



ŽUPNI URED
KOTOR VAROŠ

Informativni
listić za mlade
i roditelje

RJEĆ

KADA
MLADOSTI

NE

DRUGI



NE DROGA DA MLADOSTI

Informativni listić za mlade i roditelje

Uporaba i štetnost droge

Program

„Prevencija od ovisnosti
mladih u župi Kotor Varoš“

Izdavač:

Župni ured Rođenja B. D. M.
78220 Kotor Varoš

Tel./fax: 051 785 050

E-mail: mladi-kotorvaros@blic.net
www.kotorvaroskadolina.com

Tehnička obrada & design:
Robert Tomić

Ožujak, 2009.godine



DROGA

Mnogi zapisi iz čovjekove istorije govore da je droga i njeno korišćenje odavno poznato čovjeku! Danas, međutim kod laika i nedovoljno upućenih ljudi vlada mišljenje da je uzimanje droge moda i bolest savremenog čovjeka, što je svakako sasvim pogrešno. Može se jedino sa sigurnošću tvrditi da je izbor droga mnogo veći i da je broj ljudi koji konzumiraju drogu znatno veći. Ranije je korišćenje droge bilo pravo i privilegija samo povlašćenom sloju ljudi.. Zahvaljujući ovakvom odnosu prema drogi odnosno biljkama i gljivicama kojima je pripisivana čudesna i sveta moć, mnogi narodi su baš sačuvani od njenog pogubnog dejstva.Uprkos svemu, broj ljudi koji uzima drogu vremenom postaje sve veći.Tako su Arapi na primjer, još u VIII vijeku proširili gajenje maka čak do Indije i Kine, a hašiš je bio proglašen za svetu biljku, jer je "otvarao puteve u raj".

Da li su narkomani normalne osobe i da li postoji izvjesna predispozicija za uživanje droge?????

Danas sa sigurnošću možemo reći da su narkomani ne samo bolesni i nesretne ličnosti već i da su ličnosti nesposobne da prihvate život i zamisle sebe kao samostalne i jedinstvene ličnosti. Narkomani ne mogu svjesno da prihvate život i zamisle sebe kao odraslu osobu.

BORBA PROTIV DROGE:

Činjenica je da je uživanje droge fenomen koji se provlači kroz ljudsku istoriju i da se posljednjih decenija sve više širi, naročito među mladima, tako da se postavlja pitanje najadekvatnije prevencije.Nesumljivo da većina osoba koji prvi put stupe u kontakt sa drogom nisu svjesni tog uzimanja i kakve mogu biti posljedice uzimanja, a kod mlađih narkomana veoma je znažajna i znatizelja. Međutim, najveći broj narkomana registruje se u dobi sazrijevanja ili adolescencije, te su mjere prevencije veoma složene i kompleksne.Podaci o ishodu liječenja narkomana nimalo ne ohrabruju, jer se oko 90 % narkomana koji su kao izliječeni i pušteni kući u roku od pet mjeseci opet vraća drogi.

Zato se svima preporučuje:

Pazite se,droga je Opasna po Život!!!!

Lucija Bilanović

Moja priča

Neraspoložena si i krećeš u noćni izlazak.Ulaziš u zadimljen, šarenim svijetлом i glasnom muzikom ispunjen diskop klub.Za jednim od stolova ugledaš društvo u kojem je i tvoj prijatelj. Sjedaš sa njim i narućuju ti piće, ti im kažeš kako večeras nisi dobre volje.Tvoj prijatelj ti s povjerenjem šapće na uho kako će ti on dati tabletu koja će te "podići" i koja će ti uvjek kad si tako loše volje biti dobar drug. Jer on to zna iz vlastitog iskustva.A ti, draga djevojko (mladiću) svom prijatelju daj najbolji savjet: da se odmah ujutro obrati svojim roditeljima i prizna im da je ovisnik, te zajedno s njima potraži liječničku pomoć.A ti istoga časa ustani i napusti društvo i diskop klub, jer takvi prijatelji ti ne trebaju.

Marijana Verić

Droga

Ta zavodljiva i strašna riječ.Što je to u njoj da tolike mlade ljudi odvede na stranputicu, pa cak i u smrt? lako u današnje vrijeme sve više ljudi govori o problemu droga ipak sve više mladih ljudi ih uzima.

Možda se to dešava zbog izgubljenosti mladih ljudi koji ne mogu naći smisao života ili je to možda želja i radoznalost da probaju i nešto drugo.Zanimljivo je da se najviše mladih ljudi drogira u urbanim gradskim sredinama gdje su sve informacije lako dostupne.Moguće i da zbog neprilika u obitelji, ljudi u nedostatku rješenja za svoje probleme posegnu za drogom.Zato mislim da cijelokupno društvo (svi mi) trebamo uložiti još više napora da bismo pomogli ljudima koji su već zakoračili u to, a mladim ljudima koji razmišljaju o tome da krenu u to, pružimo dokaze da je to samo protiv njihovog života, a i života njihovih obitelji.

Lidija Verić



DOBRO JE ZNATI...

Nema roditelja koji nije zabrinut za svoje dijete. Ima samo onih koji se povremeno izgube u svakodnevnim problemima, poslovnim brigama, kućanskim obavezama, nedostatku novca... pa s vremenom "zaborave" na dijete. Izgube s njim kontakt. Prestanu razgovarati...

