

ДРУШТВО ЗА БОРБУ ПРОТИВ НАРКОМАНИЈЕ
БЕОГРАД

ДРОГА МЕЂУ ВАШОМ ДЕЦОМ
(ПРИРУЧНИК ЗА РОДИТЕЉЕ)

ИЗДАЊЕ ПРИРУЧНИКА ПОМОГАО



UN OFFICE ON DRUGS AND CRIME IN VIENNA, AUSTRIA
У САРАДЊИ СА
DRUG ABUSE PREVENTION CENTRE IN TOKYO, JAPAN

ЗАБРАЊЕНО КОРИШЋЕЊЕ У КОМЕРЦИЈАЛНЕ СВРХЕ ИЛИ КОРИШЋЕЊЕ БЕЗ НАВОЂЕЊА
НАЗИВА ИЗДАВАЧА И АУТОРА У ФУСНОТАМА СА ПОДАЦИМА ISBN И COBISS ID

МАРТ, 2002. ГОДИНЕ

I УВОДНА РАЗМАТРАЊА

Према дефиницији Светске здравствене организације наркоманије представљају стања периодичне или хроничне интоксикације изазване поновљеним узимањем природне или синтетске дроге.

Према подацима из литературе све се више тежи употреби израза "токсикоманија" као ширег појма, којим се обухвата не само алкохолизам и наркоманије, већ и друга интоксикајућа средства.

У зависности од врсте интоксикајућих средстава, токсикоманије се деле на:

1. Велике токсикоманије у које спадају:
 - а) Алкохолизам,
 - б) Опијумоманија,
 - в) Кокаиноманија,
 - г) Канабизам,
2. Мале токсикоманије у које спадају:
 - а) Теизам и кафеинизам – злоупотреба чаја и кафе,
 - б) Никотинизам – злоупотреба никотина, тј. дувана,
 - в) Медикаментне токсикоманије – злоупотреба лекова (барбитурати и сл.)
3. Политоксикоманија – појава злоупотребе више различитих интоксикајућих средстава удружено или сукцесивно.

Наркоманија је социопатолошки феномен, који се појављује и егзистира кроз читаву људску историју, носећи обележја различитих цивилизација и култура. Од првих случајева употребе дроге до данас прошло је много векова. Сачуване су многе легенде, забележени невероватни митови и историјске чињенице. Сумерске табле (4000-3000 година п.н.е.) помињу мак. Први фармаколошки приручник помиње опијум као наркотик (2500 године п.н.е.). У Еберовим папирусима (1500 године п.н.е.) налазе се многе егзотичне или свете биљке које су касније пронађене у египатским гробницама. У гватемалским планинама нађена је једна камена скулптура из 1500 године п.н.е., која представља фигуру печурке из чије стабилке се рађа глава бога (што нам указује на злоупотребу печурака). Код Хеизода (VII век п.н.е.) сусрећемо прва писана сведочанства о маку. Хипократ (459-370. године п.н.е.) у својим делима говори о фармацеутским и медицинским вештинама Хелена, где спомиње опијум као први познати наркотик тог доба. Познати грчки песник Хомер је писао да је Хелена, Зевсова ћерка, стављала у вино неке примесе од биљака, од којих су војници заборављали на страх, болест и жалост. Кинези су гајили мак још п.н.е., али су за опијум сазнали тек у IX веку од Арапа.

У настајању и ширењу наркоманије присутно је више фактора. Најважнији фактори су: личност (човек и његова структура), социјална средина (животни стресови, фрустрације, материјална ситуација, релације и конфликти унутар породичне средине) и фармакодинамско дејство дроге (ублажавање бола, ублажавање страха, утољавање глади, умирење сексуалног нагона, релаксација, задовољство и друго).

Истраживања су показала да је највећи број наркомана из одређених категорија људи и то:

- психопатски структурираних личности, које показују настраност у домену извесних психичких функција;
- психоневротичари и емоционално незреле личности, којима дрога помаже у бекству од реалности, односно својих свакодневних проблема;
- душевно оболела лица на почетку свог обољења, а најчешће у латентној фази.

Дрога се уноси у организам на различите начине. Најчешће се уноси инјекцијама, жвакањем, пушењем, ушмркавањем, утрљавањем преко коже и слузокоже. Унета дрога се задржава у људском организму у просеку од 6 до 10 часова. Након овог периода разграђена дрога се избацује из организма. Временски период док се дрога налази у организму назива се фаза дрогираности.

Уколико се не унесе нова доза или се престане са узимањем дроге из било којих разлога, појављују се психички и физички симптоми зависности (апстиненција или фаза апстиненцијалног синдрома). Апстиненцијални синдром настаје шест до десет часова након уношења последње дозе

дрогe и траје до шест месеци, односно једне године. Постоје психички симптоми зависности и физички симптоми зависности.

1. Психички симптоми зависности – појављују се код свих наркомана и испољавају се у виду напетости, депресивног расположења, страха и преокупираности како да се дође до дроге. Све дроге изазивају психичке симптоме зависности.
2. Физички симптоми зависности – не појављују се код свих наркомана, већ код оних који уживају у првом реду алкохол, опијум и његове деривате и неке лекове. Симптоми се појављују у виду вегетативних и психосоматских пертурбација.

Наркоманију често прате две појаве и то криминалне активности наркомана и инфекција вирусом HIV/AIDS, као и друге опасне инфекције (нпр. Хепатитис Б и Ц).

II ВРСТЕ ДРОГА И ЕФЕКТИ НАКОН ЗЛОУПОТРЕБЕ

Шта се користи код нас

Већина родитеља зна доста чињеница које ћемо изнети у овом поглављу, али треба да знате да се на нашем подручју највише користе алкохол, никотин, инхаланти, марихуана, хероин, кокаин, лед, амфетамини и метамфетамини. Самим тим, обратите пажњу на текст у вези тих врста дрога.

1. АЛКОХОЛ - Депресант који се узима орално.
 - Други називи: Вино, пиво, ликер, виски, коњак, вињак...
 - Изглед: Течност.
 - Ефекти након злоупотребе дрога: зависност, поремећај у спавању, мучнина, повраћање, насилничко понашање, поремећај моторичких способности, поремећај у памћењу и учењу.
 - Напомена родитељима: према последњим истраживањима 25% ученика 8. разреда основне школе конзумирало је алкохол најмање једном. Честе злоупотребе алкохола повезане су са коришћењем и одређених лекова (нпр. Тродон), што доноси нове опасности које могу изазвати оштећење јетре, смањивања моторичких и психичких способности (саобраћајне незгоде).
2. БЕНЗОДИАЗЕПИН - Депресант који се узима орално.
 - Други називи: Нема.
 - Изглед: Таблете.
 - Ефекти након злоупотребе дрога: Зависност, смирење, поспаност, вртоглавица, смањење бола, успорен пулс и дисање, слабо памћење, премореност, слаба концентрација, слабљење и престанак дисања.
 - Напомена родитељима: Нема.
3. МЕТНАQUALON - Депресант који се узима орално или инјекцијом.
 - Други називи: Нема.
 - Изглед: Таблете или прашак.
 - Ефекти након злоупотребе дрога: Зависност, смањење бола, успорен пулс и дисање, слабо памћење, премореност, слаба концентрација, слабљење и престанак дисања, еуфорија, депресија, слаби рефлекси, нејасан говор, кома, укоченост, мучнина, повраћање, слабљење моторичких функција.
 - Напомена родитељима: Нема.
4. МЕТИЛФЕНИДАТ - Стимулант који се узима орално, инјекцијом, ушмркавањем.
 - Други називи: Нема.
 - Изглед: Таблете или прашак.
 - Ефекти након злоупотребе дрога: Повишен или снижен крвни притисак, психотичне епизоде, мучнина, повраћање, поремећај рада органа за варење, смањен апетит, губитак тежине.
 - Напомена родитељима: Нема.

5. АМФЕТАМИН - Стимулант који се узима орално, инјекцијом, ушмркавањем или пушењем.
 - Други називи: Спид (speed), Срца (hearts), Црна лепотица (Black beauty), Подизачи (uppers), Енергетске пилуле (energy pills), WCT, Beans, Bennies, Звезда (Star)...
 - Изглед: Таблете разних боја (мрвљењем се добија прах).
 - Ефекти након злоупотребе: зависност, раздражљивост, анксиозност, повећан крвни притисак, депресија, агресивност, повећана телесна температура, несвестица, параноје, психозе, поспаност, губитак апетита, повећан ризик инфекције HIV/AIDS као и других инфекција.
 - Напомена родитељима: Дужа употреба амфетамина може изазвати психозу са симптомима сличним шизофренији, као што су параноја, аудио и визуелне халуцинације.

6. МЕТАМФЕТАМИН - Стимулант који се узима орално, инјекцијом, ушмркавањем или пушењем.
 - Други називи: Мет, Кранк, Кристал, Ватра, Крипто, Бели крст, Ајс (Ice – прев. енг. - лед).
 - Изглед: Браон прах или бели кристал.
 - Ефекти након злоупотребе: Зависност, раздражљивост, анксиозност, повећан крвни притисак, параноје/психозе, агресивност, нервоза, депресија, повећана телесна температура, грчеви мишића, срчани удар, губитак апетита, халуцинације, аритмија, осећај да се на или испод коже крећу инсекти, повећан ризик инфекције HIV/AIDS као и других инфекција.
 - Напомена родитељима: Одређени корисници не спавају од 3 до 15 дана. Ајс (Лед) је улични жаргонски назив за метамфетамин који се пуши.

7. ЕКСТАЗИ (methylenedioxy amphetamine) - Стимулант који се узима орално.
 - Други називи: ХТС, MDMA, X, Shabu, Rib, Wafers, Herbal Blis, Адам, Ева, Љубавна дрога, Колач, disco burgers, ...
 - Изглед: Таблета, капсула или прах у разним бојама.
 - Ефекти након злоупотребе: Психички поремећаји, анксиозност, паника, депресија и параноја, знојење, умор, проблеми са спавањем, халуцинације, смањен апетит, мршављење, мучнина, несвестица, дрхтавица, грчеви мишића и прехладе.
 - Напомена родитељима: Екстази је популаран на ноћним забавама младих, тзв. рејв журке (Rave party) и као дизајнерска дрога. Корисника екстазија можете лако препознати по наглом мршављењу и хиперактивности.

