



РАЗГОВАРАЈТЕ О ДРОГАМА СА ВАШИМ АДОЛЕСЦЕНТОМ

Приручник за родитеље

UJEDINJENI
PROTIV
DROGE



Implementacija nacionalne strategije
protiv zloupotrebe droga,
Projekat finansira Evropska unija



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРЕБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батуз“

ШТА СВАКИ РОДИТЕЉ ТРЕБА ДА ЗНА

Подршка родитеља од кључног је значаја у борби против употребе дрога. Ова брошура даје Вам, као родитељима или старатељима, практичне информације које ће Вам помоћи у разговору о дрогама са Вашом децом. Брошура садржи информације о томе шта су дроге, који су знаци коришћења дрога и, најважније од свега, какав утицај дроге могу да имају на младе и породицу, са последицама које могу бити присутне до краја живота. У истраживањима је утврђено да је већина младих вољна да разговара са својим родитељима на ову тему и да већина младих сматра да би родитељи могли да им помогну да се одупру оваквим ризицима. Зато је од великог значаја да се са младима разговара и да они добију праве информације о дрогама и последицама њиховог коришћења управо од Вас.

Влада Републике Србије посвећује велику пажњу борби против дрога. Национална стратегија о дрогама, усвојена 2009. године, усмерена је, између осталог, ка осмишљавању и развоју активности за смањење потражње за дрогама, ка ојачавању капацитета здравственог, школског и невладиног сектора за спровођење стратегије против дрога и за имплементацију јавних комуникационих кампања у борби против болести зависности. Пројекат „Имплементација националне стратегије против злоупотребе дрога“ који финансира Европска унија, подржава ове активности.

Брошура „Разговор о дрогама са Вашим адолесцентом“ део је активности које имају за циљ да допринесу ширењу информација о здравим стиловима живота и могућим начинима спречавања ширења болести зависности. Намењена је Вашем бољем информисању о дрогама и садржи предлоге како да са својом децом разговарате о опасностима које дроге носе. Надамо се да ће Вас подстаћи да Вашој деци јасно представите чињенице о дрогама и њиховим потенцијалним последицама и да ће Вам помоћи да остварите бољу комуникацију са Вашом децом када је у питању спречавање њеног коришћења.

Аутори

ШТА ПОРОДИЦЕ МОГУ ДА УРАДЕ?

Сви родитељи брину за своју децу и желе да их сачувају од опасности. Међутим, родитељи некада немају довољно самопоуздања за разговор на ову тему. Неки родитељи сматрају да немају довољно информација и пропуштају прилику за разговор, чак и онда када су деца вољна да их саслушају.

Треба имати на уму да је већини младих људи стало до тога шта њихови родитељи мисле, чак иако то не показују. Они ће ценити Ваше савете, али ће такође очекивати од Вас да будете информисани, отворени и искрени. Уколико покажете да Ви њих такође слушате, већа је вероватноћа да ће и они послушати Вас.

У разговору о дрогама са децом Ви као родитељи имате веома важну улогу у формирању њихових ставова. Што сте више укључени у живот Ваше деце и заинтересованији за њихова пријатељства, школске, спортске и друге активности, то ће се они радије обраћати Вама за савет. На тај начин ће њихово самопоуздање порастати, лакше ће моћи да се одупру било каквим притисцима, па и када је дрога у питању.

Разговарајте са Вашим дететом и саслушајте га

Ваша деца вероватно већ знају шта Ви мислите о дрогама, укључујући алкохол и дуван, па чак и ако ретко разговарате о томе са њима. Ваше поруке и ставови се преносе кроз оно што говорите и радите у кући, шта радите у слободно време и како се понашате са породицом и пријатељима.

Ипак, адолесценти не знају онолико колико Ви мислите да знају и често желе да чују Ваше мишљење о дрогама. Ви се можда нећете сложити са њима, али то што знају Ваше ставове може да им помогне у доношењу сопствених одлука. Уколико желите да са децом отворено разговарате о дрогама, важно је и да их саслушате и да будете отворени за њихове идеје. Разговор не би требало започињати на силу, јер ће се неки разговори повести сами од себе, као резултат нечега што сте видели или чули. Када дође прави тренутак – не држите предавање, већ реците у шта верујете. Немојте да покушавате да преплашите децу, али им покажите да Вам је стало до њих.