- Svakodnevni razgovor s djetetom važan je za sprječavanje ovisnosti.
- Budite strpljiv sugovornik. Pokažite djetu da ste mu prijatelj, a ne strogi sudac.
- Poduzmite sve da stekne povjerenje u vas.
- Pokažite zabrinutost, ali i uvjerenost da se svaki problem s kojim se susreće može riješiti.
- Budite spremni da do rješenja njegovog problema dođete zajedničkim snagama.
- Pripremite se za razgovor. Postavljajte ciljana pitanja. Pažljivo slušajte što će dijete reci i ne prekidajte ga dok govori.
- Ne dopuštajte da ljutnja prekine razgovor.

...a kako je prepoznati...

- Po promjenama u ponašanju. Sklonosti laganju, napuštanju starih prijatelja, čestoj i bezrazložnoj ljutnji, smanjenoj motivaciji, slabijim školskim ocjenama.
- Znakovima tjelesnog propadanja. Nezdrav izgled, gubitak tjelesne težine, zakrvavljene oči, izrazito proširene ili sužene zjenice, teškoće u pamćenju i koncentraciji.

...i kako je liječiti...

- Ako dijete drogu uzima samo povremeno, u većini će slučajeva pomoći razgovor o opasnostima koje ona nosi.
- Kada drogu uzima redovito ili je dijete postalo ovisno tada obavezno potražite savjet i pomoć stručnih osoba.
- Javite se liječniku opće prakse ili školske medicine, psihijatru ili stručnjaku koji se bavi problemima ovisnosti.

Važno: Ne stidite se. Tražite pomoć. Uporno. Koliko god to puta bilo potrebno. Borite se za vaše dijete.

ANKETA

U projektu "Prevencija od ovisnosti mladih u župi Kotor Varoš" u želji da doznamo koliko su mladi informirani o štetnosti droge, kakav je njihov stav i njihovo mišljenje koji je najbolji način borbe protiv droge sačinili smo anketu.

Anketa je sadržavala 23 pitanja, a anketirano je 120 mladih starosne dobi od 14-22 godina. Sagledavajući rezultate koje smo dobili ovom anketom ohrabruje činjenica da je većina mladih bliska s roditeljima i većina njih otvoreno u kući razgovara na temu droga. Jedan od prioritetnih zadataka bio bi još veće educiranje jer se vrlo mali broj mladih izjasnio da je prošao edukaciju, radionicu i slično, a 70% ispitanika smatra da je najbolji način borbe protiv droge edukacija koja će se provoditi od osnovne do srednje škole i dalje. Školski preventivni programi bi bili potreba ali da se provode zajedno s nastavnicima i roditeljima. Smatraju da značajnu ulogu imaju i Centri za odvikavanje, a uključivanje djece u sportske klubove radi intenzivnog bavljenja nekim sportom smatraju da povećava rizik skretanja prema uzimanju droga.

Ono što brine je činjenica da je preko 50% ispitanika reklo da mogu lako doći do droge, a da je najčešće radoznalost i zabava uzrok uzimanja, a vrlo malo misli da je za to razlog obiteljsko neslaganje.

Iz provedene ankete i njezina rezultata smatramo da je potrebno pronaći način da se radi na još većoj edukaciji kako bi se pronašlo rješenje da se pomogne mladim ljudima da ne dođu u situaciju probati drogu.



25 COOL NAČINA DA KAŽEŠ "NE!" DROGI

Postoje situacije kad doista treba biti odlučan i reći "Ne!" onomu što ti može upropastiti život. Droga je svakako jedna od takvih stvari! Jedna američka organizacija za borbu protiv droge smislila je načine kako da kažeš "ne!" onima koji ti nude drogu i ostaneš cool u društvu!

"Imaš olovku? Zapiši ovo ... Ne!"

"Ne, ja sam ionako dovoljno otkvačen(a)!"

"Reći će ti polako da možeš razumjeti: Nnnneeee!"

"Ako već želim izgledati glupo, radije će postati pantomimičar."

"Ne želim živjeti kao ti!"

"Ne, alergičan(na) sam na to!"

"Nemam vremena za drogu."

"Ne danas, ne sutra, možda - nikad!"

"Više mi se sviđaju moje smeđe oči nego tvoje crvene!"

"Ne, ja ne razgovaram s nepoznatim ljudima, nepoznati!"

"Koji dio rečenice "Ne!" nisi razumio?"

"Kako se kaže "ne!" na tvom planetu?"

"Ne, sama se sebi sviđam ovakav(va) kakav(va) jesam."

"Ne, droga je tako staromodna."

"Ne, hvala, ionako jedem previše brze hrane."

"Zaobiđi me!"

"Ne, ali ako mi nudiš čokoladu..."

"Žao mi je, držim dijetu koja zabranjuje drogu."

"Ne želim završiti u jednom od onih dokumentaraca o narkićima."

"Uh... čekaj da razmislim... NE!"

"Prošetaj!"

"Ne, imam planove sa svojim životom!"

"Ne, to nije moj stil!"