8. РИТАЛИН (methyphenidate) - Стимулант који се узима на тај начин што се таблета Риталина измрви у прах, а након тога се или ушмркава или инјекцијом уноси у тело.
 - Други називи: Спид (speed), западна обала (west coast). Риралин као легални лек за поремећаје пажње често се продаје као дрога на улици.
 - Изглед: Таблета беле боје.
 - Ефекти након злоупотребе: Губитак апетита, неправилно удисање и рад срца, параноја, халуцинације, обмане свести, дрхтавица, грчење мишића, грозница, главобоље, повећан ризик од инфекције HIV/AIDS, повећан ризик инфекције хепатитис Б и Ц као и других инфекцијских обољења.
 - Напомена родитељима: Нека деца купују ову дрогу или је краду од својих вршњака.

9. ХЕРБАЛ ЕКСТАЗИ (ephedrine) - Стимулант који се узима орално.
 - Други називи: Сик, Облак 9 (Cloud 9), Рејв енергија (Rave energy), Икс (X), Ултиматна еуфорија.
 - Изглед: Плава таблета или прах.
 - Ефекти након злоупотребе: Повећан број откуцаја срца, повећан крвни притисак, срчани напад, смрт.
 - Напомена родитељима: Активни састојци екстазија су кофеин и ефедрин.

10. ДИЗАЈНЕРСКЕ ДРОГЕ (на бази fentanyl) - Стимулант који се узима инјекцијом, ушмркавањем или пушењем.
 - Други називи: Синтетички хероин, Добар пријатељ.
 - Изглед: Бели прах или таблета.
 - Ефекти након злоупотребе: Веома слични ефекти као и након злоупотребе хероина. Моментална парализа респираторног система, велике могућности за предозирање јер нема могућности контроле, повећан ризик инфекције HIV/AIDS и других инфекција.
 - Напомена родитељима: Дизајнерске дроге настају мењањем молекулске структуре постојећих дрога ради стварања нове супстанце.

11. КОКАИН - Стимулант који се узима ушмркавањем или инјекцијом након мешања са водом.
 - Други називи: Кока, Снег, Медени нос, Велико К, Дама, Бело, Снежна птица, Пахуљица, Foo Foo, Blast, Blizzard.
 - Изглед: Бели прах.
 - Ефекти након злоупотребе: Јака психичка зависност, ширење зеница, повећан број удисаја и издисаја, параноја, срчани удар, брзо замарање, губитак апетита, сужавање крвних судова, халуцинације, повећана телесна температура, склоност промискуитету, повећан ризик инфекције HIV/AIDS као и других инфекција, смрт након предозирања због престанка рада срца или можданих крварења.
 - Напомена родитељима: Кокаин је дрога која брзо изазива зависност. Честа употреба може довести до халуцинација, параноје, агресивности, несанице и депресије. Корисници кокаина се могу препознати по томе што имају све веће новчане издатке.

12. КРЕК (crack cocaine) - Стимулант који се узима на тај начин што се супстанца загрева и након тога уноси пушењем путем луле.
 - Други називи: Стена, Камен, Freebase, V.J.s., Baby T, Baseball, Dip, Paste, Hardline.
 - Изглед: Тамно бели прах.
 - Ефекти након злоупотребе: Исто као и код кокаина.
 - Напомена родитељима: Јефтенија верзија кокаина која може изазвати већу и бржу зависност.

13. ГХБ (ГНВ – Gamma Hydroxybutyric Acid) - Стимулант који се узима орално, ушмркавањем или помешано са другим пићем.
 - Други називи: Течни екстази, Течност Г (Liquid G), Дечко из Џорџије, Јама, Сапун, Date Rape Drug (DRD), Fantasy, Zonked, SW и други.
 - Изглед: Провидна течност.
 - Ефекти након злоупотребе: Оштећење јетре, тешки поремећаји респираторног система, повраћање, дрхтавица, проблеми у друштвеном понашању, кома.
 - Напомена родитељима: Понекада корисници ове дроге исту преносе у бочицама за шампоне или бочицама за капи за очи или нос. Дрога која се користи за date-rape, односно за силовања на састанцима младих.

14. ХЕРОИН - Опијат који се узима инјекцијом, ушмркавањем или пушењем.
 - Други називи: Хорс (Horse), Браон шећер, велико X, доза (dope), Black Tar, Crank, Dirt, Dust, Junk, Agies, Harpy и други.
 - Изглед: Светло-смеђи прах, врло ретко бели прах.
 - Ефекти након злоупотребе: Јака физичка и психичка зависност, успорен или неразговетан говор, повраћање након првог узимања или предозирања, смањен апетит, повећање зеница, смањен квалитет вида ноћу, ретка столица, болови по читавом телу, психофизичко пропадање, незинтересованост за сексуалне односе, оштећење респираторног система, сува кожа и инфекција коже, повећан ризик инфекције HIV/AIDS, смрт након предозирања.
 - Напомена родитељима: Корисници хероина врло брзо развију толеранцију на дрогу и потребно им је све више и више да уносе у себе не би ли осетили исти ниво задовољства

или да би се само осећали добро. Код ових корисника чешћа је склоност криминалним активностима.

15. СПЕЦИЈАЛНИ “К” или КЕТАМИН (Ketamine Hydrochloride) - Опијат који се узима ушмркавањем или пушењем.
 - Други називи: Витамин К, нови екстази, психоделични хероин, супер К, доручак, кеталар, Vump, Green, Honey Oil, Super C, K-hole, Kay Jay...
 - Изглед: Браон прах.
 - Ефекти након злоупотребе: Делиријум, амнезија, слабљење моторних функција организма, оштећење респираторних путева и органа.
 - Напомена родитељима: Популарна дрога за рејв журке. Користи се као анестетик за животиње.

16. РОФИНОЛ (flunitrazepam) - Опијат који се узима орално као пилула или растворена у пићу и ушмркавањем.
 - Други називи: Црвенперка, Таблета за заборављање, Конопац за вешање, P2, Оштрица, Шумећа таблета.
 - Изглед: Бела таблета.
 - Ефекти након злоупотребе: Зависност, мучнина, вртоглавица, несвестица, замрачења свести са потпуним губитком меморије (брисање сећања након конзумирања), губитак оријентације, тешкоће са правилном координацијом покрета и говором.
 - Напомена родитељима: Дрога која се користи за “date rape” односно за силовања на састанцима младих. Ефекат опијености Рофинолом траје до осам (8) сати.

17. ПЦП (PCP - phencyclidine) - Халуциноген који се узима орално, инјекцијом, ушмркавањем или пушењем.
 - Други називи: Анђеоски прах, Озон, Гориво за ракету, прашина.
 - Изглед: Течност светло жуте боје.
 - Ефекти након злоупотребе: Халуцинације, доживљавање искустава вантелесног кретања, поремећај моторних функција организма, немогућност осећања физичког бола, напад на респираторни систем, страх, параноја, паника, агресивно и насилничко понашање, депресија, анксиозност, повећан ризик инфекције HIV/AIDS и других инфекција, смрт.
 - Напомена родитељима: Цигарете марихуане (џоинт) могу бити умочене у ПЦП без знања пушача што може изазвати озбиљне здравствене проблеме.

18. ЛСД (LSD – Lysergic Acid Diethylamide) - Халуциноген који се узима орално или путем капи/желатина укапавањем у очи.
 - Други називи: Киселина, Мини куглица, Шећерна коцка, Трип, Barrels, Frogs, Moons, Paper, Tabs, Acid, Blotter и други.
 - Изглед: Таблете разних боја.
 - Ефекти након злоупотребе: Честе промене телесне температуре и нивоа крвног притиска, поспаност, дрхтавица, нагло смањење апетита, хроничне халуцинације.
 - Напомена родитељима: ЛСД је најчешће коришћен халуциноген. ЛСД таблете су често посебно дизајниране са лепим бојама и ликовима из цртаних филмова.

19. ПЕЧУРКЕ (Psilocybin) - Халуциноген који се узима у редовној исхрани или помешане са разним врстама чајева.
 - Други називи: Капице, Магичне печурке.
 - Изглед: Печурка.
 - Ефекти након злоупотребе: Повећан крвни притисак, халуцинације, мучнина, знојење.
 - Напомена родитељима: Добра већина корисника ове врсте дрога наручује халуциногене печурке преко поште, а у новије време преко интернета.

