



БОЉЕ СПРЕЧИТИ НЕГО ЛЕЧИТИ

Превенција злоупотребе психоактивних супстанци
препоруке за младе



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батућ“



СПЕЦИЈАЛНА
БОЛНИЦА
ЗА БОЛЕСТИ
ЗАВИСНОСТИ
БЕОГРАД





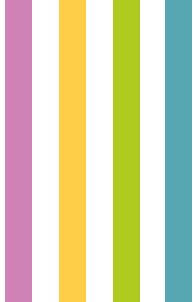
БОЉЕ СПРЕЧИТИ НЕГО ЛЕЧИТИ

Превенција злоупотребе психоактивних супстанци
препоруке за младе

Садржај

Увод	2
1. Боље спречити него лечити	4
2. Нове дроге и старе дроге – увек проблеми	5
3. Животне вештине за заштиту од дрога	7
3.1. Знам да се информишем	
3.2. Знам да јачам своје самопоуздање	
3.3. Знам да препознам стрес	
3.4. Знам да комуницирам	
3.5. Знам да одбијем оно што ми не одговара	
3.6. Знам да доносим одлуке	
4. Шта могу учинити да се заштитим од дроге?	12
4.1. Где потражити савет и помоћ	





Болести зависности представљају значајан здравствени и друштвени проблем у многим земљама, који поред последица по здравље корисника доводи и до бројних социјалних проблема, како у породицама тако и у широј заједници.

Рад на превенцији злоупотребе психоактивних супстанци је неопходан и подразумева више различитих области деловања у друштву.

Од посебног је значаја рад са вама младима. Ви треба да будете благовремено и правилно информисани не само о опасностима које доноси злоупотреба психоактивних супстанци и штетама по здравље, породицу и заједницу, него и о могућностима и вештинама којима ћете ове ситуације избећи.

Савремено друштво је с једне стране захтевно и од тебе као младог човека се очекује да уз развијање индивидуалности и креативности будеш прилагођен заједници, способан, продуктиван, успешан и усмерен на позитивне вредности као што је здравље. Међутим то исто савремено друштво, с друге стране, пуно је негативних утицаја и изазова као и странпутица које воде у болести, породичне и друштвене проблеме и криминал. Са тиме треба да се избориш.

Први корак је знање – треба да будеш правилно информисан о томе шта је добро за тебе и твоје здравље, а шта не. Затим следи развијање животних вештина које ће ти омогућити одбрану од лоших изазова. Свако треба да ради на себи како би се заштитио од лоших утицаја и био здрав и задовољан собом и својим животом.

Ова брошура је направљена са циљем да вама младима помогне да се определите за здравље, да се снађете у савременом друштву и генерално и када су у питању опасности од употребе психоактивних супстанци. Већина младих не користи психоактивне супстанце и добро се сналази са изазовима када су у питању психоактивне супстанце. Желимо да вас упозоримо на нове






могуће проблеме као и да вас подсетимо на постојеће, да вас охрабримо у одрастању и сазревању и помогнемо да ојачате неке своје животне вештине које ће вам омогућити да препознате животне опасности, одбраните се и заштите од њих и да направите здраве и праве изборе.

Тако бисте пошли правим путем и градили здрав и дуг живот.





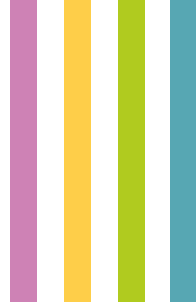
1. Боље спречити него лечити

Када усвојиш познату мудрост „боље спречити него лечити“ то ти помаже да чиниш много тога за своје здравље. Много је боље спречити настанак проблема него га решавати. Много је лакше, лепше, пријатније, па и мање кошта, радити на превенцији болести него на лечењу.

Потруди се да користиш знања и искуства других за своје добро. Разумљиво је да си као млад радознао, али много тога није неопходно да сâм искусиш да би схватио да је лоше по тебе. На пример, није потребно да скочиш са петог спрата да би схватио да се можеш јако повредити. Слично је и када су у питању психоактивне супстанце. Штетност психоактивних супстанци доказана је већ много пута, а о лошим ефектима, могућим последицама не говоре само струка и наука већ и искуства оних који су узимали психоактивне супстанце (ПАС). Користи то знање да останеш здрав.