"Ne, hvala, stvarnost mi je zanimljivija!"

"Ne, i to je moj konačan odgovor!"

(Jutarnji list od 14.05.2000.)



OPASAN PUT U OVISNOST

Prvi put droga se obično kuša iz znatiželje ili na nagovor prijatelja. Dobro razmisli isplati li se uči u takav rizik. Posljedice, na koje kasnije više ne možeš utjecati, mogu biti vrlo teške

Pa što, jedan mi džoint neće naškoditi. Želim znati što je to zapravo, kako se osjećaš, što doživljavaš...

Naoko bezazlena znatiželja, međutim, može biti samo prvi korak u svijet droge. A kako on izgleda, to već zacijelo znaš iz brojnih novinskih članaka, televizijskih dokumentaraca, filmova, isповijedi ljudi koji žive u tom paklu, ili su ipak imali sreću da se iz njega izvuku. Broj narkomana i u nas raste, pa su sve veće i mogućnosti da se nađes u društvu u kojem će ti netko ponuditi 'travu', ili barem u tebi pobuditi znatiželju. Pravi je odgovor: hvala, ne bih. Naravno, konačna je odluka na tebi, ali mudro je imati na umu sve ono što ti o tome mogu reći i savjetovati roditelji, nastavnici, liječnici, sociolozi, kao i oni koji su sve to iskusili na vlastitoj koži. A sve to doista upućuje na jedan jedini odgovor: Ne!

I to bez obzira na to radilo se o takozvanim lakšim, ili, pak, težim drogama. Jer, svaki početak, ma kako se bezazlenim i bezopasnim činio, može završiti tragično. Put je, kako opisuje američki stručnjak dr. Robert Schwebel, uglavnom uvijek isti, vodi kroz četiri faze. Pretpostavimo da nisi odoljela/odolio izazovu prvog džointa. Kako bi se situacija za tebe mogla dalje razvijati?

SVAKA JE DROGA OPASNA

Postoji više tipova droge koji na čovjeka djeluju na različite načine. Neke droge ostavljaju lakše, neke teže posljedice, ali nema bezopasnih. Pogotovo kada se izrode u naviku i ovisnost. Nije, dakle, nimalo bezazleno ni drogiranje udisanjem. Udisanjem, mirisanjem, 'snifanjem' nekih hlapljivih kemikalija koje se nalaze i u predmetima za svakodnevnu uporabu, kao što je, na primjer, ljepilo, javljaju se različiti 'umjetni' osjećaji, radost, sreća ili strah. Ta opijenost, međutim, s vremenom postaje kobnom. Dolazi do bolova u želucu, organizam slabiti, a poslije nekog vremena oštete se živci, jetra, bubrezi, pa i mozak, javljaju se problemi sa srcem. Bilo je slučajeva da je 'snifanje' izazvalo i gušenje. Dakle, smrt. Zastrahujuće, zar ne?

Najpopularnija je droga, i neki će ti reći čak bezazlena, marihuana. Trava, kako je zovu. To je sasušena indijska konoplja, odnosno njezino lišće i peteljka. Uzimaju je za opuštanje, za dobro raspoloženje, za ležernost, za svladavanje tjeskobe. Ali, nemoj joj vjerovati! Stalni korisnici marihuane također postaju ovisnici, mijenjaju se kao osobe, ugroženo im je zdravlje. Pušenje 'trave' nadražuje pluća, može izazvati rak, baš kao i pušenje cigareta. Kokain, u bilo kojem obliku, ušmrkavanjem kroz nos, pušenjem, ili kad se otopi u vodi i ubrizgava injekcijom, izaziva velike zdravstvene probleme. Za ovisnike, on je sve: hrana, piće, dečko ili cura, prijatelj, obitelj. A cijena je velika: narušeno zdravlje, potištenost, razdražljivost, tjeskoba, depresija. Opasno je i uzimanje ostalih vrsta droga, hašiša, heroina i LSD-a, a droge su zapravo i alkohol, nikotin i kofein. Svi su štetni po tvoje zdravlje i svi, prije ili kasnije, izazivaju ovisnost iz koje se jako, jako teško izvući.

Ubrizgavanje droge injekcijom, to zacijelo znaš, donosi i opasnost više: mogućnost zaraze HIV-om (AIDS-om ili sidom, kako tko već zove tu neizlječivu bolest), kao i vrlo opasnim hepatitisom B i C.

ČETIRI OPASNA KORAKA

Prva faza: proba

Drogu uzimaš da bi probala/probao njezine učinke, ili te na to netko nagovorio. Netko samo na tome i ostane, ali netko će za narkotikom posegnuti i drugi, treći, i tko zna koji put.

Druga faza: sve češće s drogom

Probala/probao si, možda ti se svidjelo, zašto ne bi još koji put? I sve češće uzimaš drogu, u društvu, za dobro raspoloženje. Pritom na to trošиш i sve više novca, svog džeparca. Sve ti se još uvijek čini bezopasnim, računaš na to da možeš prestati kad god hoćeš. Je li doista tako?

