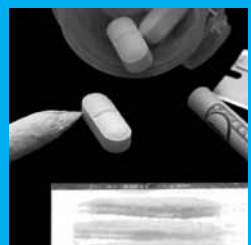


# BOLESTI ZAVISNOSTI



**PSIHOAKTIVNE  
SUPSTANCE**

strana 2



**BORIMO SE ZAJEDNO  
PROTIV BOLESTI  
ZAVISNOSTI!**

strana 17



# PSIHOAKTIVNE SUPSTANICE



## PSIHOAKTIVNE SUPSTANICE

Droge su psihoaktivne supstance prirodnog ili sintetičkog porekla, koje unete u organizam izazivaju promene jedne ili više psihičkih, odnosno somatskih funkcija organizma.

Svetska zdravstvena organizacija pod terminom „zavisnosti od droga“ podrazumeva „stanje psihičke ili fizičke ili i jedne i druge zavisnosti od droga, koja se javlja posle povremenog ili stalnog uzimanja droga“. Sa pravnog aspekta može se govoriti o tri grupe droga:

- ▶ **zabranjene droge**, čija je proizvodnja zabranjena (na primer količina opijuma koji može da se proizvede je limitirana i sve preko toga je zabranjeno);
- ▶ **kontrolisane droge** (legalne), koje se upotrebljavaju isključivo u medicinske svrhe i to po strogoj kontroli i proceduri;
- ▶ **nekontrolisane droge** (ilegalne), najveća količina droge je nekontrolisana.

### Opšta karakteristika droga:

- ▶ **Sve droge stvaraju psihičku zavisnost** (menjaju psihička svojstva i ponašanje): deluju na percepciju – opažanje i izazivaju euforično raspoloženje i dr.
- ▶ **Droge stvaraju fizičku zavisnost**: opšta adaptacija organizma na stalno prisustvo droge i promena metabolizma; nagli prekid uzimanja droge izaziva apstinencijalni sindrom (poremećaj somatovegetativnih i psihičkih funkcija), povišenu temperaturu, grčeve, mučninu, drhtavicu, utisak bliske smrti, raspiruje impulsivne i autodestruktivne postupke, odaje stanje potpune neuračunljivosti i dr.

## ZAVISNOST!

Ako su prisutne najmanje tri od navedenih šest dijagnostičkih kriterijuma, prisutna mesec dana ili su se više puta, nekontinuirano, ponavljali tokom godinu dana, zavisnost postoji:

- ▶ jaka želja i osećaj prinude za uzimanjem supstance
- ▶ smanjena sposobnost kontrole i nesupešni pokušaji da se smanji uzimanje supstance
- ▶ pojava apstinencijalnog sindroma kod smanjenja ili prekida unošenja supstance
- ▶ tolerancija na dejstvo supstance i neophodnost povećanja doze da bi se postigli željeni efekti
- ▶ preokupiranost supstancom i zapostavljanje svih drugih aktivnosti
- ▶ nastavljanje sa uzimanjem supstance uprkos znanju o njenim štetnim efektima
- ▶ Apstinencijalni sindrom čini grupa simptoma različite težine i ograničenog trajanja koji se javljaju po smanjenju ili prekidu unošenja psihoaktivne supstance od koje je osoba zavisna. Apstinencijalni sindromi mogu biti komplikovani konvulzijama i delirijumom.

**Psihička zavisnost** je karakteristična za gotovo sve psihoaktivne supstance i manifestuje se jakom žudnjom za supstancom i njenim dejstvima. Kod psihičkih simptoma apstinencijalnog sindroma najčešće su izraženi razdražljivost, anksioznost, poremećaji spavanja, depresivnost...

**Fizička zavisnost** javlja se kod nekih supstanci kombinovano sa psihičkom zavisnošću, a za svaku supstancu postoji određeni skup simptoma koji je karakterišu i koji se javljaju kod prekida unosa supstance.

Tolerancija postoji kada je potrebno uzimati sve veće količine supstance da bi se postigli željeni efekti, jedan je od kriterijuma za postavljanje dijagnoze zavisnosti od supstance. Kod alkoholizma upravo pad tolerancije, na dejstvo do tada dobro tolerisane količine alkohola, je znak koji ukazuje na razvijenu zavisnost od alkohola.

Politoksikomanija je izraz koji se koristi kod upotrebe tri ili više supstanci u isto vreme ili naizmenično u kratkom vremenskom intervalu. Sve češća je pojava u savremenom društvu.

## NIKOTIN

Nikotin je alkaloid koji se dobija iz biljke duvana u čijoj masi učestvuje sa 5%, a u manjim koncentracijama se nalazi i u drugim biljkama. To je droga i jak neurotoksin! Nikotin se javlja u dve hiralne varijante, S-nikotin i R-nikotin. U prirodi se javlja samo kao S-nikotin, dok je R-nikotin bez značaja u hemiji.

Čist nikotin je na sobnoj temperature bezbojna, uljasta materija koja na vazduhu poprima braoj boju. Hemijski, nikotin je baza rastvorljiva u vodi.

### Opšte karakteristike nikotinske zavisnosti:

- ▶ Pušenjem jedne cigarete unese se u organizam oko 1,5 mg nikotina, a letalna doza za odraslu osobu je 60 mg.
- ▶ Kod većih doza nikotina dolazi do manifestacija intoksikacije: razdražljivost, anksioznost, povišeni krvni pritisak...
- ▶ Razvija se zavisnost na psihološkom i fizičkom nivou
- ▶ Pasivno pušenje proizilazi iz zagađenog vazduha oko nepušača bilo da je zagađen upaljenom cigaretom ili dimom koji pušač izdiše. Nepušači koji udišu taj vazduh nazivaju se pasivni ili nevoljni pušači. Zapaljena cigareta koja se ne puši (stoji u pepeljari ili se drži u ruci) gori na nižoj temeperaturi. To dovodi do slabijeg sagorevanja i samim tim prljavijeg vazduha nego kada pušač uglači dim. Dim koji udišu pasivni pušači zbog tog nepotpunog sagorevanja je prljaviji. Takođe, ne prolazi kroz filter što dodatno otežava situaciju nepušačima.

### Efekti pasivnog pušenja su:

- ▶ kašalj,
- ▶ glavobolja,
- ▶ iritiranost oka,
- ▶ zapaljeno grlo,
- ▶ kihanje i curenje nosa,
- ▶ osećanje mučnine,
- ▶ problemi sa disanjem.

### Šta se nalazi u duvanskom dimu:

- ▶ Nikotin – moćna, adiktivna supstanca
- ▶ Katran – sužava obim bronhiola u plućima i time otežava dotok kiseonika u organizam,
- ▶ Ugljen monoksid – je gas koji zauzima mesto kiseoniku u krvi, tako što čini pluća manje efikasnim i sprečava ćelije i tkiva da dobiju kiseonik. Ugljen monoksid je otrovan gas koji se nalazi i u izduvnim gasovima automobila.

- ▶ Benzen – otrovni gas koji se nalazi u naftnim isparenjima, a poznato je da izaziva leukemiju,
- ▶ Etanol – koji se koristi u antifrizu,
- ▶ Amonijak – koristi se u spreju za ličnu odbranu i proizvodima za čišćenje.
- ▶ Formaldehid – tečnost za balsamovanje
- ▶ Hidrogen cijanid – industrijski zagađivač

Nikotin i druge supstance koje duvan sadrži kod hroničnih konzumenata dovode do mnogobrojnih oštećenja različitih organa. Nepobitno su utvrđena kancerogona svojstva sastojaka duvana i kod pušača su učestali karcinomi larinksa, pluća i emfizem pluća. Poznato je da duvan utiče i na razvoj ploda u trudnoći, kao i da se pri porođaju ovakve bebe rađaju sa manjom telesnom težinom i smanjenom opštom vitalnošću.