„Мислим да је веома важно у каквом окружењу и са ким се проводи време.“
Отац – Нови Сад

- Велики број младих ће доћи у додир са дрогама у неком облику, у неком тренутку свог живота.
- Неки ће експериментисати са дрогама, али већина неће постати редовни корисници дрога.
- Неки ће развити озбиљне проблеме, али и тада постоји могућност да се добије помоћ.

Десет савета о томе како да охрабрите Вашу децу да са Вама разговарају о дрогама

Истраживања су показала да је Вашој деци стало до Вашег мишљења и ваших савета.



„Раније су све мајке разговарале са својом децом – то се данас ретко дешава... Данашња деца имају веома специфичне циљеве и остварују их без оклевања.”

Отац – Београд

„Да, мислим да су деца изложена ризику од дрога. Мислим да су најугроженије старосне групе од 15, 16 година.”

Мајка – Крагујевац

1. Будите присутни у њиховим животима – Одвојите време за Вашу децу. Заинтересујте се за њихове навике и трудите се да радите нешто заједно са њима сваки дан. Важно је да породица проводи време заједно. Када излазе, не устручавајте се да питате где иду или са ким ће бити.

2. Слушајте вашег адолесцента – Ако покажете да сте спремни и вољни да слушате Вашу децу, њима ће бити такође лакше да саслушају Вас. У току разговора, немојте да их прекидате или да реагујете тако да прекинете разговор који је у току. Охрабрите их, како би им било што лакше да Вам изнесу своје проблеме, а питајте их и шта они мисле када доносите одлуке као породица, како бисте им показали да цените њихово мишљење.

3. Будите узор – Када је реч о дрогама, не можете да се понашате по принципу „ради како ти кажем, а не како ја радим”. Уколико и сами узимате дроге, не можете да очекујете да ће Ваша деца прихватити Ваше савете. Дакле, важно је да разговарате са њима и о изазовима са којима сте се суочили када сте, на пример, хтели да престанете са пушењем, о проблемима које је имао неки члан породице, или пријатељ који је био зависан од алкохола или дроге.

4. Будите искрени – Природно је да нећете знати баш све о дрогама. Дакле, иако је важно да будете информисани, не треба да се претварате да знате одговор на свако питање. Будите спремни да кажете „не знам, али распитаћу се”. Ако сте искрени, вашим адолесцентима ће бити лакше да и они буду искрени са Вама.

5. Изаберите право време – Изаберите погодан тренутак за разговор са Вашим адолесцентом, тако што ћете искористити прилику која Вам се укаже. Прилика се може указати док гледате ТВ заједно, или док причате о некоме из његовог друштва из школе или о његовим пријатељима.

6. Будите смирени – Када је реч о разговору о дрогама, важно је да будете смирени и рационални и да не претерујете у својим реакцијама. Немојте да их исмевате или да им држите предавања, јер ће Вам то отежати разговор убудуће, а можда Ваш адолесцент више опште неће желети да са Вама прича о томе.

7. Избегавајте конфликт – Тешко је решити проблем када постоји конфликт. Покушајте да разумете њихов став, а да их истовремено охрабрите да разумеју Ваш. Уколико се развије сукоб, прекините разговор и вратите му се када се обоје смиристе.

„У средњој школи је већ касно да учите децу о дрогама, јер су до тада већ нашли неког у комшилуку ко их је научио штошта о томе.”

Адолесценткиња – Нови Сад

8. Стално разговарајте – Када обавите један разговор о дрогама, важно је да о томе поново разговарате.

9. Поставите јасне границе – Уопштено посматрано, млади очекују од Вас информације и цене их, а такође цене и правила која управо Ви можете поставити. Уколико их активно укључите у успостављање таквих правила, охрабрићете их да преузму више одговорности у поштовању истих. Када сте донели правила, спроводите их и обавестите децу какве ће бити последице уколико прекрше правила. Разговарајте и договорите се како ће Ваша деца реаговати ако се нађу у ситуацијама у којима је присутна и дрога. На пример, реците им да ћете увек доћи по њих ако је то потребно, без обзира на то колико је сати. Ипак, јасно им саопштите да би Вам било драже да уопште не долазе у ситуације у којима ће бити изложени дрогама.

