

Развијање одговорног односа према здрављу, очување здравља и безбедности ученика

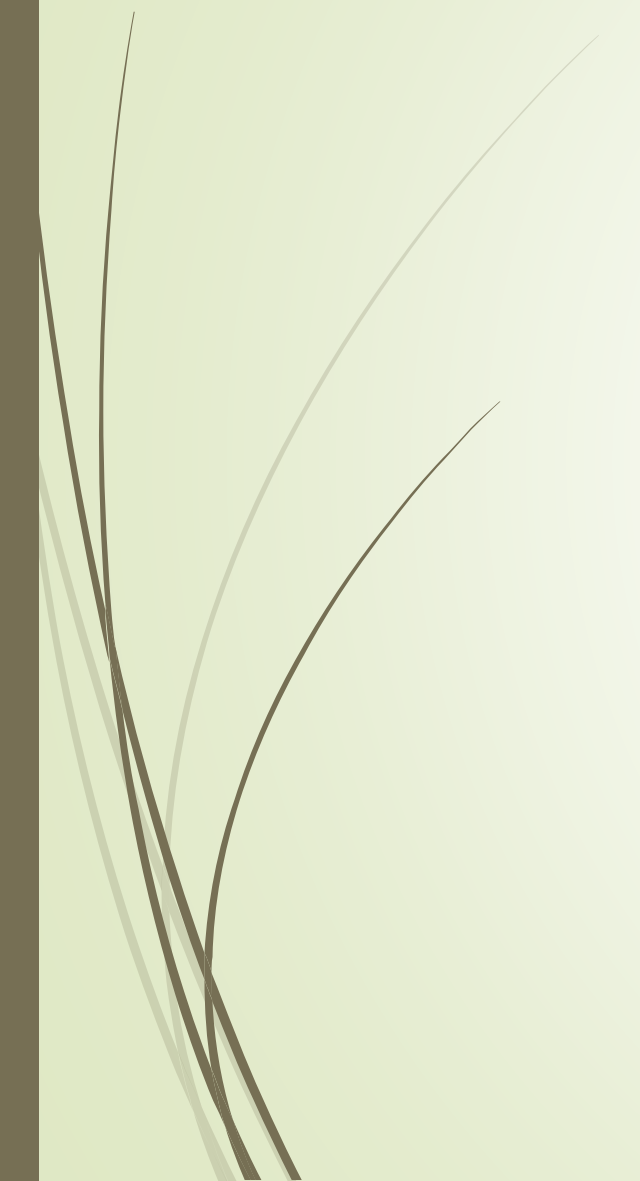
Педагог

Ана Мандић



Тема

Превенција психоактивних супстанци





Психоактивним супстанцама (скраћено ПАС)

Називамо све оне материје које мењају стање свести, опажање, мишљење, расположење, понашање.

Због разноликости ових супстанци, све више се уместо ужег термина ДРОГА користи термин психоактивна супстанца.

Термин ДРОГА обично користимо за илегалне (законом забрањене) психоактивне супстанце.



Пажња!

- ▶ Једна од најважнијих ствари које треба разумети када су дроге у питању, јесте да оне показују различито дејство код особа које је конзумирају. За једну особу конзумирање дрога може бити животно опасно, за неку другу особу је „мање опасно“, али увек штетно!
- ▶ Нарочито је опасан новонастали тренд конзумирања више дрога одједном, што неретко може довести до тровања опасних по живот човека.

Психоактивне супстанце могу да се поделе у четири главне групе:

1. Стимуланси
2. Депресори
3. Халуциногене дроге
4. Делиријанти

СТИМУЛАНСИ

- ▶ Ту убрајамо неке од најчешће коришћених психоактивних супстанци као што су кофеин и никотин, али и неке од најопаснијих илегалних дрога као што су амфетамин, кокаин и екстази. Ове дроге делују у две фазе:
 1. Стимулација мозга, период повећане физичке и психичке активности
 2. После ове фазе, долази до пада активности, када се особа осећа апатично, безвољно, депресивно, исцрпљено
- ▶ Ове дроге имају јак утицај на срце и крвне судове-подижу крвни притисак и убрзавају рад срца, те могу изазвати крвављење у мозгу и застој срца.

