



Vlada Republike Hrvatske
Ured za suzbijanje zlouporabe droga

www.uredzadroge.hr

besplatni Anti droga telefon: 0800-8008

**DRUG-
FREE
SCHOOL
ZONE**



Vlada Republike Hrvatske
Ured za suzbijanje zlouporabe droga

***Ne toni u ovisnost...
zaslužuješ bolje!***



Ovisnost bi se jednostavno mogla definirati kao stanje, u kojem bez **nečega** ne možemo normalno funkcionirati. Takve **ovisnosti** mogu biti različite, pa tako netko može biti ovisan o: drogi, alkoholu, nikotinu, anabolicima i steroidima, hrani, kockanju, mobitelu, internetu, gledanju televizije...

U medicinskom smislu **ovisnost** se definira kao kronična (dugotrajna) i recidivirajuća (ponavljajuća) bolest.

Ovisnost o drogama je stanje neodoljive potrebe za neprestanim i daljnjim uzimanjem različitih supstancija. **Psihička** ovisnost je potreba za uzimanjem supstancije zbog produžetka iskustvenih i psihičkih učinaka (npr. euforije – naglašenog osjećaja zadovoljstva). **Tjelesna** ovisnost je pojava kad prestanak uzimanja supstancije uzrokuje poremećaj u radu tijela (organizma) s pojavljivanjem neugodnih simptoma *krize*.

Svako posezanje za drogom u bilo kom smislu: trošenja, proizvodnje, ilegalnog prenošenja, davanja i prodaje, predstavlja zakonski **kažnjivu** radnju. Isto tako različite druge **ovisnosti** mogu dovesti u zonu kriminala. *Prljava* droga, miješana s različitim drugim štetnim supstancijama, nepoznatog kemijskog sastava, kakva se pojavljuje na *crnom* tržištu, uza sve druge štetne posljedice, nerijetko odvodi u **smrt** više desetaka lakovjernih konzumenata godišnje u Hrvatskoj. **Treba znati** da već i jedno uzimanje droge može biti **fatalno**.

Nema lakih i teških droga, u konačnici sve dovode do istih štetnih posljedica, isto tako nema **probnog** uzimanja, **eksperimentiranja**, sve je to **zlouporaba!!!**

Droga je skupa, ako je netko i besplatno ponudi, cijena koja se kasnije plaća previsoka je!!!

Ne smije se zaboraviti, da je droga svaka supstancija koja se zlorabi zbog njenog djelovanja na centralni živčani sustav (CŽS). Droge se mogu podijeliti na legalne (uporaba regulirana zakonom) i ilegalne (tzv. *ulične droge*).

Ovdje se može pročitati nešto i o jednima i o drugima. Između ostalog, *znanje je moćno oružje u borbi protiv ovisnosti*, zato se treba informirati, naučiti i donijeti pravu odluku: **Ne toni u ovisnost... zaslužuješ bolje!!!**

Zdravlje je proces potpunog tjelesnog, duševnog i društvenog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti. (definicija zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije – WHO).

Treba znati da – svaki pojedinac osobno je odgovoran za svoje zdravlje. *Budi svoj ... Budi čist, zdrav život je i sretan život!!!*

Svaka ovisnost je štetna. Ovisnost o drogama je štetna. *Pročitaj, informiraj se i nauči, donesi ispravnu odluku: Ne toni u ovisnost... zaslužuješ bolje!!!*





Alkohol

Sastojak je svih alkoholnih pića.

Djelovanje: izaziva omamljenost, poremećaj ravnoteže, smetnje disanja, dehidraciju (sušenje organizma), povraćanje, glavobolju.

Štetne posljedice konzumiranja:

- Povišenje krvnog tlaka,
- Oštećenje mozga,
- Psihičke i seksualne smetnje,
- Sindrom alkoholne ovisnosti,
- Oštećenje jetre, želuca,
- Socijalno, materijalno i duševno propadanje.

Dugotrajno konzumiranje većih količina alkohola (alkoholnih pića bez obzira na koncentraciju alkohola u njima), uzrokuje psihičku i tjelesnu ovisnost, pogoduje razvoju mnogih bolesti, povećava stopu smrtnosti.

Konzumiranje alkohola i upravljanje vozilom najčešći su razlozi prometnih nesreća, nerijetko s fatalnim posljedicama.