Treća faza: navika

Iz druge, vrlo je lako skliznuti u treću fazu. Već vrlo štetnu i vrlo opasnu. Postaješ zaokupljena/zaokupljen drogom. Uzimaš je i zbog toga da bi se lakše nosila/nosio sa životnim problemima. Ali, oni se tako ne mogu riješiti. Zanemaruješ svoje dnevne obaveze, gubiš dah u školi, ostaješ bez starih prijatelja, krećeš se u novom društvu, društvu narkomana. Sada je već teško odustati. Na kraće ćeš vrijeme možda i prestati uzimati drogu, ali prva prigoda, prvi tulum, ili prvi problem na koji naletiš, opet te vraća njoj. Postaješ svjesna/svjestan da to što radiš nije dobro, ali jednostavno nisi u stanju prekinuti, što ti još dodatno ruši samopoštovanje.

Četvrta faza: ovisnost

U toj, najopasnijoj i najštetnijoj fazi, svojim životom ne vladaš ti, nego droga. Ona ti je važnija od svega, zbog nje zanemaruješ sve ostalo, bez nje više ne možeš. Nema šanse da završiš školu, nađeš ili zadržiš posao. Droga ti više ne pruža baš nikakvo zadovoljstvo, ali je jednostavno moraš uzimati. Vrtiš se u začaranom krugu: od problema koje je izazvala droga bježiš uzimajući baš tu drogu. Trebat će snage, volje i upornosti da se iz toga izvučeš. Neki će reći da se mogu izvući kad god požele, ali ih život, činjenice i statistika demantiraju. Ne vjeruj im. Ovisnost o drogi manifestira se u svim područjima života. Ovisnik zanemaruje školske obaveze, kasni ili ne dolazi na nastavu, dobiva sve lošije ocjene, neprimjerenog se ponaša u razredu. Mijenja mu se i društveni život, gubi prijatelje, a do napetosti i sukoba dolazi i u obitelji.

**Droga ostavlja duboke tragove i na tijelu.
Jasni i svima vidljivi znakovi uzimanja droge:**

1. Crvene oči.
2. Zanemarivanje osobne higijene.
3. Gubljenje težine (kod nekih droga).
4. Poremećaji u spavanju.
5. Umor ili hiperaktivnost.

Želiš li da se to i tebi dogodi?

ODLUČI: 6 x NE ILI DA

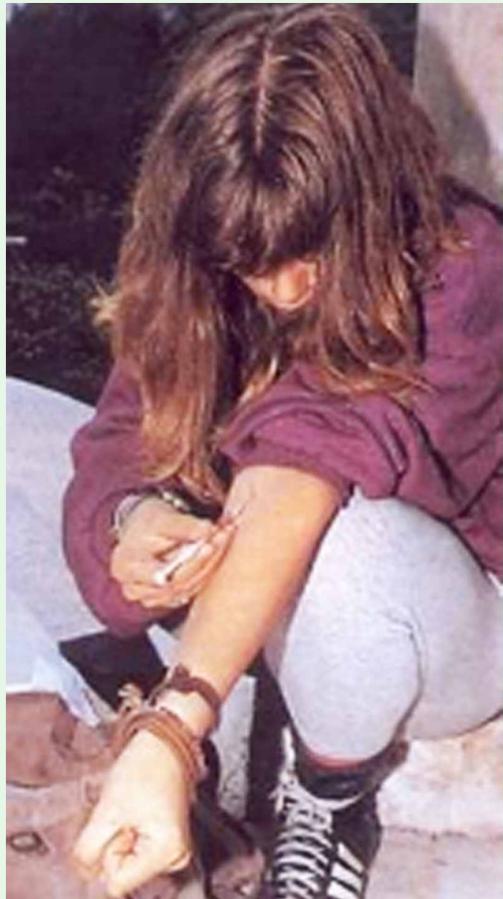
Zato, prije prvog 'snifanja' ili 'trave', razmisli i odgovori samo sebi na ova pitanja sa da ili ne:

Ući ću u taj rizik, baš me briga što znam da je to opasno;
Ne poštujem i ne volim sebe, a ni svoju obitelj, svoje prijateljice i prijatelje;
Baš me briga za moje zdravlje i moj izgled;
Baš me briga za mog dečka/moju curu;
Svoje probleme, u obitelji, u školi, u društvu, ne mogu riješiti niti sama/sam, niti uz pomoć roditelja, prijatelja i svih onih koji me vole;
Više vjerujem onima koji su drogu već probali, nego roditeljima, nastavnicima, prijateljima.

Ako su ti baš svi odgovori 'da', vjerojatno ćeš probati. Ipak, možda potom, na svoju sreću, i odustati. Ako ti je barem jedan odgovor 'ne', nema brige - valjda si dovoljno mudra/mudar da se u tako nešto, u takav nepotrebni i opasni eksperiment nećeš ni upustiti. Doista se ne isplati.

10 ZASTRAŠUJUĆIH ZABLUDA

Droga se počne uzimati slično kao što se popuši prva cigareta: iz znatiželje, na nagovor prijatelja, da bi se impresioniralo društvo, da bi se potražio izlaz iz problema. Lak početak, koji može dovesti do teških problema. Zato, kad razgovaraš s nekim o drogi, kad te netko nagovara na prvu 'travu', kad si u iskušenju da iz vlastitog iskustva saznaš što je to zapravo, imaj na umu ono što znanost i liječnici sasvim pouzdano znaju o drogi. I ne nasjedaj olako nagovaranju onih koji će ti tvrditi da sve to skupa baš i nije tako opasno. Njihovi argumenti 'za' na staklenim su nogama.



