

PROTIV DROGE ZAJEDNO





INFORMATOR ZA RODITELJE I DJECU

IZDAVAČ: KANCELARIJA ZA PREVENCIJU NARKOMANIJE KOLAŠIN

PRIREDILA: soc. ANA VUKOVIĆ

FINANSIRA: OPŠTINA KOLAŠIN

TIRAŽ: 200

KOLAŠIN, APRIL 2011.

Uvod

Opština Kolašin je formirala Kancelariju za prevenciju narkomanije u okviru Sekretarijata za opštu upravu i društvene djelatnosti. Kancelarija za prevenciju narkomanije razvija aktivnosti na podizanju nivoa informisanosti što kao krajnji cilj ima bolje poznavanje problema narkomanije. Razvijanje sposobnosti prepoznavanja bolesti, traženje pomoći, prihvatanje sopstvene i kolektivne odgovornosti, pravci su preventivnog rada kancelarije, kako bi došlo do redukcije rizične grupe i smanjenja problema narkomanije u Kolašinu.

Ciljna grupa u preventivnom radu su adolescenti, porodice, škole i društvena zajednica u cjelini.

Metod rada je višeslojan – individualni i grupni, radioničarski, tribine, predavanja. Kancelarija je otvorena i dostupna svim građanima u smislu pružanja usluga, informacija, savjeta, razmjene iskustava i sl.

ŠTA JE ZAVISNOST ?

Zavisnost je stanje periodične ili kontinuirane intoksikacije prouzrokovne ponovljenim uzimanjem PAS-a (psihoaktivnih supstanci).

PAS su prirodnog ili sintetičkog porijekla koje, unesene u organizam, mogu modifikovati jednu ili više njegovih funkcija. Djeluju na centralni nervni sistem i izazivaju promjene u doživljavanju, ponašanju, raspoloženju, saznanju.

Psihička zavisnost je nemogućnost pojedinca da kontroliše svoju psihičku napetost bez droge, pa ako je ne uzme javljaju se teški psihički poremećaji.

Fizička zavisnost nastaje kada droga postane sastvni dio metabolizma ćelija. Naglo prekidanje daljeg unošenja droga može dovesti do mnogih metaboličkih poremećaja.

Zavisnik je osoba kod koje je stvorena zavisnost na jednu ili više supstanci. Politoksikomanija je uzimanje tri ili više supstanci u isto vrijeme.

Apstinencijalni sindrom je grupa intezivnih psihičkih i fizičkih tegoba nastalih kao posljedica naglog prekida unosa droge u organizam.

Tolerancija je potreba za uzimanjem veće količine supstance, jer dotadašnja nema raniji efekat.

Zloupotreba predstavlja uzimanje supstance, iako je narušeno psihoorgansko zdravlje.

Zavisnost postoji ako su prisutna tri od sledećih navedenih simptoma:

- supstanca se uzima često, u velikim količinama tokom dužeg vremena;
- supstanca se uzima da bi se ublažili ili izbegli simptomi apstinencije;
- neodoljiva želja za uzimanjem supstance;
- veliki dio vremena se provodi da se nabavi supstanca;
- postoje simptomi apstinencije ili intoksikacije;
- ako se napuštaju sve obaveze zbog upotrebe supstance;
- ako se nastavlja upotreba supstance, uprkos saznanju o štetnosti;
- ako postoji značajna tolerancija.

NAJPOZNATIJE ZAVISNOSTI

**ALKOHOLIZAM,
NIKOTINIZAM,
NARKOMANIJA,
TABLETOMANIJA,
ZAVISNOST O KOFEINU.**

ZAVISNOST OD DROGA

UOBIČAJNI NAZIV ZA ZAVISNOST OD DROGA JE NARKOMANIJA

MARIHUANA I HAŠIŠ

- to su droge koje se dobijaju iz indijske konoplje;
- marihuana se dobija iz lišća i cvijeta, a hašiš od smole iz cvijeta zelene biljke;

IZGLED

- marihuana- suvo lišće i sjemenke smeđe ili maslinaste boje, karakterističnog slatkastog mirisa;
- hašiš – najčešće komadići tamno smeđe smole.

ULIČNI NAZIV

- za marihuanu – vutra, trava, gandža, pljuga, panj, džoint;
- za hašiš – šit, čokolada.