### Apstinencijalni sindrom

Kod prekida pušenja kod osoba koje su zavisne od nikotina dolazi do pojave simptoma posle nekoliko sati od poslednje cigarete. Apstinencijalni sindrom traje nekoliko dana, mada je poznato da se fenomen žudnje za cigaretom održava kod nekih osoba godinama. Simptomi su žudnja za cigaretom, nemir, anksioznost, razdražljivost, potištenost ili disforija, smetnje koncentracije, nesanica, pojačan apetit, disfunkcija vegetativnog sistema...

### Odvikavanje od pušenja

Prestanak pušenja u velikoj meri zavisi od motivacije pušača (vezano za somatske, psihičke, profesionalne, porodične razloge i sl.), ali sam po sebi najčešće nije dovoljan da se uspostavi i održi apstinencija od duvana. Manji broj pušača je u stanju da bez stručne pomoći u tome uspe. Kombinovani, medicinsko socijalni koncept uključuje sledeće:

- ▶ Savetovanje i rad na motivaciji u specijalizovanim savetovalištim sa obučanim osobljem
- ▶ Integrativni pristup u radu sa korišćenjem suportativnih mera. Takođe se može uključiti i farmakoterapijski suport sa supstitucionom terapijom uz nikotinske žvakače gume, flastere i nazalne sprejeve. Po potrebi se primenjuju i različiti medikamenti, a terapija buproionom koji smanjuje žudnju za cigaretama i utiče na raspoloženje, daje odlične rezultate!
- ▶ Kombinovano sa navedenim tehnikama je i praćenje i lečenje prisutnih psihosomatskih posledica ili komplikacije posle uspostavljene apstinencije.

## ALKOHOL

Alkohol je depresor centralnog nervnog sistema, smanjuje kontrolu viših delova mozga nad nižim delovima mozga. Ne postoji receptor za alkohol jer on utiče na propustljivost ćelijske membrane i povećava slobodne masti u krvi. Samoprimerljiv i široko zastupljen, uprkos trenutnim i dugotrajnim štetnim efektima, svima dostupan. Na njemu nema upozorenja, a proizvođači alkohola troše milione dolara godišnje za njegovu reklamu.

### Opšte karakteristike

- ▶ Skoro 90% alkoholičara ispoljava znake upale živaca.
- ▶ Manja količina alkohola i kraći staž u konzumiranju kod mladog organizma može izazvati veoma teške upale živaca.
- ▶ Ženski pol je biološki osetljiviji na alkohol i pre dođe do opijanja i drugih posledica.

## Faze razvoja alkoholizma su u kliničkoj praksi podeljene na:

- ▶ Fazu umerenog pijenja: iako diskutabilan izraz, umereno pijenje podrazumeva da postoji kontrola nad pijenjem i ne postoji psihička zavisnost od alkohola
- ▶ Pretoksikomanska faza: postoji povećanje tolerancije i psihička zavisnost.
- ▶ Toksikomanska faza: postoji gubitak kontrole (osoba ne može da prestane da pije), alkoholna amnezija (gubitak sećanja tokom trajanja intoksikacije), nemogućnost apstinencije i na kraju, pad tolerancije.

## Posledice

Mehanizmi odbrane, karakteristični za alkoholičare:

- ▶ **Minimiziranje** – svi problemi se umanjuju, pacijent ne pije puno, ne troši puno novca, nema problema sa alkoholom.
- ▶ **Negacija** – poricanje svih problema u vezi sa alkoholom, pa čak i samo pijenje ("sve je u najboljem redu, nikad bolje nije bilo...")
- ▶ **Racionalizacija** – opravdavanja pijenja (supruga nema razumevanja, problemi na poslu, sa devojkom, sekiracije na sve strane...)
- ▶ **Projekcija** – pripisivanje svojih grešaka drugima (supruga izaziva svađe, premešten na loše radno mesto jer mu šef smešta...)
- ▶ **Potiskivanje** – ničega neprijatnog u vezi pijenja se ne seća, kada u toku lečenja prihvati bolest i stekne uvid sećanje se vraća.
- ▶ **Socijalna komparacija** – poredi se sa drugima koji navodno piju više od njega (rukovodilac, komšije, poznate ličnosti)

## Najpoznatiji psihički poremećaji:

- ▶ **Atipično (patološko) napito stanje** – javlja se i posle male količine unetog alkohola. Preživljava se intenzivan strah zbog zastrašujućih vizija i halucinacija. Moguće samopovređivanje.
- ▶ **Alkoholne demencije** – dolazi do propadanja nervnih ćelija mozga. Mozak alkoholičara od 35-40 godina izgleda kao kod starca. U daljoj fazi, nemogućnost prepoznavanja lica i nemogućnost kontrolisanja fizičkih potreba.
- ▶ **Korsakovljevo ludilo** – ispadi pamćenja se popunjavaju izmišljenim sadržajem, konfabulacijama.
- ▶ **Patološka ljubomora** – uglavnom se javlja kod muškarca usled smanjenje potencije.
- ▶ **Alkoholna halucinoza** – prvo se javljaju slušne halucinacije, a kasnije pogrdne ili preteče halucinacije. Stanje postaje nepodnošljivo, česta samoubistva.
- ▶ **Alkoholna padavica** – osoba gubi svest, ruši se na zemlju, ukoči se, pomodri, potom dobija grčeve celog tela, nekad se ugrize i umokri. Ovo traje nekoliko minuta, posle nastupa zbunjenost i konfuznost.

## Apstinencijalni sindrom

Apstinencijalni sindrom se razvija pri naglom prekidanju ili smanjenju unošenja uobičajene količine alkohola kod osoba zavisnih od alkohola u roku od 6-8h. Umor malnutricija, somatske bolesti, depresija – mogu pojačati simptome ili čak dovesti do komplikacija u vidu konvulzija ili delirantnih stranja. Simptomi su razdražljivost, anksioznost, nemir, izražena žudnja za alkoholom, vegetativna hiperaktivnost sa znojenjem, tahikardijom, blagom hipertenzom, grubi tremor ruku... Apstinencijalni sindrom može biti komplikovan pojavom konvulzija, kao i razvijanjem delirum tremensa. Opšti pad odbrambenih snaga, infekcije i traume glave su važni predisponirajući faktori za delirium tremens koji obično nastupa predveče i noću. Počinje postepeno, a prethodi u mu stanje čiji karakteristični simptomi su tremor ruku, potom i celog tela, znojenje, povraćanje, povišen krvni pritisak i osećaj intezivnog straha. Moguće kratkotrajne vidne i slušne halucijnacije ili krize svesti.

# INHALANSI

Inhalansi su hemikalije koje se koriste za različite svrhe u svakodnevnom životu, zbog toga što su isparljive supstance sa psihoaktivnim svojstvima, mogu se zloupotrebiti, mada nisu droge u klasičnom smislu. Čine ih:

- ▶ **Volatilni solvensi** (tečnosti koje isparavaju na sobnoj temperaturi, osnova psihoaktivna supstanca je toluen): razređivači, lepkovi, benzin, bronza, boje, lakovi, aceton,
- ▶ **Aerosoli**: sprejevi za kuću, lakovi za kosu, dezodoransi.
- ▶ **Gasovi**: različiti medicinski anestetici (hlorofom, etar, nitro-oksidi), kao i gasovi za kućnu upotrebu, butan i propan.
- ▶ **Nitriti**: amil-nitrit, cikloheksil nitrit i butil nitriti.

