

INFORMATOR

Kancelarija za
prevenciju
narkomanije
Opštine Budva

**INFORMATOR ZA RODITELJE I DJECU
OPŠTINA BUDVA**

**IZDAVAČ: OPŠTINA BUDVA, SEKRETARIJAT ZA UPRAVU I
DRUŠTVENE DJELATNOSTI – KANCELARIJA ZA
PREVENCIJU NARKOMANIJE**

**PRIREDILA:
Karanikić Nikolina**

Finansira: Opština Budva

Štampa: Alba&Co.

UVOD

Opština Budva je formirala Kancelariju za prevenciju narkomanije u okviru Sekretarijata za upravu i društvene djelatnosti. Glavna aktivnost Kancelarije je usmjerena na podizanje svijesti javnosti o opasnosti korišćenja droga kroz informativne i obrazovne programe namijenjene djeci, omladini i roditeljima, smanjenje broja novih korisnika droga i mobilisanje zajednice u borbi protiv droga. Preventivni programi u lokalnoj zajednici su usmjereni na opštu populaciju i na porodicu, ali sa pojačanim aktivnostima prema djeci i mladima.

Kancelarija je otvorena i dostupna svim građanima u smislu informisanja, pružanja savjeta, razmjene iskustava.

Metode rada Kancelarije su individualne i grupne (radionice, tribine, seminari).

NARKOMANIJA

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije **narkomanija** predstavlja stanje periodične ili hronične intoksikacije, izazvane ponovljenim uzimanjem prirodne ili sintetičke droge. Problem se javlja najviše među mladima, u periodu adolescencije (između 14 i 19 godine).

Zavisnost o drogama napada sve nivoe društva, bez obzira na rasu pojedinca, religiju, seksualnu orijentaciju ili socijalni status. U nastajanju i širenju narkomanije prisutno je više faktora, kao što su: ličnost, socijalna sredina ili farmakološko dejstvo droge (ublažavanje bola, ublažavanje straha, utoljavanje gladi, relaksacija, zadovoljstvo i dr.).

Droga se unosi u organizam na različite načine. Najčešće se unosi injekcijama, žvakanjem, pušenjem, ušmrkavanjem, utrljavanjem preko kože i sluzokože. Unijeta droga se zadržava u ljudskom organizmu u prosjeku od 6 do 10 časova. Nakon ovog perioda razgrađena droga se izbacuje iz organizma.

Ukoliko se ne unese nova doza ili se prestane sa uzimanjem droge, pojavljuju se simptomi zavisnosti, koji mogu biti fizički ili psihički. Apstinencijalni sindrom nastaje 6 do 10 časova nakon unošenja poslednje doze droge i traje od 6 mjeseci do jedne godine.



Marihuana



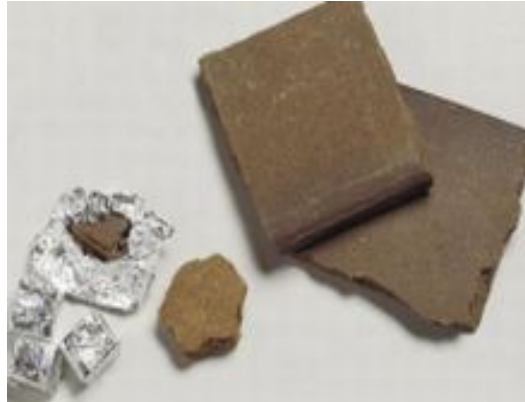
Marihuana je najčešće korišćena droga u svijetu i kod nas. To je zelena, braonkasta ili siva mješavina sitno isjecakanih suvih cvjetova, lišća, stabljika i sjemenki Indijske konoplje (*Cannabis sativa*).

U svjetskom žargonu postoji preko 200 naziva za marihuanu, a kod nas se najčešće koriste termini: *trava*, *vutra*, *šit (hašiš)*, *pot*, *gandža*, *mara*. Obično se puši umotana u cigarete koje se nazivaju džojnt (joint) ili u luli (pajp, ćilam, nargila).