2. Нове дроге и старе дроге – увек проблеми



Дроге су различите природне или хемијски синтетизоване супстанце које утичу на промене у организму у физиолошким и психичким функцијама (мењају свест, понашање, расуђивање, емоције) и могу да доведу до стварања психичке и/или физичке зависности.

Употреба дроге доводи до промена у функционисању мозга које могу да трају дуго, чак и када особа престане да узима дрогу. Поред тога, разне дроге оштећују плућа, срце, репродуктивне органе, органе за варење, мишиће, кости и др. Зависници од психоактивних супстанци постају врло брзо несрећни, празни, неспособни да доживе задовољство. Код њих долази до духовног и моралног пропадања, често су друштвено непожељни, имају проблеме са новцем који их уводе у криминал, а поред њих пати и њихова породица и сви они који их воле и које они воле.

Нове психоактивне супстанце

Свет се данас суочава са проблемом нових дрога, тј. појавом нових психоактивних супстанци (НПС) које имају слично дејство као већ познате дроге. Под новим психоактивним супстанцама се подразумева широк спектар супстанци које нису под међународном контролом, а посебно забрињава чињеница да нису ништа мање опасне од оних дрога које то јесу.

Термин „нове” не мора да значи нова открића (неколико НПС су по први пут синтетисане пре 40 година), већ може да значи да је супстанца нова на тржишту дрога или да је нова злоупотреба саме супстанце. Број новоткривених НПС се брзо увећава у свету.

НПС се најчешће називају и „дизајнерске дроге”, мада је последњих година популаран и назив *legal highs*. Сам назив *legal highs* може навести кориснике да помисле да се ради о безопасној забави.

Под *legal highs* се подразумева широка категорија синтетичких и на биљној бази заснованих супстанци и производа као што су *partypills*, *herbal-highs* и *researchchemicals*. Није познато шта се заиста налази у овим супстанцама и





какви су краткорочни, средњерочни и дугорочни штетни ефекти које могу проузроковати ове супстанце. Наизглед исти производ може садржати различите супстанце у различитим количинама што значи да и приликом употребе „истог” производа, ефекти и последице могу да варирају, што представља велики ризик по кориснике.

Непредвидиви ефекти се могу јавити код било које дроге, била она „стара или нова”, али нарочито када се оне конзумирају у комбинацији или у исто време са другим супстанцама.

Запамти:

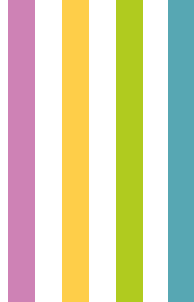
Конзумирање било које дроге увек носи ризике са собом.

Не постоји безбедан ниво конзумирања дрога.

Најопаснија је прва дрога.



3. Животне вештине за заштиту од дрога



Заштита од злоупотребе психоактивних супстанци се заснива на развоју здраве, стабилне и зреле личности. Здрава личност је она која поред тога што има здраво тело тј. организам, има разна интересовања и поседује знање, ставове, способности и животне вештине. Све ово помаже да се особа избори са проблемима и изазовима са којима се сусреће, а такође да нађе начин како да остави своје циљеве у складу и на начин прихватљив окружењу у коме живи. Ради на себи да то будеш.

Здрава личност остварује своје циљеве у животу и задовољава своје потребе (биолошке потребе, психолошке, социјалне: потребу за припадањем, љубављу, самопотврђивањем, стварањем, радом, забавом и др.).

Поред својих интересовања и знања о томе шта је све штетно по тебе и знања о здрављу, размисли шта би могао да побољшаш и како да будеш задовољнији, јер те то штити и од искушења да узимаш дроге и изложиш се свим опасности које оне доносе.

3.1. Знаш да се информишем

Живимо у добу када је комуникација врло развијена и када су нам доступне бројне информације на телевизији, интернету, мобилним телефонима, рекламама и сл. Многе од тих информација нису поуздане, немају стручну и научну основу што је посебно важно када примамо информације о здрављу. Потребно је да будеш критичан према њима и да се научиш да провераваш извор информација, да протумачиш директне и индиректне, скривене поруке медија које могу промовисати и здраве и нездраве стилове живота. Развијај своју медијску писменост тј. могућност критичког коришћења, анализе, процене, евалуације и преноса информација у свим њеним формама. Медијски писмена особа уме да сагледа дубље и често важније значење поруке које није увек очигледно, другим речима гледа пажљиво и мисли критички.