Zabavu i veselje ne treba obavezno pratiti i konzumiranje alkohola ili bilo kojeg drugog sredstva ovisnosti.



Duhan

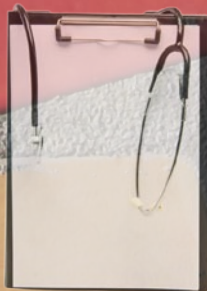
Nikotin kao jedan od glavnih štetnih sastojaka **duhana**, nalazi se u svim vrstama cigareta.

Djelovanje: smetnje vegetativnog (autonomnog) živčanog sustava, ubrzava otkucaje srca, povisuje krvni tlak, oštećuje krvne žile.

Štetne posljedice konzumiranja:

- Razvoj kroničnog bronhitisa,
- Smanjenje kapaciteta pluća,
- Oboljenje usne šupljine i grla,
- Srčani udar (infarkt),
- Rak pluća,
- Pušenje kod trudnica negativno utječe na razvoj ploda.

Pušenje duhana uzrokuje psihičku i fizičku ovisnost.



Marihuana, hašiš

Droge koje se dobivaju iz indijske konoplje. Marihuana se dobiva iz lišća indijske konoplje, a hašiš od smole iz indijske konoplje. Indijska konoplja u sebi sadrži psiho aktivne alkaloide, od kojih je najjači THC (*tetrahydrocannabinol*).

Djelovanje: stvaranje osjećaja euforije, omamljenost; potreba za bezrazložnim smijanjem, poremećaj u vidnoj, slušnoj i prostornoj percepciji. Marihuana i hašiš su ilegalne droge.

Štetne posljedice konzumiranja:

- Kronična depresija,
- Otupljenost,
- Poremećaji koncentracije,
- Teškoće pri razmišljanju,
- Poremećaji ovulacije i menstrualnog ciklusa kod žena,
- Poremećaji razvoja muških spolnih žlijezda kod muškaraca.

Marihuana i hašiš mogu uzrokovati određeni oblik psihičke ovisnosti.



Ecstasy

Spada u vrstu sintetičkih droga, stimulativnog djelovanja. Glavna psiho aktivna supstancija u ecstasyju je MDMA (*methylendioksi-n-methylamfetamin*). Ecstasy je ilegalna droga.

Djelovanje: izazivanje osjećaja euforije, empatije (suosjećajnosti), dezorijentiranosti, otvorenosti.

Štetne posljedice konzumiranja:

- Povišenje krvnog tlaka,
- Ubrzavanje rada srca,
- Suhoća usta,
- Jaka dehidracija,
- Povišenje tjelesne temperature,
- Toplinski udar,
- Moguća smrt uslijed toplinskog udara ili zastoja rada srca,
- Grčenje mišića i vilice,
- Oštećenje mozga i jetre,
- Poremećaj spavanja,
- Psihički poremećaj (jake depresije ili nemir).

Ecstasy je droga koja može uzrokovati iznenadnu smrt uslijed toplinskog udara i zastoja rada srca.

Amfetamini (*Speed*)

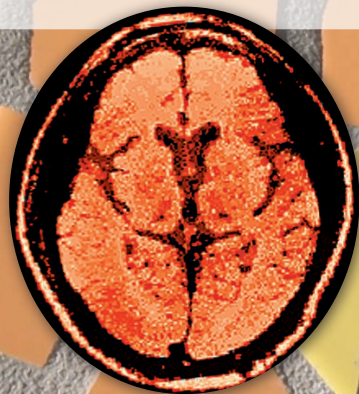
Sintetičke droge stimulativnog djelovanja. Amfetamini su ilegalne droge.

Djelovanje: povećana budnost i pričljivost, agresivnost, smanjenje apetita.

Štetne posljedice konzumiranja:

- Povišenje krvnog tlaka,
- Ubrzani otkucaji srca,
- Ubrzano disanje,
- Povišena tjelesna temperatura,
- Suhoća u ustima,
- Glavobolja,
- Psihički poremećaji (paranoje, sumnjičavost, osjećaji proganjanja),
- Zamagljenje vida,
- Gubitak koordinacije.

Amfetamini su droge koje uzrokuju psihičku i tjelesnu ovisnost.



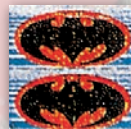
LSD

LSD je sintetička halocinogena droga. LSD je ilegalna droga.

