

БОЛЕСТИ ЗАВИСНОСТИ: НЕ ЖЕЛИМ ДА СЕ ДЕСИ У МОЈОЈ ПОРОДИЦИ И АКТИВНО РАДИМ НА ТОМЕ!

ИНФОРМАТИВНА БРОШУРА
ЗА РОДИТЕЉЕ О ПРЕВЕНЦИЈИ
ЗЛОУПОТРЕБЕ ПСИХОАКТИВНИХ
СУПСТАНЦИ (ПАС) И
БОЛЕСТИ ЗАВИСНОСТИ



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
ПОКРАЈИНСКА ВЛАДА



УВОДНА РЕЧ

Ова брошура је намењена родитељима школске деце и тежи да пружи објашњење пожељних знања, вештина, родитељских пракси и вредности које превасходно утичу на то да деца доживе родитеље као блиске ослонце и незаменљиву карику у дилемама при одабиру понашања које им у адолесцентском периоду нуде вршњаци, медији и други друштвени контексти, а у вези са употребом психоактивних супстанци/ПАС (легалних или нелегалних) и понашањима која могу прерасти у болести зависности.

Иако је све оно што је родитељ чинио повезано са понашањем детета у његовој будућој развојној фази, изазови родитељске улоге се компликују са адолесценцијом, истовремено доносећи свакој наредној родитељској генерацији и неке нове проблеме: данас има више ПАС (>500 тзв. „нових дрога“)* које је могуће набавити лакше и јефтиније него икад; постоји могућност настанка трајних последица по здравље и социјални живот чак и после једног или мањег број узимања неких ПАС; појављују се нови облици политоксикоманије (узимања више ПАС истовремено); постоји могућност развоја болести зависности од играња игара на интернету, употребе друштвених мрежа, игара на срећу, коцкања, ризичних активности итд, а још увек за њих нису доступни третмани одвикавања; просечна дужина злоупотребе ПАС пре јављања на лечење је предугачка (око 10 година)...

* „Нове дроге“ се често крију у форми освеживача ваздуха, суплемената исхране, чистача монитора, соли за купање, прихрањивача биљака итд.

Покушавајући да реше надохле проблеме, породице неминовно усложњавају своје односе, данас чешће него раније (дужи боравак на послу или незапосленост, неприлагођеност радног времена потребама деце, привремене сепарације чланова породице, мали број деце у породици, самохрано родитељство, хранитељство, развод брака...). Деца морају да се прилагоде овим породичним ситуацијама али не успевају сва деца у томе једнако. Понекад и нема рационалног објашњења шта је породица могла да учини боље како би спречила ризичне ситуације. Понекад мало помаже освртање на околности из прошлости, већ трагање за решењима у садашњости.

Ова брошура је настала у жељи да увери родитеље да у изазовима ових специфичних родитељских улога не треба да буду и нису сами. Привилегија је живети у средини која пружа институционалну и ванинституционалну подршку уколико се она затражи, користи и прилагођава потребама. Зато вас позивамо да се о свему додатно информишете на нашој интернет страници:

www.izjzv.org.rs/app/prevencija_PAS_za_roditelje

ШТА ДА РАДИМ, КАКО ДА РАЗГОВАРАМ?

Разговарајте са својим дететом о ПАС али му немојте држати предавања. Разговарајте у ситуацијама док гледате ТВ, шетате, али га не оптерећујте са много информација одједном.

Одвојте довољно времена да слушате своје дете и будите ангажовани у решавању његових проблема.

Бодрите своје дете, запажајте оно што ради добро, уместо да стално причате о ономе што ради погрешно. Родитељи који чешће хвале своју децу омогућују деци да добро мисле о себи.

Претешке обавезе које дете не може да испуни треба **избежавати**, као што није добро да дете буде без одмерених обавеза.

Немојте дозволити да својом строгошћу будете подстрек природном бунтовништву. Бунт код деце је један од разлога због којих се посеже за дрогом. Будите спремни да постепено

дајете више слободе детету у доношењу одлука. Дозволите му понекад да направи грешку коју може да исправи да би могло да учи на њима, али је осећај за меру овде пресудан (никако да узме ПАС или угрози своју или туђу безбедност и здравље). Не можете живети живот свог детета уместо њега. Пре или касније ћете морати да га пустите или ће отићи само.