NAČIN KONZUMIRANJA

- pušenje, ušmrkivanja, žvakanje.

KAKO SE PREPOZNAJE OSOBA KOJA KONZUMIRA MARIHUANU?

- Takva osoba ima proširene zenice, zakrvavljene oči, ističe se po pričljivosti, njeno opšte stanje je slično laganom pijanstvu.

**NAJČEŠĆE
PRVA DROGA!
NIJE LAKA
DROGA!**

PSIHIČKI EFEKTI:

- nekontrolisan smijeh – bleskasta euforija;
- pričljivost, brbljivost;
- veselost, druželjubivost, osjećaj bezbrižnosti;
- pojačana percepcija;
- podstiče razdražljivost;
- loša kordinacija pokreta, nespretnost u ravnoteži;
- poremećaj pažnje, koncentracije, brzine rasuđivanja;
- moguće halucinacije.

FIZIČKI EFEKTI:

- crvenilo očiju;
- proširene zenice;
- suvoća usta;
- hronični kašalj, ubrzan rad srca.

RIZICI NAKON DUŽE UPOTREBE:

- gubitak životne energije i motivacije;
- gubitak interesovanja;
- depresivno raspoloženje;
- osjećaj praznine, dosade, besmislenosti.

DA LI SE MOŽE POSTATI ZAVISAN OD MARIHUANE?

Marihuana izaziva srednje tešku psihičku i manju fizičku zavisnost.

Marihuana



Hašiš



Heroin

... je polusintetički derivat morfina koji se dobija iz nezrelih čaura bijelog maka. Heroin spada u depresorne supstance, tj. usporava psiho-motorne funkcije organizma.

IZGLED

U čistoj formi heroin je bijeli prah. Zbog povećanja zarade čist heroin se miješa sa raznim supstancama (mlijeko u prahu, mišomor, talk, aspirin...) i tada je oker do braon boje.

ULIČNI NAZIV

Žuto, dop, hors, pajdo...

NAČIN KONZUMIRANJA

Ušmrkivanjem i ubrizgavanjem u venu (intravenski).

PSIHIČKI EFEKTI:

- flash;
- ublažava bol i djeluje kao sedativ, odnosno sredstvo za smirenje;
- podstiče osjećaj psihičkog zadovoljstva;
- pospanost.

FIZIČKI EFEKTI:

- Opuštenost mišića;
- Usporavanje srčanog i disajnog ritma;
- Ublažavanje bola;
- Suvoća kože.

DA LI SE MOŽE POSTATI ZAVISAN OD HEROINA?

Heroin izaziva najjaču fizičku i izrazitu psihičku zavisnost.

KAKO PREPOZNATI OSOBU KOJA KONZUMIRA HEROIN?

Prepoznaje se po suženim zenicama, usporenosti, pospanosti, usporenom disanju, usporenom pulsu.



RIZICI NAKON DUŽE UPOTREBE:

- gubljenje motivacije i interesovanja;
- slabljenje imunološkog sistema;
- smanjenje seksualne želje;
- "rupe u pamćenju";
- gubitak svijesti, koma;
- infekcije (HIV, HEPATITIS B, C);
- smrt usled predoziranja.

AKO SE PREKORAČI DOZA (OVERDOZA) NASTAJE POREMEĆAJ DISANJA, POVRAĆANJE, ZNOJENJE, GRČEVI U MIŠIĆIMA, POREMEĆAJ RADA SRCA A ČESTO I SMRT.

KOKAIN

... je droga koja se dobija iz lišća biljke koke koja raste u Južnoj Americi. Kokain je psihoaktivna supstanca bijele boje koja djeluju stimulatивно na mozak.

IZGLED

- Kristalni prah bijele boje.

ULIČNI NAZIV

- Koks, bijelo, koka, snijeg, prah...

NAČIN KONZUMIRANJA

- Ušmrkivanje, pušenje, utrljavanje u sluzokožu ili intravenski.

FIZIČKI EFEKTI:

- smanjen apetit;
- ubrzano disanje i rad srca;
- proširene zenice;
- povišena tjelesna temperatura;
- preznojavanje.

PSIHIČKI EFEKTI:

- euforija;
- izoštenost čula;
- neobuzdanost;
- povećana koncentracija;
- agresivnost, nesanica, nervoza.

