

# SLAP



Ovisnost je podložnost nekoj navici ! Ona obilježava ponašanje i druge duševne procese koji traže redovno korištenje sredstava ovisnosti.

Najčešće je dijelimo na psihičku i fizičku ovisnost, no postoji i njihova kombinacija .

Kod psihičke ovisnosti je karakterističan osjećaj zadovoljstva i tu se ne mora raditi o opojnim drogama. Oduzimanjem bilo kojeg oblika zadovoljstva dolazi do krizne situacije, a liječenje je veliki problem.

Kod fizičke ovisnosti osnovna potreba više nije hrana ni san, već unošenje u organizam stimulansa koji je stvorio ovisnost. Simptomi ovih ovisnika su : proširene zjenice, bol u mišićima, znojenje...Ovisnost kao navika može biti o drogama, alkoholu, nikotinu, novcu, radu, računalu, televiziji...Ovisnost o drogama i alkoholizam su najčešće ovisnosti, no mi ovdje želimo govoriti o ovisnosti koje se sve ranije javljaju kod djece .

## O čemu sve djeca i mladi ali i odrasle osobe mogu biti ovisne?

Iako se u javnosti najviše govori i još uvijek postoji najveći strah od ovisnosti o opojnim drogama važno je naglasiti da djeca, mladi i odrasli mogu biti ovisni i o raznim drugim sredstvima ovisnosti (alkohol, nikotin, analgetici..). No, postoje i tzv. ponašajne ovisnosti kao npr. ovisnost o hrani, patološko kockanje, ovisnost o video igricama, ovisnost o internetu, patološko kupovanje, ovisnost o seksu, ovisnost o drugoj osobi (roditelj)...

*Ovisnost može izazvati sve što može na kratko izazivati ugodu, ili neku vrstu privremene smirenosti i što nam može nedostajati onda kada nam nije na raspolaganju.*



## TEMA BROJA “OVISNOST”

- Što je ovisnost?
- Vrste ovisnosti
- Ovisnosti novog vremena
- Simptomi
- Što pomaže ?

# Ovisnost o internetu

NA  
INTERNETU  
NE TREBA BITI  
DUŽE OD SAT  
VREMENA NA  
DAN



Dnevno na mobitelu provedemo 2 sata i 57 minuta, što iznosi 20.7 sati tjedno, tj. 20.7 dana godišnje

Vrijeme koje svakog tjedna provedemo na mobitelu mogli smo iskoristiti za gledanje 40 epizoda omiljene humoristične serije ili čitanje cijele Ane Karenjine

## Koja je rizična dob za uporabu droga?

Iako je zlouporaba droga prisutna u svim dobnim skupinama, rizična skupina je ipak adolescentna dob. Motivi mladih osoba koji započinju s uzimanjem droge su mnogi i različiti:

- radoznalost,
- osjećaj manje vrijednosti i nedostatak samopoštovanja,
- loše socijalne prilike u obitelji,
- nedostatak roditeljske pažnje i ljubavi,
- težnja za pripadnosti vršnjacima,
- nesposobnost rješavanja konfliktnih situacije i sl.

## Jesu li ovisnosti globalni problem?

Konzumiranje droge i ovisnosti prati ljudski rod od davnina što potvrđuju brojne povijesne činjenice. Još oko 5000. godine p.n.e. stari Sumerani su uzimali opijum o čemu postoje pisani tragovi. Danas su ovisnosti globalni problem posebno zapadnog svijeta. Dostupnost sredstava ovisnosti je velika, kao i legalnih sredstava ovisnosti (alkohol, nikotin...) tako i ilegalnih droga bilo prirodnog ili sintetskog porijekla. Dakle, ljudi su oduvijek, do neke mjere, posezali za sredstvima ovisnosti u želji za drugačijim iskustvima za bijegom od realnosti, eksperimentirajući u liječenju, a ne uzimajući uvijek dovoljno u obzir potencijalnu opasnost.

Moderno vrijeme nosi nove brojne razloge zbog kojih su ovisnosti globalni problem i značajno zastupljene posebno u zapadnom svijetu. Neki od razloga su što moderno vrijeme i razvoj zapadne civilizacije sa sobom nosi nove stilove i načine života, nove načine zabave, nove trendove, traži nove vidove izdržljivosti u ubrzanom ritmu života, nosi pozitivne stavove barem prema pojedinim vrstama drogama, nosi materijalističku filozofiju



*Svaka ovisnost umanjuje stupanj slobode i osobne kontrole osobe koja je ovisnost razvila te nakon privremenog učinka bijega, smirenosti ili ugone izaziva još veći problem od onoga koji se nastojao izbjeći.*



