

*Za informacije o drogama možete kontaktirati DRUGInfo Clearinghouse na 1300 85 85 84.*

*Webstranica: [www.druginfo.adf.org.au](http://www.druginfo.adf.org.au)*

*Za povjerljivo savjetovanje o alkoholu i drogama dostupno 24 sata dnevno i upute drugim službama nazovite izravnu liniju 1800 888 236 (za cijelu Viktoriju).*

*Možete zvati i Family Drug Help na 1300 660 068.*

*Informacije sadržane u ovoj tiskanici su namijenje za opću uporabu i ne mogu se uzeti kao zamjena za specifični stručni savjet.*

*Tiskanicu je pripremila Ministarstvo za prosvjetu i obuku kako bi poduprlo inicijativu angažiranja roditelja u školskim zajednicama. Sredstva su dobijena od Fonda za potporu zajednice (Community Support Fund).*

# Informacije o drogama za roditelje



# Informacije o drogama za roditelje

## Vi možete učiniti stvari drukčijim

Bez obzira koristi li vaše dijete droge ili ne, može doznati o drogama preko masovnih sredstava komuniciranja ili od svojih vršnjaka. Možete pružiti potporu svom djetetu time što ćete razgovarati s detetom o drogama i doznati kako se ono snalazi pod pritiskom života. Ova je tiskanica pripremljena kako bi vam pružila više samopouzdanja u tome kako razgovarati o drogama sa svojim djetetom. Ona vam pruža točne informacije i odgovore na pitanja koja mnogi roditelji postavljaju. Temelji se na filozofiji smanjivanja opasnosti.

## Što je droga?

Droga je bilo koja supstanca, osim hrane i vode, koja, kada se unese u tijelo, mijenja način kako mozak i tijelo funkcionira.



## Lijekovi

Prema tome, lijekovi, kafein, duhan, sredstva za udisanje, alkohol, marihuana, heroin i steroidi su droge.

## Glavne skupine droga i kako one djeluju?

Droge se često svrstavaju prema djelovanju na centralni nervni sustav. Tri su glavne skupine droga:

- **depresivna sredstva**
- **stimulativna sredstva**
- **halucinogena sredstva**

Legalni status droga ovisi o određenim čimbenicima. Alkohol je, na primjer, legalna droga, ali u većini slučajeva je ilegalan za kupovinu osobama mlađim od osamnaest godina.

## Depresivna sredstva

Ovaj naziv ne znači da će se ta osoba osjećati potišteno ili tužno nakon korištenja droge. Depresivna sredstva usporavaju centralni nervni sustav i poruke koje dolaze i odlaze u mozak. Usporavaju se otkucaji srca i disanje.

**U depresivna sredstva spadaju:**

**Legalna:** alkohol, slabija umirujuća sredstva, sredstva koja se mogu udisati (ljepilo, benzin i boje u sprej kanticama), kodein kao što je Panadeine, opijati kao što je metadon.



**Ilegalna:** kanabis (marihuana, hašiš, hašiš ulje), opijati kao što je heroin.

**Blago djelovanje može izazvati:**

- osjećanje opuštenosti
- osjećanje spokojnosti i blagostanja
- osjećanje euforije
- izraženije osjećanje hrabrosti

**Jače djelovanje može izazvati:**

- nejasno izgovaranje riječi
- neusklađene pokrete
- povraćanje i mučninu
- nsvijest zato što su usporeni otkucaji srca i disanje
- u krajnjim slučajevima, smrt

Depresivna sredstva utječu na koncentraciju i koordinaciju i usporavaju sposobnost reagiranja na neočekivane situacije. Ovakvo djelovanje može učiniti vožnju opasnom. Kada se jedno depresivno sredstvo uzima s drugim depresivnim sredstvom, na primjer alkohol i kanabis,

djelovanje se pojačava na nepredvidljiv način.

Kanabis sadrži veću količinu katrana nego duhan. Konstantno korištenje može prouzročiti bronhitis, rak usta, grla i pluća i druge bolesti izazvane pušenjem. Kanabis može utjecati na kratkotrajnu memoriju i logično razmišljanje.

Heroin je opijat. Opijati su jaka sredstva za smirenje bolova i jaka sredstva za umirenje.

Heroin koji se prodaje na ulici često nije bez primjesa. Komplikacije i ozbiljno popratno djelovanje mogu biti prouzročeni nejednakom čistoćom heroina. Zajedničko korištenje injekcija, šprica i opreme za ubrizgavanje nosi sa sobom opasnost od HIV/AIDS-a, hepatitisa, hepatitisa C i B i drugih zaraza.

## Stimulativna sredstva

Stimulativna sredstva ubrzavaju centralni nervni sustav i poruke koje odlaze i dolaze u mozak. Stimulativna sredstva ubrzavaju otkucaje srca, povećavaju tjelesnu temperaturu i krvni tlak.



