanja, ali onima koji ih objavljuju to postaje nevažno jer svojim blamovima i besmislicama zarađuju. Da, jer ima mnoštvo onih koji slušaju nečije komentare o razmnožavanju golubova i gledaju cijele sesije nečijeg prejedanja ili plakanja pred kamerama. A i nasilnici/nasilnice su na internetu naišli na plodno tlo te tako mogu kroz poruke, lažne profile ili objavljivanje snimaka uznemiravati, vrijeđati, prijetiti, ismijavati i ponižavati druge.

Nećemo sporiti oko toga da internet donosi određenu korist. No problem nastaje kada se izgubi granica između stvarnog i virtuelnog života. Previše *online* vremena može dovesti do nižeg samopouzdanja (jer se upoređujete sa ljudima koji su najbolji u cijelom svijetu u nečemu ili se bar tako predstavljaju), strahu od stvarnog kontakta s ljudima (upoznajete profile, a ne ljude i ne znate procjenjivati emocije, što otežava interakciju), zanemarivanju druženja i obaveza, problema u školi, poremećaja spavanja i prehrane te narušenih porodičnih odnosa.

PAMETNI TELEFON



Šta je to?

Od svog nastanka telefoni su olakšica ljudima. Nekadašnja svrha im je bila isključivo održavanje kontakta, sve do pojave *pametnih telefona* ili smartfona koji preuzimaju sve više funkcija, poput računanja, fotografisanja, hvatanja bilješki, buđenja i raznih drugih mogućnosti. Smartfon nam daje pristup *online* (cijelom) svijetu, *chatovima*, aplikacijama za sve i svašta, upoznavanjima s ljudima diljem svijeta. No, daje li mu to za pravo da se nazove dijelom nas?

Šta ću sad?

Ne zaboravimo da je pametnjaković ipak samo uređaj. Kontrolišite vi njega, a ne on vas. Postavite sebi dnevno ograničenje vremena provedenog *online*, za koje će vam doći obavještenje (tehnologija nam je i to omogućila), neće se urušiti svijet, niti će vas ostaviti dečko ili djevojka ako odmah ne pogledate obavijest. Također, ne koristite telefon sat vremena prije spavanja, nego ga sklonite dovoljno daleko da čujete alarm. Poruke vam narušavaju cikluse sna koji su ključni da biste bili *full* aktivni naredni dan.

U timu je sve lakše. Kad izlazite vani, svi ostavite mobilne telefone na sred stola. Onaj ko prvi posegne za svojim ljubimcem, mora častiti turu pića! Ali bezalkoholnog. To je pravilo! Ili pokušajte preživjeti pet dana bez društvenih mreža. Ostavljamo vam mogućnost da se javite mami ili tati, kako ne bi mislili da su vas ukrali vanzemaljci. Da znate kako je interesantno biti malo misteriozan woohoo.

Zašto?

Kada vam je dosadno, isprobavate *Snapchat* filtere i šaljete kratkotrajne "sneповe" ljudima koje možda i ne poznajete, objavljujete *Instagram* priče i čekate odgovor koji će pokrenuti razgovor. Zašto biste ikako mislili, kada će sve to za vas obaviti vaš pametnjaković? Podsjetiti vas da se napijete vode (iako to nikad ne ispoštujete, priznajte), probuditi kad hoćete, pamtiti datume rođendana, izračunati prosjek iz matematike, pustiti koju god pjesmu želite da vas oraspoloži, pozvati koga hoćete ili trebate u tom trenutku. Vaš fotoaparat, radio, bilježnica, sveznalica stane vam u džep!

U čemu je problem?

OK, znamo da vama (i nama) smartfon itekako olakšava život u mnogim stvarima. Ali shvatite li ikada da ste nemirni ako vam mobitel nije pred očima? Provjeravate li *inbox* svakih pet minuta? Objavljujete li desetine fotografija dnevno? Brojite li više lajkova nego uspomena? Plašite li se snalaženja u prostoru bez *Google* mape? Ako ste čekirali nešto od iznad navedenog kao neke od svojih briga, na putu ste da postanete ovisni o mobitelu.

PARTY DROGE



Šta je to?

Pamet u glavu! Pazi da ti neko ne stavi nešto u piće!, rečenice su koje najviše mrzite. E, pa nije da nisu dobri savjeti. Iako zvuči kao "vadona", ne uzmu svi ove droge svjesno, već baš kao što roditelji upozoravaju - ne znajući šta im se nalazi u čaši.