10. Усмерите пажњу на позитивне ствари – Обавезно наградите децу за добро понашање и нагласите ствари у којима су добри. Охрабриите их да се осећају добро и ставите им до знања да их поштујете и да би требало да и сами себе поштују.

„Некада родитељи касно примете да њихово дете има проблем.”

Адолесценткиња, корисница дроге – Београд



ЗАШТО АДОЛЕСЦЕНТИ УЗИМАЈУ ДРОГУ И ШТА ВИ ТУ МОЖЕТЕ

„Нисмо баш добро информисани да препознамо да ли нам деца користе дрогу... чуо сам да се види у очима, али не знам како.”
Отац – Нови Сад

Ево неколико разлога које млади наводе као важне за узимање дроге и неких идеја како да конструктивно поступите.

„Неко је имао дрогу и ја сам само хтео да пробам”

- Изразите забринутост и питајте их какву су одлуку донели.
- Питајте да ли су знали шта узимају, након чега можете да разговарате о неким од непожељних дејстава те конкретне дроге.
- Питајте шта су очекивали и разговарајте о ризицима даље употребе дроге.
- Покушајте да сазнате да ли су осећали притисак да узму дрогу. Уколико јесу, можете да разговарате о томе како убудуће да боље изађу на крај са таквом ситуацијом и како да се одупру притисцима.
- Размислите о томе да им дате примере како сте се Ви понели када сте били у сличној ситуацији.

„Увек сам хтео да пробам”

- Питајте због чега је та конкретна дрога била привлачна и шта су очекивали да ће од ње добити.
- Питања као што су: „Шта си мислио, како ћеш се осећати?” и „Зашто баш та дрога?” добар су начин да започнете разговор.
- Уколико желе да разговарају са Вама, можда ћете моћи да причате о томе да ли су пробали друге дроге и ако јесу, зашто.
- Покажите им да сте забринути за то што се десило, покушајте да им предочите који су проблеми са употребом дрога и поставите нека основна правила око којих ћете се сложити.

„То је комплексно питање, свака особа има своје разлоге за узимање дроге – то није само због тога што неко долази из лоше породице или је имао лоше детињство.”

Адолесцент, корисник дроге – Београд

„Сви моји пријатељи су је узимали, па сам рекао себи: што да не?”

- Упознајте Вашу децу са чињеницом да већина младих не користи дрогу.
- Јасно реците шта мислите о употреби дроге – дајући разлоге – а потом им објасните зашто не желите да узимају дрогу.
- Питајте да ли су мислили да је то безбедно зато што су дрогу узимали њихови пријатељи.
- Питајте шта мисле зашто су њихови пријатељи узимали дроге и да ли су свесни ризика.
- Разговарајте – немојте да држите предавања – о опасностима експериментисања са дрогама.
- Добро је да постављате питања, како би млада особа и даље била заинтересована за разговор. Важно је да разговарате и о доношењу сопствених одлука, чак и када се те одлуке разликују од одлука њених/његових пријатеља.

„Стварно сам се добро осећао због дроге”

- Покушајте да разговарате о главном разлогу због којег су узели дрогу.
- Распитајте се како се, уопште, осећају у последње време, јер би ово била добра прилика да понудите помоћ и да сазнате да ли се још нешто дешава и да ли можда желе да разговарају о неком другом проблему.
- Разговарајте о здравим навикама.

„Сви моји проблеми у школи, кући и животу су једноставно нестали”

- Ова изјава је добра прилика да се започне разговор о другим проблемима. Изразите забринутост због тога што узимају дрогу како би изашли на крај са својим животним проблемима.
- Објасните им да бисте, уколико имају проблема, желели да о тим проблемима разговарате и питајте их шта можете да учините да се ствари побољшају.
- Разговарајте о томе да ли су се проблеми вратили након што је престало дејство дроге и нагласите да, када користе дроге, само им се чини да проблеми нестaju.
- Изразите своје ставове о опасностима узимања дроге као начину да се изађе на крај са неким проблемом. Јасно реците да желите заједно да радите на томе да нађете боље начине за решавање њихових проблема.