Djelovanje: jaki i nagli poremećaji vidne i slušne percepcije, miješanje pojmova, značajne promjene u ponašanju.

Štetne posljedice konzumiranja:

- Povišenje krvnog tlaka,
- Ubrzanje rada srca,
- Povišenje tjelesne temperature,
- Povećanje šećera u krvi,
- Psihički poremećaji (paranoje, shizofreni napadi),
- Znojenje, mučnina, povraćanje, oštećenje mozga.



LSD je droga koja pogubno utječe na psihičko zdravlje. LSD spada u najjače i najopasnije halucinogene droge. S pravom je dobila i naziv droga ludila.

Heroin

Droga iz porodice opijata, a dobiva se preradom opijuma. Opijum se dobiva iz glavica maka. Heroin je u Hrvatskoj najčešće prah smeđe boje. Heroin je ilegalna droga.

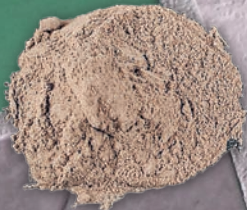
Djelovanje: usporavanje disanja, usporavanje rada srca, privremeni osjećaj euforije.

Štetne posljedice konzumiranja:

- Slabost, mučnina, povraćanje,
- Dezorijentacija,
- Oštećenja jetre,
- Smanjenje potencije, otpadanje kose i zubiju,
- Brzo razvijanje psihičke i tjelesne ovisnosti,
- Mogućnost zaraze hepatitisom B i C,
- Mogućnost zaraze HIV-om (mogućnost oboljevanja od AIDS-a),
- Oštećenja krvnih žila, infekcije (kod intravenoznog konzumiranja),
- Smrt uslijed prekomjerne količine droge u tijelu (*overdose*),
- Socijalno, materijalno i duševno propadanje.

Heroin je droga koja uzrokuje vrlo tešku tjelesnu i psihičku ovisnost. Liječenje je dugotrajno, teško i nerijetko bez uspjeha.

Među drogama heroin je sigurno ubojica broj 1.





Kokain

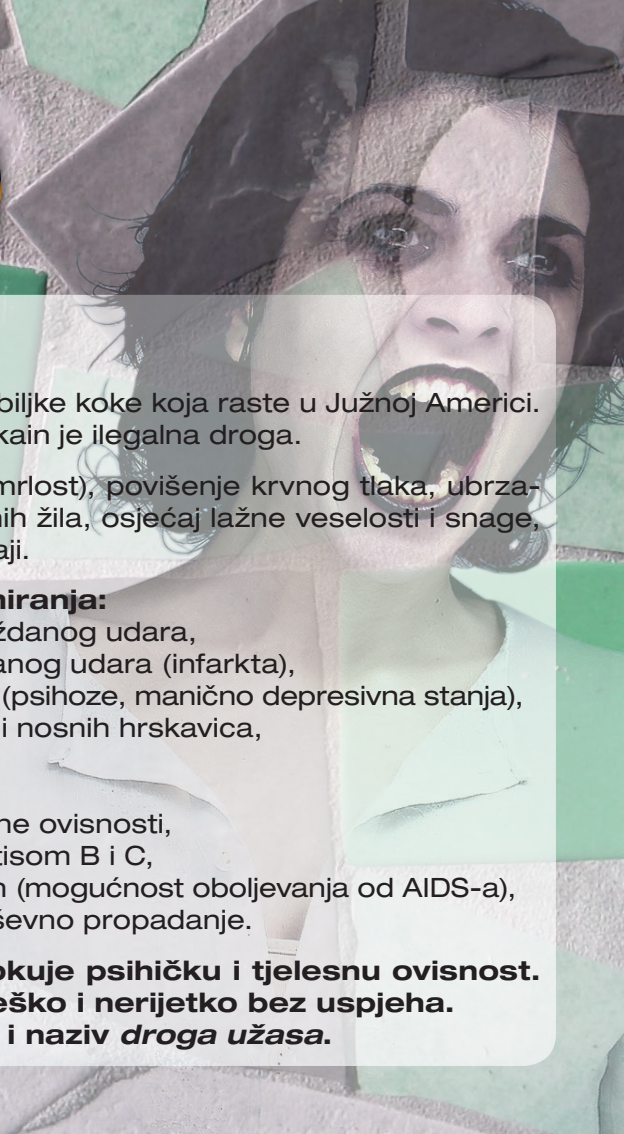
Droga koja se dobiva iz lišća biljke koke koja raste u Južnoj Americi. Kokain je prah bijele boje. Kokain je ilegalna droga.