Upotreba marihuane prouzrokuje: probleme sa pamćenjem i učenjem, zaboravljanje, gubitak koordinacije, dezorijentisanost; iskrivljenu percepciju, ubrzani rad srca, anksioznost i napade panike, napade paranoje, straha i smijeha, napetost, zakrvavljene oči; povećan apetit,

Posljedice korišćenja marihuane su: oštećenje mozga i centralnog nervnog sistema, poremećaji u reproduktivnim organima i radu srca, povećanje krvnog pritiska, rak.

Kod nekih korisnika koji dugo uzimaju marihuanu vidljivi su nagovještaji gubitka motivacije. Takve osobe ne zanima šta se s njima dešava, nemaju želju za svakodnevnim radom, premoreni su i zanemaruju sopstveni izgled. Oni koji rade ili idu u školu postižu slabe rezultate. Upotreba marihuane među tinejdžerima prouzrokuje slabiji uspjeh u školi, devijantno ponašanje, delikvenciju i agresivnost, suprotstavljanje i loše odnose sa roditeljima, druženje sa delinkventima i uživaocima droga.



HAŠIŠ

Hašiš se pravi od smolaste, smeđe ili smeđe-zelenkaste mase, koja se sakuplja na vrhovima biljke kanabis u cvatu. Sadržaj njegove aktivne supstance je čak deset i više puta jači nego kod marihuane. Na tržište hašiš dolazi u takozvanim “pogačama” ili u “tablama” koje zaista podsjećaju na smeđe hljebce ili na table čokolade. Hašiš se, kao i marihuana, puši, a za pušenje hašiša narkomani koriste posebno izrađene lulice, koje ili sami izrađuju od različitih materijala ili koriste obične lule produženog kamiša. Hašiš je jača i skuplja droga od marihuane, a djelovanje im je slično. Kad je djelovanje u pitanju, hašiš, kao i druge takozvane lakše droge, djeluje zavisno od strukture ličnosti, ambijentu, očekivanjima i sl.

Prvi fizički efekti pušenja hašiša su slični djelovanju marihuane, a to je svrab očiju, otežano gutanje, suva usta. Neki pušači hašiša tvrde da ova droga za razliku od marihuane proizvodi laganu letargiju, opuštenost i želju za mirovanjem. Neki konzumenti tvrde da ih hašiš navodi na “filozofiranje”, odnosno na promišljanje onoga što oni podrazumijevaju pod filozofskim kategorijama. S druge strane, postoji teorija koja glasi da pod djelovanjem hašiša na površinu izbijaju istinske osobine čovjeka. Odnosno, “ako si prirodno veseo čovjek, droga te razveseljava i nasmijava, a ako si prirodno tužan, onda te baca u melanholiju”.

Amfetamini uzrokuju znatne promjene mentalnih funkcija i ponašanja. Ulični izraz *speed* odnosi se na razne derivate amfetamina. Najčešći oblik amfetamina na ulici je amfetamin sulfat, bijeli prah. Metamfetamin se dobija preradom efedrina ili pseudoefedrina koji se koriste kao lijek. Najčešće se pojavljuje kao bijeli prašak bez mirisa, gorkog ukusa, ali može se naći i u obliku tableta, kapsula ili kristala. Kristalići (metamfetamin), slični ledu izazivaju jaču reakciju i imaju dugotrajno djelovanje. Najčešće se konzumira ušmrkavanjem, ali može i gutanjem, pušenjem ili intravenski.

Znaci koji nas upućuju na sumnju da osoba koristi amfetamine: čini se da osoba sva pršti od snage, što joj inače nije svojstveno; promjena uobičajenog izraza lica, oči plamte; ukočenost lica, a naročito donje vilice, često praćeno škrgutanjem zuba i iskrivljenim "grimasama"; osoba stalno česka nos, trlja ga, a sluzokoža nosa je vrlo crvena, ponekad i krvava; promjena navika u jelu i spavanju; obilno znojenje, neprijatan miris, drhatnje ruku, suvoća usta, euforija, nesаница, razdražljivost, gubitak apetita, gubitak samokontrole, agresivno ponašanje, sklonost ka samoubistvu

Amfetamini



EKSTAZI

Ekstazi i ostale „dance droge“ na našem tržištu su se pojavile relativno skoro, ali njihova popularnost kod pripadnika mlade generacije munjevito raste.

