

*Za informacije o drogama možete kontaktirati DRUGInfo Clearinghouse na 1300 85 85 84.*

*Webstranica: [www.druginfo.adf.org.au](http://www.druginfo.adf.org.au)*

*Za povjerljivu, 24-satnu službu putem telefonskog savjetovanja u vezi droga i alkohola i/ili za uputu, nazovite*

*Direktnu liniju: 1800 888 236 (za cijelu državu)*

*Takođe možete nazvati Family Drug Help na 1300 660 068*

*Napomena: Informacije saržane u ovoj brošuri imaju opštu namjenu i ne bi ih trebalo posmatrati kao zamjenu za specifičan, profesionalni savjet.*

*Ovu brošuru je pripremilo Ministarstvo za obrazovanje i obuku (Department of Education & Training) da podrži inicijative za angažovanje roditelja u okviru školskih zajednica. Finansirana je iz Fonda za podršku zajednica (Community Support Fund).*

# Informacije o drogama za roditelje



# Informacije o drogama za roditelje

## Vi možete promijeniti stvari

Bez obzira da li se vaše dijete opredijeli da uzima droge ili ne, može se očekivati da bude upoznato sa problemima u vezi droge putem sredstava javnog informisanja ili preko vršnjaka. Vi možete pomoći svom djetetu razgovarajući s njim o drogama i otkrivajući kako se ono snalazi u svim problemima današnjeg života. Ova brošura je pripremljena kako bi vam pomogla da s više samopouzdanja razgovarate sa svojim djetetom o problemu droga. Ona vam pruža tačne informacije i odgovore na pitanja koja mnogi roditelji postavljaju. Ona se bazira na filozofiji da se što više smanji škodljivost.

## Šta je droga?

Droga je svaka supstancija, izuzev hrane i vode, koja, kada se unese u organizam, mijenja način funkcionisanja mozga i/ili tijela.



Prema tome, lijekovi, kofein, duhan, inhalanti, alkohol, marihuana, heroin i steroidi su svi droge.

## Osnovne grupe droga i njihov učinak

Droge se često grupiraju po njihovom učinku na centralni nervni sistem. Postoje tri osnovne grupe droga:

- **umirujuće**
- **stimulativne**
- **halucinogene.**

Legalni status droga zavisi od određenih faktora. Na primjer, alkohol je legalna droga, ali u većini situacija ne mogu ga legalno kupiti osobe ispod osamnaest godina starosti.

## Umirujuće droge

Ovaj izraz ne znači da će se osoba osjećati depresivno ili tužno nakon uzimanja ovakve droge. Umirujuće droge usporavaju centralni nervni sistem i slanje poruka u mozak i iz mozga. Rad srca i disanje se takođe usporavaju.

**U umirujuće droge spadaju:**

**legalne:** alkohol, blaža sredstva za smirenje, inhalanti (ljepilo, benzin i sprej-boje), kodein kao što je Panadeine, opijati kao što je metadon.



**Illegalne droge:** kanabis (marihuana, hašiš, hašišovo ulje), opijati kao što je heroin.

**Blagi oblici djelovanja mogu biti:**

- osjećaj relaksiranosti
- osjećaj smirenosti i ugodnosti
- osjećaj euforije
- osjećaj veće hrabrosti

**Jači oblici djelovanja mogu biti:**

- nerazgovjetan govor
- nekoordinirani pokreti
- povraćanje i mučnina
- nesvjestica zbog usporenog disanja i rada srca
- u ekstremnim slučajevima, smrt.

Umirujuće droge utiču na koncentraciju i koordinaciju i mogu usporiti sposobnost reagovanja u neočekivanim situacijama. Ovi efekti predstavljaju opasnost za vožnju. Ako se prvo uzme jedno pa onda drugo umirujuće sredstvo, na primjer alkohol i marihuana, efekat se može pojačati na nepredvidiv način.

Marihuana (kanabis) sadrži više katrana od duhana. Nепrekidno pušenje marihuane može izazvati bronhitis, rak usta, grla i pluća i druge bolesti koje se povezuju sa pušenjem. Marihuana može uticati na kratkoročnu memoriju i na logičnost razmišljanja.

Heroin spada u opijate. Opijati su jaka sredstva za suzbijanje bola i jaka umirujuća sredstva.

Heroin koji se prodaje na ulici često nije čist. Komplikacije i ozbiljne prateće pojave nastaju kao posljedice nedosljedne čistoće heroina. Zajedničko korišćenje iste igle, šprice i pribora za ušpricavanje nosi sa sobom rizik od SIDE (HIV/AIDS), hepatitisa C i B i drugih zaraza.

## Stimulativne droge

Stimulativne droge ubrzavaju centralni nervni sistem i poruke koje idu do mozga i iz mozga. One ubrzavaju rad srca, povećavaju tjelesnu temperaturu i krvni pritisak.



## U stimulativne droge spadaju:

**legalne:** nikotin (cigarete), kofein (kafa, koka-kola, čokolada, tablete za mršavljenje, neki 'energetski napici', pseudoefedrin (koji se nalazi u nekim lijekovima za kašalj i prehladu).