Djelovanje: anestezija (obamrlost), povišenje krvnog tlaka, ubrzanje rada srca, suženje krvnih žila, osjećaj lažne veselosti i snage, kratkotrajni psihički poremećaji.

Štetne posljedice konzumiranja:

- Mogućnost izazivanja moždanog udara,
- Mogućnost izazivanja srčanog udara (infarkta),
- Kronične psihičke smetnje (psihoze, manično depresivna stanja),
- Oštećenja nosne sluznice i nosnih hrskavica,
- Smanjenje potencije,
- Oštećenje jetre,
- Razvijanje psihičke i tjelesne ovisnosti,
- Mogućnost zaraze hepatitisom B i C,
- Mogućnost zaraze HIV-om (mogućnost oboljevanja od AIDS-a),
- Socijalno, materijalno i duševno propadanje.

Kokain je droga koja uzrokuje psihičku i tjelesnu ovisnost. Liječenje je dugotrajno, teško i nerijetko bez uspjeha. Kokain je s pravom dobio i naziv *droga užasa*.



Steroidi, anabolici

Steroidi su sintetičke supstancije koje se pojavljuju u obliku tableta, praha, ampula, eliksira i injekcija, i nerijetko se zlorabe i koriste kao stimulativna sredstva, kod treninga. Često se u prodaji na *crno* pojavljuju opasne krivotvorine anabolika, koje se prodaju pod originalne, i konzumentima teško narušavaju zdravlje.

Djelovanje: pojačavaju zadržavanje dušika u tijelu koji je glavni sastojak bjelančevina potrebnih za razvoj mišićnog tkiva. Postizanje nezdrave i prividne mišićne mase.

Štetne posljedice konzumiranja:

- Oštećenje jetre i bubrega,
- Visoki tlak,
- Srčani problemi,
- Kod muškaraca izazivaju pad količine i kvalitete sperme,
- Kod žena dolazi do poremećaja menstruacije i povećane dlakavosti po tijelu,
- Poremećaji spavanja,
- Pojavljivanje apstinencijske krize i depresije.

Zluporabom i nekontroliranim uzimanjem različitih steroida, anabolika i stimulativnih sredstava, ne postižu se učinci izdržljivosti i boljeg izgleda tijela, već se narušava zdravlje i postižu se učinci oprečni sportskom životu i formiranju zdravog i izdržljivog tijela!!!



Kockanje (klađenje, igre na sreću)



Pod pojmom kockanja (*igre na sreću*) podrazumijevaju se različite igre, ponašanja i aktivnosti (legalne – kladionice, kockarnice i ilegalne, protuzakonite – kladionice, igre, natjecanja, borbe...), koje uključuju ulaganje novca, u cilju dobitka, uz prisutnost rizika i nade da će povratiti uloženo ili dobiti više od toga. Kad igrač nije u mogućnosti kontrolirati poriv za kockanjem, ulazi u ovisnost i sigurno će ući u *zonu* kažnjivosti i kriminala, i štetiti će sebi i drugima.

Štetne posljedice kockanja:

- Stvaranje ovisnosti o kockanju,
- Gubitak samokontrole,
- Negativan utjecaj na većinu životnih područja,
- Financijske teškoće,
- Počinjenje različitih kažnjivih radnji i kriminala (krađe, prevare, razbojništva, prostitucija...),
- Depresivna stanja, osjećaj krivnje,
- Poremećaji osobnosti, konzumiranje drugih sredstava ovisnosti, poremećaji zdravlja općenito.

U današnje doba sve je veća dostupnost *igara na sreću*, uključujući Internet. Masovnost i prihvaćanje kockanja kao legalnog obrta, dovela je do učestalijeg pojavljivanja patološkog kockanja odnosno ovisnosti o kocki, i od 1980. godine uvršteno je u *Međunarodnu klasifikaciju bolesti*.