1. Tvrđnja: Marihuana povećava tvoju moć zapažanja i koncentracije.

Činjenica: Nije točno. Marihuana te, naprotiv, čini zaboravljivom/zaboravlјivim i može narušiti i uništiti tvoju koncentraciju. Ako sjedaš za upravljač automobila ili radiš s nekim strojem, a pod utjecajem si marihuane, to može završiti tragično.

2. Tvrđnja: Kokain te čini budnjicom/budnjima, živahnjom/živahnjima, donosi samouvjerenost.

Činjenica: Točno, ali samo dvadesetak minuta. A onda, umjesto toga, dolazi uzne-mirenost, mučnina i nesanica. Uzimaš li ga dulje vrijeme, počet ćeš se osjećati tjeskobno, deprimirano i paranoično.

3. Tvrđnja: Uzimanje ecstasyja ne izaziva nikakve popratne pojave.

Činjenica: Naprotiv, ecstasy može izazvati napade panike, mučnine, kočenje ruku i nogu, stezanje mišića vilice. Zbog hipertermije, izraženog povišenja tjelesne temperatu-re, može doći i do iznenadne smrti. Ta droga izaziva i neizlječiva oštećenja mozga i živaca čak i ako se uzima samo jednom na tjedan u godinu dana. A o posljedicama dugoročnijeg uzimanja ecstasyja još se zapravo i ne zna dovoljno.

4. Tvrđnja: Voda je dobro protusredstvo popratnim pojavama pri uzimanju ecstasyja.

Činjenica: Voda sigurno nije nikakav protulijek, ne zaustavlja neželjene popratne pojave. Ako je netko iz tvog društva već bio tako lakomilen i uzeo ecstasy, natjeraj ga da pije voćni sok ili neko energetsko piće, i to pola litre svakih sat vremena, te da pojede nešto slano kako bi nadoknadio natrij koji gubi znojenjem.

5. Tvrđnja: 'Snifanje' nije opasno.

Činjenica: I te kako je opasno. Sva otapala su potencijalni ubojice. Na primjer, u Velikoj Britaniji svakog mjeseca umre četiri do pet mladih zbog udisanja otapala. Među njima ima i onih koji su to prvi put probali! 'Sniferi' ponekad izgube svijest i uguše se onim što su povratili.

6. Tvrđnja: Pušenje marihuane manje šteti zdravlju nego pušenje cigareta.

Činjenica: Marihuana može u istoj mjeri oštetiti pluća kao i cigareta, čak možda i više. Dim marihuane također sadrži katran i ugljični monoksid.

7. Tvrđnja: Lako ćeš odbaciti kokain.

Činjenica: Nipošto neće biti lako. Redoviti korisnici, kada se odreknu kokaina, još se dugo osjećaju depresivno i potištено. Teško im je uvjeriti same sebe da se mogu dobro zabaviti i bez droge.

8. Tvrđnja: Odreći se heroina, to je samo stvar moje odluke.

Činjenica: To apsolutno nije istina. Simptomi odvikavanja od heroina su tegobe slične onima kod jake gripe: znojenje, zimica, drhtavica... A neizdrživa čežnja za tim otrovom može potrajati jako dugo.

9. Tvrđnja: Mala količina LSD-a neće izazvati nikakav posebni učinak i štetu.

Činjenica: Pogrešno. LSD je iznimno moćna droga. Čak i mala količina djeluje, a nikada ne znaš koliko zapravo uzimaš.

10. Tvrđnja: Pretjeruju oni koji kažu da uzimanje LSD-a izaziva paranoju.

Činjenica: Ne pretjeruju. LSD te može učiniti izrazito paranoičnom/paranoičnim. Droga utječe na mozak, na psihi. Stalno ćeš gledati oko sebe, preko ramena, u strahu da te netko prati, da netko kuje zavjeru protiv tebe, da ti želi naudititi. Uzimanje LSD-a izaziva dugoročne probleme s psihičkim zdravljem.

KAKO ODBACITI DROGU?

Redovito uzimanje droge izaziva ovisnost. A ovisnost je bolest. I to bolest koja se, i kada je ovisnik izliječen, uvijek može vratiti. Postoje različiti načini i pristupi u liječenju ovisnika, ali najbolji je onaj koji će prihvati sam ovisnik.

Liječenje se odvija u nekoliko faza. Najprije valja tijelo oslobođiti fizičke ovisnosti, dakle, treba prebroditi takozvanu apstinencijsku krizu. Jer, tko je navikao redovito uzimati drogu, prolazi teške trenutke kad ostane bez nje. Ta se faza prolazi uz pomoć lijekova. U drugoj fazi treba učvrstiti i očuvati apstinenciju kako ovisnik ne bi ponovno posegnuo za drogom. Stručnjaci kažu da se to najbolje postiže u obitelji, uz pomoć stručne osobe. No, ako obitelj ne jamči uspješnost te bitne faze, ovisnik će si pomoći prihvati li dulji boravak u nekoj terapijskoj zajednici. Tamo se vraća u normalan život, školovanjem i radom. To, međutim, katkad može potrajati i nekoliko godina.

