

***BOLESTI ZAVISNOSTI I MOGUĆNOSTI  
PREVENTIVNOG DJELOVANJA.***



Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije, ***zavisnost od psiho-aktivnih supstanci – (droga) je posebno duševno, a ponekad i fizičko stanje organizma koje nastaje djelovanjem sredstva koje stvara zavisnost na organizam i reakcije organizma na njega. Karakteriše ga doživljaj prinude da se povremeno ili redovno uzima psihoaktivnu supstanca koji stvara zavisnost, i to u namjeri da se doživi njegov željeni efekat ili da bi se izbjegle neugodnosti zbog ne uzimanja tog sredstva.***



U slučaju zavisnosti **česta je pojava tolerancije što znači da zavisna osoba mora da unosi sve veće doze** supstance jer prethodne (manje) doze više nemaju efekta, ili ga nemaju u dozi koja joj je potrebna. **Tolerancija prema jednoj psihoaktivnoj supstanci istovremeno znači i toleranciju prema svim supstancama iz iste grupe psihoaktivnih supstanci.**

# Podjela psihoaktivnih supstanci

*Psihoaktivne supstance svrstavaju se u tri velike grupe, zavisno od njihovog dejstva na mozak i nervni sistem.*

**-Depresori** - alkohol, sedativi i opijati djeluju na mozak tako da dovode do pospanosti, globalnog usporavanja psihomotornih aktivnosti, opuštenosti, osjećaja smirenosti, a takođe i snižavaju aktivnosti vitalnih centara za rad srca i disanja.

**-Stimulansi** - kokain, krek, amfetamini, ekstazi, kanabis, djeluju stimulativno na psihomotornu aktivnost, daju osjećaj povećane snage, sreće, samopouzdanja, obećaj gubitka zamora, odsustva straha, ubrzavaju rad srca, podižu krvni pritisak.

**-Halucinogeni** - LSD, meskalin i različiti sintetski proizvodi, dovode do stanja izmijenjenog opažanja sa pojavom halucinacija, promijenjenog osjećaja za vrijeme, prostor, kao i promijenjenog doživljaja sebe i okoline.



# Oblici zavisnosti

***Psihička zavisnost*** - pojava ***kada optimalno tjelesno i duševno stanje i funkcionisanje osobe počinje da zavisi od uzimanja psihoaktivne supstance*** - (droge). Stvara se zato što ***psihoaktivna supstanca u toku određenog vremena izaziva neko prijatno ili posebno stanje, stvara naviku da se ono uspostavlja ponavljanim uzimanjem supstance.***

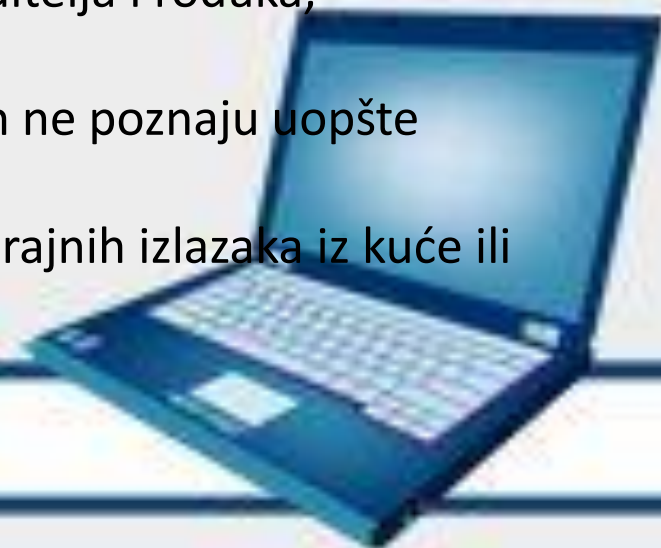
***Fizička zavisnost*** - promijenjeno stanje organizma koje ***postaje vidljivo posle prestanka unošenja psihoaktivne supstance koji prouzrokuje zavisnost. Manifestuje se fizičkim poremećajima koji se jednim imenom nazivaju apstinencijalni sindrom (apstinencijalna kriza).***

