

Znate li...

...da mladi koriste drogu: jer **MISLE DA** im droga pomaže da se osjećaju dobro - „droga mi pomaže da se osjećam dobro“. Većina droga proizvodi intenzivne osjećaje ugode. Početni osjećaj euforije prate ostali učinci, koji se razlikuju ovisno o vrsti droge. Stimulanse npr. prati osjećaj moći, samopouzdanja i povećanje energije. Nasuprot tome, euforiju uzrokovanu heroinom prati osjećaj opuštenosti i zadovoljstva.

STVARNOST: Iako djelovanje droge može privremeno pojačati vaše raspoloženje, učinak ne traje dugo. Prije nego što mislite, iste stare brige se vraćaju, te u stvari učinci koji slijede nakon konzumiranja droge mogu uzrokovati dodatne fizičke ili emotivne simptome. Glavobolja, mučnina te „down“ osjećaj, česte su popratne pojave kod mnogih. Sindrom ustezanja može biti dosta bolan – fizički i mentalno.

„Droga mi pomaže da se osjećam bolje“ – neke osobe koje pate od socijalne anksioznosti, stresnih poremećaja i depresije počinju konzumirati drogu pokušavajući smanjiti te osjećaje. Stres može imati važnu ulogu u započinjanju korištenja droga, nastavku korištenja ili ponovnom započinjanju kod osoba koje su bile u tretmanu liječenja.

STVARNOST: Određeni lijekovi koji se propisuju na recept mogu pomoći smanjenju anksioznosti ili stresnih poremećaja osobama koje imaju mentalne zdravstvene probleme koje su dijagnosticirali liječnici. Ti lijekovi trebaju se uzimati isključivo prema preporuci i na način kao što ih je propisao liječnik. Osjećaj ugode uzrokovan korištenjem droga poput marihuane ili kokaina može samo privremeno prikriti vaše probleme, dok se dugotrajno nećete osjećati bolje. U stvari, ilegalne droge mogu vam prouzročiti dodatan stres, anksioznost i probleme.

„Svi to rade“ – Tinejdžeri su posebno ranjivi za eksperimentiranje drogama zbog snažnog utjecaja/pritiska vršnjaka; puno češće npr. ulaze u rizična ponašanja jer prepostavljaju da i njihovi vršnjaci to rade.

STVARNOST: istraživanja pokazuju da mladi mladi ni blizu u većini ne koriste drogu.

Znate li...

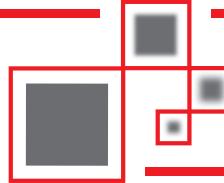
- ... da istraživanja pokazuju da tinejdžeri koji gledaju puno pušača u filmovima i sami češće počinju pušiti. Ponekad glumci u filmovima puše kako bi djelovali oštro i buntovno; ali katkad se radi samo o plasiranju proizvoda – duhanska industrija pokušava ući u vašu glavu i vaš džep
- ... davećinamlađih koji počnu pušiti cigarete u tinejdžerskoj dobi postanu redovni pušači prije svoje 18. godine
- ... da više od 4 od 10 osoba koje počnu piti alkohol prije svoje 15. godine, s vremenom postanu alkoholičari
- ... da ste bombardirani s porukama o drogama u pjesama i filmovima. Istraživanje o najpopularnijim pjesmama u 2005. godini pokazuje da se:
 - u jednoj od 3 pjesme spominju droga, alkohol ili uporaba duhana
 - u 3 od 4 rap pjesme spominje droga, alkohol i korištenje duhana
- ... da od 90 najpoznatijih filmova u posljednja dva desetljeća, u 7 od 10 filmova glumci su pušači, a u 1 od 3 filma ljudi se opijaju.

Nijedan ovisnik nije želio ni mislio
da će postati ovisnik..... doznaј
činjenice i donesi odluku.

Sve što želiš znati, pitaj!
Anonimno i besplatno
ANTI-DROGA TELEFON
0800-8008
pon. – pet. 8.30-16.30
info@uredzadroge.hr

Pri izradi letka korištene su informacije objavljene u službenim Izvješćima Ureda kao i na Internet stranicama Američkog Nacionalnog instituta za suzbijanje zlouporabe droga.

Ured za suzbijanje
zlouporabe droga



Znamo li dovoljno?

mitovi
&
činjenice
o drogama

→ **MIT:** Možete prestati koristiti droge u bilo kojem trenutku.

→ **ČINJENICA:** Kod sindroma ovisnosti, droga vam mora biti dostupna i morate se kretati u društvu osoba koje uzimaju drogu što otežava prestanak uzimanja droga. Ali, postoje osobe i programi koji pružaju pomoć. Sindrom ovisnosti uključuje žudnju za uzimanjem droga i poteškoće u kontroli uzimanja. Kod djelomične ili potpune apstinencije (suzdržavanja) od psihoaktivnih tvari nakon njihovog dugotrajnog uzimanja, javljaju se smetnje različite težine, koje mogu biti praćene i konvulzijama.

→ **MIT:** Droege se moraju koristiti duže vrijeme da bi osjetili štetne učinke.

→ **ČINJENICA:** Droege mogu uzrokovati to da možak pošalje pogrešne signale tijelu, što može prouzročiti prestanak disanja, zastoj srca ili komu. To se može dogoditi i pri prvoj konzumaciji droga.