## Ekstaza

## U stimulativna sredstva spadaju:

**Legalna:** nikotin (cigarete), kofein (kava, "cola", čokolada, tablete za mršavljenje, neke vrste napitaka za snagu), pseudoefedrin (nalazi se u nekim lijekovima za kašalj i prehladu).

**Illegalna:** kokain, amfetamini dobijeni bez liječničkog recepta, "speed", LSD i "ekstaza".

## Blago djelovanje može izazvati:

- žeđ
- gubitak apetita
- nesanicu
- proširenje zjenica
- govornost
- nemir

## Jače djelovanje može izazvati:

- zabrinutost
- paniku
- napade spazma
- glavobolje i grčeve u stomaku
- nasrtljivost
- paranoju
- mentalnu poremetnju
- nesvijest

Korisnici stimulativnih sredstava mogu biti tjelesno iscrpljeni zato što malo spavaju i jedu.

## Halucinogena sredstva

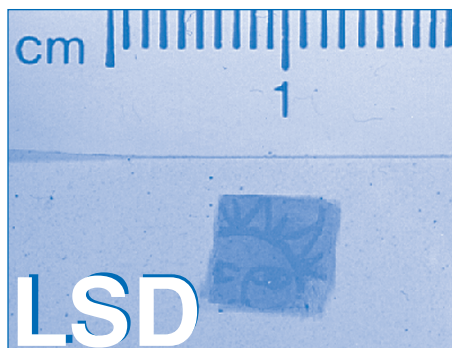
Halucinogena sredstva utječu na sposobnost opažanja. Osobe koje koriste ova sredstva mogu vidjeti stvari na izopačen način. Čula postanu smetena, osobito pojam vremena, zvukovi i boje. Djelovanje halucinogenih droga je jako promjenjivo i ne može se lako predvidjeti.

## U halucionegena sredstva spadaju:

**Illegalna:** LSD, magične gljive, meskalin, ekstaza i marihuana (u jakim dozama).

## Neke od posljedica su:

- studen i vrućica
- proširenost zjenica
- gubitak apetita, grčevi u stomaku ili mučnina
- povećana aktivnost, govornost i smijeh
- panika i osjećaj proganjanja (paranoja)
- dugoročno priviđanje scena iz prošlosti



## Kako droge djeluju na ljude?

### Djelovanje droge se razlikuje od osobe do osobe i ovisi od:

- **osobe:** njenog raspoloženja, visine, težine, spola, prirode, zdravlja, kada je osoba zadnji put jela, što je očekivala od droge i kakva su bila ranija iskustva s drogom.
- **droge:** od upotrijebljene količine, jačine, kako je korištena (popušena, pojedena ili ubrizgana) i da li je osoba istovremeno koristila još neke droge.
- **okoliša:** nalazi li se osoba s vijernim prijateljima, sama, u društvu ili kod kuće

## S kojim je opasnostima povezana uporaba droge?

### Moguće opasnosti uključuju:

- narušavanje tjelesnog zdravlja
- poremetnje odnosa s drugim osobama: prijateljima, obitelji, zajednicom
- poremetnje načina života: radnog odnosa, školovanja, smještaja
- opasnost od kršenja zakona

Opojnost uzrokuje oslabljenu sposobnost prosuđivanja i ljudi se mogu više nego obično izlagati opasnostima, na primjer skočiti u preplitak bazen. Mladež često eksperimentira s drogama. Važno je da mladi ljudi budu što sposobniji da se mogu zaštititi.

Čak i ako mladi ljudi odluče ne koristiti droge,

još uvijek mogu biti pod utjecajem drugih koji koriste droge. Česta opasnost je ući u auto s nekim tko je pio alkohol.

Neke su droge, osobito lijekovi, neophodne ili su korisne za zdravlje. Opasnost se može pojaviti ako se one zajednički koriste.

## Zašto mladi ljudi koriste droge?

Mladi ljudi koriste droge iz istih razloga koje i odrasli navode. Može to biti:

- za zabavu
- da izbjegnju i zaborave svoje probleme
- da bi dobili samopouzdanje i hrabrost
- da bi otklonili osobnu odgovornost za odluke
- da bi se družili
- za proslavu
- kao pokus
- da bi se oslobodili dosade
- da bi se opustili i smanjili napetost
- za smirenje bolova

Eksperimentiranje i izlaganje opasnostima su sastavni dio sazrijevanja i života mnogih ljudi. Uporaba droge od strane roditelja ima veliki utjecaj na uporabu droge kod njihove djece.