Klupske droge (ili *party droge*) čini raznovrsna skupina psihoaktivnih droga koje djeluju na centralni nervni sistem i mogu uzrokovati promjene u raspoloženju, svijesti i ponašanju. U ovu skupinu spadaju GHB (Gama-hidroksibutirat), Rohypnol® (Flunitrazepam), ketamin, metamfetamin, MDMA (metilendioksi-metamfetamin) i LSD (Lisergična dietilamidna kiselina). Ako ne možete zamisliti zabavu na kojoj mladi lome jezik pokušavajući nabaviti nešto od navedenog, u pravu ste - svi su poznatiji pod uličnim imenima koja se mijenjaju vremenom, razlikuju u različitim dijelovima svijeta, ali i zvuče puno jednostavnije i, naivnima, zanimljivije. Ako čujete za G, tečni ekstazi, *roofies*, ekstazi, *Molly*, *Special K*, *K*, *acid*, *speed*, *ice*, *meth*, *ekser*, *X*, ili boba znajte da je riječ o nečemu od gore navedenog.

Šta ću sad?

Najsigurnije je ne prihvaćati piće, hranu ili supstance od drugih ljudi. Najbolje je sve što se uzima držati stalno na oku, jer jedino tako je sigurno da će se izbjeći neželjeno uzimanje *party droga*. Oni koji svjesno uzimaju neku od klupskih droga, trebaju znati da svi drugačije reaguju, a i da zbog nepoznavanja sastava i jedna osoba može reagovati različito svaki put. Definitivno treba izbjegavati uzimanje više doza, te kombinovanje s alkoholom ili kofeinom. Iako može doći do pregrijavanja organizma, pa je potrebno osobu koja izgleda kao da joj je previše vruće, osjeća se slabo ili bolesno, što prije odvesti na hladno i tiho mjesto. I pored pretjeranog znojenja, bitno je znati da osoba ne smije piti prevelike količine vode, te je bolje rješenje dati joj sportsko piće zbog nadoknade elektrolita.

Zašto?

Većina ovih droga je lako dostupna, a neke su i jako jeftine, što prevedeno znači da ne znate šta uzimate. S druge strane, mnogima to nije bitno, jer izazivaju povećanu osjetljivost na dodir, senzualno i seksualno uzbuđenje. Volite sve i mislite da svi vole vas. Kao što im i samo ime kaže, mladi *party droge* najčešće koriste u barovima, noćnim klubovima, na koncertima i zabavama, da bi se osjećali bolje, euforičnije, energičnije, uživali u trenutak, doživjeli muziku, ali i izdržali na nogama cijelu noć. Jer zabave nikad dosta. Sve dok je ne bude previše.

Iako i svjesna upotreba ovih droga može dovesti do niza neželjenih posljedica, situaciju pogoršava činjenica da se neke od njih koriste kao tzv. "droge za silovanje". I tu dolazimo do one rečenice s početka teksta. Nije urbana legenda, mnogi su bili izloženi seksualnim napadima nakon što su pili svoje omiljeno piće - "s dodatkom". Čaka je što djeluju brzo, prije nego što shvatite da nešto nije uredu.

U čemu je problem?

Za početak, riječ je o ilegalnim supstancama. Slagali se s time ili ne, zbog navedenih vi možete imati problema sa zakonom. Osim toga, ne postoji postupak kontrole kvalitete, što znači da ne znate jačinu ni sastav onoga što uzimate. Ljudi za lak novac postaju sebični i spremni su vam prodati "maglu". U njima se nerijetko nađu sredstvo za čišćenje odvoda, kiselina iz baterija ili smrvljeno staklo. Sada već ne zvuče tako primamljivo, zar ne? Podrhtavanje, mučnina, glavobolja, samo su neki od simptoma koje možete osjetiti. Mogu im se pridružiti zbunjenost, halucinacije, tjeskoba, neprijateljski stav, umor, razdražljivost, depresivnost, poteškoće s pamćenjem, a vrlo lako možete izgubiti i svijest. Raspoloženje se mijenja i u jednom momentu biste poletjeli, a već u drugom iskopali sebi raku. Havarija u glavi. Ove droge vas spuste tako da vam nije do života, a kamoli do zabave. I taj osjećaj može trajati danima ili prerasti u hronični problem.

STEROIDI



Šta je to?