Dio ovisnika, bez obzira na sve posljedice, ustraje u svom načinu života. Kako navodi dr. Slavko Sakoman, naš poznati stručnjak za droge, oko 40 posto ovisnika uvijek će se uporno vraćati uzimanju droge, ili živjeti zauvijek ovisni o nekoj zamjeni za ilegalnu drogu. Oko 30 posto ovisnika svoj će kratki životni vijek (oko 35 godina) provoditi između ulice, bolnice i zatvora. Umiru rano najčešće zbog slučajnog predoziranja, ili počine samoubojstvo, umiru od hepatitisa, AIDS-a, pogibaju u prometnim nesrećama. Ovisnici žive upola kraće od prosječnog ljudskog vijeka. Ali, ne samo kraće, nego i puno lošije. Takav je život tragičan, ne samo za njih, nego i za njihove obitelji i prijatelje.

Zašto onda, zbog dvojbenog zadovoljstva ili puke znatiželje, riskirati i uopće uzeti prvi džoint?

Kako se pametno obraniti?

Nauči činjenice o drogama, koliko ti mogu nauditi i što moraš činiti da se držiš podalje od njih!

MARIHUANA, HAŠIŠ

Što je:

Zelena, smeđa ili siva mješavina osušenog cvijeća i lišća biljke konoplje (*cannabis sativa*). Hašiš je jedan od jačih oblika marihuane.

Kako izgleda:

Marihuana sliči osušenom peršinu, s peteljkama i/ili sjemenkama. Hašiš podsjeća na smeđe ili crne kolačiće ili kuglice.

Kako djeluje:

THC (kemikalija iz marihuane koja utječe na mozak) remeti rad mozga, smanjuje koordinaciju, ravnotežu i vrijeme reakcije te osjećaj za vrijeme, povisuje ritam srca i krvni tlak. Popratno djelovanje: suha usta, glad, crvene oči.

Čime šteti:

Marijuhanu nazivaju 'droga bijega' jer česta upotreba 'predviđa' pomak k jačim drogama. Pod utjecajem droge javljaju se problemi s pamćenjem, učenjem, razmišljanjem i rješavanjem problema. Možeš postati nespretna, čak i u hodanju, ili doživjeti napade panike ili tjeskobe. Dugoročne posljedice: Redovito uzimanje može izazvati nedostatak energije i gubitak zanimanja za vlastiti vanjski izgled i školu. Marijuhana je jednako štetna za pluća kao i cigarete. Dokazano je da THC ošteće stanice imunološkog sustava u životinja.

Rizik ovisnosti:

Psiholoska ovisnost o drogi kao o načinu bijega; s vremenom tijelo traži veću količinu za isto djelovanje; psihički simptomi pri odvikavanju.

ECSTAZY

Što je to:

MDMA, 'dizajnerska droga' koju su pripravili kemičari podzemlja.

Kako izgleda:

Bijeli prah, različite tablete i kapsule.

Kako djeluje:

Kombinacija halucinogena/stimulansa. Ecstasy je na glasu kao 'droga ljubavi' - no ona jača sve emocije, i pozitivne i negativne.

Počinje djelovati 20 minuta do sat vremena nakon uzimanja. Koža počinje svrbbjeti, povisuje se srčani ritam i krvni tlak, usta su suha, ruke, noge i vilica krute, zjenice raširene, javљa se nesvjestica, zimica, znojenje i mučnina.

Kako šteti:

Ecstasy može biti pravi ubojica. Smatra se odgovornim za mnogo smrtnih slučajeva u SAD-u i Europi, a na stotine mlađih je zbog njega završilo u bolnici. Razlozi: 1) Droga možda nije 'cista' jer je miješaju s drugim tvarima kao što je npr. sredstvo za uništavanje korova. 2) Ecstasy povisuje tjelesnu temperaturu pa za vrijeme plesa u pretrpanoj, zagrijanoj prostoriji može izazvati za život opasnu dehidraciju. 3) 'Natakanje' vodom da se utaži užasna žed ili tijelo 'zaštiti' od dehidracije može izazvati smrtonosno oticanje mozga. Kratkoročne posljedice: loša koordinacija pokreta, koja te čini sklonijom nezgodama. Nakon prestanka djelovanja: depresija, umor, paranoja, tjeskoba i smetenost koja ponekad traje tjednima. Dugoročne posljedice: nesanica, neredovite mjesecnice, oštećenja jetre i mozga. Ako se uzme zajedno s nekom drugom drogom ili alkoholom, rizici su još brojniji.

Djelovanje Ecstasyja unutar tijela vrlo je složeno i još nije potpuno istraženo. Oni koji ga uzimaju u stvari su ljudski pokusni kunići.

Kako te uništava:

Ecstasy se poizvodi kemijskim putem iz derivata amfetamina (i ljudsko tijelo ga također proizvodi - na primjer adrenalin). Osnovni sastojak je metilendioksiamfetamin - stručnjaci tvrde da je 500 miligramma te tvari (oko 5 tableta) smrtonosno. Djelovanje jedne tablete traje najviše dva sata.