Sva navedena svojstva se mogu zloupotrebljavati zbog njihovih svojstava da kod udisaja isparenja gotovo trenutno dolazi do stanja opijenosti. Imaju depresivno dejstvo na centralni nervni sistem, mada imaju i halucinogene i psihodelične efekte.

## Izgled intoksikacije:

- ▶ **Poremećaji ponašanja**: agresivno i dezinhibovano, impulsivno ponašanje, oštećeno rasuđivanje, početna euforija, a kasnije apatija.
- ▶ **Fizički znaci**: mučnina, kijanje, kašalj, krvarenje iz nosa, osip oko nosa...
- ▶ U kasnijim fazama intoksikacije može doći do **pojačane anksioznosti**, iluzija i halucinacija, distorzije doživljaja tela.

Kod produžene upotrebe inhalansa razvija se blaga tolerancija i psihička zavisnost. Iako je fizička zavisnost diskutabilna, neki autori opisuju fizičke znake umereno izgraženog apstinencijalnog sindroma.

## Posledice

Kod duže upotrebe osoba postaje razdražljiva, emocionalno nestabilna sa amnestičkim oštećenjima u smislu pada koncentracije, poremećaja, upamćivanja i globalnog pada mentalnih sposobnosti. Može doći i do trajnih oštećenja jetre, bubrega, rabdomiolize, moždane atrofije, temporalne epilepsije...

## Lečenje

Opšte mere detoksikacije infuzionim rastvorima sa vitaminima mogu biti primenjene. U slušaju kompromitovanog disanja oksigenacija, a u koliko je potrebno aspiracija sadržaja dušnika.

# ANKSIOLITICI I HIPNOTICI

Anksiolitici spadaju u grupu najčešće korišćenih psihotropnih lekova. Postoji više različitih grupa lekova koji poseduju antianksiozno delovanje. Benzodiazepini, barbiturati i barbituratima slične supstance su tri najveće grupe. Sinonimi za anksiolitike su još i sedativi, mali tranquilizeri. Najčešće se zloupotrebljavaju: diazepam (Bensedin), bromazepam (Bromazepam), lorazepam (Loram), midazolam (Flormidal).

## Izgled intoksikacije:

Osećaj smirenosti i opuštenosti. Kod intoksikacije većim dozama benzediazepina dovodi često do dezinhibovanog, čak i agresivnog ponašanja (naročito ako su uzeti u kombinaciji sa alkoholom), emocionalne labilnosti, oštećenog rasuđivanja uz dizartriju, ataksiju, poremećaje pažnje i pamćenja.

## Zavisnost

Ako se ranije smatralo da je adiktivnost benzodiazepina manja od barbiturata, danas se zna koliko problem, često neprepoznat, može biti razvoj psihičke i fizičke zavisnosti. Psihička zavisnost je primarno uslovljena anticipacijom straha (pacijent uzima lek da bi sprečio pojavu simptoma). Razvoj zavisnosti zavisi od karakteristike ličnosti. Rizik je posebno velik kod nezrelih i pasivno zavisnih ličnosti.

Korišćenje ovih lekova je prošireno i u populaciji zavisnika od droga (kokaina, heroina, halucinogena) kao i u široj populaciji. Sve je češća pojava korišćenja ovih lekova bez konsultacije sa lekarom, samoinicijativno. Kod nekih osoba dolazi do razvoja tolerancije. Karakteristično je da sedativi dovode i do stvaranja fizičke zavisnosti sa pojavom apstinencijalnog sindroma koji kod naglog prekida unošenja lekova može biti komplikovan konvulzivnim napadima.

## Apstinencijalni sindrom

Od dužine delovanja benzodiazepina zavisi i vreme manifestovanja akutne intoksikacije, zavisnosti i apstinencijalnog sindroma. Lekovi čije je vreme poluživota kraće, a dejstvo potentnije, brzo dovode do stvaranja zavisnosti, a apstinencijalni sindrom je izražen, počinje već dan-dva po prekidu unošenja leka i traje 5 do 20 dana. Psihički znaci apstinencijalnog sindroma mogu trajati mesecima. Simptomi su: anksioznost, nemir, disforija, depresivnost, osećaj umora, preosetljivost na svetlo i buku, vrtoglavica, mučnina, znojenje, tremor, mišići grčevi, konvulzije. Kod barbiturata može doći do ozbiljnih perceptivnih poremećaja i paranoidnosti, konvulzija, konfuznosti i delirantnih stanja.

VELIKI BROJ SAMOUBISTAVA  
IZVRŠAVA SE UZIMANJEM PREKOMERNE DOZE LEKOVA!

# MARIHUANA

Cannabis sativa, indijska konoplja sadrži više od 400 psihoaktivnih supstanci (kanabinoidi). Tetrahidrokanabinol (THC) je osnovni, najefektivniji aktivni princip biljke. Marihuana sadrži od 0.5% do 6% THC-a i dobija se od sasušanih delova biljke konoplje u cvatu.

Hašiš je smolasta masa dobijena od konoplje koncentracijama THC-a od 10-15%, a posebnim postupkom ekstrakcije postižu se koncentracije i do 50% THC-a u hašišovom ulju.

Konzumira se u formi cigarete (džointa), obično u kombinaciji sa duvanom. Ređe se žvaće i guta, pravi se čaj ili se prave specijalni kolači.

## Fizički znaci i izgled intoksikacije

Crvenilo očiju, suvoća usta, loša koordinacije pokreta, nerazumljiv govor, pad krvnog pritiska.

## Efekte intoksikacije su:

- ▶ Crvene zakrnavljene oči
- ▶ Proširene zenice
- ▶ Hronični kašalj
- ▶ Povećan apetit

- ▶ Ubrzan rad srca

Kod pušenja su efekti najbrže javljaju i to nakon 5-15 minuta, a posle 2-4h obično prolaze iako se kanabinoidi mogu detektovati u urinu i nakon više nedelja, naročito kod osoba koje koriste kanabinoide u dužem vremenskom periodu i u većim količinama.

Simptomi su: euforija sa bezrazložnim smejanjem, pojačana govorljivost, osećanje bezbrižnosti i veselosti, dezinhibicija, pojačana percepcija, osećaj sporijeg protoka vremena, produženo reakciono vreme, pojačan apetit, a kod manjeg broja mogu se javiti anksioznost, agitacija, paranoidnost, kratkotrajno pomućenje svesti.

## Zavisnost i apstinencijalni sindrom

Marihuana izaziva srednje jaku psihičku zavisnost i manju fizičku zavisnost. Tolerancija početne doze kod hroničnog potrošača se razvija, a apstinencijalni sindrom se javlja par dana nakon prekida konzumiranja marihuane i može trajati do nekoliko nedelja, čak i meseci. Manifestacije su nespecifične: disforija, razdražljivost, uznemirenost, nesanica, bezvoljnost, vegetativna disfunkcionalnost sa mučninom.

## Posledice

Posledice su brojne i uglavnom su psihičke.

- ▶ Gubitak životne energije
- ▶ Gubitak interesovanja
- ▶ Nemogućnost radovanja
- ▶ Depresivno raspoloženje
- ▶ Osećaj praznine, dosade, besmislenosti
- ▶ Osećaj šupljine u grudima
- ▶ Oštećenje rasuđivanja i pamćenja
- ▶ Oštećenje logičkog rasuđivanja
- ▶ Oštećenje disajnih organa
- ▶ Češći karcinomi organa za disanje i varenje
- ▶ Oštećenje imuniteta
- ▶ Hormonske promene
- ▶ Problemi sa reproduktivnim sistemom
- ▶ Sterilitet

# EKSTAZI

Ekstazi je popularni naziv za MDMA (3,4- metilendioksi-N-metamfetami) – polusintetičku psihoaktivnu supstancu koja ima psihostimulativna svojstva amfetamina i halucinogene efekte meskalina. Pripada A klasi dizajniranih droga (dizajnirane droge su supstance sa psihoaktivnim svojstvima koje se prave izmenom molekularne strukture neke već poznate psihoaktivne supstance ili mešanjem nekoliko psihoaktivnih supstanci koje u novoj kombinaciji stvaraju sasvim novu supstancu, sa novim efektima).