→ **MIT:** Ako kupuješ drogu od prijatelja, dobit ćeš provjerenu tvar „čistu robu“.

→ **ČINJENICA:** Zbog toga što su droge ilegalne, nitko ne može znati što je stvarno u njima. Rezultati o čistoći zaplijjenjenih droga pokazuju da droge dolaze na ilegalno tržište uz različite primjese koje mogu biti opasne. Ovisno o vrsti droge, prosječne čistoće kreću se od 5-60%. Čistoća heroina varira od minimalno 0,3% do 60%; kokaina od 1,1% - 78%, ecstasy od 15,7% - 84%, amfetamina od 0,4%-70%, metamfetamina od 1,9%-78,5%. Kao primjese drogama pronalaze se lijekovi protiv povisene tjelesne temperature i bolova, kofein, razni šećeri, lijekovi koji izazivaju ovisnost (anksiolitici, opijati poput metadona) te druge vrste droga i lijekova. Često je u uzorcima kokaina utvrđena prisutnost opasnog aditiva pod nazivom Levamisol - koji se koristi kao lijek protiv parazita pri liječenju životinja.

→ **MIT:** Tinejdžeri su premladi da bi postali ovisni.

→ **ČINJENICA:** Ovisnost se može dogoditi u bilo kojoj dobi. Čak i nerođene bebe mogu postati ovisni zbog ovisnosti njihove majke.

→ **MIT :** Ako ste trudni i koristite droge, vaše tijelo štiti bebu.

→ **ČINJENICA:** Droege utječu na nerođeno dijete jednako kao na majku ili više. Uporaba droga tijekom trudnoće može uzrokovati smrt bebe te prijevremeni porod. Droege mogu tjelesno i mentalno oštetiti novorođeno dijete.

→ **MIT:** Ako pušiš „travu“ vikendom, to neće utjecati na tebe u ponedjeljak.

→ **ČINJENICA:** Zapravo učinci marijuane mogu trajati i do tri dana. Ona smanjuje pamćenje, refleksu i koordinaciju.

→ **MIT:** Čim se osoba počne osjećati normalno, droga se eliminirala iz tijela.

→ **ČINJENICA:** Dugo nakon što se prestanu osjećati učinci djelovanja droge, droga i dalje može biti u organizmu. Na primjer, kokain se može naći u tijelu i do 4 dana nakon konzumiranja; marijuana i do 20 dana nakon korištenja. Kod dugotrajnih korisnika, tragovi droge mogu se pronaći u kosi i utvrditi konzumacija droga unatrag 6 mjeseci. Analiza urina uglavnom odražava uzimanje droge 2-4 dana prije uzorkovanja, dok analiza kose proširuje mogućnost otkrivanja droge na mjesecu, ovisno o duljini kose, te je moguće retrospektivno utvrditi vrijeme uzimanja droge i do nekoliko mjeseci.

→ **MIT:** „Trava“ nije tako štetna za vas kao cigareta.

→ **ČINJENICA:** Dim kanabisa sadržava gotovo istovrsne kancerogene tvari kao duhanski dim, od kojih su neke u višim koncentracijama. Pos-

toji uzročna povezanost između dugotrajnog konzumiranja kanabisa i kroničnog bronhitisa koji često dovodi do kronične opstruktivne bolesti pluća (KOBP). Uporaba kanabisa može dovesti i do karcinoma pluća.

→ **MIT:** Marijuana ne stvara ovisnost.

→ **ČINJENICA:** Rizik da postanete ovisni o kanabisu ili o drugim drogama, različit je kod svake osobe. Kod uporabe marijuane, jedna od 11 osoba koja koristi marijuhanu postane ovisnik. Možeš li ti biti jedan od njih? Marijuana može prouzročiti ovisnost.

→ **MIT:** Svi puše marijuanu.

→ **ČINJENICA:** Ne puše „svi“ marijuanu. U stvari, većina ne konzumira marijuanu. Oni koji to čine, konzumiraju je povremeno, na zabavama i u prigodama. Većina tinejdžera ne konzumira drogu redovito. Prema ESPAD istraživanju – u Republici Hrvatskoj, iako dostupan, kanabis je uzelo 23% dječaka i 15% djevojčica.

→ **MIT:** Više nego o čemu, ovisnost o drogi ovisi o karakteru osobe.

→ **ČINJENICA:** Ovisnosti o drogi je bolest mozga. Bilo koja vrsta zlouporabe droga ima svoje individualne mehanizme za mijenjanje moždanih funkcija. Bez obzira na vrstu droge o kojoj je osoba ovisna, mnogi učinci koje droga ima na možak su slični: oni variraju od molekularnih promjena i promjena moždanih stanica do promjena raspoloženja, promjena u procesu pamćenja i motoričkih vještina poput hodanja i govora. Navedene promjene imaju snažan utjecaj na sve oblike ljudskoga ponašanja, te droga postaje jedini najmoćniji motivator za egzistenciju ovisnika. On/ona će sve učiniti za drogu. Do toga dolazi jer je droga dovela do promjena u mozgu pojedinca i njegovom funkcioniranju.