Надзирите дружење са другом децом. Упознајте дететове пријатеље. Ако сумњате да друго дете има негативан утицај на ваше, проверите о чему се ради. Ако то дете узима ПАС, имате право да забраните свом детету да га виђа. Објасните разлоге такве одлуке.

Задржите контролу над бесом. Будите сталожени, не тражите освету за неиспуњене договоре, немојте претити и вређати, већ тражите поштовање претходних договора.

Помозите свом детету да се сналази у конфликтним ситуацијама било које врсте: да контролише свој бес, да наступа мирољубиво, да каже другоме јасно шта очекује од њега, да не дозволи да му се конфликти гомилају нерешени (што ће га чинити додатно напетим). Све ово ће и дете лакше усвојити уколико и ви тежите да смирено решавате конфликтне ситуације.

ШТА ДА КАЖЕМ, А ШТА НЕ?

Помозите детету да развије самопоуздање.

Немојте му говорити: „НИКАД неће бити НИШТА од тебе“ или „УВЕК ћеш бити тако неуредан“. Ако често шаљете поруке да је ваше дете безвредно само зато што нешто не ради на адекватан начин, то би се кад-тад могло обистинити у његовом виђењу себе, а понекад и других људи, а то је баш оно што не бисте желели.

Размислите за колико се догађаја, ствари и људи заиста могу употребити преувеличавајуће речи: „никад“, „увек“, „нико“, „свако“, „стално“, „безнадежно“, „непоправљиво“ итд. Те речи не помажу ни вама, као родитељу, да реално опишете понашање детета, а ни детету да се отвори за разговор поверења према вама. Још је бескорисније у деликатном разговору користити изразе: „због тебе“, „ти ме чиниш“...

Охрабрите дете да каже НЕ психоактивним супстанцама (ПАС). Постоје ситуације када дете мора инсистирати да га вршњаци озбиљно схвате када одбије да проба ПАС, или да заувек напусти друштво. Предложите му да одглуми ту улогу код куће, без подсмевања и омаловажавања. На овај начин свом детету омогућавате да буде припремљено и сигурно у одбијању и других облика самодеструктивних понашања (пераног или небезбедног секса, вожње под дејством алкохола итд).

Хвалите дете чешће, чак и за мале успехе, истичући и добро урађен посао и квалитетне особине личности.

Учествујте у превентивним напорима заједнице. Утичите на школу да развије програме превенције и учествујте у њима.

ПОЖЕЉНА АТМОСФЕРА У ПОРОДИЦИ

Преиспитајте своје ставове.

Породични вредносни систем може спречити али и подстаћи дете да начини погрешне кораке. Очекивања породице снажно подстичу понашање детета. Дете које има самоконтролу и осећај одговорности – неће пробати ПАС. Разговарајте с времена на време о породичним вредностима. Да ли ваше дете зна шта ви мислите о самоконтроли, одговорности, самопоуздању? Да ли Ви пушите, пијете алкохол или користите неку другу ПАС? Бринете ли о томе како ће се то одразити на дете? Користите ли могућности одвикавања?

Испитајте карактеристике ваших породичних односа.

Да ли живите здраво? Да ли слушате једни друге? Да ли сте толерантни? Да ли делите одговорности? Да ли сте способни да на време уочите проблем? Да ли сте спремни да пружите подршку? Да ли сваког дана проводите извесно време заједно (оброк, разговор, игра, забава, обавезе, одмор, рекреација)?

Подстичите одговорно понашање.

Додељујте обавезе према узрасту детета. Дете мора бити унапред упознато са последицама кршења правила понашања.

Подстичите здраве алтернативе употреби ПАС.

Укључите дете у одређене активности, помозите му да се препозна и пронађе у ономе што воли. Учите дете вештинама да се одупре да предузме понашање које не жели због социјалног притиска вршњака, других људи, догађаја, реклама и сл. Учите га да цени своју индивидуалност, која подразумева и неустручавање од противљења притисцима да проба нешто што не жели.

Проверите шта је за ваше дете критеријум доброг пријатељства.