Kad spomenemo poboljšanje performansi prvo vam na um padne novi računar, a kad kažemo poboljšanje izgleda, sjetite se najdražeg filtera za uređivanje fotkica? Drago nam je čuti (mada nismo baš oduševljeni ovim filterima). No i za ljude postoje lijekovi za poboljšanje izgleda i performansi, od kojih su najpoznatiji steroidi. Steroidi su sintetičke verzije hormona testosterona. Dakle, u laboratoriju "smučkani" hormoni koje tijelo i muškaraca i žena inače prirodno proizvodi (s tim da tijelo muškarca proizvodi deset-dvadeset puta više testosterona nego tijelo žene). Imaju anaboličko i androgeno djelovanje. Anaboličko povećava mišićnu masu, androgeno pojačava karakteristike muškog tijela: dubinu glasa, dlakavost, a i libidu je drago. U organizmu se unose oralno, injekcijama u mišiće ili nanošenjem na kožu.

Šta ću sad?

Steroidi uzeti oralno brže se izbacuju iz organizma, ali oni uneseni direktno kroz venu manje su štetni za jetru. No samo "bockanje" sa sobom nosi druge rizike. Kako možete lako i brzo provjeriti jesu li vam steroidi uopće neophodni? Je li vam ih preporučio doktor/doktorica jer ste bolesni? Ukoliko je odgovor NE, znači da nisu. Vježbajte, ali ne pretjerujte. Spavajte dovoljno jer se tada obnavljaju mišići i jedite raznovrsno i zdravo. Ubacite u prehranu brazilske oraščiće (od jedan do tri dnevno, sve više od toga može biti opasno).

Zašto?

Brže! Više! Snažnije! Ima onih kojima glasić u glavi ne prestano ponavlja ove rečenice. No tijelo ima svoje granice, pa ni vrlo intenzivan rad u teretani ne dovodi do promjena na tijelu preko noći. Dio mladih zanesenih željom da budu snažni, izgledaju ljepše (ljepše? *really?*) ili postignu bolje rezultate u natjecateljskom sportu odlučuju da im naporni programi vježbanja nisu dovoljni, te posežu za steroidima. Društveni mediji, neki *body image* influenseri i influenserice, napumpani likovi i likuše u realitijima nisu od pomoći.

U čemu je problem?

Doze koje se koriste često su deset do sto puta veće nego odobrene terapijske i medicinske, a nerijetko ljudi uzimaju dva ili više steroida istovremeno, nadajući se da će to poboljšati učinak, a smanjiti neželjene posljedice. *Spoiler alert.* Neće. Ali može dovesti do oštećenja srca, jetre, strija (ko njih sebi želi) i impotencije kod muškaraca. Po prestanku uzimanja može se javiti depresija, čak i toliko jaka da vodi do samoubistva. Mnogima i nisu bitne te posljedice po zdravlje, ali jeste to što zbog steroida počinju izgledati potpuno suprotno od onoga kako su željeli. Kod djevojaka dolazi do rasta dlačica na licu i tijelu, smanjenja grudi, dubljeg glasa, gubitka kose, kod dječaka može doći do ranog seksualnog razvoja, razvoja tkiva na grudima, akni i zaostajanja u rastu. Moguće je i javljanje bezrazložne agresivnosti, promjena raspoloženja, paranoične ljubomore, iritabilnosti a da pritom nisu svjesni da su za bližnje sve čudniji. Ukoliko vam je cilj čim prije "napuhati" mišiće, svakim danom ćete sve više podsjećati na Hulka. Ljudi će vas primjećivati na ulici, al' ne zato što su impresionirani nego često zaprepašteni "gorila izgledom".

Literatura

Abbott, M. (2017). *The epidemiology and impact of gambling disorder and other gambling-related harm*. Discussion paper developed for the WHO Forum on Alcohol, Drugs and Addictive Behaviours, 26-28 June 2017.

Anastasovski, I., Nanev, L. (2014). *Difference Between Sports Betting and Gambling on the Aspect of Educational Level of Citizens who are Active Users of the Games of Chance in the Republic of Macedonia*. Conference: 1st International Scientific Conference PESH At: Ohrid Volume: Vol 1.

Dodig D., (2013). *Obilježja kockanja mladih i odrednice štetnih psihosocijalnih posljedica*, doktorska disertacija.

Drug Enforcement Administration. (2011). *Get It Straight! The Facts about Drugs, Facilitator Guide*. Drug Enforcement Administration.

Drug Enforcement Administration. (2011). *Get It Straight! The Facts about Drugs, Student Guide*. Drug Enforcement Administration.

Drug Enforcement Administration; U.S. Department of Justice. (2011). *Drugs of Abuse. A DEA Resource Guide*. Drug Enforcement Administration; U.S. Department of Justice.

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte Know/Health Service Executive. (2008). *Know the facts about drugs*. Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte Know/Health Service Executive.