Знање је оно што нам омогућава да не лутамо и да се заштитимо од многих неповољних утицаја у савременом друштву, па и од дрога.

3.2. Знам да јачам своје самопоуздање

Свако од нас има сопствене особине које га разликују од других. Како ми себе доживљавамо и како нас други виде није увек исто. Понакада ти се чини да немаш довољно сигурности у себе, да не умеш да се изразиш како треба, недостаје ти самопоуздање и поверење у себе. Имај у виду да је свако добар у неким стварима. Да ли си размишљао у чему си добар (добра)? Шта је то, које су области и активности које те занимају, да ли си учинио довољно и да ли си задовољан резултатима? Да ли си напредовао у нечему захваљујући том интересовању? Пронађи које су то области живота које те интересују, које активности чине да се осећаш испуњено и остварено. Тако ћеш се осећати много сигурнији и имаћеш више самопоуздања.

Има толико лепих и важних ствари у животу које би могле да те интересују, у којима би стекао нове пријатеље и подршку и у којима би могао постићи успех, а тиме ојачао своје самопоуздање. Пронађи оно што ти највише одговара. Много људи се баве различитим делатностима као што су: разни спортови, свирање неког инструмента, певање, плес, аутомобилизам, рачунарство, кулинарство, аеробик и друге рекреације, вајарство, сликарство, наутика, планинарење, баштованство, риболов, лов, гајење кућних љубимаца, мода, нумизматика, филателија, писање, новинарство, фотографија, филм, путовања, језици, хуманитарне активности итд.

Када пронађеш себе у некој активности, спорту или некој вештини, хобију, постајеш добар у томе и сва она нежељена осећања стида, бојазни, нелагодности у друштву постају блажа или нестају. Тада имаш одговор на питање: „У чему сам ја добар (добра) и шта је то што радим одлично?”





3.3. Знам да препознам стрес

Стрес је реакција човека на нешто негативно из окружења. То могу бити различите ствари: емоције, односи са другима, болести, губици.

Као последица стреса може доћи до неравнотеже у нашем функционисању (физиолошка, емоционална, мотивациона, вољна, интелектуална и промена у понашању). Тада се активирају адаптациони механизми како би се организам заштитио од негативних утицаја, успостављањем равнотеже са собом и са својим окружењем.

Уколико је човек дуготрајно изложен стресорима може доћи до поремећаја у функционисању организма и настанка неких болести. Дејство неког штетног фактора тј. стресора зависи од јачине, дужине деловања, као и организма на који делује, тј. субјективног одговора на стрес.

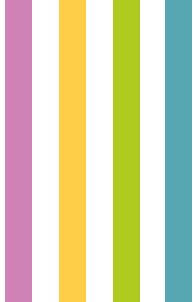
Стрес се може избећи и лакше савладати уколико:

- умеш да препознаш или предвидиш и избегнеш или ублажиш стресне ситуације
- уколико си свестан својих емоција и не избегаваш да се суочиш са њима било да се ради о тузи, бесу и сл.
- уколико не избегаваш да решаваш своје проблеме
- уколико довољно спаваш и водиш здрав живот
- уколико имаш своје преокупације, интересовања и активности и хоби
- уколико планираш своје време
- уколико завршаваш своје обавезе на време и како треба
- уколико имаш блиске особе са којима можеш да се саветујеш.

3.4. Знам да комуницирам

Комуникација представља врло важну животну вештину. Онај ко има развијене вештине комуникације у великој је предности да оствари своје циљеве и избегне проблеме са другима.





Правила успешне комуникације:

- Говорити у своје име.
- Изражавати јасно своја мишљења, ставове и запажања.
- Слушати друге, показивати интересовање за оно што говори саговорник и пратити њихове реакције на наше поступке и речи.
- Пратити шта се каже, али и како се то каже.
- Уколико постоји проблем у комуникацији, прво видети са том особом у чему је проблем (нападати проблем, а не особу).
- Налазити конструктивна решења проблема.
- Разумети и бити свестан својих и туђих осећања.
- Поштовати туђа осећања и мишљења.
- Умети признати грешку.