Termin ekstazi ima šire značenje i obuhvata, osim MDMA – poznat i kao „Adam”, i MDEA (metiledioksimetamfetamin) na ulici poznat kao „Eva”, MMDA (metoksimetilendioksiamfetamin), DOM (dimetoksimetilamfetamin).

Na tabletama koje mogu biti raznih boja, utisnuti su raznovrsni logoi: probodeno srce, propnuti konjić ferrarija, mitsubishi, slonić, zec, ptica, Versace, bik, srp i čekić i brojni drugi. Po znaku može se (ne uvek!) znati način delovanja, na primer; ferrari je jak, dugo traje, daje više energije - manje ljubavi i prisnosti; Versace, kraće traje, ali ima u sebi mnogo MDMA i zato daje mnogo sreće i ljubavi itd.

S obzirom da se proizvode po garažnim laboratorijama često se nalazi pomešan sa efedrinom, kafeinom, talkom a često ni nema MDMA.

PMA (parametoksiamfetamin) je supstanca koja se prodaje kao ekstazi i ima slično ali sporije dejstva. Zbog toga mnogi pomisle da je ekstazi slabijeg kvaliteta pa uzimaju još tableta što u često dovodi do predoziranja.

## Fizički znaci i izgled intoksikacije

Ekstazi pri konzumaciji izaziva nedefinisanu euforiju i višak energije. Osoba koja je pod uticajem ekstazija se lako može primetiti zbog nekontrolisanih pokreta, neprirodne energičnosti i obilnog znojenja. Ostali fizički znaci uzimanja, koji se ne mogu primetiti golim okom su:

- ▶ Ubrzan rad srca
- ▶ Povišen krvni pritisak
- ▶ Povišena temperatura
- ▶ Preznojavanje
- ▶ Zamagljen vid
- ▶ Napetost mišića

## Psihički efekti su:

- ▶ Euforija
- ▶ Osećaj bliskosti sa drugima
- ▶ Halucinacije
- ▶ Nesanica
- ▶ Napetost
- ▶ Konfuzija
- ▶ Agresivnost
- ▶ Paranoja
- ▶ Osećaj lakoće i lebdjenja
- ▶ Smanjenje osećaja za glad i za žeđ

## Zavisnost i apstinencijalni sindrom

Ekstazi je adiktivna droga - izaziva psihičku i blažu fizičku zavisnost, sa karakterističnim povećanjem tolerancije, pa se navode podaci o uzimanju amfetamina u količini i do 4g. Simptomi apstinencijalnog sindroma javljaju se i posle jednog uzimanja. Takvo neprijatno stanje, crash, manifestuje se anksioznošću, depre-

sijom, drhtavicom, umorom, glavoboljom, znojenjem, osećajem gladi, mišićnim i abdominalnim bolovima. Apstinencijalni simptom dostiže vrhunac za 2-4 dana i prolazi posle nedelju dana.

Apstinencijalni sindrom dostiže svoj vrhunac za 2-5 dana od zadnje konzumacije i može trajati i do nekoliko nedelja. Praćen je drhtavicom, disforijom, legargijom, umorom, glavoboljom, znojenjem, osećajem gladi i mišićnim abdominalnim bolovima.

## Rizici nakon upotrebe

- ▶ Dehidracija usled gubitka soli i vode preznojavanjem
- ▶ Moždani i srčani udar zbog povišenog krvnog pritiska, edem mozga
- ▶ Epilepsija
- ▶ Opasnost pregrevanja organizma
- ▶ Otkazivanje bubrega
- ▶ Crash je stanje u koje može da upadne nakon prestanka dejstva ekstazija. Predstavlja osećaj tuge i straha ili napade nedefinisanе panike.
- ▶ Day after javlja se depresija, nesanica, osećaj iscrpljenosti i gubitak apetita dan posle uzimanja ekstazija.

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

# SPID

Amfetamini su sintetički stimulansi centralnog nervnog sistema i uzrokuju znatne promene mentalnih funkcija i ponašanja. Ulični izraz speed (brzina) odnosi se na razne derivate amfetamina. Najčešći oblik amfetamina na ulici je amfetamin sulfat, beli prah čija čistoća varira (obično između 6 i 10%). Metamfetamin se dobija preradom efedrina ili pseudoefedrina koji se koriste kao lek.

Najčešće se pojavljuje kao beli prašak bez mirisa, gorkog ukusa, ali može se naći i u obliku tableta, kapsula ili kristala. Kristalići (metamfetamin), slični ledu (ice) izazivaju jaču reakciju i imaju dugotrajno delovanje (maksimalno i do 30 sati)

Retko čist iznad 50%, ulični amfetamin se meša sa kafeinom, dečjim puderom, aspirinom, glukozom, pa čak i običnim brašnom.

Najčešće se konzumira ušmrkavanjem, ali može i gutanjem, pušenjem ili intravenski. Intravenski način korišćenja je veoma opasan usled povećanog rizika od predoziranja ili od inficiranja korišćenjem zajedničke igle.

## Fizički efekti i izgled intoksikacije:

Izaziva aktivnost i budnost, izaziva nesanicu, razdražljivost i slabljenje imuniteta. Fizički efekti spida su:

- ▶ Suvoća usta
- ▶ Znojenje
- ▶ Povišena telesna temperatura
- ▶ Ubrzan rad srca
- ▶ Nepravilni otkucaji srca
- ▶ Povišen krvni pritisak
- ▶ Ubrzano disanje
- ▶ Proširene zenice
- ▶ Glavobolja

- ▶ Drhtavica
- ▶ Smanjen apetit
- ▶ Zamagljen vid
- ▶ Vrtoglavica

## Psihički efekti

Promena ponašanja u pravcu neobične aktivnosti, čini se da osoba ima neograničeno snage što joj inače nije svojstveno, pričljivija je nego inače i zrači neprirodnom, jakom energijom.

Promena uobičajenog izraza lica, grčenje vilice, škrge, zubima, izvijanje lica, grimase usta, proširene zenice od kojih deluje da su osobi oči tamnije nego inače.

Promena uobičajenih gestova, češkanje i trljanje nosa, crvena sluzokoža nosa, često krvarenje nosa.

Promena navika u jelu i spavanju. Čini se da osoba nema potrebu za spavanjem, skoro nikada ne jede i čini se da nikad nije umorna.

## Rizici i posledice

Narušena ravnoteža dopamina u mozgu je uzrok jake depresije do koje dolazi nakon prestanka delovanja amfetamina, mnogo jače nego što je to slučaj kod npr. ekstazija. Tek delimično, stvar popravlja dubok san u koji osoba pada nakon delovanja, ali nesanica i depresija mogu potrajati nedeljama. Dugoročna upotreba može dovesti do neuhranjenosti i pomanjkanja vitamina, kožnih poremećaja, čireva, nesanice, impotencije, gubljenja težine i depresije. Postoji opasnost od poremećaja u radu bubrega, pluća i jetre, imunitet je smanjen, a povećana je mogućnost moždanog ili srčanog udara. Često uzimanje velikih količina uzrokuje oštećenja mozga koja za posledicu imaju teškoće u procesu govora i mišljenja.