„Мислим да ја нисам угрожен, али знам неке људе који нису тако снажни и под утицајем других би сигурно узели дрогу.”
Адолесцент – Ниш

„Дала ми је више самопоуздања”

- Реците им да Вас то забрињава, и објасните им да нису потребне дроге како би се осећали добро.
- Поделите сопствена искуства о томе када је и Вама било тешко у животу и објасните шта сте Ви урадили како бисте стекли више самопоуздања. Разговарајући о сопственом понашању, повећаћете сопствени кредибилитет код ваше деце.
- Размислите како можете да им помогнете да побољшају своје самопоуздање и самопоштовање.

„Мислим да не могу да postanем зависан, али неко ми је рекао да могу.”
Адолесцент – Ниш

„Па, и ти си пробао дрогу”

Требало би да будете спремни на ову врсту коментара уколико је то истина, јер да бисте били узор морате да будете искрени и отворени. Признајте да су дроге опасне по здравље и да сада имате другачије мишљење о свом понашању и одлукама које сте некада доносили.

„Ми имамо обичај да пијемо алкохол и пушимо цигарете кад излазимо, а повремено и да користимо још по нешто.”
Адолесцент – Крагујевац

„Нећу да причам о томе”

Уколико видите да Ваше дете не жели са Вама да разговара о свом коришћењу дрога, понудите му да пронађете неког другог са ким може да разговара. Објасните му да Ви само желите најбоље и покажите разумевање уколико би радије хтео/ла да разговара са неким другим у кога има поверења.

„Почела сам веома рано, са осам година. Бежала сам из школе. Дрогу сам почела да користим заједно са дечком, и обоје смо постали зависни.”
Адолесценткиња, корисница дроге – Београд

ШТА ТРЕБА ДА ЗНАТЕ О ДРОГАМА

Не морате да будете стручњак да бисте разговарали са децом о дрогама. Уколико мислите да о томе знате мање од њих, није срамота да то признате. Међутим, важно је и да се информишете које дроге постоје у Србији и каква су њихова дејства.

Различите дроге делују различито на организам човека, пре свега мењајући "хемијску равнотежу" у мозгу. Ове промене су одговорне за измењене осећаје и емоције, као и за измењено понашање које се доводи у везу са узимањем дрога.

Не постоји начин да се са сигурношћу каже како ће било која дрога да утиче на некога. Оно што сигурно знамо је да дроге могу да проузрокују више штете код младих људи, код којих се тело и мозак још увек развијају. Неке дроге могу и да погоршају већ постојеће менталне болести.

УОПШТЕНО, ДРОГЕ МОГУ ДА СЕ ПОДЕЛЕ У ЧЕТИРИ ГРУПЕ

Група дрога	Врста дроге	Дејства дроге
КАНАБИС	Марихуана, хашиш, хашишово уље	Утиче на способност учења, концентрацију, расуђивање, памћење.
ХАЛУЦИНОГЕНИ	ЛСД Магичне печурке	Изазивају халуцинације.
СТИМУЛАНСИ („Подизачи“)	Амфетамини (спид) Кокаин Никотин (дуван) Кофеин (кафа, нека безалкохолна пића)	Повећавају енергију, убрзавају рад срца и повећавају крвни притисак.
ДЕПРЕСИВИ („Спуштачи“)	Алкохол Хероин Растварачи (Лепак, спрејеви, бензин)	Успоравају реакције, рад срца и дисање.

ДРОГЕ И ЊИХОВА ДЕЈСТВА

„Веома је мало младих који могу са својим родитељима да разговарају, на пример, о пушењу марихуане.”