Uobičajena doza varira između 80 i 160 mg (oralno). Standardnom dozom smatra se 2 mg po kilogramu tjelesne težine. Kada se uzima oralno, efekti se javljaju oko 30-45 minuta kasnije. Ušmrkavanje i ubrizgavanje uzrokuju brže djelovanje. Primarni efekti obično dostižu vrhunac oko 1-1,5 sat nakon uzimanja, i traju otprilike 2 sata, a zatim postepeno slabe. Sekundarni efekti (tzv. *afterglow*) mogu se osjećati danima.

Djelovanje ove droge slično je djelovanju dopinga u sportu; osoba koja je „progutala“ tabletu ekstazija postaje prividno jača, privremeno snažnija, izdržljivija, raspoloženija. Pod dejstvom ove droge mladim ljudima se čini da su nepobjedivi, oni osjećaju da mogu sve. Prvi efekti djelovanja su ubrzavanje pulsa, znojenje dlanova, rumenilo lica i sjaj u očima. Osoba naprosto nema mira, ne spava joj se, ne ide joj se kući, ali kako djelovanje slabi tako slabi i raspoloženje konzumatora. Kad djelovanje ove droge potpuno prođe, tri ili četiri sata nakon uzimanja – zavisno od tjelesne građe i ukupne konstitucije osobe – osjeća se depresija, nezadovoljstvo i razočarenje.

Ekstazi uzrokuje povećano izlivanje serotonina u mozgu iz stanica koje ga proizvode. Serotonin je neuroprenosilac zadužen za raspoloženje i nastaje iz određene aminokisjeline. Što ga je više u mozgu, bolje smo raspoloženi.

Sa svakom novom dozom Ekstazija u mozgu ima sve manje serotonina. On se troši daleko brže nego sto se stvara.



KOKAIN



Kokain je veoma adiktivan stimulans koji direktno djeluje na mozak. To je jedna od najstarijih poznatih droga. Čista supstanca, hidroklorid koristi se više od 100 godina, a lišće koke, izvor kokaina, žvače se već hiljadama godina.

Kokain se obično prodaje na ulici kao fini, bijeli, kristalizovani prah koji se u žargonu zove "koka", "koks" itd.

Krak je ulični naziv za slobodnu bazu kokaina koja se dobija tako što se kokain hidroklorid u prahu prerađuje da bi se dobila supstanca pripremljena za pušenje. Termin "crack" je nastao zbog toga što se čuje pucketanje kad e dobijena smjesa puši.

Osnovni putevi kojima se kokain unosi u organizam su:

- oralni (žvakanje)
- intranazalni (ušmrkavanje)
- intravenozni (injektiranje)
- inhalatorni (pušenje)

Droga se, takođe može utrljati u tkivo sluzokože i najčešće se utrljava u ustima iznad zuba, direktno na desni. Neki korisnici kombinuju kokain ili crack sa heroinom i to se naziva "*speedball*".

Ponovljena upotreba kokaina može dovesti do zavisnosti i drugih štetnih posljedica po zdravlje. Efekti kokaina se javljaju gotovo odmah po uzimanju jedne doze i nestaju nakon nekoliko minuta ili sati. Uzet u malim količinama (do 100 mg) kokain obično kod korisnika stvara osjećaj euforije, energičnosti, govornosti i dolazi do promjena u percepciji. Kratkoročni efekti kokaina manifestuju se sužavanjem krvnih sudova, proširenim zenicama, ubrzanim kucanjem srca, povišenom temperaturom i krvnim pritiskom. Veće količine kokaina mogu intenzivirati osjećaj euforije, ali takođe mogu dovesti do agresivnosti, bizarnog i nasilnog ponašanja, što može biti praćeno drhtavicom, vrtoglavicom, grčevima u mišićima, paranojom, ili, kod ponovljenog uzimanja, toksičnom reakcijom sličnom onoj kod trovanja amfetaminima. Neki korisnici kokaina osjećaju nemir, napetost, razdražljivost i zabrinutost. U rijetkim situacijama može doći do iznenadne smrti i poslije prvog uzimanja. Kokainom izazvane smrti su rezultat prestanka rada srca ili napada za kojim slijedi prestanak rada respiratornog sistema.