- ▶ Nesanica
- ▶ Depresija
- ▶ Otežan govor
- ▶ Gubitak svesti
- ▶ Pregorevanje tela i toplotni udar
- ▶ Moždani ili srčani udar
- ▶ Fatalni poremećaju u radu bubrega i pluća
- ▶ Oštećenje jetre
- ▶ Oslabljen imunitet
- ▶ Neuhranjenost osobe i nedostatak vitamina
- ▶ Promene na koži (tj. ranice po telu).

# LSD

LSD (dietilamid lizergične kiseline) je jedna od najjačih sintetičkih droga. Spada u grupu halucinogena, a apsorbuje se preko sluzokože, pa se tako kiselinom natopljen kartončić sisa ili guta. Tablete (mikrodot) se gutaju, a tečnost ukapava ispod jezika, u oko ili na kockicu šećera. Halucinogeni sličnog efekta kao LSD su još i PCP (anđeoski prah), meskalin (ekstrakt kaktusa peyotla), ketamin, hermalin i ibogain.

Ekstazi i kanabis u jačim dozama mogu imati halucinatorska dejstva.

## Efekti:

Efekti konzimiranja LSD-a su gotovo uvek različiti, jer zavise od očekivanja, okruženja, raspoloženja i same količine LSD-a. On izaziva halucinacije, čulne obmane i može se javiti osećaj sjedinjavanja sa pros-

torom i ljudima. Osećaji su intezivniji, čulna opažanja su izoštrana, pa čak može doći i do njihovog preplitanja (zvuk se vidi, miris se čuje). Kada su ove halucinacije neprijatne nazivaju se "lošim tripom". Dejstvo počinje 30-90 minuta nakon konzumacije, a traje 8-12 sati.

## Fizički efekti intoksikacije

Javlja se hipertenzija, hipertermija, znojenje, tremor, poremećaji vida. U nepovoljnim okolnostima umor, nepoznavanje okruženja, šizoidne crte ličnosti, visok nivo neuroticizma i anksioznost. Mogu se javiti "loš trip" reakcije, napadi panike, izuzetno neprijatne halucinacije, vizuelne distorzije, izmenjen osećaj za vreme, pokrete i boje.

## Okom uočljivi fizički znaci su:

- ▶ Proširene zenice
- ▶ Suvoća usta
- ▶ Zgrčenost mišića
- ▶ Povišena telesna temperatura
- ▶ Nesanica
- ▶ Konfuzija
- ▶ Gubitak apetita
- ▶ Ponašanje osobe nije u skladu sa okruženjem.

## Zavisnost i apstinencijalni sindrom

Tolerancija na dejstvo LSD-a se javlja za 3-4 dana ali isto tako brzo i nestaje, fizičke zavisnosti i apstinencijalnog sindroma nema, a psihička zavisnost je slaba. Fizička zavisnost se manifestuje letargijom, depresijom i željom za drogom.

Osobe koje su uzimale LSD, posle prvog "lošeg tripa" sami odustaju od daljeg korišćenja LSD-a.

## Rizici i posledice

Kod prolongiranog uzimanja dolazi do oštećenja pamćenja, trajnog oštećenja mozga, poremećaja koncentracije, depresivnosti, letargije i poremećaja impulsa. Halucinogeni mogu izazvati pojavu permanentnih duševnih oboljenja.

## Rizici su:

- ▶ Oštećenje psihičkih funkcija
- ▶ Napadi ludila
- ▶ Dentalni problemi
- ▶ Trajna oštećenja mozga
- ▶ Poremećaji hormona
- ▶ Oštećenje hromozoma čije se posledice najviše ispoljavaju na deci korisnika LSD-a.

**NESREĆNI SLUČAJEVI I SAMOUBISTVO  
SU ČESTO POSLEDICA KORIŠĆENJA LSD-A!**

# KOKAIN

Kokain je visoko adiktivna psihoaktivna supstanca stimulativnog dejstva koja je prirodni preparat dobijen iz biljke *Erythroxylon coca*. Danas se takođe zloupotrebljava i pročišćena baza kokaina krek (crack, free-base) koji se konzumira pušenjem.

Kokain spada u jednu od najskupljih i najčistijih droga. On ubrzava psihomotorne funkcije organizma, dejstvo počinje par sekundi do par minuta (zavisno od načina konzumiranja) ali efekti traju kratko. Euforija opada već nakon pola sata a ukupni efekti traju 1-2 sata. Efekti su kratki jer se kokain brzo izbacuje iz organizma.

## Fizički efekti

- ▶ Smanjen apetit
- ▶ Ubrzanje disanje i rad srca
- ▶ Visok krvni pritisak
- ▶ Proširene zenice
- ▶ Povišena telesna temperatura
- ▶ Preznojanje

## Psihički efekti

- ▶ Euforija
- ▶ Povećana mentalna i fizička energija
- ▶ Izoštrenost čula
- ▶ Neobuzdanost
- ▶ Povećana budnost
- ▶ Smanjena zamorljivost
- ▶ Povećana koncentracija
- ▶ Agresivnost, nesanica, nervoza

## Izgled intoksikacije

Pojavljuje se euforija, osećaj pojačanog samopouzdanja, snage i moći. Obilno znojenje i psihomotorna hiperaktivnost. Pojavljuje se i agresivno ponašanje sa pranoičnošću, taktilnim halucinacijama (bube koje mile ispod kože) ili delirijumom kod visokih doza konzumacije.

## Zavisnost i apstinencijalni sindrom

Zbog svojih moćnih adiktivnih svojstava i važne uloge dopamina u mehanizmima nagrađivanja i pozitivnog potrepljvanja već posle prvog uzimanja kokaina može se razviti veoma jaka psihološka zavisnost. Fizička zavisnost je prisutna u nešto slabijoj formi, a tolerancija se razvija vrlo brzo.

Apstinencijalni sindrom se javlja već sat dva od uzimanja poslednje doze kokaina, manifestuje se kao postkokainska depresija uz disforiju, anhedoniju, anksioznost, razdražljivost, umor, poremećaj spavanja. Česte su samomedikacije alkoholom, sedativima ili čak heroinom u cilju smanjenja neprijatnih simptoma apstinencijalnog sindroma. Najizraženiji simptomi prolaze već nakon prvih 24 sata, a traju još 2-4 dana a mogu se manifestovati još par nedelja.

## Posledice i rizici

Zbog vazkonstruktivnog dejstva kokain često dovodi do oštećenja sluznice nosa, krvavljenjem i rinorejom. Nesavladiva želja za kokainom i ponavljanje konzumacije mogu dovesti do potpune iscrpljenosti. Dolazi i

do ozbiljnih poremećaja raspoloženja, depresije, suicidalnosti, seksualnih disfunkcija, paranoidnih interpretacija, socijalne izolacije.

Rizici upotrebe su još i:

- ▶ Neobuzdanost
- ▶ Pojačana razdražljivost
- ▶ Smanjenje telesne težine
- ▶ Paranoja, depresija, nesanica
- ▶ Gubitak motivacije
- ▶ Kokainske bube osećaj mravinjaka pod kožom
- ▶ Oboljenje srca i krvnih sudova usled povišenog krvnog pritiska
- ▶ Oštećenje sluzokože i hrskavice nosa
- ▶ Ako se inhalira može izazvati bronhitis i astmu
- ▶ Poremećena seksualne sposobnosti.

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

# HEROIN

Heroin je polusintetski derivat morfina koji se dobija iz nezrelih čaura belog maka. U čistoj formi heroin je beli prah. Zbog povećanja zarade, čist heroin se meša sa različitim supstancama (mleko u prahu, mišomor, talk, aspirin...) i tada je oker do braon boje.

