

ŠTO JE OVISNOST?

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije ovisnost je duševno, a ponekad i tjelesno stanje koje nastaje međudjelovanjem živog organizma i sredstva ovisnosti. Obilježavaju ga ponašanje i drugi duševni procesi koji uvijek uključuju prisilu za povremenim ili redovitim uzimanjem sredstva ovisnosti u namjeri da se doživi njegov učinak na duševne procese ili da se izbjegne nelagoda zbog odsutnosti takvog sredstva.

ZA VEĆINU VRSTA OVISNOSTI

ZAJEDNIČKA SU

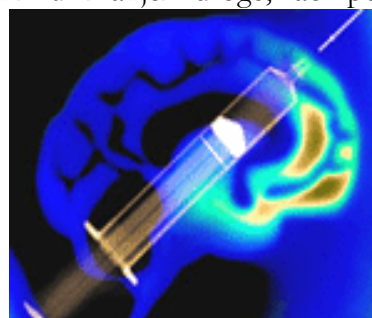
DVA ASPEKTA:

- ✿ **psihička ovisnost** za koju je karakterističan osjećaj zadovoljstva i želja za ponovnom konzumacijom droge kako bi se izazvala ugodna i izbjegnula neugoda
- ✿ **fizička ovisnost** se definira kao stanje prilagodbe na drogu praćeno potrebom za povećanjem doze kako bi se postiglo njeno djelovanje kakvo je u početku izazivala manja količina i javljanjem apstinencijskih kriza u odsustvu droge

- ✿ Ovisnost može biti i kombinacija ova dva vida. Psihička ovisnost je bliska fizičkoj po manifestacijama (nešto čovjeku nedostaje), no uzrok nije (ili ne mora biti) stvarni, dakle ne mora se raditi o opojnim tvarima. Čovjek može biti ovisan o jelu, igrama na sreću, televiziji, Internetu, poslu, nekom drugom čovjeku, o bilo čemu, a zajednička je značajka da aktivnosti vezane uz tu ovisnost mogu postati središnji sadržaj i čimbenik njegovoga življenja. Tako različite ovisnosti imaju i različit značaj, utjecaj i posljedice te ovisnost ne mora posve nužno biti negativna pojava iako se najčešće takvom smatra i prosuđuje.

Uskraćivanje stimulansa dovodi do kriza sličnih kao i kod fizičke ovisnosti..

Ovisnost se odnosi na stil života koji u sebi sadrži samu ovisnost, fizičku i psihološku, ali pretežno ističe stalnu kompulzivnu uporabu i dominantno bavljenje drogom. Ovisnost još podrazumijeva i rizik i oštećenje nastalo neprekidnim uzimanjem droge, kao i potrebu da se prestane s uzimanjem droge, bez obzira da li to razumije i slaže se s tim ili ne. Tolerancija na sredstva ovisnosti znači da je tijekom njihove potrebna sve veća doza za isti učinak. Međuovisnost znači da se ovisnost (a i razvijaju samo za jedno pojedinačno sredstvo, skupinu sredstava.



ovisnik
lijebove ili
duže primjene
tolerancija) ne
već za čitavu

OVISNOST O PSIHOAKTIVNIM TVARIMA (DROGA)

Droge su sirovi, napola prerađeni proizvodi biljnog, životinjskog ili mineralnog podrijetla, koje su od davnina služile za izradu lijekova. S vremenom se pojam droge ograničio na OPOJNE (narkotske) DROGE i neke druge sintetski izrađene tvari koje djeluju na središnji živčani sustav, te je u uporabi i izraz PSIHOAKTIVNE TVARI.

Opojnim drogama smatraju se supstancije prirodnog ili umjetnog uporabom mogu stvoriti stanja mogu izazvati oštećenja zdravlja ili ugroziti ljudski integritet u SMISLU – PSIHIČKOM SMISLU – SMISLU.



proizvodi i podrijetla čijom se ovisnosti koja na drugi način FIZIČKOM SOCIJALNOM

Posljedice koje droga uzrokuje pojedincima, obiteljima i zajednici smatraju se jednim od najtežih sociopatoloških pojava današnjice.