Heroin se proizvodi iz morfina, prirodne supstance koja se dobija iz čaure maka. Najčešće se nalazi kao bijeli, smeđi ili braon prah, može biti i raznih nijansi jer se veći dio heroina koji se prodaje na ulici miješa sa drugim drogama i supstancama (šećerom i mlijekom u prahu, skrobom, talkom, gipsom, karbonat sodom, kininom...)

Gorkog je ukusa i u žargonu se najčešće naziva "H", "horse", "brown shugar" ili "junk". Heroin je ilegalna, skupa, veoma adiktivna droga.

Najviše se koristi i najbrže djeluje od svih narkotika. Konzumira se intravenskim putem, pušenjem, ušmrkavanjem.

Zloupotreba heroina izaziva ozbiljne zdravstvene probleme, uključujući predoziranje, spontani pobačaj, propadanje vena i infektivne bolesti kao što su HIV/SIDA i hepatitis. Korisnik heroina ubrizgava drogu i do 4 puta dnevno. Intravenozna injekcija stvara intenzivan i veoma brz početak euforije (5 do 8 sekundi). Kada se heroin ušmrkava ili puši, maksimalni efekti se osjete u roku od 10 do 15 minuta. Po ubrizgavanju (ili ušmrkavanju), korisnika zahvati talas euforije (koji se obično opisuje kao talas prijatnog osjećanja), a njegov intenzitet zavisi od količine uzete droge. Uzbuđenje koje izaziva heroin prate osjećaj toplote, suženje zenica, crvenilo kože, otežali ekstremiteti, otežan govor i suva usta, što može biti praćeno mučninom, povraćanjem i svrabom.

Dugoročni efekti heroina javljaju se poslije ponovljene upotrebe u određenom vremenskom periodu. Kod hroničnih korisnika može doći do propadanja vena, bakterijskih infekcija krvnih sudova i srčanih zalistaka, čireva i ostalih infekcija mekog tkiva, bolesti jetre i bubrega.

Mnogi dodaci u heroinu koji se prodaje na ulici mogu uključivati supstance koje se ne rastvaraju lako i tako blokiraju krvne sudove koji vode u pluća, jetru, bubrege ili mozak. Naravno, zajedničko korišćenje pribora za ubrizgavanje heroina injekcionim putem može dovesti do infekcija kao što su hepatitis B i C, HIV i veliki broj ostalih virusa koji se nalaze u krvi i koje narkomani mogu prenijeti na svoje seksualne partnere i djecu.