Адолесцент – Београд

Зависност од дрога подразумева немогућност корисника да контролише употребу дроге и настављање коришћења чак и када зна да му та употреба доноси проблеме. Веома брзо, дрога заузима централно место у његовом животу и утиче на његове односе са људима, способност за учење и рад, ментално здравље и квалитет живота. Корисници могу да развију и физичку зависност од дроге, при чему осећају физичке симптоме када престану да је користе (апстиненцијална криза). Може да се развије и толеранција на дроге – када особа мора да узима већу количину дроге да би осетила исте ефекте.

У наставку овог приручника могу се наћи основне информације о психоактивним супстанцама – дрогама које се могу наћи у Србији.

КАНАБИС: МАРИХУАНА, ХАШИШ И ХАШИШОВО УЉЕ

Канабис је зелена лисната биљка. Различити делови биљке користе се за добијање дроге. Главни активни састојак канабиса је тетрахидроканабинол (ТНС).

Облик: марихуана – листови и цветови; хашиш – смола, позната под именом хашиш, која је обично јача од марихуане; хашишово уље – течни екстракт ове биљке.

Начин употребе: пуши се, жваће, пије као чај и једе у колачићима.

Жаргонски називи: канабис – трава, вутра, грас, зелено, ганца, хедовина, хибрид, брид, цица и сканк. Хашиш – шит, полен, срање или хашишово уље. Цигарете са марихуаном – справа, вујспра, цок, кцо, кајцо, буксна или палица.

ДЕЈСТВА И РИЗИЦИ

Физичка дејства: Нека од дејстава марихуане су успорени рефлекси и размишљање, смањена координација/мотивација, тешкоће са концентрацијом, проширене зенице, кржаве или стакласте очи, сува уста, повећан апетит, убрзан рад срца. Дуготрајна дејства примене марихуане заједно са дуваном обухватају: хронични кашаљ, бронхитис и повећан ризик од канцера плућа, уста, грла и језика.

Трајање краткотрајних дејстава: приближно један до три часа.

Психичка дејства: Промене перцепције и расположења, недостатак мотивације, проблеми у учењу и концентрацији, а у неким случајевима повећан ризик од развијања психотичних поремећаја.

Услед ових дејстава, није безбедно возити под утицајем канабиса.

СПИД (АМФЕТАМИН)

Спид је синтетски амфетамин који се често меша са другим супстанцама.

Облик: бела паста, кристал или пилуле.

Начин употребе: гутањем, назалном инхалацијом – ушмркивањем, пушењем и интравенским инјекцијама.

Жаргонски називи: спид, дс, брзина, зина, патике, апгрејд.

ДЕЈСТВА И РИЗИЦИ

Физичка дејства: Убрзан и неправилан рад срца, убрзано дисање, нервоза, несаница, грозница, знојење, главобоља, помућен вид, прегревање, сува уста, суве усне и раширене зенице. Дуготрајна употреба: оштећење крвних судова у срцу и мозгу.

Психичка дејства: Анксиозност, депресија, агресивност (посебно када се узима заједно са алкохолом), халуцинације, промене расположења. Спид делује на центар за „глад“ у мозгу. Корисници губе апетит, не узимају храну, отежано спавају, осећају умор.

Ризици: Спид је посебно опасан за особе које пате од менталних поремећаја, високог притиска, оштећења јетре или бубрега. Може да изазове срчани удар.

Дељење игала којима се дрога убризгава изразито повећава ризик од заразе хепатитисом Б, Ц и HIV-ом.

ХАЛУЦИНОГЕНИ

Обухватају **ЛСД** (диацетиламид лизергинске киселине) и **псилоцибин** (који се налази у неким печуркама). Обе ове дроге су међу најмоћнијим дрогама које мењају расположење и перцепцију.

ЛСД

Облик: без мириса, растворен у води. Најчешће је упакован у упијајући папир. Подељен на појединачне дозе. Довољне су веома мале дозе да би произвеле халуциногено дејство.

Жаргонски називи: есид, трип, слика, кесли, јпг, хофман, дроспица и бициклиста.

Псилоцибин

Псилоцибин се екстрахује из неких печурака које се називају „магичне печурке“.

Жаргонски називи: вугљи, гљиве, чурке, псилоцибе и хавајке.