Пријатељи се стичу али и губе. Пријатељски однос није безуслован и пружање пријатељства никако не подразумева да пристајемо на „пријатељско“ наговарање на ризике по здравље и живот, па чак ни да толеришемо непрестано наговарање... Пријатељи се помажу у тешким временима, али деца и млади врло често немају довољно знања, зрелости и других капацитета да помажу пријатељима који имају проблеме са ПАС и др. болестима зависности.

Помозите детету да избегне ризичне ситуације: на пример, не може да остаје дуже време код друга без надзора његових родитеља; не може да иде на сумњива места, да остаје до касно ноћу или рано ујутро радним данима или ако је млађе од 16-18 година, нити да прима у стан непознате вршњаке или оставља без надзора познанике и пријатеље у свом стану...

Усагласите се са својим (брачним) партнером, односно бившим/-ом супружником/-цом ако сте разведени. Развод брака не сме бити и „развод“ родитеља. У најбољем интересу детета је да родитељ који није присутан константно, подржава напоре у борби против употребе ПАС оног родитеља са којим дете живи највећи део времена. Узајамна неусаглашеност ставова у родитељству и различити васпитни циљеви и стилови могу бити „окидачи“ за ризично понашање

деце (осим што су, можда, били саставни део брачног размимоилажења). Зато помоћ породичних терапеута и других стручњака може бити пресудна у превенцији и третману ових проблема.

Опште препоруке за родитељске стратегије корисне у превенцији злоупотребе ПАС и ризичног понашања

- **Разговор родитеља/старатеља са децом** ("1 на 1" – родитељ са сваким дететом и "2 на 1" – оба родитеља са сваким дететом) у што је више могуће неформалним приликама (у шетњи, током рекреације, уз филм или омиљену серију, при одласку или повратку из посете пријатељима, током војње у аутомобилу и слушања музике...);
- **Применити вештину активног слушања** (понављање и причавање реченог, рефлектовање опажених осећања и њихово именоване, разјашњавање и сумирање реченог, уз допуштајућу тишину);
- **Провођење заједничког времена са децом** у обавезама и разоноди, дружењу и садржајима друштвеног живота – различити чланови породице узајамно и сви заједно, уз постојање "времена за себе";
- **Ослушкивање детета:** дете прича о искуству свога/-је друга/-рице или се распитује причајући о проблему других а, у ствари, тражи информацију за себе, са жељом да вас не узнемири или не подстакне ваше придиковање, дуготрајни разговор и сл;
- **Посматрање дететовог изгледа:** хигијена тела и гардеробе, изглед очију/зеница, уредност радног простора, ташне, књига и свезака... битно је уочавање промена;
- **Посматрање дететовог понашања и уочавање измене рутине у:** исхрани, начину спровођења хигијене, облачењу, улепшавању, одмору, дневно-ноћном ритму, школском постигнућу, ваншколским активностима, начину и дужини коришћења рачунара и телефона, месту и времену излазака, друштву за изласке и посете, трошењу новца; појава нове интимне или пријатељске везе...
- **Познавање кривичних дела и казни у вези са поседовањем, производњом и стављањем у промет нелегалних ПАС.**

- **Познавање пријатеља детета** (телефонски бројеви најближих дететових пријатеља, позивање у кућу, размена телефона са другим родитељима, умрежавање на интернету или телефоном, разговори у пријатељској атмосфери, уз оброк, без непријатних пропитивања (Која је мера? Замислите себе у њиховој доби);
- **Вођење рачуна о егзистенцијалним потребама и подучавање вештинама постепеног преузимања одговорности за њих:** припрема и сервирање obroka, учешће у планирању и набавци, учешће у спремању стана, помагање млађем брату или сестри...
- Родитељи заједнички планирају поступке и када су растављени или привремено раздвојени;
- Сопственим примером указивати на значај:
 - Правилног ритма рада, одмора, рекреације, начина провођења слободног времена, сна, начина исхране...
 - Високог вредновања здравља у личним животним приоритетима кроз здрав стил живота, посећивање лекара ради превентивних прегледа и скрининга, а у случају хроничне болести - редовног узимања прописане терапије и одласка на контроле.