20. ИНХАЛАНТИ – Узимају се инхалирањем, удисањем пара, односно растварања.
- Други називи: Нитро-оксид, лепак, гас за смејање, аеросол спрејеви, течности за чишћење, растварачи, лакови, боје, Аму, Volt, Woppers, Climahx, Ozone, Hardware и други.
 - Изглед: Гасови или испарљиве течности – растварачи, лепак.
 - Ефекти након злоупотребе: Главобоља, слабљење рада мишића, бол у стомаку, насилничко понашање, мучнина, оштећење јетре, оштећење плућа, оштећење бубрега, тешки поремећаји хемијских процеса у телу, губитак апетита, крварење из носа, губитак координације покрета, појава инфекција као што је хепатитис – након дуге злоупотребе.
 - Напомена родитељима: Постоји преко 1000 производа у кућама који могу бити злоупотребљени од стране деце у циљу дрогирања. Сви инхаланти су отровни. Уносе се директним удисањем где они директно делују на мозак што може довести до смрти након првог удаха, као последица престанка дисања. Корисници су раздражљиви и агресивни.
21. МАРИХУАНА - Узима се пушењем или приликом редовне исхране.
- Други називи: Хаш, Трава, Доза, Мери Џејн, тетка Мери, Биљка, 420, Гангстер, Херба, Коров, Доп, Ganja, Red Bud, Whackyweed, Yerba, Ace.
 - Изглед: Зелена, смеђа или сива трава (лишће или цвеће биљке конопље) или смола.
 - Ефекти након злоупотребе: Црвенило у очима, сува уста и грло, изгубљен осећај за време, параноја, повећана анксиозност и напади панике, смањена могућност у извршавању задатака који захтевају координацију (нпр. возња аутомобила), поремећаји у: учењу, памћењу, говору, слушању, мишљењу, обнављању знања, решавању проблема и прављењу концепата или планова.
 - Напомена родитељима: Велики проценат малолетника проба марихуану до 14 године живота. Уколико је користи дете од 12 до 15 године, марихуана може зауставити развој мозга са катастрофалним последицама на низ функција организма. Поред тога, забележено је и неколико случајева где је марихуана била узрочник акутног можданог удара. Марихуана се може конзумирати пушењем, употребом ручно израђених цеви од лима и пластике. Особа која користи пет цоинта марихуане недељно, уноси у себе онолико канцерогених материја колико и особа која користи двадесет цигарета дневно. Често се код корисника ове дроге може приметити бахатно и увредљиво понашање према родитељим. Повећан ризик преласка на друге врсте дрога.
22. СТЕРОИДИ – Узимају се орално или инјекцијом у мишић.
- Други називи: Роици, Ђус.
 - Изглед: Течност или таблете разних боја.
 - Ефекти након злоупотребе: Рак јетре, стерилитет, импотенција, агресивност, депресија, акне, често мењање расположења.
 - Напомена родитељима: Корисници стероида излажу себе на више од 70 различитих негативних ефеката ових дрога.
23. НИКОТИН - Узима се пушењем или ушмркавањем.
- Други називи: Цигарета, цигара, дуван, увијени рак, snif.
 - Изглед: Сува трава.
 - Ефекти након злоупотребе: Зависност, срчана оболења, оболења крвних судова, рак плућа, рак усне дупље, рак бубрега, рак панкреаса, хронични бронхитис, обојеност зуба. Код трудница изазива спонтане побачаје, превремено рођење и мању телесну тежину при порођају.
 - Напомена родитељима: Један од пет ученика IV разреда средње школе је дневни корисник никотина, односно конзумент цигарета.
24. КОФЕИН (Coffeinum) - Узима се орално.
- Други називи: Хемијски аналептик.
 - Изглед: Налази се у течностима (чај, кафа и безалкохолна пића)

- Ефекти након злоупотребе: Благи ефекти, као што су повећан крвни притисак и повећање лучења желудачне киселине. Мишићни умор и бол у мишићима, унутрашњи немир, губитак сна, главобоља, раздражљивост.
 - Напомена родитељима: Постоје истраживања која су вршена у САД и која су утврдила да кофеин у безалкохолним пићима, није стављен због укуса већ да би створио благу зависност. С тим у вези више се конзумирају пића која садрже кофеин, него она без њега. Друго истраживање је показало да на зависност о кофеину утичу гени. Наиме, физичка зависност проузрокована кофеином у 40% случајева је наследна. Такође, утврђено је и да конзумирање кафе више од 5 шољица представља наследни проблем у 80% случајева.
25. CRYSTAL - Узима се пушењем или ушмркавањем.
- Други називи: Нема.
 - Изглед: Као кристални шећер или горски кристал (по чему је добила име).
 - Ефекти након злоупотребе: С обзиром да је Кристал метамфетамински дериват који је јачи од синтетичких дрога (нпр.екстази), особине су му исте као и код метамфетамина с тим што корисник постаје зависник одмах након првог конзумирања, опијеност траје од 12 до 70 сати и обавезно изазива агресивна стања.
 - Напомена родитељима: Најновија дрога на европском тржишту дроге. Популарна је у Немачкој и Чешкој, а позната је по томе што је идална за злоупотребу младих.

III ПРОМЕНЕ ПОНАШАЊА КОД ДЕТЕТА НАКОН ЗЛОУПОТРЕБЕ ДРОГА

4.1. ЗНАЦИ ЗЛОУПОТРЕБЕ ДРОГА

Злоупотреба дрога од стране деце и малолетника оставља значајне промене у понашању, које се могу идентификовати одређеним знацима и симптомима. Приликом систематизације знакова и симптома који указују да је дете, односно малолетник злоупотребило дрогу коришћена је обимна литература. Важно је запамтити да уколико дете показује одређене промене у понашању које ћемо навести, не значи одмах да он или она користе дрогу. Присуство одређених промена у понашању може бити резултат пубертетског стреса, емоционалних проблема, физичке или психичке болести, као и одређених криза животног доба детета.

Да би сте своје детету помогли да не пође путем злоупотребе дроге, обратите пажњу на могуће поремећаје у њиховом понашању који могу представљати упозорење – знаке злоупотребе дрога:

1. ФИЗИЧКИ:

1. Лош физички (испоснички) изглед, бледило, натечено (надувено) лице;
2. Необјашњиво нагли губитак тежине (мршављење), нагло повећање тежине (гојазност), смањење апетита, повећање апетита, промене у навикама узимања хране;
3. Неодољива потреба за конзумирањем слаткиша;
4. Учестали поремећаји здравља: мучнина, повраћање, убрзан пулс, прекомерно знојење, подрхтавање руку, ногу или главе;
5. Дуготрајни (непрестани) кашаљ и инфекције дисајних органа;
6. Хладни и знојави дланови пропраћени дрхтањем руку;
7. Измореност, умор, брзо замарање;
8. Отежан, спор и посртљив ход, отежан или нејасан говор;

9. Црвенило у очима, водњикаве очи тзв. “стаклене очи”, празан поглед, осетљивост очију на светлост;
10. Видљиви осипи и опекотине око устију, опекотине на телу и рукама, ожиљци на кожи, убоди игле по телу (доњи део руке, нога, доњи део стопала);
11. Цурење из носа (а нема прехладу ни алергију);
12. Запостављање хигјене и изразита неуредност (лична и у кући), необазривост на лични изглед;
13. Ширење необичних и непријатних мириса из уста (дах оштрог мириса), са тела или са одеће;
14. Поремећен ритам спавања, ноћне несанице и спавање дању, неуобичајна лењост;
15. Екстремна хиперактивност, прекомерна говорљивост;

2. ЕМОЦИОНАЛНИ:

1. Често мењање расположења или изношење суманутих идеја, халуцинације, кризе свести;
2. Показивање радикалних промена у расположењу и цртама личности, без утврдљивог разлога;
3. Раздражљивост и агресивно понашање;
4. Губитак расположења – лоше расположење, нервозност;
5. Тешкоће у одржавању пажње, опадање пажње, заборавност, недостатак концентрације;
6. Општи недостатак мотивације, заузимање става “није ме брига”, недостатак бриге за будућност, презирање последица;
7. Губитак интересовања за здраве активности, склоност ка беспосличарењу;
8. Промена личности у смислу орјентисаности само на себе;
9. Доживљавање себе као мање вредног;
10. Нагле промене расположења,
11. Неодговорно понашање,
12. Ниско самопоуздање,
13. Слабо расуђивање,
14. Повлачење у себе, удаљавање, депресија.
15. Недостатак интересовања.

3. ПОРОДИЧНИ:

1. Погоршање односа према члановима породице;
2. Заузимање несарађивачког и понекада непријатељског става према породици;
3. Губљење интересовања за породицу и породичне активности;
4. Агресивно и увредљиво понашање према члановима породице, започињање свађе, непоштовање родитеља;
5. Често кршење утврђених правила, одбацивање породичних вредности;
6. Повлачење у себе од породице;
7. Повреда кућног реда излазака, бежање од куће;

4. ШКОЛСКИ:

1. Губитак интересовања за школу и ваннаставне активности (хоби, спорт и друге до сада омиљене активности);
2. Пад оцена (лоше оцене) и уопште лошији успех у школи;
3. Многа одсуства, честа изостајања, нерегуларно похађање наставе, кашњење на часове;
4. Недостатак концентрације при учењу;

5. Негативан став према школи,
6. Неповерење,
7. Проблеми са дисциплином.

5. ДРУШТВЕНИ:

1. Промена друштва пријатеља, избегавање старих пријатеља, избегава разговор о новим пријатељима, нови пријатељи су познати корисници дрога;
2. Дружење са непознатим особама, изласци са новом групом пријатеља, често доста старијим;
3. Нови пријатељи који се мање занимају за уобичајене породичне и школске активности;
4. Учестало телефонирање, коришћење одређених “шифри” приликом телефонских разговора;
5. Прекомерна потреба за приватношћу, показивање тајанствености у погледу активности, кретања и састајања, сумњиво понашање;
6. Необјашњива потреба за новцем, позајмљивање новца, крађа новца и ствари;
7. Трошење веће количине новца, продавање ствари из куће, крађа уштеђевине из кућног – породичног буџета;
8. Прихватање неуобичајених стилова у облачењу и музици;
9. Проблеми са законом (позивање од стране полиције, суда, судије за прекршаје, подношење прекршајних и кривичних пријава – саобраћајне незгоде, туче, затицање у друштву са лицима код којих је проналађена дрога);
10. Увредљив говор, често псовање, употреба непознатих речи и израза (наркомански сленг – енг. slang);
11. Лажљивост, непоштење, подло понашање;
12. Ношење накита или делова одеће који подсећају на дроге или имају њихове облике (лист марихуане као златни привезак на ланчићу, шприц са иглом и дрогом на мајци или другом делу одеће и слично);
13. Поседовање неочекивано вредних ствари, долажење кући касно ноћу.

6. ОСТАЛИ:

1. Непрестано пушење (пушење, тзв. “варење” цигарете за цигаретом);
2. Учестала употреба капи за очи;
3. Поседовање прибора који је везан за злоупотребу дрога – често у њиховим плакарима или собама (шприц, кашика, таблете, прашкови, лепак, папир за завијање цигарета, мале медицинске тегле, капи за очи, упаљачи на буган гас, цеви посебно направљене за злоупотребу дрога (удисање) направљене од лименки или пластичних боца за пиће и слично).

Поред наведених знакова, родитељи могу уочити и симптоме да дете, односно малолетник користи одређену врсту дрога, односно ефекте након злоупотребе дрога, које смо навели за сваку дрогу појединачно у претходном поглављу. Имајте на уму чињеницу да осим непосредног проналажења дроге, прибора потребног за дрогирање и самог стања дрогираности, нема сигурних знакова који упућују на злоупотребу дрога.