Može se uneti pušenjem, ušmrkavanjem, inhaliranjem sa folije ili ubrizgavanjem u venu. Može se mešati sa kokainom i to se zove speedball. Ova kombinacije depresora i stimulansa je izuzetno opasna jer povećava mogućnost smrtnog ishoda.

Heroin spada u depresorne supstance, tj usporava psihomotorne funkcije organizma. Efekti se javljaju odmah nakon uzimanja heroina i traju 3-6 sati. Dejstvo se oseća kroz par minuta, dok je kod ubrizgavanja u venu efekat momentalan i vrlo snažan.

## Fizički efekti

- ▶ Opuštenost mišića
- ▶ Usporavanje srčanog i disajnog ritma
- ▶ Usporenost reakcija
- ▶ Ublažavanje bola
- ▶ Suvoća kože

## Psihički efekti

- ▶ Ublažava bol i deluje kao sedativ odnosno sredstvo za smirenje
- ▶ Podstiče osećaj psihičkog zadovoljstva
- ▶ Teškoće u izražavanju
- ▶ Pospanost
- ▶ Stondiranje

## Izgled intoksikacije

Lako uočljivi simptomi fizičke intoksikacije su skupljene zenice do veličine glave čiode, vodnjikave oči, suva

usta, curenje iz nosa, podrhtavanje mišića, depresija, preterana smirenost, svrab. Osoba je opuštena, nestaju joj strahovi i sumnje. Postoji izražen osećaj samopouzdanja, bezbrižnosti, lakoće donošenja odluke. Izrazito bledilo lica i mioza zenica, u početku mučnina i snažan nagon za povraćanje. Nerazgovetan govor i opšta psihomotorna usporenost i pospanost. Dejstvo doze od 25 mg traje 3-5h, mada zavisnici uzimaju i do 10-20 puta veću dozu a dejstvo prestaje posle 6-10h.

## Zavisnost i apstinencijalni sindrom

Dejstva pijata dovode veoma brzo do razvijanja snažne psihološke zavisnosti, a znaci fizičke zavisnosti se javljaju posle 2-3 nedelje svakodnevnog uzimanja heroina. Tolerancija se takođe, vrlo brzo razvija, u roku od 2-3 nedelja kod heroina, primarno na euforizantna i respiratorno-depresorna dejstva.

**Apstinencijalni sindrom** se javlja posle 6-8h od poslednje doze heroina. Vrhunac dostiže u prva 72h i traje prosečno oko 10 dana. Manifestacije apstinencijalnog sindroma su:

nervoza, nemir, gubljenja sna, agresivnost, bunilo, gubitak moći rasudjivanja, nepovezan govor, bol u kostima i mišićima, dijareju i povraćanje, osećaj hladnoće, groznica praćena ježenjem kože, trzanje nogu, samoubilačke tendencije, sklonost krađi i druge simptome.

**Fizička zavisnost** – Ona podrazumeva prilagođavanje organizma na stalno prisustvo droge (ili PAS). Uskraćivanje ili nedostatak droge dovodi do burne reakcije organizma, sa simptomima i znacima koji se zovu apstinencijalna kriza. Kod korisnika teških ilegalnih droga apstinencijalna kriza je izuzetno neprijatna i teška i jednom doživljena ostavlja strah od ponovnog javljanja, što je i razlog da su oni spremni na sve da ne dožive ponovo tu krizu.

**Psihička zavisnost** – Ona podrazumeva psihološko prilagođavanje na korišćenje neke psihoaktivne supstance. Ispoljava se kao žudnja koja postaje osnovni pokretač ponašanja. Zavisnik vremenom sve više počinje da se oslanja na drogu, ona postaje neka vrsta psihičke štake i glavno sredstvo za rešavanje svih problema. Pomoću droge zavisnik beži od neprijatnih osećanja i teškoća, ili na jednostavan način zadovoljava potrebu za osećanjem trenutnog zadovoljstva. Zavisnik drogu ne doživljava kao problem već kao rešenje problema, ali je ovo početak začaranog kruga u kojem se gube sposobnosti koje je stekao jer je upravo rešavanje problema i prevazilaženje poteškoća ono što nas jača i osposobljava za život.

## Posledice i rizici

**Fizičke posledice** – Dugoročni efekti heroina javljaju se posle ponovljene upotrebe u odredjenom vremenskom periodu. Kod hroničnih korisnika može doći do propadanja vena, bakterijskih infekcija krvnih sudova i srčanih zalizaka, čireva i ostalih infekcija mekog tkiva, bolesti jetre i bubrega. Posebno su česte infekcije na mestima uboda, u vidu potkožnih apcesa, upadljivih tragova zapaljenih ili skleroziranih vena, ili otečenih i modrih ruku usled otežane venske cirkulacije.

Naravno, zajedničko korišćenje pribora za ubrizgavanje heroina injekcionim putem može dovesti do infekcija kao što su hepatitis B i C, HIV, a+kao i velikog broja ostalih virusa koji se nalaze u krvi i koje zavisnici mogu preneti na svoje seksualne partnere i decu. Hronična intoksikacija smanjuje apetit i dovodi do rapidnog pada telesne težine, sa slabljenjem odbrambenih snaga organizma i sklonošću ka infekcijama. Kod zavisnika nisu retki ni endokarditi, ozbiljna oštećenja moždane mase i kičmene moždine (demijelinizacija koja može da imponuje u svom početku kao multipla skleroza), i oštećenja perifernih nerava.

**Psihičke posledice** – Među psihičkim posledicama najznačajnija je snažno izražena psihička zavisnost. U početku dominira želja da se prijatni efekti ponove, a kasnije strah od apstinencijalne krize. Stanja depresivnih raspoloženja sa suicidalnim idejama su veoma česta među zavisnicima od heroina. Često im se čini da je samoubistvo jedino rešenje problema u kom se nalaze.

**Socijalne posledice** – Zavisnik od heroina je bez inicijative i energije, gubi interesovanje za svoju profesiju ili školovanje, nezainteresovan je za međuljudske odnose, prija mu asocijalan način života ili isključivo okruženje drugih zavisnika. Prinuđen je da svakodnevno nabavlja neophodne količine droge, čija je prodaja mimo zakona, što ga po pravilu dovodi u niz nelegalnih situacija i uključuje antisocijalne aktivnosti (krađa, nasilje, ubistvo, prostitucija).

## Rizici koji se javljaju korišćenjem heroina su:

- ▶ gubljenje motivacije za sve što je ranije bilo bitno
- ▶ slabljenje imunološkog sistema
- ▶ smanjenje seksualne želje
- ▶ izolacije, odbijanje fizičkog kontakta
- ▶ rupe u pamćenju
- ▶ gubitak svesti i koma
- ▶ smrt usled predoziranja
- ▶ infekcije (HIV, hepatitis B, C...)
- ▶ infekcije srčanog mišića
- ▶ upala i propadanje vena

AKO SE PREKORAČI DOZA NASTAJE POREMEĆAJ DISANJA, POVRAĆANJE, ZNOJENJE, PROLIV, GRČEVI U MIŠIĆIMA, POREMEĆAJ RADA SRCA A ČESTO I SMRT!

# ZABLUDE I ISTINE

## Zablude

- ▶ Postoje "lake" i "teške" droge. **NE**. Sve droge su opasne. Neke dovode do psihičke zavisnosti, a neke i do fizičke zavisnosti.
- ▶ Danas svi uzimaju droge. **NE**. Osobe koje uzimaju drogu kreću se u uskom krugu sebi sličnih ljudi iz čega pogrešno zaključuju da droge uzimaju svi.
- ▶ Sve treba probati. **NE**. Osoba koja ima zrelost zna da odredi šta je dobro, a šta nije, ima zrelo odnos prema autoritetima i uvažava preporuke društva u kome živi.
- ▶ Marihuana nije opasna. **NE**. Sve droge su opasne, pa i marihuana, jer mogu dovesti do ozbiljnih i trajnih poremećaja mentalnog i telesnog zdravlja.
- ▶ Povremeno uzimati droge nije rizično. **NE**. Mozak čoveka evolucijom nije pripremljen za upotrebu droga i njihovo uzimanje dovodi do poremećaja i ispada funkcija nervnog sistema.