Najnovije američko istraživanje provedeno na majmunima dokazalo je da uzimanje ecstasyja uništava mozak - živčane stanice kržljaju. Bilo je slučajeva moždanih udara i trajne oduzetosti. Šokantan je primjer jednog 21 godišnjeg mladića koji je dvije godine redovito uzimao ecstasy i danas su mu oduzete i ruke i noge - do kraja života je osuđen na invalidska kolica.

Narkomafija ne preza ni od čega. Već postoje pokazatelji da se u ecstasy dodaju jače droge kako bi se djecu učinilo ovisnicima.

INHALATI

Što je to:

Industrijska otapala ili otapala za kućanstvo koja se nalaze u ljepilima, razrjedivačima boje, suhim sredstvima za čišćenje i benzин; aerosolima, primjerice u laku za kosu, dezodoransima, boji u spreju; anestetskim plinovima kao što su eter i dušični oksid; nitritima poput amil nitrita i butil nitrita.

Kako izgledaju:

Većina je u originalnom pakiranju, kao tube za ljepilo ili boćice aerosola.

Kako djeluju:

Proizvode brzu 'pijanost' - vrhunac iza kojeg slijede pospanost, teturanje, vrtoglavica i smetenost.

Kako štete:

Iako su inhalati 'tvari koje nalazimo u kući', jako su otrovni, čak smrtonosni.

Kratkoročne posljedice: mučnina i proljev, bol u grudima, krvarenje iz nosa, umor, gubitak koordinacije, iznenadna smrt zbog otkazivanja rada srca ili gušenje zbog udisanja velikih koncentracija.

Dugoročne posljedice: trajan gubitak sluha, oštećenje mozga i koštane moždine, trajno grčenje mišića ruku i nogu, oštećenje jetre i bubrega, povećan rizik 'iznenadne smrti zbog inhaliranja'.

Rizik ovisnosti:

Psihološka ovisnost.

LSD

Što je to:

Laboratorijski proizveden halucinogen koji snažno utječe na promjenu raspoloženja.

Kako izgleda: Nema mirisa, boje i okusa, prodaje se u listićima bugaćice natopljenim određenom dozom, te u obliku tableta, kapsula, tekućine.

Kako djeluje: Djelovati počinje nakon 30 do 90 minuta i može izmijeniti predodžbu o vremenu i prostoru oko sebe: čuješ boje, vidiš zvukove, doživljavaš i druga prividenja, na primjer da se zidovi pomiču.

Tjelesne promjene: proširene zjenice, povišen srčani ritam, krvni tlak i tjelesna temperatura, pospanost, znojenje, suha usta i drhtavica.

Kako šteti: Kad kreneš na taj 'put', ne možeš odustati dok droga ne završi svoj 'posao' - za oko 12 sati! Učinci su nepredvidivi, ovisno o dozi i osobi koja je uzela drogu.

Kratkoročne posljedice: jaka panika, zbumjenost, duboka depresija, strah, prividenja koja te straše. Pod utjecajem te droge dogodilo se mnogo fatalnih nesreća.

Dugoročne posljedice: halucinacije koje se pojavljuju iznenada, bez prethodnog uzimanja droge - nekoliko dana ili čak godinu dana nakon takvog 'putovanja'. Simptomi privremene shizofrenije, teška depresija.

Rizik ovisnosti: Psihološka ovisnost; povećana otpornost tijela traži veću dozu droge za isti učinak.

AMFETAMINI I METAMFETAMINI

Što su: Posrijedi su stimulansi koji 'zapale' mozak i središnji živčani sustav, prodrmaju srce i pluća.

Kako izgledaju: Amfetamin - kapsule, pilule ili tablete. Metamfetamin - bijeli prah, pilula ili kamen koji podsjeća na komad parafina.

Kako djeluju: Progutani ili ušmranci izazivaju 'vrhunac'. Injekcije stvaraju kratak, snažan 'vrhunac', pri čemu se ubrza ritam srca, disanje i krvni tlak; javljaju se znojenje glavobolja, magljenje vida, vrtoglavica, nesanica, tjeskoba.

Kako štete: Druga strana medalje: što ih više uzimaš, to ih više želiš!

Kratkoročne posljedice: euforija može prerasti u zbuđenost, drhtavicu, paranoju i agresiju. Rizik fatalnog otkazivanja rada srca pri velikim dozama. Jedna injekcija može izazvati moždani udar, visoku temperaturu, infarkt ili grčenje - sve može biti i smrtonosno. Ubrzan ritam srca, a povиšen krvni tlak može oštetići krvne žilice u mozgu povećavajući rizik moždanog udara.

Dugoročne posljedice: povećana vjerljivost svega gore navedenog. Dugotrajna upotreba može izazvati i tzv. 'amfetaminsku psihozu' - prividjenja, halucinacije, paranoju.

Rizik ovisnosti: Psihološka i tjelesna ovisnost; otpornost koja traži opasno povećavanje doze.

HEROIN

Što je: Droga dobivena od isušenog 'mlijeka' opijumskog maka, koji također sadrži tvari za suzbijanje boli - morfij i kodein.

Kako izgleda: Bijeli ili tamnosmeđi prah, tvar slična katranu.