Надзор кретања:

- Распоред часова и ваншколских активности родитељ треба да има увек код себе (на папиру и телефону) и на видљивом месту у кући;
- **Увести у рутину да дете** при одласку из куће (ако то није по распореду школских и ваншколских активности) **саопштава где иде, до када, са ким, да ли ће мењати место и друштво и како се враћа;** ако одлази из стана када нико од одраслих није у кући – шаље поруку телефоном или је оставља написану на папиру;
- Ако дете користи неко превозно средство којим самостално управља (бицикл, мотор, ауто итд) - то родитељ треба да зна, као и кога превози, или да ли ће неко други превозити њихово дете;
- Проверавати да ли је дете са собом понело напуњен мобилни телефон (са пуњачем), сва потребна лична документа и колико има новца.

Организација и надзор провођења слободног времена:

Подстицати активно провођење слободног времена кроз:

- рекреацију и спорт,
- учешће у школским секцијама,
- учење страних језика,
- чланство у омладинским удружењима, културно-уметничким друштвима (КУД), Покрету Горана, Извиђачима, Црвеном крсту...
- чланство у удружењима грађана која су у Агенцији за привредне регистре (АПР) регистрована да могу да раде са млађима од 18 година,
- волонтирање при конфесијама,
- помоћ бакама, декама, комшијама, друговима..

Опрез је потребан због могућности:

- злоупотребе препарата и лекова за јачање мускулатуре (стероиди);
- злоупотребе препарата са витаминима и минералима;
- тетовирања и пирсинга (ризик за преношење вируса ХИВ-а, хепатитиса Б и Ц);
- да секте буду регистроване као удружења грађана;
- појаве поремећаја исхране: анорексија (изгладњивање упркос познавања здравствених ризика), булимија (преједање и изазивање повраћања након оброка ради одржавања телесне масе), орторексија (преокупираност принципима правилне исхране до нивоа менталног поремећаја); бигорексија (преокупираност принципима исхране који доводе до повећања мишићне масе)...
- да бављење високоризичним спортовима и претераном физичком активношћу покаже карактеристике болести зависности.

Родитељске активности у вези са организацијом и надзором провођења слободног времена:

- Надzirати број часова које дете проводи за рачунаром у сврху забаве (Светска здравствена организација сматра да је више од 1 час дневно могуће штетно) и ТВ-ом (слично време као за рачунар), као и садржаје;
- Бити умрежен у друштвене мреже са својим дететом;
- Упознати себе и дете са мерама безбедности на интернету: www.pametnoibezbedno.gov.rs; www.kliknibezbedno.org
- С времена на време проверавати да ли дете одлази на заказане часове, сусрете, састанке у вези са организованим провођењем слободног времена;
- Неговати добре односе са школом, комшијама, пријатељима и шире-породичне односе, тражити помоћ око надзора у данима кризе и учествовати у помоћи другима;
- Посећивати културне садржаје заједно са децом (биоскоп, позориште, музеји, галерије, јавне културне манифестације) и подстицати их као облик провођења слободног времена самог детета са вршњацима;
- Бирати ТВ садржаје;
- Подстицати чланство у библиотеци (и личним примером), читање књига и надzirати садржај литературе;
- Посећивати трибине и јавне догађаје који имају едукативни карактер;
- Организовати породична путовања или излете и користити их у сврху консолидације породичних веза;
- Организовати заједничке породичне састанке са одређеним темама;
- Утврдити ниво џепарца (количину новца) и динамику давања (дневно/недељно/месечно), начин надзора и штедње;
- Користити службе и саветовалишта за помоћ: психолог, педагог, изабрани лекар и специјалисти, социјални радници, НВО, црква...