# Faktori rizika za uzimanje psihoaktivnih supstanci (droga, alkohola ili medikamenata)

- Haotično funkcionisanje porodice, naročito ako roditelji i sami zloupotrebljavaju alkohol, droge ili medikamente ili se kockaju.
- Neuspjeh roditelja da postave pravila ponašanja u porodici.
- Nedostatak vezanosti, topline i dobre komunikacije između djece i roditelja.
- Izuzetna stidljivost ili agresivno ponašanje djeteta u kući, školi i okruženju.
- Loš uspijeh u školi.
- Odsustvo vještine komunikacije u društvu vršnjaka.
- Druženje sa djecom koja su sklona socijalno devijantnom ponašanju.
- Sredina koja toleriše uzimanja droga, alkohola i sl.

## Opšti znaci i simptomi korišćenja psihoaktivnih supstanci(droga, alkohola ili medikamenata)

nagle promjene ponašanja u odnosu na odlaske u školu ili na posao, česti izostanci, lošiji rezultati rada ili lošije ocjene, 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, nošenje odjeće sa dugim rukavima čak i po toplom vremenu, druženje sa osobama koje uzimaju droge, neuobičajene i česte pozajmice novca od prijatelja, roditelja i rođaka, krađa novca u kući ili na poslu, druženje sa osobama o kojima roditelji malo znaju ili ih ne poznaju uopšte česti tajanstveni telefonski razgovori, pokušaji da se sakriju od roditelja razlozi čestih kratkotrajnih izlazaka iz kuće ili dolazaka nepoznatih osoba u kuću, itd.



## Ciljevi liječenja:

### 1 Opšti ciljevi:

***Prvi i osnovni cilj liječenja je uspostavljanje apstinencije.*** Nažalost, mnogi ljudi koji pokušavaju da pobjegnu iz sveta droge smatraju da je ovo jedini cilj i da je samim tim liječenje gotovo. Istina je potpuno drugačija. Apstinencija uslov bez koga se ne može. ***Tek uspostavljanjem kvalitetne apstinencije počinje pravi proces liječenja, a to je liječenje psihe i rad na promjeni „narkomanske ličnosti” i narkomanskog ponašanja.***

***Sljedeći cilj predstavlja ublažavanje ili potpuno saniranje zdravstvenih problema*** koji su nastali upotrebom droga.

***Naredni korak je rješavanje socijalnih, profesionalnih i drugih svakodnevnih problema*** (problemi u školi, posao i slično). ***Izuzetno važna aktivnost koja praktično počinje od prvog dana liječenja je rad na rješavanju porodičnih problema i odnosa, kao i popravljjanje odnosa sa okolinom.***



# Faktori koji smanjuju rizik od uzimanja narkotika

Dobra povezanost među članovima porodice.

Roditelji koji znaju čime se djeca bave i sa kim se druže.

Jasna i dosljedna pravila ponašanja svih članova porodice.

Roditelji aktivno učestvuju u svakodnevnim aktivnostima svoje djece.

Dobar uspjeh u školi, prihvatanje savjeta starijih (roditelja, rođaka, profesora i dr.).

Osjećaj uklapljenosti u porodicu i okruženje.