DA LI SE MOŽE POSTATI ZAVISAN OD KOKAINA?

Kokain izaziva najjaču psihičku zavisnost uz odsustvo fizičke.

AKO SE PREKORAČI DOZA MOŽE DOĆI DO SMRTI ZBOG SRČANOG ILI MOŽDANOG UDARA.

Kokain



RIZICI NAKON DUZE UPOTREBE:

- neobuzdanost,
- pojačana razdražljivost,
- paranoja, depresija, nesanica,
- gubitak motivacije,
- poremećena seksualna sposobnost.

KAKO PREPOZNATI OSOBU KOJA KONZUMIRA KOKAIN?

Ona je hiperaktivna, bez razloga euforična, ima osjećaj viška energije, proširene zenice, halucinaciju i paranoju.

EKSTAZI

...je sintetička droga, dobijena iz amfetamina, spada u stimulativne droge, što znači da ubrzava funkciju organizma.

IZGLED

Tablete različitih boja sa utisnutim raznim znacima.

ULIČNI NAZIV

Ekser, eks, Adam, MM, E, eki, ekstaza...

NAČIN KONZUMIRANJA

Uzima se oralno (gutanje).

FIZIČKI EFEKTI:

- ubrzan rad srca;
- zamagljen vid;
- mučnina;
- povraćanje;
- drhtavica.

PSIHIČKI EFEKTI:

- euforija;
- osjećaj bliskosti sa drugima;
- halucinacija;
- nesanica;
- napetost;
- agresivnost.

KOJI SU SIMPTOMI KONZUMIRANJA DROGE EKSTAZI?

Hiperaktivnost, razdražljivost, gubitak apetita, nesanica, široke zenice.

DA LI SE MOŽE POSTATI ZAVISAN OD EKSTAZIJA?

Ekstazi izaziva psihičku zavisnost.

RIZICI NAKOD DUŽE UPOTREBE:

- dehidracija usled gubitka soli i vode preznojavanjem;
- moždani i srčani udar zbog povišenog krvnog pritiska, edem mozga;
- opasnost pregrijavanja organizma;
- otkazivanje bubrega.



AKO SE PREKORAČI DOZA NASTAJE UBRZAN RAD SRCA, GRČENJE MIŠIĆA, MUČNINA, KOČENJE, KOMA I SMRT.

Amfetamin-Speed

...je snažan vještački stimulans koji djeluje na psihomotorne sposobnosti organizma.

IZGLED

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

ULIČNI NAZIV

Sped (brzina).

NAČIN KONZUMIRANJA

Uzima se oralno (gutanjem).

PSIHIČKI EFEKTI:

- živahnost;
- osjećaj ugodnosti;
- pričljivost;
- povećana agresivnost;
- paranoja (strah bez razloga).

FIZIČKI EFEKTI:

- suvoća usta, suva koža i svrab;
- znojenje;
- ubrzan rad srca ili nepravilni otkucaji srca;
- ubrzano disanje;
- proširene zenice;
- glavobolja.

RIZICI NAKON DUŽE UPOTREBE:

- nesаница;
- depresija;
- otežan govor;
- gubitak svijesti;
- gubitak tjelesne težine;
- oslabljen imunitet;
- promjene na koži.

DA LI SE MOŽE POSTATI ZAVISAN OD SPEED-A?

Speed izaziva jaku psihičku i slabiju fizičku zavisnost.

Amfetamin



Speed



LSD

LSD kapsule



... je najjača halucinogena supstanca koja se proizvodi kao bezbojna tečnost bez mirisa i ukusa u obliku bijelog praha ili šarenih tableta.

IZGLED

Mali kvadratni, dekorisani papirići natopljeni tekućim LSD-om pa osušeni. Rjeđe se upotrebljavaju kapsule, pilule, kockice šećera namočene u LSD, kristalići-mikrodot.

ULIČNI NAZIV

Rajska muzika, kisjelina, jastreb, šećer, zen, trip, markica.

NAČIN KONZUMIRANJA

Uzima se oralno (gutanjem).

EFEKTI

Efekti su gotovo uvijek različiti, jer zavise od očekivanja, okruženja, raspoloženja i same količine LSD- a. LSD izaziva halucinacije (čulne obmane). Osjećaji su intezivniji, čulna opažanja su izoštrana, pa čak može doći i do njihovog preplitanja.