Frei, M. (2010). *Party drugs, Use and harm reduction*. Australian Family Physician Vol. 39, No. 8.

Gaspar, S., Ramos, F. (2016). *Caffeine: Consumption and Health Effects*, Encyclopedia of Food and Health, Elsevier BV.

Hoffman, J. R., Ratamess, N. A. (2006). *Medical Issues Associated with Anabolic Steroid Use: Are They Exaggerated?*. Journal of Sports Science and Medicine. 2006 Jun; 5(2): 182-193.

Keane, R., Reaper-Reynolds, S., Williams, J., Wolfe, E. (n.d.). *Understanding Substances and Substance Use: A Handbook for Teachers*. Addiction Services and Health Promotion Department South Western Area Health Board, The Substance Misuse Prevention Programme Department of Education and Science.

Klarić, D., (n.d.). *Ne toni u ovisnost... zaslužuješ bolje!*. Vlada Republike Hrvatske, Ured za suzbijanje zlouporabe

droga.

Lathia, N., Sandstrom, G. M., Mascolo, C., Rentfrow, P. J. (2017). *Happier People Live More Active Lives: Using Smartphones to Link Happiness and Physical Activity*. Plos One 2 017; 12(1): e0160589.

Learning for Life. (2008). *Drug Prevention 4Teens, A Drug Abuse Prevention Guide For Teens*. United States Department of Justice; Drug Enforcement Administration; Demand Reduction Programs.

Ministarstvo znanosti i obrazovanja RH. (2017). *Minimalni standardi prevencije ovisnosti za djecu i mlade u odgojno-obrazovnom sustavu*. Ministarstvo znanosti i obrazovanja RH.

Nieschlag, E., Nieschlag, S. (2014). *Testosterone deficiency: a historical perspective*. Asian Journal of Andrology. 2014 Mar-Apr; 16(2): 161-168.

Roemer, E. Wittke, S., Trelles Sticken E., Piade, J.J. Bonk, T. and Schorp, MK. (2010). *The Addition of Cocoa, Glycerol, and Saccharose to the Tobacco of Cigarettes: Implications for Smoke Chemistry, In Vitro Cytotoxicity, Mutagenicity and Further Endpoints*. Beitrage zur Tabakforschung International/ Contributions to Tobacco Research 24(3):117-138

Smith, A. P. (2013). *Caffeine and Caffeinated Energy Drinks*. Principles of Addiction Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders (pp.777-785). San Diego: Academic Press.

Sokol, N. A., Kennedy, R. D., Connolly, G. N. (2014). *The Role of Cocoa as a Cigarette Additive: Opportunities for Product Regulation*. Oxford Journals Nicotine & Tobacco Research.

United Nations Office on Drugs and Crime. (2004). *SCHOOLS school-based education for drug abuse prevention*. United Nations.

United Nations Office on Drugs and Crime. (2015). *International Standards on Drug Use Prevention*. United Nations.

United Nations Office on Drugs and Crime. (2016). *Terminology and Information on Drugs, Third edition*. United Nations.

Ured za suzbijanje zlouporabe droga Vlade Republike Hrvatske (n.d.), *Što bi trebali znati o drogama*. Ured za suzbijanje zlouporabe droga Vlade Republike Hrvatske.

Zakon o lijekovima i medicinskim sredstvima ("Službeni glasnik BiH", broj 58/08).

Web izvori

(Datum pristupanja, 19. 08. 2020.)

<https://easyread.drugabuse.gov/>

<https://teens.drugabuse.gov/teens/drug-facts>

<https://www.dea.gov/factsheets>

<https://www.drugabuse.gov/drug-topics>

<https://www.drugfreeworld.org/drugfacts-booklets.html>

https://www.emcdda.europa.eu/publications/drug-profiles/glossary_en#p

<https://www.getsmartaboutdrugs.gov/drugs>

<https://www.justthinktwice.gov/drugs>

(Datum pristupanja, 03. 09. 2020.)

<https://blogs.unimelb.edu.au/sciencecommunication/2014/10/14/do-energy-drinks-actually-give-you-energy/#:~:text=A%20typical%20energy%20drink%20contains,in%20the%20brain%20to%20activate.>

<https://childrensmid.org/browse-by-age-group/truth-teens-energy-drinks>

<https://familydoctor.org/condition/club-drug-use/?adfree=true>

<https://medlineplus.gov/clubdrugs.html>

https://www.acmt.net/_Library/Public_Affairs/Energy_Drinks.pdf

<https://www.drugabuse.gov/drug-topics/club-drugs>

<https://www.healthdirect.gov.au/party-drugs>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/energy-drinks/faq-20058349>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/298202#Sugar-crashes,-energy-slumps-and-caffeine-withdrawal>

<https://www.nccih.nih.gov/health/energy-drinks>

<https://www.zdravobudi.hr/clanak/162/energetski-napitci-i-rizici-za-zdravlje>

(Datum pristupanja, 04. 09. 2020.)