Droga je problem koji se ne događa drugima, svaka mlada osoba je u mogućnosti doći u dodir s drogom, bez obzira da li raspolaže s puno ili malo novca, je li odgojena strogo ili popustljivo.

Motivi mladih osoba koji započinju s uzimanjem droge su mnogi i različiti: radoznalost, težnja pripadnosti vršnjacima, nesposobnost da se riješe konfliktne situacije i slično. I to bez obzira na to radilo se o takozvanim lakšim, ili, pak, težim drogama. Jer, svaki početak, ma kako se bezazlenim i bezopasnim činio, može završiti tragično. Put je uglavnom uvijek isti, vodi kroz četiri faze. Pretpostavimo da nisi odoljela/odolio izazovu prvog džointa. Kako bi se situacija za tebe mogla dalje razvijati?

Droga ostavlja duboke tragove i na tijelu.

Jasni i svima vidljivi znakovi uzimanja droge:

1. Crvene oči.
2. Zanemarivanje osobne higijene.
3. Gubljenje težine (kod nekih droga).
4. Poremećaji u spavanju.
5. Umor ili hiperaktivnost.

želiš li da se to i tebi dogodi?

ČETIRI OPASNA KORAKA

Prva faza: proba

Drogu uzimaš da bi probao njezine učinke, ili te na to netko nagovorio. Netko samo na tome i ostane, ali netko će za narkotikom posegnuti i drugi, treći, i tko zna koji put.

Druga faza: sve češće s drogom

Probao si, možda ti se svidjelo, zašto ne bi još koji put? I sve češće uzimaš drogu, u društvu, za dobro raspoloženje. Pritom na to trošiš i sve više novca. Sve ti se još uvijek čini bezopasnim, računaš na to da možeš prestati kad god hoćeš.

Treća faza: navika

Iz druge, vrlo je lako skliznuti u treću fazu. Već vrlo štetnu i vrlo opasnu. Postaješ zaokupljen drogom. Uzimaš je i zbog toga da bi se lakše nosio sa životnim problemima. Zanemaruješ svoje dnevne obaveze, gubiš dah u školi, na poslu, ostaješ bez starih prijatelja, krećeš se u novom društvu, društvu narkomana. Sada je već teško odustati. Na kraće ćeš vrijeme možda i prestati uzimati drogu, ali prva prigoda ili prvi problem na koji naletiš, opet te vraća njoj. Postaješ svjestan da to što radiš nije dobro, ali jednostavno nisi u stanju prekinuti, što ti još dodatno ruši samopoštovanje.

Četvrta faza: ovisnost

U toj, najopasnijoj i najštetnijoj fazi, svojim životom ne vladaš ti, nego droga. Ona ti je važnija od svega, zbog nje zanemaruješ sve ostalo, bez nje više ne možeš. Nema šanse da završiš školu, nađeš ili zadržiš posao. Droga ti više ne pruža baš nikakvo zadovoljstvo, ali je jednostavno moraš uzimati. Vrtiš se u začaranom krugu: od problema koje je izazvala droga bježiš uzimajući baš tu drogu.. Ovisnost o drogi manifestira se u svim područjima života. Ovisnik zanemaruje obaveze, neprimjereno se ponaša. Mijenja mu se i društveni život, gubi prijatelje, a do napetosti i sukoba dolazi i u obitelji.

Danas su sve češće ovisnosti o dva odjednom. Takve, višestruke su teže za liječenje od jednostavnih, složenih ovisnosti:

- Skoro su svi alkoholičari ujedno duhana.
- Neki alkoholičari uzimaju psihoaktivne lijekove.
- Narkomani uzimaju psihoaktivne lijekove i piju
- Velik broj narkomana puši duhan.
- Jednostavne ovisnosti o samo jednom sredstvu sve su rjeđe.
- Neki ovisnici povremeno mijenjaju sredstvo ovisnosti



ili više sredstava ovisnosti znatno Problemi

i pušači

alkohol.