На крају ћемо напоменути да постоје и одређене разлике у понашању акутног и хроничног наркомана:

1. Акутни наркоман: Сукобљава се и у школи и у кући, нагло прекида пријатељства, раздражљив је и силовит, да би након кратког временског периода био безвољан и равнодушан. Често излази из куће, нарочито ноћу. Знакови препознавања акутног наркомана су и прекомерно знојење, дрхтање руку, “најежена” кожа, сува уста, сузне очи, упаљени рубови усана, неразговоран говор, стални умор и поспаност. Зенице су прекомерно

проширене или сужене (зависно о врсти дроге), па наркоман носи сунчане наочаре, јер му смета светлост. Јака главобоља и вртоглавица.

2. Хронични наркоман: Могућа обележја могу бити запуштен и неуредан изглед, смањена радна способност. Равнодушност за дешавања у окружењу. Дружење са “провереним” наркоманима још је један од разлога за узбуну. Ношење дугих рукава лети ради прикривања места убода иглом, која често и гноје. Склоност ка крађама, провалама, разбојништвима и другим криминалним активностима.

Ниједан од наведених знакова сам за себе није поуздан доказ да је неко постао зависник. Уколико запазите више споменутих знакова и симптома време је, у најмању руку, за озбиљан разговор, да не би било прекасно. Без обзира на исход разговора обратите се за савет и стручну помоћ: педијатру, школском психологу или одређеним надлежним институцијама (Институт за ментално здравље, Завод за болести зависности).

4.3. КАКО ПРЕПОЗНАТИ ЗНАКЕ ЗАВИСНИЧКОГ ЖИВОТНОГ СТИЛА

Не постоји општа класификација знакова да дете користи одређену дрогу, али постоје одређени знакови који нас могу упутити да дете води посебан животни стил – зависнички животни стил.

Најбољи пример за то је злоупотреба марихуане која је најприступачнија на нашем тржишту и дрога коју омладина у нашој земљи проба након алкохола или цигарета. Марихуана се може годинама пушити без упадљивих промена понашања. Стање надрогираности траје од 2 до 3 сата., доста је благо и лако се прикрива до потпуне непрепознатљивости. Да се попуши цигарета марихуане потребно је неколико минута, а што није довољно да се дете затекне у току пушења. Поред сувости уста, једини специфични знак да је неко користио марихуану у последња 2-3 сата је тзв. пушачки коњујтивитис. Није забрањено и понекада ући у дечју собу и прегледати је, наравно када је дете одсутно од куће. Дрога је прилично скупа, па се обично чува код куће. Марихуана и хашиш временом изветре зато их корисници чувају у алуминијуму за цигарете или чоколаду, херметички затвореним кутијицама или кесам. Марихуану и хашиш такође прате специфични мириси (орјентално-ароматични). Мирис марихуане је продорно јак и тежак, а мирис хашиша је лакши и угоднији. У соби вашег детета можете наћи и ризле, папир за замотавање цигарета.

За вођење разговора са Вашим дететом потребно је да запамтите следеће:

- Уколико дете, док Вас уверава да не узима дроге, покаже превелико знање о њима, то је доказ више да их узима;
- Размотрите места и време изласка Вашег детета и забраните му дружење с пријатељима за које сумњате да пуше марихуану или користе друге врсте дрога;
- Без околишања реците свом детету да нећете допустити дрогирање у својој кући. Јасно нагласите да сте против испробавања тзв. лаких дрога и да не желите чути никакву расправу о евентуалној нештетности дрога.

Родитељи не смеју допустити да буду надмудрени манипулативном вештином аргумената свог детета како не конзумира дрогу. Недовољно упућеном родитељу најбоље је држати се принципа да је његова сумња оправдана док се не докаже супротно, а судија који ће пресудити у овкавим конфликтима је сигурно лекар – специјалиста психијатар који се бави болестима зависности.

IV КАДА И О ЧЕМУ ВОДИТИ РАЗГОВОР СА ДЕТЕТОМ

4.1. Разговор са дететом од предшколског узраста до III разреда основне школе

Деца у овом узрасту показују велико интересовање за свет који се налази ван породице и дома. Тада је време када треба почети са објашњавањем шта је алкохол, никотин и друге дроге, као и чињеницама да их понеки људи користе иако знају да им оне могу нашкодити и да су им познате последице злоупотребе дрога.

Разговарајте са Вашом децом како све што се ставља у тело, а није храна може бити веома штетно за њихово здравље. Поред тога, треба им рећи како дроге утичу на функционисање њихових тела, као и да проузрокују болест која често доводи у смрт (Већина деце су имала искуство у њиховом животу са смрћу неког рођака или са смрћу рођака неког њиховог школског друга).

Објасните им како злоупотреба дрога може постати веома лоша навика коју је тешко зауставити. Похвалите Ваше дете јер се добро брине о свом телу и здрављу уопште, као и њихову успех у избегавању свега што може да им науди.

До трећег разреда основне школе, Ваша деца би требала да знају следеће:

- како се и по чему храна, отрови, лекови и нелегалне дроге разликују;
- како лекови које препише лекар могу помоћи у току болести, али могу нанети и штету уколико се погрешно користе, тако да деца требају да се клоне од непознатих супстанци или паковања лекова;
- како одрасли могу да конзумирају алкохол, а деца не (чак и у малим количинама) – јер алкохол оштећује развој мозга и тела деце.

4.2. Разговор са дететом од IV до VI разреда основне школе

Наставите са Вашим јаким ставом о дрогама. У овом добу, деца могу учествовати у сложенијим расправама зашто људи користе дроге и зашто су им дроге привлачне. Можете искористити њихову радозналост за трагичне догађаје (нпр. саобраћајна незгода или развод) да би сте разговарали са њима како дроге могу утицати да проузрокују овакве догађаје.

Деца у овом добу воле да уче о чињеницама, посебно о онима које су им непознате, а присутна је и жеља за откривањем како одређене ствари и механизми функционишу. Деци овог узраста треба говорити о томе како дроге утичу на мозак и тело човека. Објасните им и да све што се узима превише од дозвољеног, нека то буде сируп за кашаљ или аспирина, може опасно да оштети одређене функције организма.

Деци овог узраста су битни пријатељи, било један најбољи или група пријатеља, да би се уклопили и били посматрани као нормални. Поред тога, деца у овом периоду треба да науче и знају следеће:

- Ефекте након злоупотребе алкохола, никотина и других дрога на поједине делове тела, као и опасности од коме, прекомерног дозирања и инфекција (HIV/AIDS, хепатитис Б и Ц);
- Дугорочне последице – како и зашто дроге изазивају зависност и како њихови корисници губе контролу над својим животима;
- Разлоге због којих су дроге опасне за телесни развој;
- Проблеме које алкохол и друге нелегалне дроге узрокују кориснику, али и његовим најближима (родитељи, браћа, сестре).
- Начине на које ће рећи не дрогама, односно онима који им нуде, а најчешће су то блиски пријатељи и школски другови;

Родитељи у овом периоду требају да разговарају са својом децом и о медијима који понекада дрогу величају и приписују јој разне позитивне или друге ефекте који се могу протумачити као позитивни. Треба деци скренути пажњу да увек сами размишљају, а не да им мишљење буде наметнуто кроз песму, филм, серију или интернет садржај.

Упознајте вршњаке, пријатеље и другове Ваше деце, где излазе и шта највише воле да раде. Упознајте родитеље другова Вашег детета и остварите контакт са њима ради удруживања активности. Осетиће те се ближи детету и бићете у бољој позицији да препознате проблеме. Наведена обавеза ће Вам од овог узраста бити стална до пунолетства.

На крају треба рећи да деца овог узраста искрено поштују пажњу која им је посвећена и присутност у њиховом животу. Према неким истраживањима 2/3 деце која похађа IV разред изјаснила су се да би желела да родитељи више причају са њима о дрогама.

4.3. Разговор са дететом од VII разреда основне школе до I средње школе

У периоду када се деца налазе од VII разреда основне школе до I разреда средње школе, деца имају јаку жељу за независношћу, али истовремено им је више него икада потребна подршка и умешаност родитеља у све њихове активности, као и правилно усмеравање.

Пубертет је често збуњујући и стресни период, где су често присутна промена расположења и дубока несигурност, као дечја борба за SSSS . Није уопште чудно што је ово период када деца први пут пробају алкохол, цигарете и друге дроге.

Родитељи не схватају колико су њихова деца окружена злоупотребом дрога. Скоро девет од десет детета, односно малолетника сматра да је марихуана свуда око њих. Деца и малолетници често користе места за конзумирање марихуане као што су школско двориште и околина школе, кућа и код куће својих пријатеља (иначе места за која родитељи мисле да су најбезбеднија). Поред тога, деца су дупло више склона злоупотреби дрога уколико њихови родитељи отворено сумњају у њих да користе неку од дрога, од друге деце чији родитељи то не раде.

У овом периоду, потребно је да родитељи деци скрену пажњу на следеће чињенице:

- Пушење узрокује дах оштрог мириса, обојеност зуба, оштар мирис на одећи и коси;
- Злоупотреба дрога изазива недостатак одлучујућих друштвених и емоционалних карактерних особина, која су нормално стечена у пубертету, одн. адолосценцији;
- Злоупотреба дрога изазива и дуже лоше ефекте: рак плућа, рак усне дупље (цигарете), оштећење јетре или саобраћајне незгоде (алкохол), зависност, трајна оштећења можданих ћелија и смрт.

Деца у овом периоду доживљавају велике и брзе промене на својим телима, у емотивном животу, као и у односима са родитељима, рођацима, пријатељима и симпатијама. Пубертет - адолесценција је такође за њих веома збуњујући временски период који је често пропраћен и стресним ситуацијама. Свака промена изазива стрес код Вашег детета, самим тим што су веће промене већи је и стрес. У овом периоду Ваша деца се често осећају несигурно, мењају нагло расположење и имају проблеме са формирањем сопственог идентитета. Није изненађујуће да је овај временски период када многа деца пробају алкохол, цигарете и неке врсте дрога (најчешће марихуану, хероин или екстази) по први пут.

