

pokušavajući naći neko jednostavno opravdanje i vjerovati da je to samo usputna epizoda. Nemojte ni misliti da će se sve riješiti samo od sebe, iako trebate pokušati odvagati istinsku težinu situacije.

Situacija sumnje ili potvrđenog eksperimentiranja s nekom psihoaktivnom drogom izmijenit će svakodnevicu u vašoj obitelji i s tim se treba smjesta suočiti. Od razdoblja prvog eksperimentiranja do učestalije konzumacije, a onda do ovisnosti put je dugačak i svu snagu i energiju, potpomognuti stručnim službama, trebate usmjeriti da vaše dijete taj put ne prođe do kraja.

Vi ste roditelj i u svakoj situaciji ta uloga je samo vaša - ugodna i neugodna, s bolom ili ponosom - vi morate biti roditelj do kraja. Ne padajte u zamku gubljenja roditeljske uloge, pretvaranje roditeljstva u prijateljstvo kako biste djetetu bili bliži - ono vas treba kao roditelja ma koliko se ponekad protiv vas bunilo. Svoje prijatelje ono već ima. Vi ste mu nezamjenjivi. Konzumiranje droga je kršenje pravila ponašanja koja su u kući postavljena. Kršenje pravila mora donijeti posljedice. Kućni red će se, već prema vašem nahođenju i situaciji, promijeniti.

Uskratite ili jako ograničite džeparac, jer novac za drogu dolazi od onih novaca koje mu vi dajete za sendvič, sok, kino ili disko. Objasnite mu da ne želite da novac troši na droge i da će džeparac moći ponovo dobiti kada pokaže odgovornost i prema sebi i prema novcu. Možete smanjiti gledanje televizije, duljinu telefonskih razgovora, korištenje interneta (jednostavno se višak računa plaća od djetetova džeparca). Možete zabraniti izlaske, zaposliti dijete bilo aktivnostima za kuću ili školu, ili intenzivnim sportom koji zahtijeva učestale treninge (u prvim fazama to uspijeva). Ali isto tako, morate često, vrlo često odlaziti u školu i kontrolirati izostanke i ocjene. Ako možete, razgovarajte s roditeljima njegovih prijatelja. Iako će reći da to sve zna, informirajte ga o svim štetnim učincima droga (ne samo vlastitim izjavama, raspitajte se o web stranicama, donesite prigodne informacije kući). Upozorite ga da su nove spoznaje sumornije no što se pretpostavljalo - sve droge djeluju na moždane funkcije i mogu uzrokovati trajne posljedice. Isto tako morat ćete promijeniti svoj raspored dnevnih obveza i provoditi više vremena s djetetom, pomiriti se

s tim da odgodite ili svedete na najmanju mjeru putovanja i izbivanja iz kuće, i stalno pratiti, nadzirati i razgovarati, razgovarati...

Iako roditelji, kada otkriju eksperimentiranje (ako je to samo eksperimentiranje) obično misle da se s tim mogu sami nositi i nevoljko se povjeravaju drugima, razmislite ne bi li bilo mudrije odmah se obratiti za pomoć stručnjacima u školi, psiholozima, pedagogima, liječnicima u službama školske medicine ili lokalnom centru za prevenciju ovisnosti.

### Što je testiranje na droge?

Testiranje je, kao mjera ranog otkrivanja koje prate stručne intervencije i odgovarajući tretmani samo karika u lancu stručnog postupka u zajedničkim naporima zajednice i stručnjaka da spriječe razvoj zlorabe droga.

Uobičajeno testiranje će pokazati samo je li osoba uzela psihoaktivno sredstvo za koje je test predviđen, i to je li ga uzela u određenom vremenskom razdoblju prije testiranja. Testiranje neće pokazati je li ta osoba uzela sredstvo ikada u životu, niti je li ga uzela toliko vremena prije obavljenog testiranja da ga nije bilo moguće utvrditi.