ДЕЈСТВА И РИЗИЦИ ЛСД-а И ПСИЛОЦИБИНА

Физичка дејства: Убрзан рад срца, несаница, повраћање, отежано дисање. Дејства могу да трају и до 12 часова.

Психичка дејства: На ефекте јако утиче околина корисника. Стање слично трансу, узбуђеност, еуфорија, снажне халуцинације, депресија, анксиозност, конфузија и параноја.

Халуциногени доводе и до повећаног ризика од повреде и самоповређивања, насилничког понашања и непредвидивих флеш-бекова (ефекат се поново јавља, без упозорења, недељама након употребе дроге). Дуготрајна употреба може да доведе до проблема са менталним здрављем.



СПИД



ЛСД



КАНАБИС

„Када се говори о дрогама, није само важно које све дроге постоје, већ и шта могу да изазову.“

Адолесценткиња – Ниш

СЕДАТИВИ

Седативи су психоактивне супстанце које привремено смањују психичке функције или активност. Услед тога што „спуштају“, називају се и „спуштачима“. Седативи обухватају лекове који се не издају без лекарског рецепта, али се неки ипак могу набавити попут таблета за спавање, лакших биљних „седатива“. Лекови који се често користе у Србији су Бенседин, Диазепам, Валијум, Апаурин, Флормидал. Ове психоактивне супстанце се често користе у комбинацији са другим дрогама, алкохолом или пићима која садрже кофеин, чиме се добија још непредвидљивије дејство.

ДЕЈСТВА И РИЗИЦИ

Дејства обухватају поспаност, збуњеност, недостатак координације, отежан говор, успорен рад срца, плитко дисање, проблеме са памћењем, конфузију, опуштање мишића, снижење крвног притиска и пулса. Проблеми који настају услед употребе су: анксиозност, депресија, немир, тремор, несаница, промене вида.

КОКАИН

Кокаин се екстрахује из листова јужноамеричке биљке коке. То је стимуланс са сличним дејствима као спид, али је дејство кокаина интензивније и краће траје.

Облик: бели кристални прах са горким укусом који изазива обамрлост. Често се меша („сече“) са другим супстанцама као што су амфетамини, лактоза итд. Чистоћа производа који се може наћи на улици обично је веома мала.

Начин уноса: ушмркавање, пушење, утрљавање у десни или убризгавање.

Жаргонски називи: кока, кокта, кокс, лобе и бело.

ДЕЈСТВА И ПОТЕНЦИЈАЛНИ РИЗИЦИ

Физичка дејства: Кокаин ствара краткотрајан осећај „урађености“ који обично нестаје у року од сат времена. То доводи до тога да корисник одмах жуди за новом дозом, што може да доведе до узимања великог броја доза у кратком временском периоду, након чега следи депресивно расположење. Ризици обухватају још и: анксиозност, агресивност, проширене зенице, болове у грудима, знојење, трзање мишића, тремор, мучнину и повраћање, као и улцерације слузокоже носа, оштећење носног септума, конвулзије, отказивање бубрега и престанак рада срца.

Психичка дејства: Постоји висок ризик од психолошке зависности од кокаина. Пратеће појаве обухватају депресију, параноју, кокаинску психозу, насилно или неконтролисано понашање.

Уколико се убризгава, постоји ризик од преношења HIV-а и хепатитиса услед коришћења истих игала.

ХЕРОИН

Хероин је опијат, добијен из мака. Реч је о депресору централног нервног система. Други опиоиди су опијум, морфијум, кодеин.

Облик: бели или смеђи кристали. Обично се меша са другим супстанцама и тако продаје.

Начин уноса: ушмркавање, пушење или убризгавање.

Жаргонски називи: доп, ујдо, пајдо, жуто, хорс, допуна, паја, јупа и упс.

ДЕЈСТВА И РИЗИЦИ

Физичка дејства: Збуњеност, смањен крвни притисак и успорен рад срца, сува уста, отежан говор, недостатак координације, мучнина и повраћање, недостатак рефлекса кашља, летаргија, сужене зенице, успорено дисање, нередован менструални циклус и стерилитет код жена.