**Illegalne:** kokain, amfetamini koji se ne daju na recept, 'spid', LSD i ekstaza.

## Blagi oblici djelovanja mogu biti:

- žeđanje
- gubitak apetita
- nesanica
- proširenje zjenica
- govornost
- nemir.

## Jači oblici djelovanja mogu biti:

- tjeskoba
- panika
- napadi grčenja
- glavobolje i grčevi u stomaku
- agresivnost
- paranoja
- mentalna konfuzija
- nesvijest.

Oni koji koriste stimulanse mogu se osjećati fizički iscrpljeno zbog nedostatka sna i hrane.

## Halucinogene droge

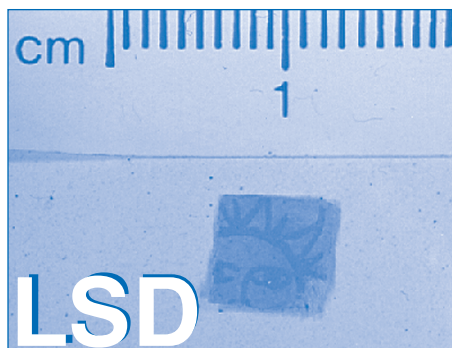
Halucinogene droge utiču na percepciju. Ljudi koji ih uzimaju mogu vidjeti ili čuti stvari na iskrivljen način. Osjetila postaju konfuzna, naročito za vrijeme, zvuk i boju. Efekat halucinogenih droga znatno varira i ne može se lako predvidjeti.

## U halucinogene droge spadaju:

**illegalne:** LSD, 'magične gljive', meskalin, ekstaza i marihuana (u jakim dozama).

## Neki oblici djelovanja mogu biti:

- valovi hladnoće i vrućine
- proširenje zjenica
- gubitak apetita, grčevi u stomaku ili mučnina
- povećana aktivnost, govorenje i smijanje
- panika i osjećaj proganjanja (paranoja)
- dugotrajno vraćanje slika.



## Kako droge utiču na ljude?

### Učinak droge varira od osobe do osobe i zavisi od:

- **osobe** - njenog raspoloženja, veličine tijela, težine, pola, ličnosti, zdravstvenog stanja, kada je ta osoba zadnji put jela, šta očekuje od droge i kakva su njena ranija iskustva sa drogama.
- **droge** - količine uzete droge, jačine, načina na koji je uzeta (pušenjem, na usta, ušpricavanjem), i da li je ta osoba istovremeno uzela i neke druge droge.
- **sredine** - da li se ta osoba nalazi sa prijateljima u koje ima povjerenja, je li sama, negdje u društvu ili kod kuće.

## Čemu sve može naškoditi uzimanje droga?

### Moguća škodljivost može uključivati:

- štetu za organizam
- štetu u odnosima sa drugima: prijateljima, porodicom, zajednicom
- štetu za način života: radni odnos, obrazovanje, smještaj
- štetu povezanu sa kršenjem zakona.

Drogiranost može dovesti do slabljenja prosuđivanja i ljudi mogu napraviti nešto rizično što u normalnim uslovima nikada ne bi, poput skakanja u bazen koji je preplitak. Mnoge mlade osobe eksperimentišu sa drogama. Važno je da

budu dobro pripremljeni kako bi bili što bezbjedniji.

Čak i kada mladi odaberu da sami ne koriste drogu, i tada mogu biti pogođeni tuđim uzimanjem droge. Česti rizik je sjesti u auto sa nekim ko je pio alkohol.

Neke droge, pogotovo lijekovi, moraju se uzimati ili su korisne za zdravlje. One mogu naškoditi nekom drugom ako se s njim dijele.

## Zašto mladi uzimaju droge?

Mladi koriste droge iz istih razloga koje navode odrasli kada uzimaju droge.

Ti razlozi su:

- da im bude lijepo
- da pobjegnu od problema i zaborave ih
- da steknu samopouzdanje i hrabrost
- da otklone ličnu odgovornost kod donošenja odluka
- da se druže
- da nešto proslave
- da eksperimentišu
- da ublaže dosadu
- da se opuste i oslobode napetosti
- da ublaže bolove.

Eksperimentisanje i rizikovanje su sastavni dio odrastanja i dio života mnogih ljudi. Ako roditelji sami uzimaju droge to najviše utiče na to da i njihova djeca uzimaju droge.

## Kako ću znati da li moje dijete uzima droge?

Teško je reći da li vaše dijete uzima droge. Učinak droga se jako razlikuje od osobe do osobe. Nema fizičkih ili emocionalnih promjena koje su specifične samo za uzimanje droga, ali ako se vaše dijete čudno ponaša već duže vrijeme, onda je možda taj problem u pitanju. Ne zaboravite da sve te promjene mogu biti samo dio odrastanja. Pazite da prvo porazgovarate sa svojim djetetom prije nego li samo tako dođete do zaključka da se moguće radi o korišćenju droga.