ДЕПРЕСОРИ

- ▶ "Умирујућа средства", у зависности од дозе у различитом степену успоравају рад мозга изазивајући, при том, стање опуштености, поспаности, сна и на крају коме. Имају снажан утицај на центар за дисање, док блокада овог центра доводи до престанка дисања и смрти.
- ▶ У депресоре спадају:
 1. Алкохол и лекови за смирење и спавање (бенседин, ривотрил, ксалол, лексилијум)
 2. Опијати (хероин, опијум, морфијум, кодеин)
 3. Опиоиди - слични опијатима, али су добијени хемијским путем (метадон, тродон, валорон)

ХАЛУЦИНОГЕНЕ ДРОГЕ

- ▶ Ове дроге мењају опажање и доживљај спољашњег света. Ова средства изазивају видне, слушне и халуцинације додиром, које у неким ситуацијама могу потрајати сатима па и данима што је изузетно непријатно и застрашујуће.
- ▶ Халуцинације се у ретким случајевима могу понављати кроз цео живот.
- ▶ Најчешће коришћена дрога из ове групе је ЛСД. Поред ове дроге у ову групу се могу сврстати магичне печурке, које садрже халуциноген, псилоцибин и мескалин. Поред „чистих“ халуциногена у ову групу се могу сврстати и дроге које имају комбиновано халуциногено и седативно дејство-марихуана, или халуциногено и стимулативно дејство (екстази).

ДЕЛИРИЈАНТИ

- ▶ Многи индустријски производи и производи за кућну употребу (растварачи, лакови, бензин, бронза, спрејеви) који садрже психоактивне испарљиве материје (инхаланси).
- ▶ Ове супстанце изазивају поремећаје свести (делирантна стања) различитог трајања.
- ▶ Особа која се нађе у том стању је дезоријентисана у времену и простору, има халуцинације, погрешно препознаје лица и предмете око себе што често представља застрашујуће искуство.



НОВИ ИЗАЗОВИ

- ▶ Изазов представљају и нове психоактивне супстанце.
- ▶ Није познато шта се заиста налази у овим супстанцама и какви су краткорочни, средњерочни и дугорочни штетни ефекти које могу проузроковати ове супстанце.
- ▶ Наизглед исти производ може садржати различите супстанце у различитим количинама што значи да и приликом употребе „истог” производа, ефекти и последице могу да варирају, што представља велики ризик по кориснике.

-Дроге скоро увек изазивају психичку, а у неким случајевима и јаку физичку зависност.

- О зависности говоримо када особа више није у стању да контролише своје понашање у односу на дрогу.

ИСТИНЕ И ЗАБЛУДЕ

- **Постоје "лаке" и "тешке" дроге.**

(**НЕ.** Све дроге су опасне. Неке доводе до психичке зависности, а неке и до психичке и до физичке зависности.)

- **Данас сви узимају дроге.**

(**НЕ.** Особе које узимају дрогу крећу се у уском кругу себи сличних људи из чега погрешно закључују да дроге узимају сви.)

- **Све треба пробати.**

(**НЕ.** Особа која има зрелост зна да одреди шта је добро, а шта није, има зрео однос према ауторитетима и уважава препоруке друштва у коме живи.)

ИСТИНЕ И ЗАБЛУДЕ

- Марихуана није опасна.

(**НЕ.** Све дроге су опасне, па и марихуана, јер могу довести до озбиљних и трајних поремећаја менталног и телесног здравља.)

- Повремено узимати дроге није ризично.

(**НЕ.** Мозак човека еволуцијом није припремљен за употребу дрога и њихово узимање доводи до поремећаја и испада функција нервног система.)

- Могуће је престати са узимањем дрога.

(**ДА.** Природни развој сваке особе потпомогнут од стране породице и стручњака води ка излечењу.)

ИСТИНЕ И ЗАБЛУДЕ

- Свако је ковач своје среће.

(**ДА.** Иако не све, много шта зависи од личног труда и напора да се остваре жељени циљеви.)

- Мени не може да се деси да се „навучем“ на дуван, алкохол или дрогу, ја то могу да контролишем

(**НЕ.** Нико није почео да узима дрогу да би постао наркоман а многи су постали.)

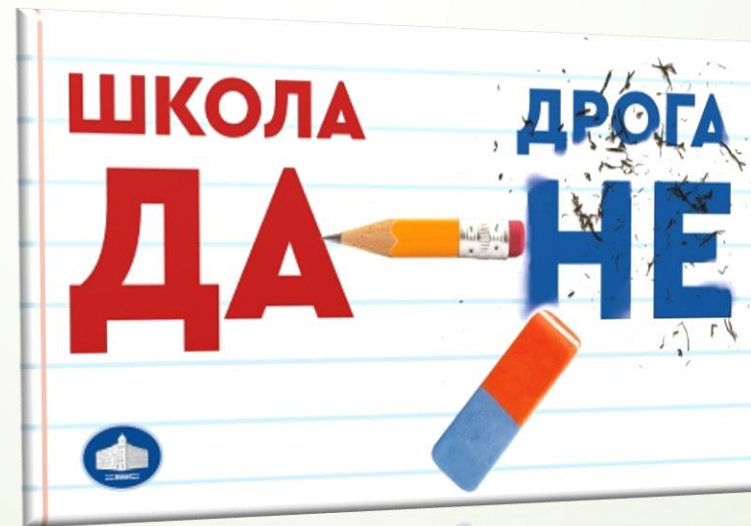
- Алкохол и дуван нису толико опасни, чим су легални