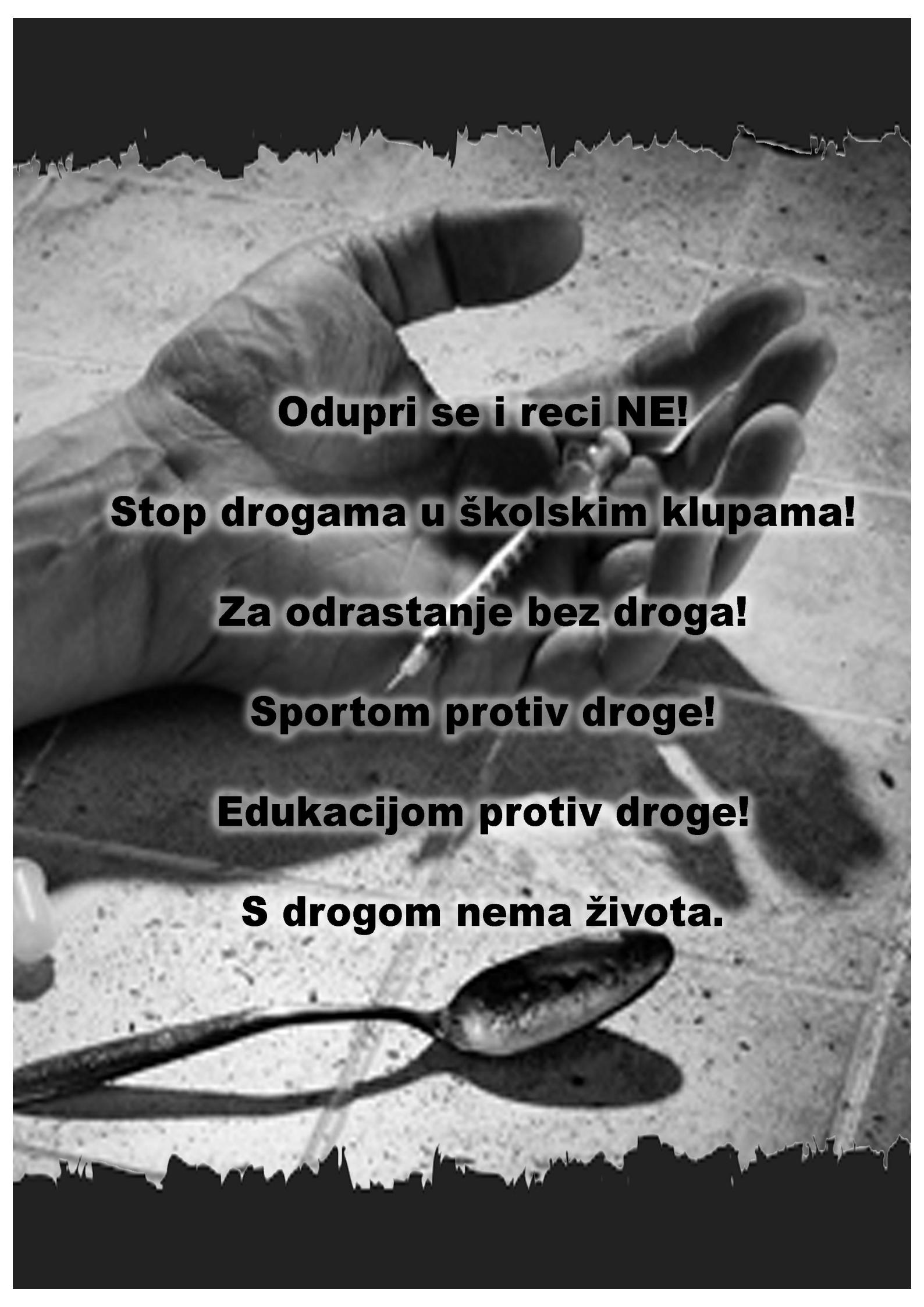
Kako djeluje: Stimulira izljev euforije, posebno ako se ubrizga injekcijom, često uslijedi pospanost, mučnina i povraćanje.

Tjelesni simptomi: suzne oči, svrbež po tijelu

Kako šteti: Heroin uništava tijelo i izaziva jaku ovisnost. Kratkoročne posljedice: problemi s disanjem, mučnina, povraćanje i zatvor. U kombinaciji s alkoholom posebno je lako prekoraci dozu heroina. Rezultat - grčenje, koma, moguća smrt.

Dugoročne posljedice: čirevi na koži, oštećenje žila. Ovisnici moraju uzeti drogu da bi se osjećali 'normalni'. Prekid od samo jednog dana može izazvati simptome odvikanja - bolove, zimicu, znojenje, grčenje mišića i slabost. Nakon prekida, uobičajena doza može postati prevvelika doza.

Rizik ovisnosti: O heroinu je vrlo lako postati ovisan, psihički i tjelesno. Kako se povećava otpornost, tako ovisnik mora povećavati dozu ili učestalost uzimanja droge odnosno, prijeti s pušenja na injekcije.



Odupri se i reci NE!

Stop drogama u školskim klupama!

Za odrastanje bez droga!

Sportom protiv droge!

Edukacijom protiv droge!

S drogom nema života.