HEROIN

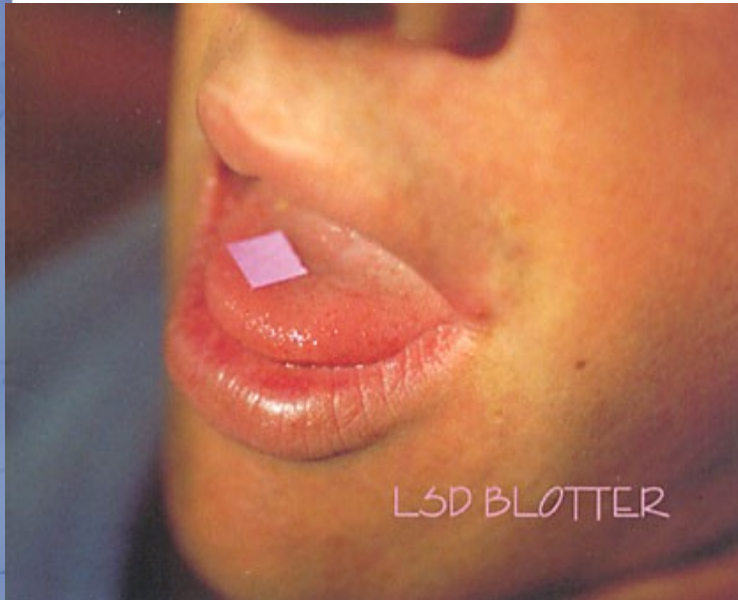


LSD

LSD je najjači i najrasprostranjeniji sintetički halucinogen, koji se uzima oralno ili putem kapi/želatina, ukapavanjem u oči. Dejstvo počinje poslije 30-90 minuta, traje 8-12 sati, i veoma je nepredvidljivo (može biti krajnje prijatno, ali i krajnje neprijatno). Standardna doza LSD-a u proteklih 20 godina je između 50 i 150 mikrograma (hiljaditi dio miligrama), što LSD čini jednom od najjačih psihoaktivnih supstanci poznatih čovjeku, jer djeluje u vrlo malim dozama.

LSD nema mirisa, boje i ima neznatno gorak ukus. Drugi nazivi su i: *Kiselina, Jastreb, Mini kuglica, Šećer, Nebo, Trip, Frogs, Moons, Paper, Tabs, Acid, Markice...* Pojavljuje se u raznim oblicima: bijeli prašak rastvorljiv u vodi i alkoholu, u obliku malih bijelih pilula ili prašaka u različito obojenim kapsulama, u obliku bombona ili obojenih kocki šećera, u obliku drogom natopljenih komadića papira sa crtežima. Papirići su redovno oslikani sa najrazličitijim motivima i crtežima.

Efekti nakon upotrebe: osjećaj sjedinjavanja sa prostorom i jake bliskosti sa ljudima, česte promjene tjelesne temperature i nivoa krvnog pritiska, ubrzani misaoni procesi, pospanost, drhtavica, naglo smanjenje apetita, hronične halucinacije. Čest fenomen koji prati uzimanje ove droge je i "flash back", povratna psihotična reakcija, koja se karakteriše ponovnim javljanjem dijela ili svih efekata droge ili "tripa" - danima, mjesecima, pa i godinama posije poslednje uzete doze. Ovaj fenomen traje nekoliko sekundi tokom kojih se nevoljno, spontano, vraćaju halucinatorni efekti i obično se javlja nakon jačeg uzbuđenja ili prilikom uzimanja neke druge psihoaktivne supstance. Flaš bekovi se javljaju i kod osoba koje su LSD uzele samo jednom u životu. Istraživanja su utvrdila da postoje tri tipa vizuelnih flešbekova: iskrivljena vizuelna percepcija, intenzivirani vizuelni doživljaji i neželjene slike u glavi – halucinacije.



LSD BLOTTER



POJAVE KOJE PRATE NARKOMANIJU



SIDA (HIV / AIDS)

SIDA je neizlječiva bolest koja predstavlja poslednji stadijum infekcije virusom HIV i definisana je kao skup simptoma i infekcija koji rezultuju slabljenjem i uništenjem imunog sistema. Na taj način naš organizam biva onesposobljen da se brani od bilo koje druge bolesti ili infekcija. SIDA je akronim od naziva **Sindrom stečenog imunološkog deficita**, koji je domaća skraćenica za englesku skraćenicu AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome ili Acquired Immune Deficiency Syndrome).

Treba razlikovati pojmove HIV pozitivna osoba (HIV+) i osoba oboljela od SIDE. HIV pozitivna osoba je osoba zaražena virusom HIV, a kod osobe oboljele od SIDE je virus HIV-a došao do posljednje faze, poslije čega nastupa smrt.