**Uloga tjelesne aktivnosti u prevenciji bolesti zavisnosti**

***Tjelesna aktivnost treba da bude sastavni dio života***

***svakog pojedinca a ne samo preventiva i lijek za određene***

***zdravstvene probleme. Izbor sporta kojeg volimo biće***

***dodatna motivacija za njegovo redovno upražnjavanje. Cilj***

***primjene fizičke aktivnosti nije ekstremno iscrpljivanje već***

***osjećaj ugodnog umora i prijatnosti. Fizička aktivnost daje***

***nam i mogućnost da budemo u društvu drugih osoba, što***

***potpomaže učvršćivanju porodičnih veza, izgradnji boljih***

***društvenih odnosa i osjećaja pripadnosti grupi. Ovo se***

***posebno odnosi na mladu populaciju koji u grupi vršnjaka,***

***zdravlje i zdrav duh stavljaju ispred svega a posebno***

***zlopotrebe droga i drugih toksikomanija.***

***Fizička kondicija se stiče u mladosti i održava u toku života. Na takav način pomaže se zadržavanju snage, omogućuje tijelu da funkcionira na idealan način, pomaže u prevenciji oboljenja i oštećenja te daje važan doprinos rehabilitaciji. Osim toga, dobar način ishrane i fizička aktivnost imaju sinergistički efekat na dobro zdravlje. Zajednička fizička aktivnost ima pozitivne uticaje na jačanje porodičnih odnosa i društvenih kontakata, a istovremeno i na poštovanje prema životnoj okolini.***


***Osim toga primjena fizičke aktivnosti, posebno u mladoj populaciji je preventivna mjera za zloupotrebu duvana, alkohola i droga. Mladima se pruža mogućnost da popune svoje slobodno vrijeme na mnogo konstruktivniji način od sjedenja u kafićima gdje su izloženi riziku konzumacije cigareta, alkohola ili droga.***

## **Alkoholizam**

***Štetna upotreba alkohola ima značajan uticaj na javno zdravlje, budući da predstavlja globalni problem koji kompromituje kako individualni razvoj, tako i razvoj društva. Štetne posljedice koje alkohol prouzrokuje sežu daleko van okvira fizičkog i psihičkog zdravlja samog konzumenta - alkohol nepovoljno utiče na zdravlje i dobro stanje članova njegove porodice, na osobe iz njegovog okruženja, radne sredine - uticaj štetne upotrebe alkohola seže duboko u srž samog društva.***

**Hronična, prekomjerna upotreba alkohola uzrokuje oštećenje nervnog sistema, probavnog sistema, izaziva metaboličke poremećaje, vitaminske deficite, jedan je od činilaca rizika za hipertenziju i moždani udar, kardiomiopatiju, oštećuje polne žlijezde i narušava hormonsku regulaciju, a smatra se i da je jedan od stimulišućih faktora nastanka maligniteta.** Kako se alkohol metaboliše preko jetre, pretjerana upotreba **oštećuje jetru** prvo reverzibilno, da bi se nakon hronične prekomjerne upotrebe razvila ciroza jetre, koja je i najčešći uzrok smrti kod hroničnih ekcesivnih konzumenata alkohola.

***Alkohol značajno ugrožava porodicu konzumenta - povećan je rizik od nefunkcionalnosti porodice usljed poremećenih bračnih i porodičnih odnosa, prisutno je verbalno i fizičko nasilje u različitim oblicima, ove porodice su podložnije siromaštvu i socijalnom slabljenju, djeca su u njima u pojačanom riziku od roditeljskog zanemarivanja i zlostavljanja. Pored toga, djeci se prezentuje pogrešan uzor ponašanja u porodici, što može imati posljedice i na sljedeće generacije.***



Na *ekonomskom nivou*, procjenjuje se da troškovi uzrokovani štetnom upotrebom alkohola iznose između 2% i 5% ukupnog bruto nacionalnog dohotka - usljed smanjenja ili gubitka produktivnosti zbog učestalih zdravstvenih problema, smanjenja prihoda usljed bolesti ili smrti, kao i povećanih troškova liječenja bolesti i stanja povezanih sa alkoholom. Ipak, vjerovatno se najznačajniji socijalni uticaji konzumacije alkohola ogleda u kriminalu i nasilju, što cjelokupnom društvu pravi velike štete.

***HVALA NA PAŽNJI !***