ЗНАЊА О ПСИХОАКТИВНИМ СУПСТАНЦАМА ЗА РОДИТЕЉЕ

- Не показује се ефикасним да родитељи упознају младе са врстама и дејствима дрога до свих детаља;
- Нема доказа да детаљно познавање различитих врста дрога од стране младих одбија од њихове злоупотребе (неке може и подстаћи);
- Корисно је да се родитељи одазову на посебне родитељске састанке који су намењени овој сврси, како би се упознали са свим нелегалним ПАС које постоје у нашој средини и механизмима борбе против њих;
- Добро је да родитељи знају да ли је њихова породична констелација (самохрани, разведени или раздвојени родитељи, партнерско насиље...), незнање, предрасуде, лични ставови и искуства са ПАС (укључујући и пушење и алкохолизам), као и развојне и здравствене карактеристике деце, те социјална и школска средина у којој деца бораве, утицај браће и сестара – фактор ризика;
- Родитељи треба да знају како правилно да користе услуге психолога и лекара и да личним примером остваре позитиван утицај;
- Поседовање нелегалних дрога је кривично дело а за многе послове је потребна потврда да особа није кривично осуђивана;
- Уколико се родитељи одлуче да тестирају урин детета на присуство неке ПАС, добро је да се пре тога посаветују са стручњаком како да поступе у случају + или – резултата теста; уколико не желе консултацију, добро је да заједнички анализирају рационалне стратегије које ће предузети у оба случаја и не поступају исхитрено, насилно и разједињеног става.

Да ли само ПАС могу изазвати болести зависности?

Према најновијим препорукама Светске здравствене организације, у болести зависности ће се уврстити и „поремећај услед

играња игара“ и „поремећај коцкања“ (који могу бити предоминантно на интернету, у реалности или неспецифични).

ШТА СУ ПСИХОАКТИВНЕ СУПСТАНЦЕ (ПАС)?

Детаљније на: www.izjzv.org.rs/app/prevencija_PAS_za_roditelje

По свом дејству, ПАС могу бити:

- **Психостимуланси:** кофеин и никотин, али и неке од најопаснијих дрога као што су амфетамин, метамфетамин, кокаин и екстази и неке „нове дроге/НД“;
- **Депресори:** алкохол, лекови за смирење и спавање (бензодиазепини), опијати (хероин, опијум, морфијум, кодеин, GHB) и опиоиди (метадон, тродон, валорон); канабис (марихуана, хашиш) и синтетички канабиноиди („сканк“) и НД;
- **Халуциногени:** „Ел-ес-ди“(LSD), фенциклидин (PCP) и магичне печурке; марихуана и екстази (имају комбиновано дејство) и НД;
- **Делиријанти:** испарљиви (лепак, боје, разређивачи, лакови, бензин, ацетон, бронза), гасови (лакови за косу, дезодоранси, спрејеви), медицински анестетици (етар, халотан, хлороформ) и нитрити (амил-нитрит /„поперс“/, бутил-нитрит) и НД;
- **Комбинованог дејства:** канабис (марихуана, хашиш) и синтетички канабиноиди/„сканк“ (комбиновано халуциногено и седативно дејство) и екстази (халуциногено и стимулативно дејство); политоксикоманија (мешање ПАС; најчешће са алкохолом и марихуаном) и неке „нове дроге/НД“.

По начину на које се набављају, ПАС могу бити:

- **Легалне ПАС:** најчешће алкохолни и дувански производи; кафа;
- **Нелегалне ПАС:** све остале ПАС, али и дуван и алкохол за млађе од 18 година, као и лекови „на рецепт“ који се самоиницијативно узимају (за умирење, спавање, стероиди...).

СУМЊАТЕ ДА ВАШ АДОЛЕСЦЕНТ КОРИСТИ ДРОГЕ?

Ниједан родитељ не жели да се нађе у ситуацији у којој сазнаје да је његово дете пробало неку од дрога. Иако је ситуација често болна за родитеље, важно је да се на време суочимо са проблемом који има наш адолесцент и одмах реагујемо. Разлози за коришћење дрога код адолесцената су често комплексни и вишеструки.

За потребе ове брошуре издвојићемо само неколико разлога уз предлоге на који начин родитељи могу да одговоре или на шта да се осврну у зависности од ситуације.

„Хтео/ла сам да пробам. Сви око мене су пробали.“

Постоје адолесценти који су подложнији притиску вршњака, којима је тешко да се изборе за себе, а изразито им је важно да се уклопе у групу вршњака. Обично се ради о деци која имају нижи степен вере у себе и своје способности.

Њима је потребна додатна подршка, оснаживање да се заузму за себе. У овој ситуацији важно је да:

- искажете забринутост у вези са понашањем адолесцента и јасно му кажете да се не слажете са тим понашањем;
- испитате да ли адолесцент има реалну перцепцију ризика;
- се информишете у вези са реалним ризицима и „покажете“ утемељеније знање од њега;
- укажете адолесценту да се њихова лична вредност не дефинише на основу тога шта неко мисли о њима. Важно је да им поручимо да су вредни такви какви јесу и да је понекад рећи јасно „НЕ“ на нечије инсистирање да се понашамо на одређен начин заправо **израз поштовања самога себе**.