Постоји ризик од инфекције HIV-ом и хепатитисом услед коришћења истих игала. Лако може да дође до предозирања које може да има и смртни исход.

Психичка дејства: Промене расположења, депресија, поремећаји анксиозности, губитак либидо код мушкараца. Хероин је једна од дрога која најлакше изазива зависност.

„Многи од нас нису знали, када смо почињали да користимо, какви ће бити ефекти; млади би требало да буду информисани о томе.“

Адолесценткиња, корисница дроге – Београд

КОКАИН



ХЕРОИН



ИНХАЛАНТИ

„Чула сам да је један дечак дувао
лепак већ са 12 година.”
Адолесценткиња – Нови Сад

Инхаланти обухватају велики број производа који се налазе у сваком домаћинству (раствараче, аеросоле, лепкове, бензин), као и медицинске анестетике као што је азот оксид (гас смејавац) и лекове као што су амил нитрат, бутил нитрат.

Начин уноса: удишу се из пластичних кеса или на неки други начин.

ДЕЈСТВА И ПОТЕНЦИЈАЛНИ РИЗИЦИ

Физичка дејства: Скоро сви растварачи и гасови доводе до анестетичког дејства и чак губитка свести. Инхаланси доводе до брзог осећаја опијености који личи на пијанство од алкохола: почиње узбуђењем, након чега следи поспаност, вртоглавица и узнемиреност. Вртоглавица, отежан говор, летаргија, смањени рефлексии су други могући ефекти. Ефекти дуготрајне употребе обухватају болове у грудима, губитак апетита, бронхијални спазам, ране на носу или устима, крварење из носа, снажну депресију, гушење, оштећења мозга, парализу и изненадну смрт.

Психичка дејства: Агресивност, апатија, тешкоће у расуђивању.

ЕКСТАЗИ

MDMA (метил-ендиоксиметамфетамин) је првобитни главни састојак екстазија, али састав таблета екстазија може много да варира. Оне често садрже амфетамин (спид) у комбинацији са другим опасним супстанцама.

Облик: најчешће се среће у облику таблета различитих боја, величина, облика и са различитим сличицама.

Начин уноса: обично се гута, али може и да се претвори у прах, па да се ушмркне.

Жаргонски називи: бомбоне, ексери, кексићи, бомбонице, чавли, анкери.

ДЕЈСТВА И РИЗИЦИ

Физичка дејства: Делује на централни нервни систем и доводи до убрзаног рада срца, повишеног крвног притиска, тремора, мучнине и проширених зеница. Када се екстази узима на местима где је топло, као што су денс журке, може да изазове дехидратацију и опасан пораст температуре тела, што може да доведе и до смртног исхода.

Психичка дејства: Обично производи налет еуфорије, који траје и до осам сати. Може да доведе до проблема са менталним здрављем. Стимуланси и халуциногени у овој дроги могу да утичу и на перцепцију, искривљујући ствари које корисник види или чак изазивајући халуцинације. Краткотрајна дејства обухватају анксиозност и ефекат „мамурлука“ са депресијом који може да траје данима након употребе.

ЕКСТАЗИ



ДРОГЕ КОЈЕ ПОЈАЧАВАЈУ СНАГУ И ОБЛИКУЈУ ТЕЛО

Неке дроге су постале популарне међу боди-билдерима и спортистима и на тржишту се њима незаконито тргује. Ове дроге обухватају анаболичке стероиде, који се популарно називају „роиди“. Они стимулишу изградњу мишића и костију. Друге дроге које се користе за стимулисање раста мишића и учинка у спорту су: хумани хормон раста (hGH), еритропоетин (EPO), креатин, хумани хорионски гонадотропин (hCG) и други.

ДЕЈСТВА И РИЗИЦИ

Физичка дејства: EPO може да доведе до стварања крвних угрушака, тромбозе, срчаног удара и шлога. Нежељена дејства креатина обухватају грчење и кидање мишића, мучнину, стомачне проблеме. Још једно нежељено дејство злоупотребе анаболичких стероида је и акромегалија – претерани раст костију и везивног ткива, што доводи до истурене вилице, као и претераног раста шака и стопала. Други проблеми обухватају задржавање воде, задебљање коже, абнормалну маљавост, импотенцију, дијабетес, неадекватну функцију штитне жлезде, оштећења јетре, оштећења срца, висок крвни притисак, прерано старење и смрт. Ефекти дуготрајне примене неких од ових дрога су иреверзибилни.