OVISNOST O ALKOHOLU (ALKOHOLIZAM)

Dugotrajno konzumiranje pretjerane količine alkohola dovodi do razvoja bolesti alkoholizma. Razlozi pijenja alkohola koje učenici, studenti i odrasle osobe navode ovise o dobi osobe koja pije. Adolescenti kao razlog pijenja najčešće navode pritisak vršnjaka i smatraju ga načinom uklapanja u društvo. Neki piju kako bi izbjegli suočavanje u teškim situacijama s kojim se susreću u školi, faksu, na poslu, s prijateljima, ljubavnim partnerima... ili da izbjegnu neugodne osjećaje poput anksioznosti ili tuge. U svakom slučaju, neovisno o razlogu pijenja alkohola.



**PIJENJE ALKOHOLA NIJE
RJEŠENJE PROBLEMA I
SVATKO TKO PIJE
IZLOŽEN JE RIZIKU
RAZVOJA ALKOHOLIZM**

Kako mogu prepoznati ima li netko meni blizak problem s alkoholom?

Ako netko tebi blizak pokazuje jedan ili više od navedenih znakova, vjerojatno je da ima problem s alkoholom isto vrijedi i za tebe osobno

- Dnevno pije veće količine alkohola.
- Jako se opija vikendom i u "posebnim prigodama".
- Ima razdoblja kada ne pije alkohol koja se izmjenjuju s razdobljima opijanja koje traje danima, tjednima ili mjesecima.
- Laže o količini popijenog alkohola.
- Vjeruje da mu je alkohol nužan da bi se dobro zabavio.
- Koristi alkohol da prebroditi "teške" i proslavi "sretne" trenutke.
- Ne posjećuje mjesta gdje ne služe alkohol.
- Pije i vozi.
- Ima česte mamurluke.
- Ne može održati obećanje da će piti manje ili uopće neće.
- Osjeća se pregaženo, depresivno i možda čak razmišlja o samoubojstvu.
- Ima "rupe u pamćenju" - zaboravlja što je radio dok je pio.
- Ima problema u školi, na fakultetu ili sa zakonom.

OVISNOST O DRUGIMA



Dok ovisnost o alkoholu, drogi, nikotinu i kockanju smatramo ovisnostima koje se u manjoj ili većoj mjeri ubrajaju u neprihvatljivo ponašanje, i od kojih se u svakom slučaju treba liječiti, neke ovisnosti nisu toliko jasno prepoznate. Primjerice ovisnost o ljubavnoj vezi, partneru ili jednostavno o zamišljenoj romantici poprilično je teško prepoznati jer se takve ovisnosti često kriju iza ponašanja koje se smatra normalnim i prihvatljivim. Na žalost, te su ovisnosti za čovjeka koji je o njima ovisan jednako opasne kao i ovisnost o alkoholu ili drogi jer ne samo da ugrožavaju zdravlje, nego djeluju i na međuljudske odnose. Najveći problem ovisnosti o vezi je to što i muškarci i žene često znaju biti u vezi u kojoj postoje samo

jednostrani osjećaji. U takvim vezama, u želji da potpuno zadovolje partnera, osobe počinju gubiti sebe te postaju ovisne i o ljubavi i o partneru. Kad pomisle da bi vezi mogao doći kraj, gube tlo pod nogama. Stoga su spremni učiniti sve da bi ostali u toj vezi ma kako ona loša bila. Tako se svi njihovi postupci, ili barem većina, svode na razmišljanje što bi se moglo, a što se sigurno neće svidjeti njihovom partneru. Veza iz mašte jednako je pogubna za ovisnika. Često u maštanjima takvih ovisnika nema seksualnih pa čak ni romantičnih namjera-

Ovisnost o ljubavnoj vezi, partneru ili romantici teško je prepoznati jer se takve ovisnosti često kriju iza ponašanja koje se smatra prihvatljivim



JOŠ NEKE OVISNOSTI...

Ovisnost o igrama na sreću (kockanje)

Nije izgubio onaj tko je izgubio, već onaj tko hoće izgubljeno vratiti! *Talijanska poslovice*

Pojmom kockanja označujemo, danas, na sreću, odnosno skup raznovrsnih igara, ponašanja i aktivnosti usmjerenih na veći novčani dobitak. To postalo je biznisom. Kockanje uvijek uključuje golem rizik za uloženi novac, mogućnost dobitka višestruko veće vrijednosti.