### Neki znakovi upozorenja uključuju:

- letargičnost
- promjene u uobičajenom načinu jela
- ekstremne promjene raspoloženja i eksplozivne nastupe
- ostajanje vani po cijelu noć
- slabije ocjene u školi
- probleme u školi
- iznenadno i često mijenjanje prijatelja
- neobjašnjivu potrebu za novcem
- posjedovanje velikih iznosa novca
- nestanak vrijednih stvari
- probleme s policijom

## Šta da radim ako otkrijem da moje dijete uzima droge?

Zapamtite da je vaša najvažnija briga bezbjednost vašeg djeteta i ostalih.

**Nemojte paničiti:** pretjerana reakcija će dovesti do toga da će dijete biti manje voljno da razgovara sa vama i da vam kaže šta se stvarno desilo. Razgovarajte mirnim tonom sa svojim djetetom i utvrdite šta se dešava.

**Saznajte činjenice:** razgovarajte sa djetetom i saznajte koju drogu uzima i kako često. Možda je vaše dijete samo isprobavalo droge i nakon toga ih prestalo uzimati.

**Pokažite da ste zabrinuti:** dajte djetetu do znanja da ga volite ali da ne volite da ono uzima droge.

**Odaberite pravi trenutak:** ako pokušavate razgovarati sa svojim djetetom o njegovom uzimanju droga kada je ono pod uticajem droge ili kada ste vi ljuti, taj razgovor će se najvjerovatnije pretvoriti u svađu. Sačekajte dok se dijete otrijezni i dok se vi smirite.

**Utvrđite u čemu je problem:** ako vaše dijete redovno uzima drogu da zadovolji potrebu ili da riješi neki problem, onda mu je potrebna pomoć i podrška. Nemojte se bojati zatražiti stručnu pomoć.

**Ne optužujte sebe:** ako vaše dijete uzima droge to ne znači da ste vi, kao roditelj, pogriješili. Mnogi mladi prolaze kroz teške periode ili isprobavaju droge bez obzira koliko imaju brižne roditelje i koliko od njih dobijaju podrške.

## Kako mogu uticati na odluku svog djeteta u vezi droga?

Eksperimentisanje je normalan dio odrastanja. Mnogi tinejdžeri probaju alkohol i duhan. Neki će isprobati takođe i ilegalne droge, kao što je marihuana.

Postoje neke stvari koje roditelji mogu učiniti da smanje mogućnost da droge naškode njihovoj djeci.

**Budite im dobar primjer:** djeca čiji roditelji puše i piju će, vjerovatno, i sama početi pušiti i piti. Obratite pažnju na vlastito korišćenje duhana, alkohola i drugih droga i kakav primjer time dajete svom djetetu. Razgovarajte o svom i tuđem korišćenju droga na takav način da podstaknete svoje dijete da istražuje i razjasni svoje stavove i vrijednosti.

**Budite dobro obaviješteni:** budite spremni da razgovarate o problemu droga otvoreno i iskreno. Ako ne znate odgovor na neko pitanje, budite spremni potražiti dodatne informacije da biste mogli dati odgovor. To može biti prilika da vi i vaše dijete nešto zajedno uradite. Ako pretjerujete u pričama o opasnostima vezanim za korišćenje droga s pokušajem da njima zaplašite dijete i odvratite ga od droga, možda neće ni slušati šta imate reći.

**Govorite i slušajte:** budite spremni saslušati dijete kad vam govori kakvi ga problemi i brige muče. Pretjerana reakcija ili potcjenjivanje problema vašeg djeteta može dovesti do toga da ono više neće htjeti razgovarati sa vama. Razgovor sa djetetom mora bit obostrani proces.

Važno je da možete razgovarati sa svojim djetetom o svakodnevnim stvarima. Roditeljima koji ne razgovaraju sa svojom djecom o stvarima kao što su muzika, škola ili sport, biti će teško da razgovaraju o emocionalnim pitanjima kao što je uzimanje droge.

**Odredite osnovna pravila:** planirajte unaprijed eventualnu mogućnost teških situacija. Korisno je postaviti pravila o tome kakvo je ponašanje prihvatljivo kada su u pitanju alkohol i druge droge.

Dozvolite djetetu da učestvuje u određivanju tih pravila. Time mu se daje veća odgovornost da se pridržava tih pravila. Pomažući mladima da nauče kako se treba dogovarati, pomaže se okončanju neriješenih prepirki i uči ih se kako treba rješavati sukobe.

**Upoznajte prijatelje svoga djeteta i njihove roditelje:** drugi roditelji mogu biti odličan izvor podrške i podsticaja.

**Potražite alternative za droge:** roditelji mogu podsticati djecu da koriste druge načine za opuštanje ili savladavanje teškoća.

**Napomena:** informacije saržane u ovoj brošuri imaju opštu namjenu i ne bi ih trebalo posmatrati kao zamjenu za specifičan, profesionalni savjet.

Ovu brošuru je pripremlilo Ministarstvo za obrazovanje i obuku (Department of Education & Training) da podrži inicijative za angažovanje roditelja u okviru školskih zajednica. Finansirana je iz Fonda za podršku zajednica (Community Support Fund).