

Obratite više pozornosti na ponašanje svoje djece jer svaka upadljiva promjena ponašanja može upućivati i na problem s drogama i drugim ovisnostima.

### **Ponaša li se Vaše dijete:**

*tajnovito i stalno po torbama ili u svojoj sobi nešto skriva; bježi od kuće, pokazuje naznake školskog neuspjeha, izostaje iz škole, noću izbiva iz kuće, nema teka i mršavi; razdražljivo je, svadljivo i otresito; zahtijeva sve veći i veći džeparac, posuđuje novac od rodbine, prijatelja i znanaca dok istodobno iz kuće nestaju nakit, ukrasi, vrijedne stvari i slično; djeluje odsutno, pospano, opijeno i slično.*

### **Što učiniti kada doznate da vaše dijete uzima drogu ?**

- ▶ **Djelujte odmah, problem se neće riješiti sam od sebe.**
- ▶ **Ne djelujte pod utjecajem emocija, ne započinite razgovor kada je pod utjecajem droge.**
- ▶ **Ne prihvaćajte uvjerenja da je sada takva moda i da svi uzimaju drogu.**
- ▶ **Ne krivite sebe kada kaže da ih uzima zbog obiteljskih problema.**
- ▶ **Porazgovarajte o posljedicama i opasnostima od droge.**
- ▶ **Obvezno potražite pomoć ili savjet stručnjaka.**

### **Na kraju treba znati**



Obitelj, škola i društvo u cjelini ne mogu sasvim zaštititi djecu i mlade od droga i drugih sredstava ovisnosti i maknuti ih iz okruženja u kojem živimo. Zato se svi zajedno trebamo truditi da djeci i mladima pružimo odgoj koji će im omogućiti da prema svemu što ih okružuje, pa tako i prema drogama, stvore razborit odnos.

I zapamtite, u borbi protiv ovisnosti niste sami. Postoje stručne državne institucije i nevladine organizacije koje pružaju stručnu pomoć roditeljima i svima ostalima koje pogađa problem droga i ovisnosti.

Za informacije kome se obratiti za pomoć, nazovite **besplatni Anti-droga telefon:**

**0800-8008**

**ili pošaljite poruku na email:**

**ured@uredzadroge.hr**

**Ured za suzbijanje zlorporabe  
droga Vlade Republike Hrvatske**

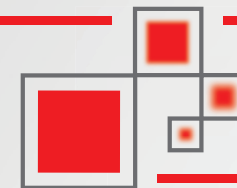
**Preobraženska 4/II**

**10000 Zagreb**

**Telefon: 01 4878 122**

**Telefax: 01 4878120**

Ured za suzbijanje  
zlorporabe droga



### **LETAK ZA RODITELJE**



**Poštovani roditelji,**

ovaj letak je namijenjen Vama koji ste prvi i najvažniji čimbenik u odgoju djece i mladih. Jedan od ciljeva sveukupne nacionalne politike na području prevencije svih oblika ovisnosti i suzbijanja zlorporabe droga jest povećati ulogu obitelji u prevenciji ovisnosti. Obitelj je osnovna jedinica društva i osnovna ljudska zajednica, čija je primarna uloga briga za odgoj i podizanje djece, a najvažnija funkcija obitelji je roditeljstvo. Međutim, biti roditelj je zahtjevan i nimalo lak zadatak, te ma kako bili dobri roditelji, ovisnost i droga može se dogoditi svakoj obitelji, svakom djetetu i mladom čovjeku. Radi rješavanja osobne i obiteljske situacije, prilagodbe vršnjačkim skupinama, težnje za ugodom i zbog znatiželje, za drogom ili nekim drugim sredstvima ovisnosti posežu većinom mladi **u dobi** od 13 do 21 godine.

U nastavku **donosimo neke informacije koje Vam mogu pomoći** da se uspješno suprotstavite ovisnosti i problemu droga.