## Kako pomoći mladom čovjeku koji je ušao u svijet ovisnosti?

Ako roditelj sumnja da je dijete ušlo u svijet ovisnosti npr. o drogama ili se učestalo opija ili se ne miče od kompjutera ... ili ako već ima dokaze da se radi o ovisnosti treba potražiti stručnu pomoć. Iz uloge roditelja ne treba zanemariti niti jednu ovisnost kada se prepoznaje ili naslućuje te kada određene ponašanja mladom čovjeku ili čitavoj obitelji počinju predstavljati problem. Iako je prvi roditeljski impuls, u takvim okolnostima, da izgrdi i napadne dijete to nije najbolji put i dobro je da roditelj najprije porazgovara sa stručnjakom o svojim dilemama te da se pripremi za razgovor s djetetom i sebe osnaži da mu pruža pomoć. Ozbiljne promjene u ponašanju djece i mladih tipa laganja, otuđivanja kućnog novca i drugih vrijednosti, neopravdani izostanci iz škole, ružno, nasilno ili razdražljivo ponašanje djeteta, opadanje školskog uspjeha, izbjegavanje obaveza, neodgovorno ponašanje, zanemarivanje osobnog izgleda i higijene mogu biti neki od znakova koji upućuju na probleme. Ipak, ako roditelj uoči samo neke od ovih znakova potrebno ih je najprije dobro istražiti jer su ponekad slični znaci prisutni kod razvojnih adolescentnih kriza. A, nepromišljeno optuživanje djeteta za uzimanje droga, ako to nije točno može strašno narušiti odnos roditelj-dijete i otežati komunikaciju. Stoga se roditelji trebaju naoružati strpljenjem, potražiti pomoć stručnjaka i tek tada postupiti na

Potrebno je znati prije svega da je zaštita uvjetovana različitim faktorima, a osnovni su:

1. **OBITELJ** – roditeljska podrška, ljubav i praćenje, odgoj u obitelji, vrijeme posvećeno svakom djetetu te ponašanje roditelja kao najvažnijih modela, slušanje djece, njihovih osjećaja, upoznavanje njihovih prijatelja, postavljanje granica temelj su obiteljske/roditeljske podrške odrastanju. Roditelji nikada ne bi smjeli imati tolerantan stav prema sredstvima ovisnosti bilo da se radi o drogi ili alkoholu jer put u svaku ovisnost o teškim drogama popločan je eksperimentiranjem s nikotinom i alkoholom. Najbolji je primjer za dijete kada se u obitelji ne puši, kada se ne pije ili se kontrolirano pije, kada se dijete uči kontroliranom pijenju u vrijeme prvih izlazaka, kada se inzistira na tome da se u alkoholiziranom stanju ne vozi i kada se ista pravila i vrijednosti žive u obitelji!

2. **PROGRAMI U ZAJEDNICI I ODGOJNO OBRAZOVNOM SUSTAVU** – programe prevencije je potrebno realizirati u odgojno obrazovnom sustavu kao zaštitu za svu djecu u zajednici, podrškom organiziranom slobodnom vremenu, stručnom podrškom obitelji putem savjetovanišne pomoći, edukacijama i potporama roditeljima, učiteljima, odgajateljima, ranim prepoznavanjem i osnaživanjem djece koja su posebno ranjiva i osjetljivija i to u dostupnim programima u samoj zajednici.

3. **POŠTIVANJE ZAKONA** – postoji zakonska regulativa koja služi kontroli rizičnih ponašanja npr. zakonska regulativa o zabrani točenja i prodaje alkohola mlađima od 18 godina. Svi građani, roditelji dužni su je poštivati i nadzirati kao jedan oblik generalne solidarne zaštite u odnosu na svoju djecu i svu djecu u zajednici. Također, izuzetno je važan rad i djelovanje represivnog aparata te mjere odgovornih državnih institucija (npr. policija).

4. **LIJEČENJE OVISNIKA I OBITELJI** – vrlo je važno mladim eksperimentatorima i ovisnicima te njihovim obiteljima pružiti podršku i stručnu pomoć za to nadležnim institucijama jer se u protivnom problem osobe i obitelji povećava te postaje teže rješiv, a u zajednici se problem širi i postaje zastupljeniji. U Poreču su to ustanove – Dom zdravlja, savjetovalište Zdravog grada, Centar za socijalnu skrb.

# O V I S N O S T

## I ZA KRAJ MALO POSTOTAKA

### Navike na wc-u:

- 61 posto ljudi mobitel koristi dok su u kupaonici
- 49 posto ljudi čita poruke na mobitelu dok su na zahodu
- 30 posto ljudi javlja se na mobitel dok su na zahodu
- 92 posto korisnika društvenih mreža provjerava Facebook dok su na zahodu
- Devet posto ljudi u nekom je trenutku slučajno ispustilo mobitel u zahodsku školjku

### Navike koje nisu za pohvalu:

- 35 posto ljudi je na mobitelu dok se igraju s djecom
- 37 posto ljudi koristi mobitel dok su na tulumu
- 36 posto ljudi koristi mobitel dok jedu u restoranu
- 36 posto ljudi koristi mobitel dok koriste javni prijevoz