Ključni problem s kojim se prije svake odluke o testiranju treba suočiti je što učiniti u slučaju pozitivnoga nalaza. Za takve situacije roditelj treba imati unaprijed promišljene odluke o ponašanju i daljnjem postupanju u cilju pomoći djetetu.

### Gdje se može obaviti testiranje na droge?

U Karlovcu se testiranje na droge (tragovi marihuane mogu se očitati i nakon 10 – 15 dana) može svakodnevno – osim petkom i vikendom - obaviti u Centru za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti, Trg J. Broza 2 (zgrada tržnice, prvi kat), telefon 047/ 412-135, fax 047/ 601-102, radno vrijeme ponedjeljkom, srijedom i četvrtkom 15:00-17:00 sati, utorkom 14:00-16:00 sati.

Reference: 'Živjeti zdravu mladost', Pliva

## OBITELJSKI CENTAR KARLOVAČKE ŽUPANIJE

# MLADI, OBITELJ I PREVENCIJA

# OVISNOSTI

Karlovac, Ivana Meštrovića 10  
tel. 047/ 411-429, fax 047/ 411-459  
obiteljski-centar@oc-karlovac.hr  
www.oc-karlovac.hr

## Zašto mladi uzimaju droge?

Ljudi su oduvijek posizali za sredstvima ovisnosti u želji za drugačijim iskustvima, u želji da se osjećaju bolje ili drugačije, ne uzimajući u obzir potencijalnu opasnost. Mladi uzimaju droge iz istih razloga iz kojih odrasli puše ili piju alkohol. Oni uglavnom izjavljuju da su razlozi za prvo uzimanje droge znatiželja, pozitivna očekivanja, želja da se ne bude izdvojen iz grupe ili želja da se "pobjegne" od problema ili neugodne situacije, osjećaj dosade i dr. upravo je utjecaj vršnjaka čimbenik za koji se smatra da ima odlučujuću prevagu u odluci da se posegne za sredstvom ovisnosti. Roditelji će se često žaliti da je njihov utjecaj u dobi adolescencije preslab da bi mogli utjecati na odluke njihove djece.

## Što je važno imati na umu u komunikaciji?

### Iskrenost

S vom djetetu jasno kažite o čemu i zbog čega želite s njim ili s njom razgovarati. Raspravite otvoreno svoju zabrinutost, strahove, govorite o tome otvoreno ali ne patetično. Stavite mu do znanja kako je to biti roditelj. Djeca otvorenost i iskrenost prepoznaju i samo tako ćete postići da vam uzvrate na isti način.

### Dosljednost

Kako vaš adolescent vrlo pažljivo promatra sve oko sebe, smjesta će uočiti hipokriziju i nedosljednost. Razmislite o svojim osobnim stavovima i ponašanjima u vezi s cigaretama, alkoholom i drogama. Ukoliko pušite dvije kutije dnevno, a uistinu ne želite da vaše dijete postane pušač, morate priznati vlastitu nemoć i jasno ga upozoriti da ne ponavlja vaše pogreške. Jasno i otvoreno treba reći kako ne odobravate pušenje, pijenje alkohola, uzimanje marihuane i ecstasyja, a naravno ni drugih sredstava ovisnosti. Za svako od njih morate imati jasno obrazloženje i nepokolebljiv stav. Iako i ponašanje roditelja utječe na ponašanje djece, dokazano je da su važniji čvrsti, jasni i jednoznačni stavovi. Naravno, pritom to trebaju biti stavovi i mišljenja oba roditelja.

### Otvorenost

Otvorena komunikacija zahtijeva i da budete pripravnici na šokove. to naravno ne mora biti baš uporaba droga, već različite manje ili više očekivane situacije

(seksualna iskustva, priznanje lažnog izgovora za spavanje izvan kuće, loše ocjene i sl.) bez obzira na to kakve ćete korake poduzeti kasnije, u tom trenutku treba jako cijeniti otvorenost te to i kazati. Sam čin priznanja koji vodi u mogućnost rasprave može biti od nesagledive važnosti ako se (ukoliko se uopće) dogode stvari koje će zahtijevati vašu odlučnu pomoć i intervenciju. Može se dogoditi i da vama dijete postavi pitanja o vašim iskustvima i/ili doživljajima iz mladosti. Budite spremni i odgovarajte što poštenije možete.