4.4. Разговор са дететом од II разреда до IV разреда средње школе

Већина деце у овом периоду се суочила са више ситуација у свом животу и одлучила да ли ће пробати дроге или не. Данашња деца су прилично изричита у вези злоупотребе дрога, правећи на тај начин дистанцу између не само различитих корисника дрога, већ и ефеката дрога након злоупотребе, као и између пробања, повремене употребе и зависника. Често су и сведоци употребе дрога од њихових вршњака, где код неких не могу уочити никакве ефекте, док код других могу приметити и поремећаје које их изводе из контроле.

У таквом положају у ком се налазе деца у овим годинама, више им је потребно од опште поруке да не користе дрогу јер је штетна. Децу треба упознати са свим врстама дрога (не заборавите алкохол и никотин), са њиховим ефектима након злоупотребе, потенцијалним ефектима инфекције

тешким болестима и смртоносним ефектима. Треба напоменути да злоупотреба дрога, а нарочито коришћење две врсте истовремено доводи до смрти.

Деци у овом периоду је потребно да чују од родитеља да било ко може постати хронични наркоман или зависник, као и да употреба дрога од особе која није зависник може изазвати трајне хроничне последице, које се тешко лече.

Из разлога што је већина ученика средњих школа у овом периоду оријентисана према будућем животу (студирање, посао, служење војске, брак), тако је код њих и жеља за слушањем или учествовањем у дискусијама како дроге могу уништити њихове прилике да се упишу на добар факултет и да се запосле тиме већа.

Деца у овом периоду теже да буду идеална у свему што чине и имају добру вољу за слушањем како својим личним доприносом могу направити свет бољим.

Битне чињенице које родитељи требају да знају за децу у овом добу су:

- У разговору са децом реците им да злоупотреба дрога није криминални акт, али се постарајте да сазнају колико штете дрога наноси друштву као целини;
- Помозите својој деци да схвате да коришћење нелегалних дрога наноси велику штету и граду у коме живите, као и колико то чини град небезбедним;
- Укључите Ваше дете у добровољне активности борбе против наркоманије, коју спроводе државне и друге овлашћене организације, где ће Ваше дете помоћи млађима да схвате проблем наркоманије и других болести зависности уопште;
- Можете, а не морате отворити дискусију са дететом шта мисли о легализацији марихуане, која је свакодневна тема одређених невладиних организација свуда у свету. Могуће је да ће Ваше дете чути о томе на вестима, па морате бити спремни и за то.
- Можете, а не морате рећи Вашем детету да марихуана има и делове који се редовно примењују у медицини против болова: **delta-9- tetrahydrocannabinol (THC)**, који се може наћи у таблети, али након преписивања од стране надлежног лекара. Иначе, таблете не садрже материје које изазивају рак, а које се могу наћи у марихуани.

Веома је значајна чињеница да родитељи своју децу овог узраста хвале и охрабрују за све што чине добро, као и за позитивне изборе које направе. Када се осећате поносно на своје дете, реците им то. Знајући да су цењени за поступке које чине, Ваша деца су снажно мотивисана за здрав и добар живот, а избегаваће све што је везано за дроге и злоупотребу дрога. Ваше дете ће бити посебно мотивисано уколико му скренете пажњу да служи као добар узор свом млађем брату или сестри.

V ДРОГА МЕЂУ ВАШОМ ДЕЦОМ

5.1. ЗАШТО ДЕЦА КОРИСТЕ ДРОГЕ

Родитељи који имају децу која злоупотребљавају дроге често мисле да су она на то била приморана од стране вршњака или продаваца дроге (дилера). Међутим, истраживања показују да су деца почела са коришћењем дрога:

- због досаде,
- да би се осећали боље,
- да би заборавили проблеме и опустили се,
- ради забаве (интересантности),
- ради задовољења радозналости,
- да би осетили ризик,
- због олакшања њихових психичких болова - патњи,
- да би се осећала одраслим људима,
- да би показали своју независност,
- ради припадности одређеној социјалној или другој групи,
- да би изгледали сталожено (прев. "cool").

Родитељи најбоље познају своју децу и из тог разлога су у најбољој позицији да својој деци предлажу здрава решења против дрога. Предлажемо активности после школе: бављење спортом, активности у разним спортским, омладинским и другим удружењима, часови музике, часови рада на компјутеру, часови страног језика и сл. Овакве активности одржавају децу и малолетнике активним и заинтересованим, а и приближавају их родитељима који су у стању да прате њихов рад и достигнућа. У циљу развијања позитивног осећаја независности родитељи могу предлагати тзв. ризичне активности као што су планинарење, борилачке вештине (карате, џудо, цију-цица, фул-контакт и сл.), камповање – логоровање и друго, где би се они појавили у својству учитеља.

5.2. ШТА УЧИНИТИ УКОЛИКО ОТКРИЈЕТЕ ДА ВАШЕ ДЕТЕ КОРИСТИ ДРОГЕ ?

перадити

Уколико откријете да Ваше дете корисити неку врсту дрога, пре свега не треба паничити, а и дајемо Вам неколико савета:

- Одговорите на миран и стрпљив начин;
- Суочавање без доказа изазваће порицање;
- Очувајте родитељске дужности;
- Приметите када је под утицајем дроге. Тада не започињите ништа, већ сачекајте да стање прође;
- Покажите да умете да слушате, у оваквим тренуцима слушање је највећа врлина. Питајте њега / њу за његова / њена осећања. Интересујте се шта се догађа у њиховим животима;
- Уколико је могуће суочите их са доказима;
- Питајте их да ли имају проблема у школи;
- Закажите разговор са директором школе. Питајте га да ли су наставници или професори нешто приметили. Тражите подршку од школе, јер и школа у таквим случајевима игра важну улогу;
- Установите доследна правила у кућном реду: када се увече враћа кући, с ким се виђа и дружи и друго;
- Не окривљујте их;
- Укључите најближе рођаке у Ваше активности. Такође, не смете занемарити себе и остале укућане.

- Не дозволите да Вас изманипулишу изговорима: “Престаћу, уколико не кажеш тати или ако не обавестиш школу” и сл;
- Морате бити спремни да понекад заведете прави полицијски час;
- Уколико се двоумите потражите стручну помоћ у Заводу за болести зависности, Институту за ментално здравље или се обратите најближој медицинској установи;

Психолози саветују да сазнање да Ваше дете користи дрогу мора бити повод за преиспитивање односа између Вас и детета. Сигурно је да деца воле своје родитеље и ту љубав треба пронаћи. Када дете поклекне, родитељ је ту као ослонац. Не треба дете дочекати на нож, већ се са њиме мора озбиљно разговарати и настојати да се кроз разговор “затопли” комуникација у породици.

Психолози издвајају четири врсте породица које стварају зависника, односно где је узрок за узимање дроге сам однос у породици:

- Најчешћи тип породице која ствара зависника, је нефункционална или раздвојена породица у којој су родитељи младог зависника неретко раздвојени или алкохоличари, наркомани или криминалци. Такође, у таквим породицама често је присутно физичко и сексуално злостављање и деце. Такве породице споља делују прилично сложене, али је истина другачија.
- Други тип породице представљају оне у којима су родитељи превише везани за своју децу те их, мислећи да ће их на тај начин заштити, не уче раду и одговорности. Догађа се да од малих ногу деца раде шта хоће, па када уђу у пубертет нису у могућности да уредно извршавају своје обавезе. Постају лоши ђаци, када почињу да се зближавају са лошијима од себе, где улазе у зачарани круг наркоманије.
- Трећи тип породице представљају амбициозни родитељи на високим положајима у друштву. Своју децу која су често интелигентна, такви родитељи подстичу на разне ваннаставне активности, што је у реду док деца не уђу у пубертет. Мислећи да могу све, ова деца пробају и дроге јер сматрају да могу направити равнотежу између доброг и лошег, што је кобна грешка.
- Четврти тип породице представљају родитељи који ометају процес раздвајања родитеља и деце. Не пристају на социјализацију деце, што постижу не пуштањем из куће, а такво понашање доводи до великих конфликта и одавању деце дрогама.

5.3. ВОЂЕЊЕ РАЗГОВОРА СА ДЕТЕТОМ

5.3.1. Када је најбоље започети разговор

Најбоље је разговор почети са предшколским узрастом. Деца предшколског узраста нису корисници дрога, али уколико разговарате са њима у предшколском узрасту, пре него што проблем настане, имаћете добре резултате када деца буду имала 10, 11 и 12 година, а иначе када је то најпотребније. Иначе све здраве навике се стичу у предшколском узрасту (употреба здраве хране, хигјена, облачење у складу са временским приликама и слично).

5.3.2. Започињање отвореног дијалога и прилике за настављање разговора

Однос између родитеља и детета не може опстати без комуникације. Деца верују да имају доста вредних ствари о којима би разговарали. Када их родитељи слушају пажљиво, деци то помаже у изградњи самопоштовања и поверења. Најважније је запамтити да, када треба разговарати о сложеним (комплексним) темама, као што су употреба алкохола и злоупотреба дрога, то нису

разговори од 5 минута. Комуникација у том правцу, треба да представља стални дијалог који ће са растом вашег детета тражити од вас информације и одговоре на питања. Разговор треба “градити” са вашим дететом до његовог сазревања.

Сваки моменат се може искористити за наставак разговора са дететом. Понекада је довољно рећи и пар речи. Разговор не треба да буде дуг и озбиљан. Запамтите и то да је два пута годишње мало за разговор у вези штетности дрога.

Моменти за наставак разговора могу бити:

- Приликом разговора о књигама или филмовима,
- Приликом редовних породичних окупљања,
- Приликом обедовања (ручак, вечера),
- Као и приликом играња шаха, пецања, гледања фудбалске утакмице, спремања хране, излета, читања и друго.

Отворени дијалог служиће да Ваше дете на њему најбољи начин научи што више о злоупотреби дрога, ефектима након злоупотребе и штети коју дрога може нанети. Истакните колико је радозналост потребна и како је не треба гушити, већ треба наћи начин задовољити је безопасно.

