

# Mjesec borbe protiv ovisnosti

---

15.11. - 15.12.

Uredila: Željka Mišetić, psihologinja u učeničkom domu

15.11. -  
15.12.

Mjesec borbe protiv ovisnosti obilježava se svake godine kako bi se povećala svijest o problemu ovisnosti te potaknula javnost na sudjelovanje u smanjivanju i iskorjenjivanju ovisnosti.



# Ovisnost...

---

...je bolest jer ostavlja dugotrajne negativne fizičke, psihičke ali i društvene posljedice na osobu: razna oštećenja organa, teškoće s učenjem, loše pamćenje, loše obavljanje svakodnevnih zadataka, izoliranost iz društva, kriminalitet,...



# alkohol

---

- Najčešća zloupotrebijavana psihoaktivna supstanca
- Alkoholizam je najčešća bolest ovisnosti
- Alkohol je prva psihoaktivna supstanca koju konzumiraju adolescenti - prosječna dob je 13,7 godina

# Budi prijatelj!

---

- Što učiniti ako se prijatelj onesvijesti ili osjeti naglu malaksalost od velike količine alkohola?
- Polegni osobu na bok i redovito provjeravaj njegov puls i disanje, ne ostavlja ga samog, zovi 112!





# PRETJERANO KORIŠTENJE INTERNETA



- Gubitak osjećaja za vrijeme \_\_\_\_\_
- U nedovoljnoj mjeri spavamo i jedemo
- Javlja se izrazita potreba za online aktivnostima
- Kada računalo nije dostupno više smo ljuti, napeti, nasilni i/ili tužni, bezvoljni,...
- Riskiramo ulazak u grupe sumnjivog moralnog ponašanja
- Kronični umor
- Izdvajanje iz društva
- Povlačenje u sebe i vlastiti virtualni svijet
- Smanjenje uspjeha u školi

# fomo

- Fear of missing out
- Uključuje neprestanu želju za povezanosti s onime što drugi rade, a želja se ispunjava korištenjem društvenih mreža za praćenje drugih te usporedbu s njima
- Intenzivan strah da drugi doživljavaju ugodna i nagrađujuća iskustva
- Često se veže uz ovisnost o društvenim mrežama



# droga

---

- Najčešći uzrok eksperimentiranja u tinejdžerskoj dobi je pritisak vršnjaka i znatiželja
- Uvjerenje da "svi to rade" jedan je od razloga zbog čega mladi započnu eksperimentirati sa sredstvima ovisnosti, u stvarnosti velika većina ne konzumira droge
- Tolerancija opisuje potrebu za stalnim povećanjem uzimanja neke tvari kako bi ona izazvala isti učinak koji je na početku postignut s manjim dozama





# PRUŽI RUKU!

---

- Kako postupiti u slučaju predoziranja?
- Polegni osobu na pod, okreni na bok i zabaci glavu prema natrag
- Nazovi 194 ili 112!!
- Ne ostavljaj osobu samu!
- Ako ne diše, pristupi umjetnom disanju usta na usta!
- Ako možeš obavijesti liječnika hitne pomoći o vrsti droge kojom se osoba predozirala – TO JOJ MOŽE SPASITI ŽIVOT!!





[This Photo](#)

Author is licensed under [CC BY-SA](#).

# kanabis

---

- 17% maloljetnika u Hrvatskoj konzumira kanabis
- Sadrži više katrana od duhana
- Štetne posljedice: teškoće pamćenja, govora, ravnoteže, brzine refleksa, smetnje pri vožnji
- Teže posljedice: psihoza, halucinacije, depresija,...

# kockanje

---

- Simptomi: izostanci iz škole, stalno praćenje sportskih rezultata, udaljavanje od prijatelja i obitelji, raste potreba za povećanjem džeparca
- Mladi od 15 do 25 godina u Hrvatskoj se najčešće upuštaju u kockanje
- Ako primijetiš promjene kod prijatelja...potraži pomoć!



# PUŠENJE

---



[This Photo](#)

is licensed under [CC BY-SA-NC](#).

- Gotovo 90% odraslih pušača počelo je pušiti kada su bili djeca na nagovor društva ili iz zabave ili iz dosade, znatiželje,...
- Ubrzo nakon prestanka pušenja javlja se izrazita žudnja za pušenjem, mučnina, razdražljivost, glavobolja, tremor ruku...sve su to simptomi apstinencijskog sindroma
- Simptomi apstinencije - fizički simptomi kod prestanka pušenja javljaju se 24-36 sati nakon prestanka pušenja i prisutni su tjedan dana, dok psihološki simptomi traju od mjesec dana do godine



# Ne zaboravi



Lako je skliznuti u ovisno ponašanje, a jako je teško prestati biti ovisan.



Sva pitanja u vezi ovisnosti može postaviti svojim odgajateljima, nastavnicima, stručnoj službi, savjetovalištu,...

# literatura

---

- Prezentacija je izrađena od materijala koje je podijelila Udruga Pragma.