KAKO PREPOZNATI OSOBU KOJA KONZUMIRA LSD?

Takva osoba se čudno ponaša, dezorijentisana je, ima povremene halucinacije, proširene zenice i otežanu komunikaciju.

RIZICI:

- oštećenje psihičkih funkcija (ozbiljni mentalni poremećaji, šizofrenija);
- napad ludila;
- „ flash back“;
- trajno oštećenje mozga;
- oštećenja hromozoma čije posledice se ispoljavaju na djeci onih koji su koristili LSD.

DA LI SE MOŽE POSTATI ZAVISAN OD LSD-A?

LSD ne stvara ni psihičku ni fizičku zavisnost. Ljudi koji su uzimali LSD posle prvog lošeg tripa najčešće sami odustaju od daljeg korišćenja.

NESREĆNI SLUČAJEVI I SAMOUBISTVA SU ČESTO POSLEDICA KORIŠĆENJA LSD-A.

TABLETOMANIJA

... je zloupotreba lijekova. Ljekovi spadaju u grupu depresornih supstanci tj. usporavaju psihomotorne funkcije organizma. Često se miješaju sa alkoholom, što još više pojačava negativno dejstvo i lako može doći do smrti.

FIZIČKI EFEKTI:

- mlitavost skeletnih mišića;
- pad krvnog pritiska;
- prestanak disanja.

RIZICI NAKON DUŽE UPOTREBE:

- nesvjestica zbog pada krvnog pritiska;
- smrt usled predoziranja u kombinaciji sa alkoholom (zbog prestanka disanja);
- pogoršanje nekih postojećih bolesti;
- nakon smirenosti i sna dolazi do kome i smrti.

DA LI SE MOŽE POSTATI ZAVISAN OD TABLETA?

Tablete izazivaju jaku fizičku i psihičku zavisnost.

PSIHIČKI EFEKTI:

- osjećaj umora;
- poremećaj psihomotornih funkcija i koordinacije mišića;
- konfuzija;
- smirenost.



**VELIKI BROJ
SAMOUBISTAVA
IZVRŠAVA SE
UZIMANJEM
PREKOMJERNE
DOZE LJEKOVA.**

KAKO DA ZAŠTITITE SVOJE DIJETE?

ŽIVITE SA SVOJIM DJETETOM, A NE PORED NJEGA !

- pružite mu emotivnu i moralnu podršku, a ne samo materijalnu.
- nije preporučljiva ni pretjerana briga kao ni zanemarivanje!
- od načina kako ga usmjeravamo u životu zavisi kakva će osoba postati.
- moramo biti tu, prepoznati njegove želje i potrebe, sklonosti.
- uspostavimo odnos pun povjerenja.

KAKO MOŽETE DA ZNATE DA VAŠE DIJETE KORISTI DROGU?

Veoma je teško prepoznati da dijete uzima drogu, posebno kad uzima prvi put, ili uzima povremeno.

Nijedan od pokazatelja sam po sebi nije dovoljan, jer je najčešće kombinacija više znakova:

- promjene ponašanja u odnosu na školske obaveze;
- česti izostanci, slabiji uspjeh u školi;
- neuobičajeni ispadi u ponašanju ili napadi bijesa, napetost i razdražljivost;
- veća neodgovornost prema obavezama nego ranije;

- krupne promjene stavova i sistema vrijednosti;
- zapušten izgled;
- nošenje naočara za sunce u neodgovarajuće vrijeme;
- druženje sa osobama koje uzimaju drogu;
- napuštanje starih drugova;
- češći tajanstveni telefonski razgovori koji su "šifrovani";
- nestajanje novca ili stvari iz kuće;
- neuobičajene i češće pozajmice novca od prijatelja, roditelja i rođaka;
- tajanstvenost u ponašanju i pokušaji da se sakriju od roditelja razlozi čestih kratkotrajnih izlazaka iz kuće ili dolazak nepoznatih osoba u kuću;
- miris na alkohol ili marihuanu;
- promjene normalnog obrasca spavanja (manje ili više nego uobičajeno, često drijemanje);
- široke ili izrazito uske zenice;
- česta upotreba kapi za oči (zbog crvenih očiju);
- usporen i nerazumljiv govor;
- povremene smetnje u koordinaciji pokreta;
- česte žalbe i simptomi bolesti (glavobolja, muka, podrhtavanje, simptomi nalik na grip, povraćanje, tromost, zaboravljenost);
- promjena u težini ili neuobičajeni obrazac uzimanja hrane (vrsta, količina, doba dana).