Психичка дејства: Обухватају „роидни бес“ – екстремно агресивно понашање.

ДРУГЕ ДРОГЕ И ЊИХОВА ДЕЈСТВА

Не треба заборавити да су алкохол, дуван и кофеин такође дроге, иако је њихова употреба дозвољена законом. Алкохол и дуван су узроци великог броја прераних смрти и болести у Србији. Пушење цигарета или конзумирање превелике количине алкохола може озбиљно да утиче на Ваше здравље, као и на здравље људи око Вас. Уколико и сами користите алкохол или сте пушач, важно је да процените какав утицај то има на Вашу децу.

АЛКОХОЛ

Алкохол је популарна социјална дрога која се веома често злоупотребљава. Чињеница да је његова употреба раширена не значи да није опасна. Свака употреба алкохола од стране малолетних особа сматра се злоупотребом.

Дејства и ризици

Физичка дејства: Унос веће количине може да доведе до оштећења јетре или мозга, срчаних болести, високог крвног притиска или да повећа ризик од великог броја малигних обољења. Претерано узимање алкохола у дугом временском периоду или узимање претеране количине алкохолних пића одједном (напијање), може да доведе до озбиљних последица по здравље.

Здравствени ризици употребе алкохола прогресивно се повећавају и накупљају током живота. Унос већих количина носи са собом и веће ризике.

Психичка дејства: Алкохол може да изазове агресивно и насилно понашање. Може да доведе до поспаности и импотенције код мушкараца. Алкохол значајно повећава ризик од саобраћајних несрећа, падова. Мешање алкохола са другим пићима повећава све ове ризике.

Никада не возите уколико сте пили!



НИКОТИН

Никотин се налази у дуванским производима. Никотин је једна од најчешће употребљаваних психоактивних супстанци у свету, дрога која брзо ствара зависност. Пушење дувана одговорно је за највећи број превремених смрти и болести у Србији. Дим цигарете садржи више од 4000 хемикалија, од којих је више од 40 познатих карциногена.

Дејства и ризици

Физичка дејства: Супстанце у дувану, укључујући никотин и катран, имају токсична дејства. Код пушача је значајно повећана учесталост срчаних болести, шлога, емфизема плућа и малигних обољења.

Психичка дејства: Употреба било које количине дувана може брзо да доведе до зависности од никотина. Апстиненцијална криза доводи до физичких симптома и поремећаја расположења као што су јака жеља за цигаретом, анксиозност, иритабилност, немир, проблеми са концентрацијом, депресија, фрустрација или бес, појачана глад, несаница, затвор или дијареја.

КОФЕИН

Кофеин је најчешће коришћена психоактивна супстанца у свету. Налази се у кафи, чају, какау, чоколади и већем броју безалкохолних пића која се називају енергетским или спортским пићима.

Дејства и ризици

Физичка дејства: Кофеин може да изазове немир, нервозу, дрхтавицу, главобољу, вртоглавицу, мучнину, повраћање и стомачне проблеме. Неки људи осећају ове симптоме и када нагло смање унос кофеина.

Психичка дејства: Претерана употреба кофеина може да доведе до напетости или анксиозности и несанице, мучнине. Мешање других дрога са пићима која садрже кофеин такође може да доведе до повећања ризика који се са њима доводе у везу.

УЈЕДИЊЕНИ ПРОТИВ ДРОГЕ

За више информација посетите:

www.upd.rs

Ова публикација настала је уз подршку Европске уније. За садржај ове публикације искључиво је одговорна Euro Health Group - пројекат INSADA и она ни на који начин не одражава ставове Европске уније и њених тела.



Implementacija nacionalne strategije
protiv zlopolnebe droge,
Projekat finansira Evropska unija



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батућ“