(**НЕ.** Мозак се развија до 25. године. Није исто када га користи одрасла особа и дете које је још увек у развоју)

- Живот без дрога може бити леп.

(**ДА.** Човек је утолико срећнији уколико је нашао више различитих активности које му доносе задовољство и без вештачких стимуланса.)

Фазе у процесу стварања болести ЗАВИСНОСТИ





Прва фаза

- Злоупотреба дрога у адолесценцији обично пролази кроз више фаза, а све почиње радозналошћу која је праћена недовољном информисаношћу младе особе.
- Млада особа стиче своја прва искуства са дрогама (или алкохолом) најчешће у друштву својих вршњака.
- Без довољно развијеног самопоуздања, снажно жели да се осети прихваћеном међу вршњацима.
- Фасцинирана вршњацима који пију или користе дрогу, изгледа јој да се они много боље забављају.
- Лако прихвата митове који су уобичајени међу младима, „сви то раде, није ништа страшно“.



Друга фаза

- ▶ У следећој фази млада особа учи да користи дроге и открива да помоћу њих може мењати своје расположење.
- ▶ Користи их повремено, обично само викендом и искључиво у друштву које јој даје осећај сигурности.
- ▶ У овој фази се обично користе такозване „уводне дроге“ - алкохол, цигарете, марихуана, лекови за смирење.
- ▶ У овој фази се још увек не размишља о последицама, али се повремено јавља осећај кривице јер зна да чини нешто недопуштено.



Трећа фаза

- ▶ У следећој фази долази до редовне употребе дрога, при чему се развија лични однос према њима.
- ▶ Коришћење дрога се више не везује само за групу, већ за одређене ситуације, када млада особа жели да се „опусти“. Дрога се користи викендом, а понекад и радним данима.
- ▶ Промене временом постају све очигледније, а неке од ових промена су директна последица деловања на мозак.
- ▶ Младе особе запостављају личну хигијену, школу и све више напуштају пријатеље који не користе дрогу. Улази се у период редовне употребе, односно зависности, при чему се губи контрола над својим животом.
- ▶ Мисли и активности су усмерене на набавку дроге, те уколико се до ње не дође јавља се раздражљивост, апатија, умор, депресивност тј. симптоми апстиненцијалне кризе.
- ▶ Да би се дошло до дроге креће се са крађама, лажима, сукобима са законом, напуштањем школе.



Последња фаза

- ▶ Последња фаза је фаза „живота у паклу“ када дроге више не пружају никакво задовољство, али постоји снажна потреба да се оне узму како би се особа смирила и „постала нормална“.
- ▶ Депресија, осећај стида, кривице су све више израженији, тако да се јавља и размишљање о самоубиству. Зависник све више и чешће користи дрогу, најчешће интравенски.
- ▶ И телесно и психички пропада.
- ▶ Ризично и самодеструктивно понашање је све учесталије. Односи у породици су крајње поремећени, а зависник је параноидан и веома агресиван.
- ▶ Зависник изгледа и осећа се као дупло старија особа, као тежак болесник, пати од последица дуготрајне потхрањености, хроничног бронхитиса, обољења јетре и разних инфекција.



Поруке



- ▶ Будите важни, реците НЕ
- ▶ Нема лаких дрога
- ▶ Нема експериментисања са дрогама, никада не знаш како ће организам одреаговати
- ▶ Нико није желео да постане наркоман када је кренуо да експериментише са дрогама
- ▶ Сви су мислили мени то не може да се деси
- ▶ Лепе ствари су свуда око нас
- ▶ Добро расположење у друштву не завиви од стимулације, већ од нас самих

Пусти дрогу, свирај с ногу

Институт за јавно здравље Војводина

http://izjv.org.rs/app/prevencija_PAS_za_roditelje/stasu.html

Jazas

<https://jazaskg.rs/psihoaktivne-supstance/>

<https://missionoxygen.com/?fbclid=IwAR1y7hbVu9f1lwamT9XsMKgavhaFM-1ZRm6yyck3QZl-ffur-48y51xj3E>