Настојте да вашем детету омогућите и друге изворе сазнања које ћете му понудити приликом отвореног дијалога. На пример: књиге, документарни филмови, научни и други часописи, предавања, трибине. Понудите им било шта од овога што смо вам навели и изненадиће те се позитивном реакцијом и ставом вашег детета.

5.3.3. Примери правилних дијалога

Ваше дете каже ...	Не треба одговорити ...	Треба одговорити ...
Милан је почео да пуши и за то његови родитељи не знају.	Зваћу Миланову маму. Она то мора да сазна.	Како се ти осећаш у вези тога што је Милан почео да пуши?
Марихуана није толико лоша, видео сам неку децу да је пуше и није им било ништа.	Биће њима лоше уколико их ја ухватим да то пуше. Има да их пријавим полицији.	Хајде да разговарамо о марихуани и њеним ефектима, о ономе што ти знаш и о ономе што ја знам.
Ти си живео(ла) у 80-тим, пусти мене да живим нормално и не мешај ми се у живот.	Не желим да правиш исте грешке као и ја.	Причајући о својим искуствима и слушајући твоја, најважније је што могу да учиним за тебе као родитељ.
Нико нема овако строге родитеље. Ви још увек живите у каменом добу.	Једног дана ћеш нам се захваљивати за ово и рећи да смо били у праву.	Какви би ми требали по теби да будемо? Да ли би смо ти помогли на такав начин када би били такви?

Како можете да ми кажете да не пушим, а ви пушите два паковања дневно?	Како се усуђујеш да тако разговараш са нама?	Знам да нисам добар пример за твоје понашање. Волео бих да могу да престанем.
--	--	---

5.3.4. Стратегија слушања деце

Потребно је створити климу за разговор са дететом која ће му одговарати и у којој ће се дете осећати комфортно. Ваши невербални знаци могу се погрешно схватити од стране детета, зато је потребно обратити пажњу на положају приликом седења, тон вашег гласа, контакт очима и фацијалну експресију.

Дајте Вашем детету могућност да говори. Дајте му и више времена да вам каже оно што мисли, осећа и да би схватило о чему је разговарано. Покажите ваше интересовање на тај начин што ћете постављати усклађена питања. Питања треба да вам помогну да схватите мисли вашег детета и његове предлоге. Родитељи морају бити сигурни да су тачни подаци које говоре свом детету у вези дрога, јер су деца веома осетљива на лажи, нарочито на тему наркоманије.

Надамо се да ће вам следећи савети помоћи у реализацији стратегије слушања вашег детета:

1. Саслушајте целу поруку вашег детета. Након слушања смислите и реците му одговор.
2. Охрабрите ваше дете за разговор. Користите отворена питања: “Изгледаш ми узнемирено данас...” или “Реци ми шта се дешава...”, која захтевају одговор.
3. Усредсредите пажњу на садржај поруке коју вам дете шаље, а не на начин како вам је шаље. Немојте да вас нервира лоша граматика или понашање вашег детета. Битно је шта вам каже, а не како вам каже.
4. У разговору тражите главне идеје. Покушајте да извучете из разговора главну поруку.
5. Идентификујте и запамтите подручја сличних искустава и слагања по одређеним питањима. Уколико је потребно запишите слична искуства.
6. Суочите се и изборите са проблемима који вас блокирају да слушате ваше дете. Будите свесни личних блокада које вас могу блокирати у слушању детета.

Потребно је да вам дамо још три општа савета који ће вам помоћи да правилно слушате ваше дете, односно да правилно примењујете Стратегију коју вам препоручујемо:

1. Охрабрите ваше дете да се осећа слободно када вам прича о проблемима које има и да вам се увек може обратити за помоћ.
2. Можете покушати да говор вашег детета охрабрите невербалном подршком – осмех или климање главом.
3. Употребљавајте пријатан и љубазан тон говора приликом разговора са дететом, као и разне охрабрујуће фразе које ће показати да сте заинтересовани за разговор и уједно ће омогућити да разговор “тече”.

Немојте држати говоре, разговарајте, пажљиво слушајте децу. Ако вам се њихово мишљење не свиђа, немојте га назвати глупим, већ реците да не разумете, тражите да вам боље објасне, да вас збуњује и плаши такав њихов став, да је очигледно да доста различито размишљате и да искрено желите да га разумете. Имате право износити своје ставове и осећања, али немојте пресудити шта је добро а шта је лоше, шта је истина и шта је лаж, шта је глупо а шта паметно, јер се таквим понашањем и наступом постављате као судија и прекидате комуникацију.

5.4. ПОНАШАЊЕ ПРЕМА ДЕТЕТУ

Не треба да играте полицајце у животу вашег детета. Не претурајте по њиховим стварима, већ разговарајте са дететом отворено о ономе што вас забрињава и о његовом понашању.

Већина родитеља највише страхује да ће им деца кренути за дрогом и постати зависник. Истина је да је дрога свуда око нас и да је немогуће заштитити младе да не дођу у контакт са њом или са зависницима. Поједини родитељи се јако варају, ако мисле да имају контролу у својим рукама, да су њихова деца, путем забрана, опомена и надзора, заштићена од могућности контакта са дрогом и зависницима. Илузија је да постоје начини којима ће те ваше дете спречити да не дође у контакт са дрогом и зависницима. Родитељи могу само упорно и мукотрпно радити на томе да дете буде довољно чврсто и отпорно да може доћи у контакт са дрогом и зависницима, а да не постане зависник.

Већина родитеља је чула за ХДТ Тест или тзв. пи-пи тест, који се ради ради утврђивања да ли има одређених врста дрога (најчешће марихуана, хероин и кокаин) у урину. Тест је веома поуздан и сигуран. Има га у свакој апотеци на продају. Међутим, ми смо хтели да скренемо пажњу у вези тог теста. Тестирању не треба прићи са ставом “нешто ми се чудно понашаш, хајде на тест”. Такав начин комуницирања је веома опасан, јер постоји велика опасност да ће те тако нарушити однос родитељ – дете који никада више не можете успоставити на нивоу на коме је био. Тестирање треба спровести уколико дете показује неке од знакова који упућују на то да користи дроге и након разговора са њим када му те чињенице предочите. Иначе, могућности ХДТ нису превелике, рецимо може се утврдити постојање трагова марихуане од 7 до 30 дана од дана уношења у организам.

Не покушавајте да budete пријатељ свом детету, будите једноставно родитељ, то је далеко више, а и незамењиво је. Будите ослонац, подршка и сигурност, прихватите га без изузетака, пријатељски се понашајте – изражавајте своју љубав, заинтересованост и поштовање. У таквом односу не смете заборавити да нисте равноправни. Ви сте моћнији и увек ауторитет у очима свог детета. Колико сте способнији да решавате мирно животне проблеме, толико сте и већи ауторитет. Пријатељство значи равноправност, пријатељ нам не одређује докле ћемо остати увече у граду, с њим делимо интимна искуства које ретко ко дели са родитељима. Зато ви нисте и не можете бити пријатељ са дететом. Ви сте у много моћнијем и важнијем односу од пријатељства. Не заборавите то и нека вам буде довољно што ће вас неко звати мама или тата.

5.4.1. Родитељи будите модели понашања

Не избегавајте да преузмете одговорност на себе, деца су често потиштена због лоших односа у породици, љубавних проблема, школе или незадовољства физичким изгледом. Такође, ваше понашање према детету треба да буде и узор.

Будите примеран узор вашем детету – особа какву желите да видите у вашем детету. Коју бољу поруку против дроге можете наћи.

Запамтите:

1. Сваки дан, будите савремени пример вашег система вредности. Покажите искреност, поштење, честитост, великодушност, самилост, какву желите да има ваше дете.
2. Не постоји “уради како ти кажем, и не гледај шта ја радим”, нарочито ако говоримо о дрогама. Уколико ви конзумирате алкохол, цигарете или друге дроге, не можете очекивати да ће ваше дете слушати ваше савете. У оваквим ситуацијама треба потражити стручну, односно професионалну помоћ.

5.4.2. Будите део њиховог живота

г р е ш к а

Деца која су интимнија, ближа својим родитељима, најмање су подложна увлачењу у опасна понашања. Уколико су родитељи више укључени у животе њихове деце, деца ће ММММММ

Покушајте да направите распоред окупљања са вашом децом на следећи начин:

1. Установите “заједничко време”. Установите редовни недељни план за рад са вашим дететом – па макар то био и одлазак на сладолед. Треба знати да и неколико минута разговора са вашим дететом, док посипрате после вечере или пре спавања, може успоставити отворену комуникацију између вас и вашег детета, што је веома значајно за одрастање здраве деце.
2. Установите “породичне састанке”. Држите редовне породичне састанке којима утврђујете термине заједничком сагласношћу свих чланова породице, значи и најмлађих. Састанци треба да представљају форум о успесима, дисциплини, незгодама, увредама, као и плановима. Такође, на састанку треба успоставити отворен однос где се узајамно могу постављати питања која се тичу сваког члана породице. Наиме, свако има право да говори и нико нема право да било ког члана породице прекине током приче. Само позитиван узајамни однос је дозвољен. Да би ваша деца одговорно и озбиљно прихватила улогу у којој их стављате, покушајте да породичне састанке организујете након изласка у биоскоп, или након изласка на вечеру. Поред тога, можете им дати и важне улоге на породичним састанцима, нпр. да воде записник или да контролишу правилан однос на састанку.
3. Не плашите се да питате вашу децу куда иду, с ким ће бити и шта ће радити. Упознајте пријатеље вашег детета, њихове родитеље, да би сте се приближили њиховим активностима.
4. Покушајте да будете са њима после школе. Најопасније време за злоупотребу дрога је након школе. Уколико ће ваше дете бити са пријатељима, постарајте се да поред њих буде и неко одрастао.
5. Обедујте заједно са вашим дететом што чешће можете. Студије указују да су деца, чије породице обедују заједно минимално 5 пута недељно, мање подложна конзумирању алкохола и злоупотреби дрога. Заједнички обед је добра прилика за разговор о дневним догађајима, анализу и признања.