[https://www.healthline.com/nutrition/how-food-addiction-works#:~:text=The%20fact%20is%20junk%20food,as%20drug%20addiction%20\(%201%20\).](https://www.healthline.com/nutrition/how-food-addiction-works#:~:text=The%20fact%20is%20junk%20food,as%20drug%20addiction%20(%201%20).)

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/food-junkie/201506/why-do-we-eat>

<https://www.webmd.com/diet/features/break-your-junk-food-addiction#1>

<https://www.webmd.com/diet/features/junk-food-facts#1>

(Datum pristupanja, 07. 09. 2020.)

<http://www.zzjzpgz.hr/nzl/49/kockanje.htm>

<https://extranet.who.int/prequal/content/glossary>

<https://kidshealth.org/en/teens/meds.html>

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/HealthyLiving/gambling>

<https://www.centarzdravlja.hr/zdrav-zivot/lijekovi/sto-je-lijek/>

<https://www.drugfreeworld.org/course/lesson/the-truth-about-prescription-drugs/abuse-international-statistics.html>

<https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2013/11/hzjz-KOCKA.pdf>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/15929#diagnosis>

<https://www.pbsvi.hr/strucni-programi/kocka-terapijsko-rehabilitacijski-program-za-ovisnost-o-kockanju/>

<https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/23776/Ovisnost-o-kockanju.html>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

(Datum pristupanja, 08. 09. 2020.)

<https://www.addictioncenter.com/stimulants/steroids/steroid-withdrawal-detox/>

<https://www.afpafitness.com/research-articles/anabolic-steroids-and-the-depression-connection>

<https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/cigarette>

https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm

https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/heated-tobacco-products/index.html

<https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/steroids-other-appearance-performance-enhancing-drugs-apedsh/how-are-anabolic-steroids-used>

<https://www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/dissolvable-tobacco-products>

<https://www.healthline.com/health/womens-health/do-women-have-testosterone>

<https://www.healthline.com/nutrition/26-muscle-building-foods>

(Datum pristupanja, 09. 09. 2020.)

<https://centerforparentingeducation.org/library-of-articles/kids-and-technology/how-much-time-internet-kids/>

<https://thriveworks.com/blog/unintended-side-effects-spending-time-social-media-platforms/>

<https://www.esafety.gov.au/young-people/spending-too-much-time-online>

<https://www.lifewire.com/internet-browsing-negative-physical-impact-3485886>

(Datum pristupanja, 11. 09. 2020.)

<https://alcoholrehab.com/addiction-articles/stereotype-drug-alcohol-abuse/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5527047/>

IMPRESUM

Izdavač: Udruženje za prevenciju ovisnosti NARKO-NE

Za izdavača: Amir Hasanović

Izrada i uređivanje sadržaja: Irma Ahmetspahić, Azra Halilović i Andrea Mijatović

Grafički dizajn i DTP: Naida Čelik

Ilustracije: Iris Begović

Lektura: Armin Šuvalić

Sarajevo, septembar 2020.



NARKO-NE
prevencija.ba



Asocijacija
socijalnih radnika
Kantona Sarajevo



Općina **Centar**
Sarajevo



Ambasadori prevencije ovisnosti

Udruženje za prevenciju ovisnosti NARKO-NE
Josipa Vancaša 21 (Ured); Zagrebačka 18 (Sjedište)
71000 Sarajevo, Bosna i Hercegovina

Tel: +387(0)33 215 088

Faks: +387(0)33 223 285

E-mail: narkone@prevencija.ba

Web: www.prevencija.ba

Facebook: NARKO NE Udruženje za prevenciju ovisnosti

Instagram: prevencija_ba



Projekt finansira
Evropska unija

Ovaj materijal objavljen je u okviru projekta "Regionalni program lokalne demokratije na Zapadnom Balkanu (ReL0aD)", koji finansira Evropska unija (EU), a implementira Razvojni program Ujedinjenih nacija (UNDP) u BiH. Sadržaj ove publikacije, kao i nalazi prikazani u njoj, isključiva su odgovornost Udruženja za prevenciju ovisnosti NARKO-NE i ni na koji način ne odražavaju stavove Evropske unije (EU), niti Razvojnog programa Ujedinjenih nacija (UNDP).