Коришћење дроге може да буде и део експериментисања типичног за адолесценцију. Важно је да јасно искажете свој став да се не слажете са таквим понашањем. Понекад родитељи кажу: „У животу је важно све пробати“. Овакав став може да буде подстицајан за адолесцента да се упусти у нека понашања која су ризична, па и експериментисање са дрогама.

„Па и ти си пробао/ла дрогу“

Уколико је тачно да сте у младости конзумирали дроге, та ситуација је прилика за искрен и отворен разговор.

Објасните свом адолесценту искрено шта је оно што је утицало на Вас да започнете са коришћењем неке ПАС, како сада гледате на то, и пре свега, шта је оно што је утицало на Вас да престанете са конзумирањем. Можда ћете на овај начин показати и своју слабост и рањивост, али управо је такав искрен приступ прилика за већи степен повезаности између Вас и Вашег детета. Тада ће оно бити и пријемчивије да чује ваше данашње мишљење о коришћењу дрога и његових штетних последица.

„Нећу да причамо о томе“

Веома је тешко и фрустрирајуће за родитеље када пред собом имају дете које се затвара у себе, а увиђају да неки проблем постоји. Оно што може да помогне је да промените приступ у односу на уобичајену и за дете очекивану Вашу реакцију. То би значило да изађете из уобичајене шеме функционисања. На пример, уколико би Ваше дете очекивало да у таквој ситуацији „посегнете“ за бесом и претњама, изненадите га и искажите да се бринете за њега и позовите га да отворено разговарате о томе како се адолесцент осећа. Изненадите дете другачијим приступом. Уколико је Ваше дете и даље затворено понудите му опцију да разговара са неком другом одраслом особом од поверења или да затражи стручну помоћ а можда и стручну подршку.

У свакој од наведених ситуација основна начела комуникације су слушање, разумевање, упућивање на помоћ и постављање јасних граница и ограничења.

Ако Ваше дете има проблем са било којом ПАС или понашањем које има карактеристике болести зависности - јавите се његовом изабраном лекару. Важно је да реагујете на време!

Уколико имате дилеме како да разговарате са адолесцентом о дрогама, или генерално примећујете проблем у комуникацији, можете бесплатно потражити савет на следећим адресама:

Саветовалишта за брак и породицу у центрима за социјални рад,
Саветовалишта за младе у домовима здравља,
Психолошко саветовалиште Новосадског хуманитарног центра
и другим удружењима грађана.

Аутори:

доц. др Снежана Укропина (спец. социјалне медицине),
доц. др Оља Ниђифоровић Шурковић (спец. социјалне медицине) и
Драгица Јовишевић, дипл. психолог

Дизајн:

Александар Сенчук

Припрема и штампа:

Футура, Петроварадин

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице српске, Нови Сад

613.81/84-053.5:616-039.71(035)

УКРОПИНА, Снежана

Болести зависности : не желим да се деси у мојој породици и активно радим на томе! : информативна брошура за родитеље о превенцији злоупотребе психоактивних супстанци (пас) и болести зависности / аутори Снежана Укропина, Оља Ниђифоровић Шурковић и Драгица Јовишевић. - Нови Сад : Институт за јавно здравље Војводине, 2018 (Петроварадин : Футура). - 14 стр. : 21 cm

Тираж 2.000.

ISBN 978-86-86185-64-8

1. Ниђифоровић-Шурковић, Оља [аутор] 2. Јовишевић, Драгица [аутор]
а) Болести зависности - Превенција - Школска деца - Приручници
COBISS.SR-ID 324348423

Ова брошура је настала у оквиру Посебног програма од интереса за јавно здравље на територији Војводине за 2019. годину – Програмски задатак: „Унапређење здравствене писмености популације – 'Знањем до здравих избора'”.

**БОЛЕСТИ
ЗАВИСНОСТИ
СЕ МОГУ
СПРЕЧИТИ
И ОНЕ СЕ
ЕФИКАСНО
ЛЕЧЕ!**