5.4.3. Како одгојити дете без дроге

Родитељи треба да знају да ће одрастање детета без њиховог учествовања бити пропраћено разним проблемима, али и наркоманијом. Даћемо Вам неколико савета:

- Децу и малолетнике треба усмеравати за самостално одлучивање у прихватању поступака који користе њиховом здрављу, односно, одбијању поступака који нарушавају њихово здравље.
- Научити младе да живе са ограничењима, тј. да није потребно имати све и да се не мора све доживети у животу. Деца која нису научила да живе са ограничењима, касније ће желети да све пробају и имају, па тако цигарете, алкохол и на крају неку врсту дрога.
- Развити осећај сигурности и поверења у родитеље, како би родитељима поверили све своје доживљаје и потешкоће. Такође, развијати и поверење родитеља у децу.
- Стално подстицати бављење спортом, “хобијем” и укључивање деце у разне корисне активности.
- Развити навику да родитељи често разговарају са децом.

5.5. МЕДИЈИ И ЗЛОУПОТРЕБА ДРОГА

Када кажемо медији под њима подразумевамо радио, телевизију, новине и интернет. У контексту ове публикације, под појмом медија сматрамо телевизију, биоскопске представе и музику (песме одређених извођача).

Истраживања су показала да се у овим медијима које смо навели највише појављује појам злоупотребе дрога и других штетних супстанци (алкохол и никотин).

Резултати истраживања телевизијских емисија (филмови, серије, цртани филмови, музички спотови и др.), које се емитују до 21 сат, које је спроведено у току 1999. године, од стране Државне канцеларије за политику контроле дрога у САД, су:

- Дуван се спомиње у 22% емисија;
- Алкохол се спомиње у 77% емисија;
- Забрањене дроге се спомињу у 20% емисија;
- Злоупотреба дрога се показује у 3% емисија;
- У четири од шест емисија спомиње се дрога као штетна супстанца за здравље људи.

Резултати истог истраживања, филмова који се емитују као биоскопске представе или на телевизији су:

- Дуван се спомиње или приказује у 89% филмова;
- Алкохол се спомиње или приказује у 93% филмова;
- Злоупотреба дрога или дроге уопште се спомињу или приказују у 22% филмова.

Истраживања биоскопских представа и музичких извођења Центра за истраживања и превенцију болести у Стенфорду (САД), из 1999. године показала су да се:

- Злоупотреба дрога у биоскопским представама идентификује са раскошом, благостањем и богатством у 15% случајева;
- Злоупотреба дрога у биоскопским представама повезује са криминалним активностима и насиљем у 30% случајева;
- Биоскопске представе приказале су:
 - Злоупотребу дрога, алкохола и цигарета у 98% случајева;
 - Злоупотребу алкохола и цигарета у 90% случајева;
 - Злоупотребу дрога у 22% случајева (од којих је у 26% показано како се злоупотребљава дрога у детаљима);
- Музика спомиње или описује злоупотребу дрога, алкохола и никотина:
 - У 27 % случајева
 - Док, у 18% случајева спомињу или описују само злоупотребу дрога.

Из наведених података можете видети колики утицај могу имати одређени медији на ваше дете. Треба рећи и то да су медији, сва јавна гласила Србије и Црне Горе, без обзира на врсту и технологију, порекло власништва и тип регистрације, на обим и усмерење садржаја, распрострањеност и учесталост појављивања, у Србији и Црној Гори дужни да поштују одређене међународне правне акте: Конвенција о правима детета, Принципи Светског самита деце, Декларацију о опстанку, заштити и развоју деце и Кодекс Деца и медији.

Поред наведених медија, у последње време најактуелнији медиј за младе је интернет. Интернет садржи доста информација о превенцији наркоманије, штетности, начину спречавања и друго. Међутим, интернет има и одређене садржаје који упућују на коришћење дрога, наручивање на кућну адресу, податке о томе када почети и тзв. "позитивне разлоге" за коришћење дрога. Контролисати садржај интернет страница које користи ваше дете је могућ, као и могућност за забрану приступа одређеним страницама које пропагирају употребу дрога.

VI ПОЈАВЕ КОЈЕ ПРАТЕ НАРКОМАНИЈУ

6.1. СИДА (HIV / AIDS)

AIDS је скраћеница за болест која се зове синдром стеченог недостатка имунитета (енг. acquired immunodeficiency syndrome) узрокован људским имунодефицијентним вирусом (HIV). Назив ове болести на француском језику је SIDA.

Болест се преноси на један од следећих начина:

- Сексуални контакт са инфицираном особом;
- Дељење игле или прибора за дрогирање са особом која је инфицирана;
- Бебе рођене од стране жене која је HIV позитивна, могу се инфицирати пре или у току рођења, као и дојењем после рођења;
- Трансфузијом инфициране крви.

Злоупотреба психоактивних дрога проузроковала је ширење HIV инфекције. Истраживања UNAIDS-а и WHO (Светска здравствена организација) према извештају из Децембра 2001. године, указују на следеће:

1. Утврђено је да више од 5 % свих HIV инфекција у свету проузроковано тзв. "дељењем игле" међу наркоманима, а више од 30% преношења вируса је индиректно проузроковано на тај начин;
2. Источна Европа је тренутно један од најугроженијих делова света у преношењу HIV вируса, број заражених у 1999. години био је 420.000, крајем 2000. године био је 700.000, а у Децембру 2001. 1.000.000. Степен раста броја заражених највећи у свету и у највећем проценту из разлога дељења игле међу наркоманима. Од свих земаља у Источној Европи, највећи број заражених и статус најугроженије земље има Руска федерација.

Број људи инфицираних од HIV/AIDS у свету је 40 милиона, од којих су 37,2 милиона одрасли (48% су жене), а 2,8 милиона су деца до 15 година. Број инфицираних у току 2001. године је 5 милиона, од којих су 4,2 милиона одрасли (41% су жене), а 800.000 су деца испод 15 година. Број умрлих од последица инфекције HIV/AIDS у току 2001. године је 3 милиона, од којих су 2,42 милиона одрасли (45% су жене), а 580.000 деца испод 15 година.

Категорије	Укупно	Одрасли	Жене	Деца (испод 15 год.)
Број инфицираних вирусом HIV/AIDS у 2001. години	40	37,2	17,6 (48%)	2,8
Број инфицираних вирусом HIV/AIDS току 2001. године	5	4,3	1,8 (41%)	0,8
Број умрлих од последица HIV/AIDS току 2001. године	3	2,42	1,1 (45%)	0,58

Табела 1. Подаци о инфекцији HIV/AIDS према извештају UNAIDS и WHO (Светска здравствена организација) из Децембра 2001. године (подаци су у милионима)

Према процени UNAIDS-а, број инфициране деце ће се до 2010. години удвостручити. Разлог је преношење HIV/AIDS са мајке на дете путем дојења или у процесу порођаја. Број инфициране деце на овај начин је око 300.000 годишње.

Поред наведена два начина преношења инфекције HIV/AIDS најчешћи начин је путем сексуалног односа (вагинални, анални, орални). Родитељи би према сопственој процени требали да

обаве отворен разговор са својом децом о употреби кондома (презерватива) приликом полног општења. Чињенице које родитељи требају да знају у вези употребе кондома:

1. Latex кондоми третирани спермицидом (нпр. nonoxinol-9) су најефикаснији у спречавању преноса HIV-а приликом полног акта, јер имају најмање поре;
2. Latex кондоми штите и од других болести, као што су: херпес, симплекс, хепатитис Б, кламидија и гонореја;
3. Приликом куповине кондома, увек преконтролисати дан истека рока трајања (обично се на кондомима облежава текстом: "EXP. или EXP. DATE");
4. Проучавањем издржљивости кондома у лабораторијама утврђено је да ефекат заштите највише зависи од самог корисника, наиме неправилним постављањем или коришћењем једног кондома за више односа долази до његовог оштећења;
5. Забрањено је држати кондоме на директној топлоти или сунчевој светлости;
6. Оштећена паковања или она која указују на очигледан истек рока употребе (лепљив, крт, изгубио боју) не корисити;
7. Кондом се користи за сваки полни однос;
8. Кондом ставити пре било каквог гениталног контакта;
9. Увек одмотати кондом кроз пре постављања на полни орган;
10. Оставити места за излучење сперме на врху кондома (не остављање простора доводи до пуцања кондома);
11. Употреба алкохола или дрога смањује моћ расуђивања у вези правилног коришћења кондома;
12. Ради обезбеђења максималне успешности употребе кондома избегавати употребу крема и уља.

На крају треба напоменути да се дневно инфицира вирусом HIV/AIDS око 15.000 особа, од којих је око 7.000 деце (до 15 година), као и да не постоје докази да је неко био заражен ако је загрио или додирнуо особу која је заражена HIV-ом, преко хране, ваздуха, воде, инсеката и животиња.

6.2. КРИМИНАЛНЕ АКТИВНОСТИ НАРКОМАНА

Дрога изазива значајне промене у личности наркомана, али доноси и егзистенцијалне проблеме, с обзиром на купопродајну вредност дроге на тржишту. Криминално понашање наркомана узроковано је вредношћу дроге, личним материјалним стањем и његовом потребом да понови дозу дроге коју користи. Криминално понашање се сматра и резултатом већ створених навика организма на дрогу и психопатолошких и соматских тегоба. Наркомани често плаћају дрогу украденим новцем или својим телом (проституција).

У циљу обезбеђења финансијских средстава за куповину дроге, наркомани најчешће краду новац или вредне ствари из својих кућа (тзв. "кућне крађе") које касније продају по цени испод правих вредности. Често се оријентишу на џепарење, провале у туђе станове, самоуслуге или робне куће, а украдене ствари се продају или дају за дрогу. Наркомани се баве и фалсификовањем рецепата, обијањем апотека, преварама, утајама и често су изложени уценама, проституцији или одавању службених, професионалних или пословних тајни и слично.

Наркоман се може наћи као извршилац кривичног дела у једној од следећих фаза:

- У фази дрогираности, односно у временском интервалу када се дрога налази у људском организму;
- У фази психичке зависности почетног апстиненцијалног синдрома;
- У фази физичке зависности почетног апстиненцијалног синдрома;
- У продуженој фази апстиненцијалног синдрома.