Danas su igre na sreću u svijetu i kod vrlo raširene. Prema nekim procjenama od milijun Hrvata na neki način prakticira igre u kojima bi povećali svoj novčani ulog.

Zašto igraju? Zbog sreće. Sreća izaziva zadovoljstvo. Znanstvenici su otkrili da sretni trenuci izazivaju stvaranje dopamina - hormona sreće u prednjim područjima mozga. A sreća je osnovni motivacijski čimbenik sveukupne životne djelatnosti. No sreću izaziva samo dobitak. Stoga je, logično, očekivati da će nakon gubitka, pogotovo ponovljenih gubitaka igrač na sreću prestati kockati. Gubitak, međutim, u tijelu povećava razinu hormona adrenalina koji proizvodi osjećaj uzbuđenja. Uzbuđenje je također privlačna emocija i stoga igranje ne prestaje. Gubitak novca vodi u zaduženja, ponekad i kod kamatarara. Potreba da se veseli dobitku ili da uživa u uzbuđenju mogućega i stvarnoga gubitka uvodi igrača u zanemarivanje brige za obitelj i posao. Počinje laganje. Slijedi krađa, a po potrebi i kriminal. Igrač postaje ovisnikom.

Smatra se da je ovisnost o igri teža od narkomanije. Igra na sreću postaje privatnom religijom i "nema drugih bogova osim igre". Igrač je hipnotiziran. Njegova najveća, gotovo jedina vrijednost je igra.



Ovisnost o računalima

Ovisnost o računalima ozbiljan je problem kojem se do sada neozbiljno pristupalo, a sve više ljudi trpi zbog posljedica "prilijepljenosti" za računalo. To je novi i ozbiljan tip ovisnosti za kojem mnogi ljudi i ne znaju da uopće postoji. Čak ni psiholozi nisu još sigurni kako da nazovu ovaj fenomen. Neki ga označavaju kao "ovisnost o Internetu", drugi kao "patološku uporabu računala". Znamo ipak da je mnogo ljudi palo u ovisnički odnos o svojem računalu znatno prije nego je Internet ušao u njihov život. Neki ljudi su tako jako "zalijepljeni" za svoje računalo da ih nije briga za Internet. Zbog toga je možda ispravnije da taj fenomen nazovemo "ovisnost o računalu". Također nemojmo zaboraviti na vrlo jaku, i kako se danas čini, u cijelom svijetu proširenu i gotovo prihvaćenu ovisnost koju neke osobe razviju prema računalnim videoigrama. Možda ima smisla, gledajući šire, govoriti i o "cyberspace ovisnosti" - ovisnosti o doživljavanjima u virtualnom prostoru stvorenom kompjuterski generiranim svjetovima.



Jedan je korisnik Interneta ovako napisao u svom osobnom prilogu temi o ovisnosti: "Počeo sam sumnjati da sam postao ovisan o Internetu onog časa kad sam u 3 sata ujutro ustao iz postelje da bih surfao po mreži i stupio u razgovor s prijateljem koji nije ni pošao na počinak - on je u 3 sata ujutro još uvijek surfao po mreži."

Računala su definitivno postala svakodnevnica, a pojavom inačica sve više su stvar koja prati. Već sada mnogi ljudi, biznisu, teško mogu zamisliti da uspješno funkcionirati. dakle, da je računalna postala gotovo nezamjenjiva za brojnih postupaka u okviru aktivnosti suvremenog čovjeka obrazovnih, informacijskih do zabavnih) i da zbog toga sve veći broj ljudi jednostavno mora koristiti računala.

No I am NOT addicted!!!



naša prijenosnih nas posvuda posebice oni u bi bez njih mogli Neosporno je, tehnologija odvijanje dnevnih (od poslovnih,

Uz sve prednosti koje uporaba računala nosi sa sobom, sve se više zamjećuje da osim te pozitivne postoji i negativna, tamna strana, korištenja računalne tehnologije.