Kockar doživljava patnju i grižnju savjesti zbog gubitka i stanja u kojem se našao i nerijetko ošteti drugo oko sebe. U tom trenutku mrzi kockanje i samog sebe, postaje materijalno ovisan, ogorčen, ciničan i mrzovoljan.

Ovisnost o internetu

Ovisnost o internetu (različitim sadržajima na internetu – informacijama, računalnim igrama, *chatu* (pričaonicama) i e-mail porukama, kupovini preko interneta...), novijeg je porijekla sukladno tehnološkom napretku, ali sigurno je da su problemi koje predstavlja sve prisutniji u današnjem svijetu i, uza sve druge ovisnosti, stvaraju daljnje teškoće u normalnim životnim situacijama ljudi.

Štetne posljedice ovisnosti o internetu:

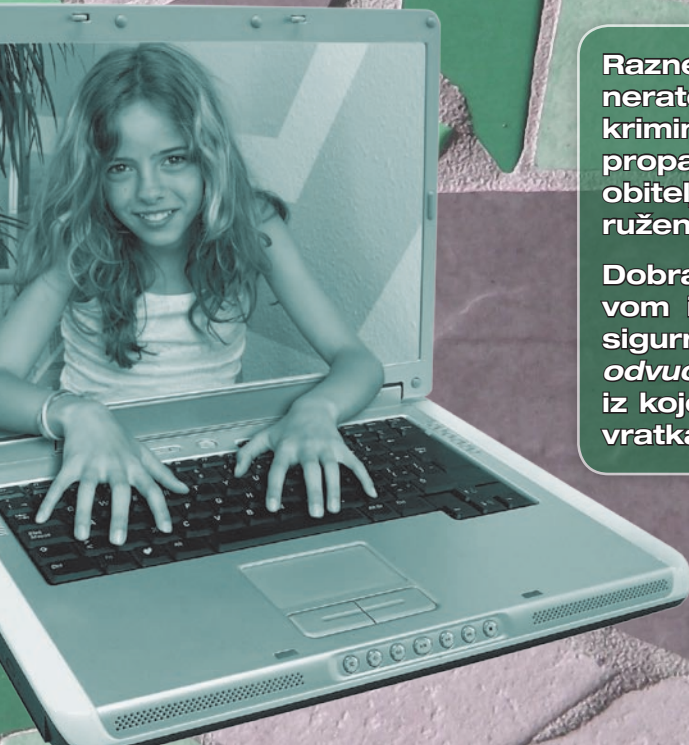
- Internet počinje imati središnje mjesto u životu osobe i kad ga ne koristi, razgovara i razmišlja o njemu,
- Internet postaje važniji od prijatelja i obitelji, dovodi do socijalne izoliranosti,
- Sve više i više vremena provodi uz računalo i pristupanju internetu, duže nego što je planirao/la,
- Smanjena učinkovitost na poslu, u školi,
- Kad iz nekog razloga nema mogućnost pristupa internetu osoba postaje nemirna, zlovoljna, potištena i razdražljiva,
- Internet postaje način za bijeg od realnosti i životnih problema,
- Kronična neispavanost,
- Smanjena tjelesna aktivnost.

Kod uporabe interneta treba imati u vidu i mogućnost zloruporabe u slučajevima kupovine kreditnim karticama, ali i mogućnosti spolnog iskorištavanja djece i maloljetnih osoba.

Premda prema nekim podacima kod nas u Hrvatskoj, od cjelokupnog broja korisnika interneta, ima oko 20% ovisnika s naprijed opisanim obilježjima. Za sada se ne može govoriti o ekspanziji in-

ternetske ovisnosti, no bolje je *učiti na tuđim greškama*, i uvažavati strana iskustva, kako ne bismo u budućnosti uza sve druge prisutne ovisnosti, imali raširenu i ovisnost koja se odnosi na računalo i korištenje interneta.

Računalo je sigurno korisno tehničko pomagalo a Internet je isto tako koristan izvor informacija i saznanja, ali ne i znanja, uz ostalu edukaciju glavni izvor znanja je knjiga.



Razne ovisnosti često su generator agresivnosti, nasilja i kriminala, a uz to neminovne propasti ovisnika, njegove obitelji i šireg društvenog okruženja.

Dobra prosudba prema zdravom i korisnom stilu života, sigurno neće mladog čovjeka odvući u crni svijet ovisnosti iz kojeg nerijetko i nema povratka.