## Istine

- ▶ Moguće je prestati sa uzimanjem droga. **DA**. Prirodni razvoj svake osobe potpomognut od strane porodice i stručnjaka vodi ka izlečenju.
- ▶ Posle lečenja može se živeti normalno. **DA**. Ukoliko se lečenje započne na vreme i traje koliko treba život se može nastaviti tamo gde je "stao".
- ▶ Svako je kovač svoje sreće. **DA**. Iako ne sve, mnogo šta zavisi od ličnog truda i napora da se ostvare željeni ciljevi.
- ▶ Život bez droga može biti lep. **DA**. Čovek je utoliko srećniji ukoliko je našao više različitih aktivnosti koje mu donose zadovoljstvo i bez veštačkih stimulansa.
- ▶ Teško je biti mlad u današnje vreme. **DA**. Ali prihvatiti izazov, istrajati u naporima i stići do cilja donosi veliko zadovoljstvo i (samo) poštovanje.

# BORIMO SE ZAJEDNO PROTIV BOLESTI ZAVISNOSTI!

PRIRUČNIK ZA ODRASLE



## KAKO PREPOZNATI OSOBU POD DEJSTVOM PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI?

### Znaci zloupotrebe marihuane su:

- ▶ preglasno i ubrzano pričanje uz često smejanje neposredno po uzimanju marihuane;
- ▶ pospanost i usporenost u kasnijim fazama dejstva marihuane;
- ▶ zaboravnost u razgovoru;
- ▶ crvenilo vežnjača, a zenice mogu biti raširene;
- ▶ jak miris, kao miris upaljene konoplje;
- ▶ sklonost da se vozi presporo;
- ▶ osećaj usporenog proticanja vremena;
- ▶ posedovanje neuobičajenih predmeta kao što su lule, papirići za uvijanje cigareta, grlići flaša i sl.

Osobe koje konzumiraju marihuanu teško je prepoznati kada nisu pod dejstvom ove droge. Marihuana ima karakterističan, jak miris i može biti iste boje kao i običan duvan ili malo više zelena. Najozbiljnije posledice upotrebe marihuane su: gubitak volje i inicijative, oštećenje pluća, atrofija mozga, hromozomska oštećenja, poremećaji menstrualnog ciklusa i nivoa testosterona.

### Znaci zloupotrebe opijata (opijum, heroin):

- ▶ usporenost, pospanost;
- ▶ sužene zenice;
- ▶ izrazito bledilo lica;
- ▶ nerazgovetan govor;
- ▶ vidljivi tragovi uboda iglom u nizu, po rukama i drugim delovima tela;
- ▶ primetan gubitak telesne težine;
- ▶ zapušten izgled,
- ▶ sužavanje interesovanja za sve osim za drogu;
- ▶ česte pozajmice novca ili krađe;
- ▶ promena karaktera (laganje, prevare, sebičnost);
- ▶ nagle promene raspoloženja i ponašanja u zavisnosti od toga da li je pod dejstvom droge ili je ono prošlo;
- ▶ manifestacije apstinencijalne krize: bolovi, preznojavanje, drhtavica, mučnina, prolivi, uznemirenost.

Radi postizanja sličnih efekata zloupotrebljavaju se i opiodi (metadon, meperidin, fentanil, Trodon, Valon, Fortral), lekovi koji spadaju u opijatske analgetike.

Uzimanje opijata dovodi do ozbiljnih oštećenja ličnosti i somatskog zdravlja. Najteže posledice su: teške karakterne izmene i osiromašenje ličnosti, porodična disfunkcionalnost, kriminal, fizičko propadanje, mogućnost dobijanja HIV infekcije, AIDS-a, hepatitisa B i C, kao i smrti kod predoziranja opijatima zbog zastoja disanja.

## Znaci zloupotrebe ekstazija:

- ▶ euforija;
- ▶ povećana govornost i druželjubivost;
- ▶ višak snage i samopouzdanja;
- ▶ krvni pritisak je povišen i srce radi ubrzano;
- ▶ zenice su široke, znojenje je pojačano;
- ▶ povišena temperatura tela može dovesti do toplotnog udara.

Predoziranje dovodi do halucinacija, konfuzije, paranoidnosti, aritmija, konvulzija i kome, naročito ukoliko se kombinuje sa alkoholom i drugim drogama. Kod ekstazija postoji i mogućnost letalnog ishoda zbog hipertermije, dehidracije, zakazivanja rada srca i bubrega. Posledice mogu biti trajna oštećenja mozga koja dovode do poremećaja mišljenja, pamćenja, halucinacija i depresija.

## ZNACI ZA UZBUNU:

- ▶ **Odnos prema autoritetu** – neki adolescenti imaju poteškoća u poštovanju pravila u kući i školi, otpor prema roditeljima, nastavnicima i autoritetima uopšteno, imaju problema da završe svoje obaveze u kući i školi. Svi tinejdžeri su buntovni do određene granice, ali neki preteruju u svojoj želji da misle, oblače se ili ponašaju isto kao njihovi drugovi, čak i po cenu ozbiljnih sukoba sa roditeljima. Nekada dolazi do ozbiljnog ne poštovanja uobičajenih porodičnih/moralnih vrednosti i normi ponašanja, pa čak do prekida normalne komunikacije u porodici. Ovakvo ponašanje može biti povezano i sa uzimanjem droga.
- ▶ **Promena ponašanja** – kada dete koje se do tada ponašalo na određeni način, promeni svoje ponašanje drastično, a često postane buntovno, drsko i vodi stalne otvorene sukobe pre svega sa roditeljima, ali i sa ostalima iz okoline, treba obratiti pažnju i tome potražiti uzroke. Nepoštovanje dogovora sa roditeljima je važno i treba naći adekvatan mehanizam kako da se roditelji zajednički prema ovom, kao i prema svim drugim problemima postavе. Česta i tajanstvena telefoniranja o kojim adolescent neće da priča, brojni kratki izlasci tokom dana, dugo zadržavanje van kuće bez najave i objašnjenja roditeljima takođe predstavljaju neku vrstu znaka za uzburu, jer mogu ukazivati na korišćenje droga.
- ▶ **Uticao vršnjaka** – u adolescenciji je postizanje samostalnosti, autonomije i smanjenje zavisnosti od roditelja, veoma važno. Ovaj proces je naročito dramatičan kod onih mladih koji se teško odvajaju od roditelja, čak i kada su u stalnom sukobu i otporu prema njima. Oni često zamenjuju jednu zavisnost drugom i snažno se vezuju za svoje vršnjake, dok ponekad čak brutalno prekidaju vezanost za roditelje odbacujući sve što oni cene, poštuju.
- ▶ **Ekstremna povodljivost i sklonost rizičnom ponašaju** – zavistnost od mišljenja i prihvatanja od strane vršnjaka naročito je opasna tamo gde u grupi vršnjaka prevladavaju negativna vrednosna opredeljenja, sklonost rizicima i kršenju pravila, što ponekad vodi promiskuitet, upuštanje u rizične seksualne odnose, vožnju pod dejstvom psihoaktivnih supstanci, kriminal, auto - i heteroagresiju.
- ▶ **Promene u izgledu** – mogu ukazati na uzimanje droga. Kada mlada osoba koja je izgledala uobičajeno za svoj uzrast počinje naglo da slabi, bleđa je ili joj se crvene beonjače, stalno joj curi nos ili zapušta održavanje lične higijene, sve ovo može biti povezano sa drogama. Postoji mnogo različitih vrsta droga i fizičke manifestacije njihovih dejstava su veoma raznovrsne. Samo obučeni stručnjaci mogu da prepoznaju kada se o kojoj drogi radi, da li je u pitanju akutno dejstvo droge ili apstinencijalne krize. Međutim, ono što je zajedničko za uzimanje droga uopšteno gledajući je da one menjaju stanje svesti, ponašanje, raspoloženje, remete misaone procese. Posledice dužeg uzimanja droga na izgled su vidljive. To mogu biti ubodi i povrede na rukama,

pokušaji da se to sakrije nošenjem odeće sa dugim rukavima i kada je toplo, zatim nošenje tamnih naočara i u kući ili pooblačnom vremenu da bi se sakrile uske zenice ili crvene beonjače i sl.