### Slušanje

Slušanje ne znači samo da je informacija prenesena, već da je osoba sigurna da je se uistinu čulo i razumjelo. Za slušanje treba imati i naći vremena. Pokažite da ste uistinu zainteresirani, čak i ako vam se događaj ne čini važnim. Ako s djetetom imate dobru komunikaciju, znate i sami kako se puno može saznati slušajući o malim, naoko nevažnim stvarima. Na što sve roditelji trebaju obratiti pozornost u adolescentnoj dobi djeteta:

- nisu sva djeca u jednakim fazama tjelesnog i spolnog razvoja
- treba pripaziti u ponašanju i odnosima da se dijete ne povrijedi i ne izvrgne nenamjernoj poruzi.
- iako se smatra da su mladi uvijek bezbrižni i veseli, razdoblje sazrijevanja nosi i osjećaje usamljenosti i stidljivosti koje treba prepoznati.
- smatra se da je sve više mladih skloni depresivnim simptomima.
- za izgradnju samopoštovanja koji put je nužno i buntovništvo te neopravdana samouvjerenost koju valja prepoznati i na nju ne uzvraćati agresijom.
- pružanje otpora nije uvijek negativno, no agresija koja graniči s antisocijalnim ponašanjima zahtijeva djelotvorno i brzo reagiranje.

### Kako prepoznati uzima li dijete drogu?

Kako su u adolescenciji promjene raspoloženja više pravilo no izuzetak, polaganje prava na privatnost i na "svoje tajne i informacije" sve izraženiji, a zahtjevi za samostalnošću trajni izvor latentnih sukoba, ne može

se sa sigurnošću reći koji znakovi su samo dio "normalnog" odrastanja, a koji upućuju na uzimanje sredstava ovisnosti. Nažalost, iz izvještaja nadležnih službi može se doznati da je ne jednom prvi znak da se nešto zbiva za roditelje bio kada bi njihovom adolescentu pozlilo u kupaonici zbog nečiste droge ili predoziranja. Neki od ovih znakova bi vas morali potaknuti na reagiranje, čak i ako nisu u pitanju droge, već ozbiljnija kriza adolescencije kroz koju vaše dijete prolazi:

- nagle i česte promjene raspoloženja;
- nenadani izljevi gnjeva;
- sve veća otuđenost od svakodnevnih zbivanja u obitelji
- promjena kruga prijatelja
- problemi u školi (ocjene, izostanci)
- odustajanje od izvanškolskih aktivnosti;
- izbjegavanje odgovora gdje se i s kim druži i kreće;
- sve veće potrebe za novcem;
- promjene apetita i načina prehrane;
- zaboravljanje;
- nestanak stvari (ili novca) iz kuće;
- saznanje ili prijava krađe;
- papirići, čepovi, žlice, aluminijska folija, prljava vata negdje u sobi.

### Što učiniti kada se suočite s vjerojatnošću da dijete konzumira drogu?

Ako ste se suočili sa sumnjom da je vaše dijete kušalo neku od psihoaktivnih droga (najvjerojatnije marihuanu ili ecstasy), prve reakcije su vjerojatno nevjerica, šok, razočaranje i gnjev. Iskažite zabrinutost, opasnost i svijest o narušenom povjerenju. Sve te reakcije dijete treba vidjeti i doživjeti, vi imate pravo iskazati svoje osjećaje i pokazati svoju odbojnost prema drogama. Nemojte nasjesti na priču da je to "za nekog drugog" ili "da se to samo čuva za neki tulum u subotu". Iako vam nije lako, razgovor treba voditi otvoreno, nastojeći ne vrijeđati ali i ne biti impresioniran maštovitim pokušajima opravdanja. Nemojte nastalu situaciju pokušavati zataškati, ni pred sobom ni pred djetetom,