HIV se ne može dobiti kupanjem u bazenu, uobičajenim socijalnim kontaktima, konzumiranjem hrane koju je spremila HIV+ osoba, boravkom u istoj prostoriji sa HIV+ osobom i sl. Životinje i insekti kao komarci ne mogu prenijeti HIV ili SIDU niti oboljeti od nje, jer se samo u krvi čovjeka nalaze CD4 limfociti za koje se virus vezuje. Zaraza najčešće dolazi seksualnim putem. Do zaraze često dolazi i kod narkomana koji koriste istu iglu za drogiranje. Tokom trudnoće, porođaja ili dojenja postoji rizik od 95–100% za prenos HIV-a sa bebe na majke.

HEPATITIS B

Hepatitis B je virusna infekcija koja napada jetru. Virus hepatitisa B može se naći u krvi i drugim tjelesnim tečnostima inficiranih osoba, i one ga mogu prenijeti seksualnim putem, dijeljenjem iste igle, četkice za zube, žileta, opreme za tetoviranje itd. Simptomi hepatitisa B su dosta različiti, kako po ozbiljnosti tako i po trajanju. Neke osobe se na smrt razbole, dok većina ostalih ni ne zna da je bolesna. Najčešći simptom je jak umor, neki se čak osjećaju kao da ne mogu iz kreveta da ustanu. Drugi simptomi su mučnina i povraćanje, gubitak apetita, povišena temperatura, bolovi u mišićima i tup, neprijatan osjećaj u gornjem dijelu stomaka. Klasični simptom hepatitisa je manjak želje za cigaretama. Većina ljudi razvije žuticu. Ovo se dešava usled nemogućnosti jetre da procesira žuč.



HEPATITIS C

Hepatitis C je virusna infekcija koja napada jetru. Prava opasnost hepatitisa C leži u nesposobnosti našeg organizma da se oslobodi infekcije. Kod 90% ljudi sa normalnim imunim sistemom hepatitis C postaje hroničan, a u 20% ovih slučajeva napreduje do ciroze. Infekcija hepatitisom C takođe povećava izgleda za rak jetre (hepatoma), otkazivanje jetre i smrt. Uobičajni simptom je jak zamor. Drugi česti simptomi su mučnina i povraćanje, gubitak apetita, groznica, bolovi u mišićima i osjećanje nelagodnosti u predjelu gornjeg abdomena. Kod većine ljudi se javi žutica. To je posljedica nemogućnosti jetre da obradi žuč.

Hepatitis C nije smrtna kazna. Ljudi žive dug i zdrav život čak i nakon što su se zarazili. Kod nekih se hroničan hepatitis C ni ne javi. Vakcina za hepatitis A ili B ne štiti od C tipa. Samo zato što ste imali jedan tip hepatitisa ne znači da ste sigurni od drugih.

KRIMINALNE AKTIVNOSTI NARKOMANA

Droga izaziva značajne promjene u ličnosti narkomana, ali donosi i egzistencijalne probleme, s obzirom na kupoprodajnu vrijednost droge na tržištu. Kriminalno ponašanje narkomana uzrokovano je vrijednošću droge, ličnim materijalnim stanjem i njegovom potrebom da ponovi dozu droge koju koristi. Kriminalno ponašanje se smatra i rezultatom već stvorenih navika organizma na drogu i psihopatoloških i somatskih tjejoba. Narkomani često plaćaju drogu ukradenim novcem ili svojim tijelom (prostitucija).

U cilju obezbjeđivanja finansijskih sredstava za kupovinu droge, narkomani najčešće krađu novac ili vrijedne stvari iz svojih kuća (tzv. "kućne krađe") koje kasnije prodaju po cijeni ispod pravih vrijednosti. Često se orjentišu na džeparenje, provale u tuđe stanove, samousluge ili robne kuće, a ukradene stvari se prodaju ili daju za drogu. Narkomani se bave i falsifikovanjem recepata, obijanjem apoteka, prevarama, utajama i često su izloženi ucjenama, prostituciji ili odavanju službenih, profesionalnih ili poslovnih tajni.