- ▶ **Zapostavljanje obaveza i brige o sebi** – uzimanje droga i alkohola može dovesti do češćeg povređivanja, zapostavljanja škole i lošijeg uspeha, povlačenja od porodice, zapostavljanja dotadašnjih aktivnosti, nebrige o izgledu i zdravlju.
- ▶ **Neuobičajeni predmeti** – nalaženja kapljica za oči, lula, margila, papira za zavijanje cigareta, limuntusa, špriceva i igala i sl. u sobi deteta već su specifični pokazatelji koji poznavaočima jasno mogu ukazati da ono ima praksu uzimanja droga i to na već rizičniji način i u ozbiljnijoj formi.

## Najčešći razlozi za uzimanje psihoaktivnih supstanci su:

- ▶ **Radoznalost.** Radoznalost jeste u ljudskoj prirodi, ali je i to da se čuvamo opasnih stvari. Zrela mlada osoba neće automatski odbaciti ono što mu roditelji, rođaci, profesori ili drugovi savetuju i nema potrebu da sve proba, naročito ne one opasne stvari.
- ▶ **Uticao vršnjaka.** Mladi su vrlo podložni uticajima koji dolaze iz njihove okoline, naročito od vršnjaka. Skloni su da ne slušaju ništa od onoga što odrasli govore. Zato je važno sa kim se družе. Roditelji bi trebalo da upoznaju društvo svoje dece.
- ▶ **Želja za pripadanjem grupi.** Zato što ne žele da budu sami, mladi se prilagođavaju onima sa kojima bi želeli da se družе i često radi toga čine i ono što inače ne bi. To mogu biti i korisne, ali i štetne stvari. Dobro je da je mlada osoba u društvu vršnjaka koji se u školi i van nje dobro osećaju i znaju kako da lepo i korisno organizuju svoje obaveze i slobodno vreme.
- ▶ **Dosada.** Mladi koji ne umeju da osmisle kako će provesti dan, lako se povedu za drugima. Ako roditelj vidi da se njegovo dete dosaduje može mu pomoći da osmisli šta bi mu ispunilo vreme na lep i koristan način.
- ▶ **Bekstvo od realnosti.** Kada se problemi nagomilaju svi bismo želeli da od njih pobegnemo, pa su nekad rešenja potpuno pogrešna i opasna. Da se ne bi nagomilali, treba ih rešavati na vreme, a kad ne možemo sami, dobrodošla je i prava pomoć sa strane, od svih onih koji nam dobro misle.
- ▶ **Samostalnost.** Mladi žele da što pre odrastu i budu samostalni, ali je svako dete različito i ono nije zrelo samo zato što ima 14, 15 ili 16 godina, već ako je odgovorno i prvo završi svoje obaveze, a posle se zabavlja i provodi.

## Šta su faktori rizika za uzimanje droga?

- ▶ Haotično funkcionisanje porodice, naročito ako roditelji i sami zloupotrebljavaju alkohol, droge ili medikamente ili se kockaju.
- ▶ Neuspeh roditelja da postave pravila ponašanja u porodici.
- ▶ Nedostatak vezanosti, topline i dobre komunikacije između dece i roditelja.
- ▶ Izuzetna stidljivost ili agresivno ponašanje deteta u kući, školi i okruženju.
- ▶ Loš uspeh u školi.
- ▶ Odsustvo veštine komunikacije u društvu vršnjaka.
- ▶ Druženje sa decom koja su sklona socijalno devijantnom ponašanju.
- ▶ Sredina koja toleriše uzimanje droga, alkohola i sl.

## Šta je ono što štiti mlade od uzimanja psihoaktivnih supstanci (zaštitni faktori)?

- ▶ Dobra povezanost među članovima porodice.
- ▶ Roditelji koji znaju čime se deca bave i sa kim se družе.
- ▶ Jasna i dosledna pravila ponašanja svih članova porodice.
- ▶ Roditelji aktivno učestvuju u svakodnevnim aktivnostima svoje dece.
- ▶ Dobar uspeh u školi, prihvatanje saveta starijih (roditelja, rođaka, profesora i dr.).
- ▶ Osećaj uklopljenosti u porodicu i okruženje.

# KAKO DA IZBEGNETE PROBLEM?

- ▶ Naučite svoje dete osnovnim činjenicama o drogama i alkoholu.
- ▶ Budite mu uzor i podsticaj za zdrav način života.
- ▶ Upoznajte njegove prijatelje, znajte gde će biti, kada će se vratiti kući.
- ▶ Neka mu kuća bude »sigurno utočište«.
- ▶ Omogućite mu da svoje prijatelje može da dovede kući.

U adolescenciji dolazi do određenih promena kod dece, pa i neka pravila u kući treba da se promene u skladu sa tim. Odredite porodična pravila u dogovoru sa svojom decom. Složite se oko posledica za nepoštovanje tih pravila. Budite uporni i dosledni u poštovanju dogovorenih pravila i konsekvenci kod nepoštovanja pravila.

Pokažite svom detetu da je voljeno. Ne insistirajte na tome da ste uvek Vi u pravu, saslušajte i njegovo mišljenje. Dajte mu slobodu da samo odlučuje i uradi ono što misli da treba u okviru razumnih granica, ali budite tu kada mu je i ako mu je potrebna Vaša pomoć.

# ŠTA DA RADITE AKO PROBLEM VEĆ POSTOJI?

- ▶ Razgovarajte o problemu kada Vaše dete nije pod uticajem droga ili alkohola.
- ▶ Jasno odredite svoj stav prema uzimanju droga i alkohola.
- ▶ Odredite sankcije za kršenje pravila ponašanja u kući i dosledno ih se pridržavajte. Ako Vaše dete uporno odbija da prihvati pravila u kući ili školi, to može ukazivati na dublje i dugotrajnije probleme. U tom slučaju bi bilo dobro da potražite savet i pomoć stručnjaka koji će Vam pomoći da ih rešite.
- ▶ Pokažite svom detetu da je voljeno. Ne insistirajte na tome da ste uvek Vi u pravu, saslušajte i njegovo mišljenje. Dajte mu slobodu da samo odlučuje i uradi ono što misli da treba u okviru razumnih granica, ali budite tu kada mu je i ako mu je potrebna Vaša pomoć.

## STRUČNA POMOĆ:

Specijalna bolnica za bolesti zavisnosti

Adresa: Teodora Dražera 44

11000 Beograd

Telefon: 011 3671 429

Štampanje ove publikacije je omogućila  
Kancelarija za mlade grada Šapca  
[www.mladisa.rs](http://www.mladisa.rs)