Ако усвојиш правила добре комуникације то ће ти омогућити да изградиш добре односе са људима, стекнеш пријатеље и подршку када ти буду потребни. Такође, умећеш лакше да препознаш намере саговорника и да спречиш непријатности, да се лакше одбраниш од нежељених конфликта и притисака који су нарочито присутни када те неко наговара да користиш другу.

3.5. Знаш да одбијем оно што ми не одговара

Примери понашања младих и одраслих у друштву, на медијима, телевизији, филму, интернету, у твом граду, окружењу и школи могу бити такви да ти се учине занимљиви, привлачни и да пожелиш да прихватиш њихов пример. Међутим, не заборави да то није увек добро за тебе и да треба да будеш критичан према појавама које те окружују док не заузмеш ставове о њима. Некада се преко узора нуди и представља као нормално понашање нешто што не доприноси здрављу. Могуће је да такве поруке представљају својеврсни притисак. У сваком случају, направи селекцију шта је од онога што те окружује у складу са твојим ставовима и шта је добро за тебе. Не поводи се сваком утицају, а нарочито директном притиску када је у питању коришћење дрога.





Увек имај на уму да можеш рећи НЕ дроги зато што си млада особа, паметан си (паметна) и леп/а, имаш преча посла, треба ти нешто боље, не желиш проблеме у животу, хоћеш да контролишеш свој живот и усмераваш га ка добром стваралачком путу, не желиш да повредиш особе које те воле, волиш некога и тај неко воли тебе.

3.6. Знам да доносим одлуке

Одрастањем и сазревањем постајеш све самосталнији и научиш да доносиш одлуке, најпре мале, а онда и веће и важније и то у твоју корист. Одлуке није лако доносити, али ако нешто није лако не значи да не могуће. Постоји модел одлучивања у којем корак по корак можеш научити како доносити одлуке:

1. **Стани** – Појасни учему је проблем и дефиниши га.
2. **Размисли** – Појасни себи шта желиш да постигнеш, изабери циљ и при томе процени какав исход прижељкујеш и очекујеш.
3. **Одреди могућности** – Размотри све могућности да се постигне циљ и бирај између њих.
4. **Процени последице свих могућности** – Одмери добре и лоше последице за сваку могућност решавања проблема тј. постизања циља.
5. **Одлука** – Определи се за неку од могућности решавања проблема, донеси одлуку која је најбоља по твом мишљењу, одлучи шта ћеш урадити.
6. **Процени исход** – Након активности према одлуци размисли о исходу твоје одлуке, оцени да ли је она донела добро и била исправна.

Праве одлуке никада не доводе до кајања.





4. Шта могу учинити да се заштитим од дроге?

- Јасно је да је најбоље остати здрав и зато чиним сваког дана нешто за своје здравље.
- Могу да будем слободна личност, а не слуга лошег господара.
- Могу стално радити на себи, упознавати себе, више знати и умети, постављати нове циљеве и остварити се у животу.

Задовољство, испуњеност живота и љубав су одбрана од дрога. То све није тешко постићи, само се треба мало потрудити.

4.1. Где потражити савет и помоћ

У ХИТНИМ СИТУАЦИЈАМА, АКО НЕКО ИМА ПРОБЛЕМА СА ЗДРАВЉЕМ ЗБОГ ДРОГА НЕОПХОДНО ЈЕ ПОЗВАТИ ХИТНУ ПОМОЋ – 194

Референтне здравствене установе за лечење болести зависности су:

- Специјална болница за болести зависности, Београд
- Клинички центар Војводине – Клиника за психијатрију
- Клинички центар Крагујевац – Клиника за психијатрију
- Клинички центар Ниш – Клиника за заштиту менталног здравља
- Клиника за психијатријске болести „Др Лаза Лазаревић” у Београду
- Специјализована институција за лечење акутних тровања, отворена 24 часа седам дана у недељи: Национални центар за контролу тровања, Војномедицинска академија, Београд



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут“



СПЕЦИЈАЛНА
БОЛНИЦА
ЗА БОЛЕСТИ
ЗАВИСНОСТИ
БЕОГРАД