Почетна фаза апстиненцијалног синдрома појављује се на почетку апстиненције и у принципу траје до двадесет дана од почетка апстиненције. У овој фази психички симптоми се појављују на почетку апстиненције и трају неколико дана, док физички следе након психичких. Физички симптоми су

веома тешки и мучни и при томе су могућа самоубиства. Продужена фаза апстиненцијалног синдрома се надовезује на почетну фазу и у просеку траје шест месеци до једне године. У овој фази се појављују само ослабљени психички симптоми зависности, док физички симптоми зависности не постоје.

На улици дилери често кажу дрога је скуп и смртоносан спорт. Самим тим желимо да вам илустрирамо колике су цене појединих дрога на велико и мало, чиме вам на још један начин указујемо на опасност наркоманије.

- 1000 таблета екстазија коштају око 3000 еура, односно 3 еура по једној таблети;
- 1кг траве на велико, кошта зависно од квалитета, од 150 до 600 еура; један цоинт на мало кошта до 5 еура;
- 1 грам најбољег кокаина кошта око 80 еура, а крека око 70 еура;
- 1 грам хероина кошта око 75 еура;
- На велико 100 грама чистог спида кошта до 850 еура, који се касније меша 1:1 са лактозом или другим супстанцама и продаје се на мало за око 10 еура;
- На велико 100 комада тзв. трипова кошта до 400 еура, а један на мало око 10 еура.

Цене које смо навели често варирају и зависе од добављача, колико је посредника у ланцу и наравно ко је крајњи корисник. Уколико је особа богата или има богате родитеље, цена је већа, а уколико је особа сиромашна, минимална зарада дилера је 1:1, односно на уложен динар, зарађује се још један динар (100%).

датум

VII АЛКОХОЛИЗАМ И НИКОТИНИЗАМ

3.1. АЛКОХОЛИЗАМ

Родитељи требају да развијају отворене, поверљиве разговоре са децом што је сигуран пут према успешној превенцији злоупотребе алкохола код Ваше деце. Уколико се Ваше дете осећа слободнијим за разговор са Вама, имаћете изванредну прилику да Ваше дете усмерите на прави пут без алкохола и негативних појава које га прате. Навешћемо неколико начина како почети разговор:

- Подстичите разговор на тему злоупотребе алкохола. Охрабрите Ваше дете да може да прича о чему жели и шта га највише интересује. Слушајте Вашу децу без прекида и пустите их да Вам све испричају, можда ћете научити нешто ново. Ваше активно слушање детета даће Вам прилику да разговарате о темама које Вас интересују.
- Постављајте сложена питања, избегавајте питања која захтевају просте одговоре “да” и “не”. Охрабрите Ваше дете да изрази шта и како осећа у вези појединих тема о којима разговарате, па на крају и о алкохолу.
- Контролишите Ваше емоције – осећања. Уколико чујете нешто што се Вама не свиђа, покушајте да реагујете без агресивности и беса. Уместо агресивне реакције удахните дубоко и усмерите Ваша осећања на конструктивну реакцију.
- Направите од сваког разговора обострану победу. Не изигравајте предавача и не прикупљајте поене на Вашем детету тако што ћете му пребацивати да није управу. Уколико укажете поштовање погледу Вашег детета на проблем који сте поставили, можете очекивати да ће Вам дете узвратити поштовањем Ваших ставова и мишљења о задатом проблему.

Употреба алкохола код деце од 10 до 14 година је најризичнија. Поред толико дрога које су доступне младим људима и деци, алкохол је једна од њих, исто као и кокаин или марихуана. Деца која конзумирају алкохол, више су изложена:

- Криминалним активностима (у својству жртве),
- Проблемима у школи, и
- Саобраћајним прекршајима и незгодама.

Већина родитеља мисли да је прерано да размишљају о томе да ли њихова деца користе алкохол и већина њих мисли да њихова деца то не користе. Напротив, деца од 10 до 14 година у овом периоду експериментишу са алкохолом, нарочито под утицајем пријатеља и школских другова. Важно је напоменути да је урађено доста истраживачких пројеката којима је утврђено да родитељи имају највећи утицај на понашање своје деце.

Деца употребљавају алкохол више од било којих других забрањених дрога комбиновано. Поред тога, већина деце од 10 до 14 година не конзумирају алкохол, али је то ризичан период када деца те доби највише експериментишу са алкохолом и када треба разговарати са њима.

За многе родитеље веома је тешко да започну разговор о алкохолу, његовим својствима и ефектима након злоупотребе. Битно је да родитељи створе услове и направе отворен дијалог о алкохолу, а никако предавање о алкохолу. Отвореним дијалогом деца ће добити шансу да кажу оно што мисле и осећају о алкохолу, а родитељи већу могућност како да реагују на сазнања њихове деце и како да им помогну у употпуњавању правилног погледа на проблем.

Потребно је да прво сазнате шта Ваше дете зна о алкохолу и шта мисли о злоупотреби алкохола. Након тога, потребно је да свом детету изложите свој став о злоупотреби алкохола, где ћете изнети и истините чињенице о ефектима након злоупотребе алкохола и проблема које може изазвати злоупотреба алкохола. Наведите Вашем детету бар три разлога зашто не треба да конзумирају алкохол. На крају потребно је да Вашем детету објасните како са успехом да одбију понуђено алкохолно пиће. Ми Вам препоручујемо саветовање следећих реченица: “Не хвала”, “Не свиђа ми се, имаш ли неки сок”, “Алкохол није по мом укусу”, “Извини, да ли се мени обраћаш. Заборави”, “Зашто вршиш притисак на мене ако сам рекао не”, “Одбиј”.

Занимљиви су резултати анкете ESPAD-а Европског истраживања о алкохолу и другим дрогама код школске деце. Утврђено је да девојчице од 13-16 година старости, које су сигурно зрелије од мушкараца, пију много јача пића од момака. Наиме, девојке углавном конзумирају виски, вотку, коњак, вињак, мартини или разне коктеле, док се момци задовољавају пивом. Такође, исте девојке су изјавиле да су најнезадовољније својим очевима, јер им стално диктирају некаква правила, што је знак да нема правилне и добре комуникације у кући. У спроведеном истраживању утврђено је и да је 1/3 деце било дозвољено од стране родитеља да пију у посебним приликама.

3.2. НИКОТИНИЗАМ

Природно је да родитељи брину о здрављу и безбедности своје деце. Многи родитељи упозоравају своју децу да избегавају дрогу и другу децу која је користе. Међутим, одрасли често забораве на дрогу која се највише употребљава од стране деце и малолетника - никотин. Деца и малолетници нису свесни последица злоупотребе никотина, које ће се појавити у будућности: повећан ризик од рака плућа и других органа, срчани удар, импотенција, проблеми са трудноћом, и друго. Уз никотин, цигарета садржи и друге штетне материје: катран и угљен-моноксид, који такође наносе штету здрављу Вашег детета.

Деца и малолетници мисле да ће пробати три – четири цигарете и да ће након тога престати, јер верују да ће моћи да контролишу ову навику. Међутим, они су подложнији ефектима након злоупотребе никотине него одрасли, а такође и теже престају са пушењем.

Узрок зависности од цигарета је веома једноставан. Никотин након конзумирања иде директно у мозак. Људски мозак има нервне завршетке – кругове који контролишу осећање задовољства. Допамин – хемијска супстанца у мозгу, доприноси жељи за конзумирање дрога. Присуство никотина извесно повећава лучење допамина у мозгу и самим тим повећава жељу за поновним уношењем никотина.

Када Ваше дете користи цигарете, оно инхалира - удише у себе дувански дим, који након инхалирања одмах делује на мозак. Након 7 секунди дим доспева у мозак, а три секунде касније, односно након 10 секунди после удисања, ефекти задовољства проузроковани пушењем достижу максимум. После неколико минута, задовољство нестаје, а жеља за новом цигаретом започиње нови циклус.

У западним земљама деца и малолетници користе и тзв. “bidis” које су алтернатива за цигарете, наравно много штетније него што изгледају. Пакују се у разнобојним кутијама са разним укусима (цимет, чоколада, наранџа). Ове цигарете без филтера долазе из Индије и имају 28% више никотина него обичне цигарете.

Подаци Светске здравствене организације у вези злоупотребе никотина – пушења: једна цигарета смањује живот за 8 минута; особи која попуши на дан 30 цигарета - дан је краћи за четири сата; од последица пушења у свету дневно умре око 10000 (десет хиљада) људи; од последица пушења у свету годишње умре око 3,5 милиона људи; у свету има око 1,1 милијарда људи који су активни пушачи – највећи број долази из неразвијених земаља и земаља у развоју; највећи број пушача су жене, деца и малолетници; прва цигарета се пуши у временском периоду од 10-16 године, а најчешћи разлог је имитирање одраслих; употреба дувана приликом трудноће може довести до спонтаног побачаја; за дуванску индустрију један млади човек вреди око 10.000 америчких долара – колико ће у животу попушити уколико постане никотински зависник пре 20-те године. Светски Дан борбе против пушења је 31. Маја.

После ових података које смо изнели питате се како одгојити непушача? Погледајте део брошуре под насловом 5.4.3. Како одгојити дете без дроге. Надамо се да ћете наћи пар корисних информација.

Родитељи треба да знају да је никотин дрога која изазива зависност и болести. Уколико Ваше дете постане никотински зависник до пунолетства, биће му веома тешко да касније престане. Свуда се предузимају истраживачки пројекти од стране надлежних организација у циљу проналажења лека против зависности од никотина, као и најбољег превентивног метода. До тада, најбоља превенција је не почети. Разговарајте са Вашом децом о последицама пушења, а уколико желите да она то не раде, најбољи пример сте ви сами.

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

613.83-057.874 (035)

ИЛИЋ, Бојан

Дрога међу вашом децом : (приручник за родитеље)
/ (аутор Бојан Илић). – Београд : Друштво за борбу против
наркоманије, 2002 (Свилајнац : ГЕА) . – 28 стр. ; 21 cm

Податак о аутору преузет из колофона. –
Тираж 25000. – Библиографија: стр. 26.

ISBN 86-902971-1-1

1.Гл. Ств. Насл.

а) Наркоманија – Ученици – Приручници
Cobiss – ID 97595148