TESTIRANJE NA DROGE



Testiranjem na opojne droge utvrđuje se je li testirana osoba uzela neku psihoaktivnu drogu u određenom, ograničenom razdoblju. Važno je znati da je upotrebu droga moguće utvrditi samo odgovarajućim testom, što znači da ako je osoba uzela marihuanu, a testirana je na MDMA, njen test će se pokazati negativnim, jer se u organizmu neće utvrditi prisutnost kanabinoida. Postupak testiranja zahtjeva dobijanje tjelesnog uzorka (urina, krvi). Najuobičajenija je metoda testiranja urina.

Testiranje će pokazati je li osoba uzela drogu za koju je test predviđen, u određenom razdoblju prije testiranja. Testiranje neće pokazati je li osoba uzela drogu ikad u životu, niti je li uzela toliko vremena prije da drogu u organizmu nije bilo moguće utvrditi. Negativan test znači da osoba koja je testirana u tom trenutku testiranja ima koncentraciju ispitivane droge ispod granične vrijednosti za pozitivan test, što ne znači da drogu nije uzela.

Kućni testovi (brzi testovi) utvrđuju rezultat već nakon 5 minuta. Postupak testiranja sprovodi se tako da se u test pločicu ukapaju 3 kapi urina i nakon nekoliko minuta utvrdi pozitivan (jedna linija na pločici) ili negativan rezultat (dvije linije na pločici). Kućni testovi mogu utvrditi skupinu droga, npr. kanabinoide, ali ne mogu razlikovati marihuanu, hašiš ili hašišovo ulje.

Razlikujemo kućne testove na jednu drogu ili panel testove na 5 ili 10 droga koji može otkriti 50 i više različitih droga. Laboratorijski imunološki testovi uglavnom se sprovode u bolnicama. Aparati koji se sastoje od jedinice za izvođenje testa skupi su i neprenosivi, ali je osjetljivost testova visoka, a cijena po jednom testu niska.

Kromatografski testovi ponovno testiraju isti uzorak urina u kojima je u uvodnom testiranju otkriveno prisustvo droge, s ciljem potvrde ili odbacivanja prethodnog rezultata testiranja.

UKOLIKO POSUMNJATE ILI OTKRIJETE DA VAŠE DIJETE KORISTI DROGE...

- prije svega ne treba paničiti;
- odgovorite na miran i strpljiv način;
- suočavanje bez dokaza izazvaće poricanje;
- ukoliko je moguće, suočite svoje dijete sa dokazima;
- ne započinite ništa dok je pod uticajem droge, već sačekajte da stanje prođe;
- u ovakvim trenucima je slušanje najveća vrlina – pokažite da umijete da slušate, interesujte se šta se događa u životu vašeg djeteta;
- pitajte ga/je da li ima problema u školi;
- tražite podršku od škole, jer škola u takvim slučajevima igra veoma važnu ulogu;
- ustanovite dosledna pravila u kućnom redu: sa kim se vaše dijete druži, na kakva mjesta izlazi, kada se vraća kući i sl.;
- ne okrivljujte ga/je;
- morate biti spremni da ponekad zavedete pravi policijski čas;
- ukoliko se dvoumite, potražite stručnu pomoć.

Psiholozi smatraju da saznanje da vaše dijete koristi drogu mora biti signal za preispitivanje odnosa između vas i vašeg djeteta. Kada dijete poklekne, roditelj je tu kao oslonac. Ne treba dijete dočekati na nož, već se sa njim mora ozbiljno razgovarati i potruditi se da se kroz razgovor regulišu komunikacija i odnosi u porodici.

RAZGOVOR SA DJETETOM

Najbolje je započeti razgovor dok je dijete još u predškolskom uzrastu. Djeca tog uzrasta nisu korisnici droga, ali razgovor sa njima će dati rezultate kada budu uzrasta kada je to najpotrebnije. Sve zdrave navike se stiču u predškolskom uzrastu (upotreba zdrave hrane, higijena, stil u odijevanju i sl.).