## Što je ovisnost i znakovi ovisnosti?

Ovisnost o drogama i drugim sredstvima se definira kao kronična recidivirajuća bolest, a znakovi ovisnosti su:

- ▶ Nesavladiva želja i potreba za daljnjim uzimanjem droge ili nekog drugog sredstva ovisnosti te njenom nabavkom pod svaku cijenu
- ▶ Sklonost povišenom uzimanju količine
- ▶ Psihička i fizička ovisnost o djelovanju droge ili sredstva ovisnosti
- ▶ Pojava apstinencijskog sindroma (krize) nakon prestanka uzimanja
- ▶ Štetno djelovanje na osobu koja uzima drogu i njezinu obitelj, uz štetno djelovanje na cjelokupno društvo.

## Vrste droga i sredstava ovisnosti?

Najčešća podjela droga je na:

- ▶ **Legalne droge:** alkohol, duhan, otapala, pojedini lijekovi na recept i druga sredstva čija je proizvodnja, prodaja i posjedovanje zakonom dopuštena
- ▶ **Ilegalne droge:** različita psiho-stimulativna, halucinogena i opojna sredstva čija je proizvodnja, prodaja i posjedovanje zakonom zabranjena, a najpoznatije su: **preparati kanabisa (marihuana i hašiš), amfetamini (speed, ecstasy), opijati (heroin, morfij, ketamin, metadon), halucinogeni (LSD, kokain, crack) i druge zabranjene supstance kao što su različite klupske droge, steroidi i slično.**

## Važno je znati!!

U novije vrijeme sve su češće i **druge vrste ovisnosti koje nisu vezane za psihoaktivno sredstvo nego za aktivnost**, pa tako djeca i mladi sve češće postaju ovisni o igrama na sreću, sportskim kladnjima, Internetu, igricama i slično.

Osim već poznatih ilegalnih droga, na tržištu se često pojavljuju i **nove droge** čija je ponuda i potražnja najčešće zastupljena putem Interneta.

## Štetni učinci svih ilegalnih droga su najčešće:

oštećenje mozga, oslabljeno pamćenje, halucinacije, stanje nekontroliranog delirija, dezorijentiranost i asocijalnost, **psihička i fizička ovisnost**, različite psihičke i fizičke bolesti te **predoziranje sa smrtnim ishodom.**

## Kako prevenirati pojavu ovisnosti kod djeteta?

Veliki broj istraživanja je identificirao čimbenike koji mogu utjecati na povećanje uloge roditelja u zdravom psihosocijalnom razvoju djeteta i prevenciji rizičnih ponašanja, pa tako i ovisnosti, a to su:

- ▶ **Čvrsti i zdravi emocionalni odnosi između roditelja i djece,**
- ▶ **Kontinuiran roditeljski nadzor i pozitivan roditeljski autoritet,**
- ▶ **Pozitivna komunikacija u obitelji,**
- ▶ **Društveno prihvatljive vrijednosti u obitelji.**

## Kako bi spriječili pojavu ovisnosti, ali i drugih poremećaja u ponašanju kod djece i mladih, roditelji trebaju:

Veliki broj istraživanja je identificirao čimbenike koji mogu utjecati na povećanje uloge roditelja u zdravom psihosocijalnom razvoju djeteta i prevenciji rizičnih ponašanja, pa tako i ovisnosti, a to su:

- ▶ **Razgovarati sa svojim djetetom**
- ▶ **Pronaći vremena da s njim podijele njegovu radost i uspjeh**
- ▶ **Upoznati njegove prijatelje i znance, te mjesta gdje provodi slobodno vrijeme**
- ▶ **Pitati ga za mišljenje o različitim stvarima i pokazati da cijenite njegovo mišljenje**
- ▶ **Naučiti konstruktivno rješavati sukobe/konflikte s djetetom**
- ▶ **Biti dosljedni u odgoju i postavljanju pravila**
- ▶ **Truditi se vlastitim ponašanjem biti uzor svom djetetu**
- ▶ **Razviti blizak emocionalni odnos s djetetom**
- ▶ **Imati solidno znanje o ovisnosti kako bi povećali vlastite kapacitete za diskusiju o tom problemu.**

## Kako prepoznati znakove ovisnosti kod djece i mladih?

Razvoju ovisnosti o drogama i alkoholu vrlo često prethode poremećaji ponašanja tijekom osnovne i srednje škole i psihičke bolesti, kao što su školski neuspjeh i izostajanje s nastave, bijeg od kuće, druženje s vršnjacima neprimjerenog ponašanja, depresije, agresivnost i vršnjačko nasilje.