ŠTA DA RADITE AKO OTKRIJETE DA VAŠE DIJETE UZIMA DROGU?

- odlučno, bez straha i okolišanja, razgovarajte sa djetetom;
- suočite ga sa dokazima;
- kad je pod dejstvom supstance ne započinjati razgovor, nego sačekajte da stanje prođe;
- pitajte ga za njegova osjećanja;
- preuredite svakodnevni život djeteta, njegove obaveze i aktivnosti i više ga uključite u život porodice;
- zakažite razgovor sa školskim psihologom. Nastojte da saznate da li su nastavnici ili profesori nešto primijetili;
- ne okrivljujte dijete. Nastojte da saznate zašto to čini. Jasno mu pokažite da ga volite pored toga što se ne slažete sa onim što radi. Zapamtite, vaša podrška djetetu je od vitalne važnosti ma kakve da su okolnosti;
- ne povlačite se zbog srama, misleći kako vam se dogodila velika nesreća, nego u oporavak vašeg djeteta uključite što veći broj osoba od prijatelja do stručnjaka;
- budite uporni i istrajni, puni razumijevanja i ljubavi ali i odlučni i istrajni;
- ne dozvolite da vas izmanipuliše! Nemojte pristati na molbu »Prestaću ako ne kažeš tati« i sl.
- biće vam potrebna podrška kako bi mogli djetetu da pružite pravu pomoć (porodice, prijatelja, profesionalaca);
- testirajte dijete na psihoaktivne droge.

Testiranje na psihoaktivne supstance

Testovi na psihoaktivne supstance mogu biti kućni testovi (brzi testovi) koji utvrđuju rezultat posle 5 minuta, a koji mogu biti testovi na jednu drogu ili panel testovi na 5 ili 10 droga koji može otkriti i više različitih droga.

Postupak testiranja se sprovodi tako što se u test pločicu nakapaju tri kapi urina, nakon nekoliko minuta može se utvrditi rezultat.

Ako se na pločici pojave dvije crvene linije, to je znak da testirana osoba ne uzima drogu.

Ako se pojavi jedna crvena linija test će pokazati ne samo da je uzeta droga, već i o kojoj drogi je riječ.

Priložena tablica je orijentacioni pregled prema kojem je još moguće pojedinu vrstu droge otkriti u urinu nakon konzumiranja.

TABLICA ZA OTKRIVANJE VRSTE DROGE KOJA SE KONZUMIRA

<u>VRSTE DROGA</u>	<u>SKRAĆENICA ZA TEST</u>	<u>VRIJEME OTKRIVANJA KOD KORISNIKA KOJI KONZUMIRAJU DROGU</u>	
		<u>POVREMENO</u>	<u>ČESTO</u>
AMFETAMIN	AMP	1-2 DANA	2-6 DANA
METAMFETAMIN	MET	1-3 DANA	2-6 DANA
ECSTASY	MDMA	1-3 DANA	2-7 DANA
KOKAIN	COC	1-3 DANA	1-4 DANA
KANABIS (MARIHUANA, HAŠIŠ, HAŠIŠOVO ULJE)	THC	2-5 DANA	4-20 DANA
OPIJATI	MOP	1-3 DANA	2-6 DANA



ZAPAMTI: Nijedan zavisnik nije mislio da će to postati. Svi su vjerovali da samo probaju, da mogu da se kontrolišu i mogu da prestanu kad hoće. Mnogi od njih su umirali od droge vjerujući u to. Ključ je u tome da ti droge postepeno mijenjaju ličnost, ubijaju receptore u tvom mozgu, osjećanja zadovoljstva i volju, mijenjaju način života i tvoje okruženje. Tvoja psiha i organizam stradaju, postaneš zavisnik, a to i ne primijetiš. Ne igray se sa drogama, bezbijedan si samo ako nikada ne posegneš za njima.