Najvažnije je imati u vidu to, da kada treba razgovarati o temama kao što su zloupotreba alkohola i zloupotreba droga, to nisu razgovori od 5 minuta, već stalni dijalog. Svaki momenat se može iskoristiti za takav razgovor, koji ne treba da bude dug i ozbiljan. To može biti prilikom razgovora o knjizi, filmu, tokom porodičnih okupljanja, ručka, večere, prilikom igranja društvenih igara, gledanja utakmice i sl.

Dajte djetetu mogućnost da govori. Dajte mu i više vremena da vam kaže ono što misli, osjeća i da shvati o čemu se govori. Pokažite zainteresovanost tako što ćete postavljati usklađena pitanja. Nemojte držati govore, razgovarajte, pažljivo slušajte svoje dijete. Ako vam se njegovo mišljenje ne dopada – ne nazivajte ga glupim, već tražite da vam bolje objasni, da vas takav stav zbunjuje i plaši, i da iskreno želite da ga razumijete. Imate pravo da iznesete svoje stavove i osjećanja, ali nemojte suditi šta je dobro a šta loše, šta je glupo i pametno, jer takav način ponašanja može dovesti do prekida komunikacije.



PONAŠANJE PREMA DJETETU

Ne treba da izigravate policajca u životu vašeg djeteta. Ne preturajte po njegovim stvarima, već razgovarajte otvoreno o tome šta vas brine i o njegovom ponašanju. Pojedini roditelji se jako varaju ako misle da imaju kontrolu i da su njihova djeca zaštićena od mogućnosti kontakta sa drogom i zavisnicima putem zabrana i nadzora. Roditelji samo mogu mukotrpno raditi na tome da dijete bude dovoljno čvrsto i otporno da može doći u kontakt sa drogom, a da ne postane zavisnik.

Ne pokušavajte da budete prijatelj sa svojim djetetom, budite jednostavno roditelj. Budite oslonac, podrška i sigurnost, prijateljski se ponašajte. Vi niste ravnopravni: roditelj je moćniji i on je autoritet svom djetetu. Koliko ste sposobniji da rješavate životne probleme – toliko ste veći autoritet.

Ne izbjegavajte da preuzmete odgovornost na sebe. Djeca su često potištena zbog loših odnosa u porodici, loših ocjena u školi, ljubavnih problema. Takođe, vaše ponašanje prema djetetu treba da bude i uzor. Budite primjerman uzor vašem djetetu – osoba kakvu želite da vidite u svom djetetu. .




Djeca koja su intimnija, bliža svojim roditeljima, najmanje su podložna uvlačenju u opasna ponašanja. Ne plašite se da pitate vašu djecu kuda i sa kim idu, šta će raditi. Upoznajte prijatelje vašeg djeteta, njihove roditelje, da biste se približili njihovim aktivnostima.

KAKO ODGOJITI DJECU BEZ DROGE?

- Djecu i maloljetnike treba usmjeravati na samostalno odlučivanje u prihvatanju postupaka koji koriste njihovom zdravlju ili odbijanju postupaka koji škode njihovom zdravlju.
- Mlade treba naučiti da žive sa ograničenjima: nije potrebno imati sve i ne mora se probati sve. Djeca koja nisu naučila da žive sa ograničenjima, kasnije će željeti sve da imaju i sve da probaju (i cigarete, i alkohol, kao i neku vrstu droga).
- Kod djece treba razbiti osjećaj sigurnosti i povjerenja u roditelje, kako bi im mogli povjeriti sve svoje teškoće i doživljaje.
- Djecu treba podsticati na stalno bavljenje sportom, “hobijem” i uključivati ih u razne korisne aktivnosti.
- Treba kod roditelja razviti naviku da često razgovaraju sa svojom djecom.





IZABERI SLOBODU!

**AKO VAM TREBA POMOĆ, INFORMACIJA, SAVJET
STRUČNJAKA ILI AKO ŽELITE DA UČESTVUJETE I
DATE DOPRINOS U PROCESU EDUKACIJE MLADIH**

OBRATITE NAM SE

Kancelarija za prevenciju narkomanije Opštine Budva

tel. +382 (33) 451 000

e-mail: nikolina.karanikic@opstinabudva.com

www.opstinabudva.com