## Kako mogu doznati koristi li moje dijete droge?

Jako je teško doznati koristi li dijete droge. Djelovanje droga se razlikuje od osobe do osobe. Nema određenih tjelesnih ili emocionalnih promjena koje su specifične samo za uporabu droga, ali moguće je da postoji problem ako se vaše dijete već duže vremena ponaša neobično. Upamtite da sve ove promjene mogu također biti dio sazrijevanja. Razgovarajte sa svojim djetetom prije nego što donesete prenapljene zaključke.

### Neki od upozoravajućih znakova:

- tromost
- promjena navika u ishrani
- promjena raspoloženja do krajnje mjere i eksplozivni ispadi
- cijelonoćni izlasci
- slabije ocjene u školi
- problemi u školi
- iznenadno i često mijenjanje prijatelja
- neobjašnjena potreba za novcem
- posjedovanje većih količina novca
- nestanak dragocjenih stvari
- problemi s policijom

## Što trebam učiniti ako doznam da moje dijete koristi droge?

Mislite na sigurnost svog djeteta i ostalih osoba.

**Nemojte praviti paniku:** Vaše će dijete biti manje spremno razgovarati s vama i reći vam točno što se dogodilo ako se previše razdražite. Staloženo razgovarajte sa svojim djetetom i doznajte što se događa.

**Prikupite činjenice:** Razgovarajte s djetetom i doznajte koju drogu uzima i koliko često. Možda je dijete eksperimentiralo s drogom i možda je od tada prestalo uzimati droge.

**Pokažite zabrinutost:** Jasno pokažite djetetu da ga volite, ali da vam se ne sviđa to što ono uzima droge.

**Odaberite trenutak:** Ako pokušate razgovarati s djetetom o uporabi droge kada je ono pod utjecajem droge ili kada ste vi ljuti, najvjerojatnije će se razgovor pretvoriti u svađu. Pričekajte dok se dijete ne otrijezni i dok vi ne budete staloženiji.

**Prepoznajte probleme:** Ako vaše dijete redovito koristi drogu kako bi zadovoljilo neku svoju potrebu ili problem, potrebna mu je pomoć i potpora. Nemojte se plašiti tražiti pomoć stručnjaka.

**Nemojte sebe kriviti:** Ako vaše dijete koristi droge, ne znači da ste vi neuspjeli roditelj. Mnoge mlade osobe prolaze kroz teška vremena ili eksperimentiraju s drogama bez obzira na to koliko su njihovi roditelji brižni i koliko im podrške pružaju.

## Kako mogu utjecati na odluke svog djeteta kada je riječ o drogama?

Eksperimentiranje je prirodan dio razvoja. Mnogi tinejdžeri eksperimentiraju s alkoholom i duhanom. Neki će također eksperimentirati s ilegalnim drogama, kao što je marihuana.

Roditelji mogu učiniti nekoliko stvari kojim će smanjiti vjerojatnoću da droge naškode djetetu.

**Budite dobar uzor:** Veća je vjerojatnoća da će djeca roditelja koji puše i piju i sama pušiti i piti. Razmislite o tome koliko upotrebljavate duhana, alkohola i ostalih droga i kakvu poruku time šaljete svom djetetu. Razgovarajte o tome koliko vi i drugi upotrebljavate droge na način kojim ćete poticati dijete da razmišlja i iznese svoj stav o onome što smatra vrijednim.

**Budite obaviješteni:** Budite spremni otvoreno i iskreno diskutirati o pitanjima droga. Ako ne znate odgovor na neko pitanje, budite spremni tražiti dodatne informacije kako biste mogli dati odgovor. To može biti nešto što vi i vaše dijete možete raditi zajedno. Vaše dijete može više znati o drogama i njihovom djelovanju nego vi. Ako preuveličate opasnosti uporabe droga kako biste ga uplašili, dijete vas možda više neće htjeti slušati kada budete nešto htjeli reći.

**Razgovarajte i slušajte:** Budite spremni slušati o problemima i stvarima koje brinu vaše dijete. Dijete neće biti spremno s vama razgovarati ako previše reagirate ili ako omalovažavate stvari koje ga zabrinjavaju. Komuniciranje s djetetom je dvosmjerni postupak.

Važno je biti u mogućnosti razgovarati s djetetom o svakidašnjim stvarima. Roditeljima koji ne diskutiraju sa svojim djetetom o stvarima kao što su glazba, škola ili sport, biti će teško razgovarati o emocionalnim pitanjima kao što korištenje droge.

**Postavite pravila:** Unaprijed se pripremite za moguće teške situacije. Korisno je postaviti pravila o prihvatljivom ponašanju što se tiče uporabe alkohola i druge vrste droga.

Dozvolite djetetu da sudjeluje u donošenju ovih pravila. To će mu dati više odgovornosti da se pridržava ovih pravila. Ako se mladi ljudi nauče razgovarati to može pomoći da se okončaju neriješene prepirke na pozitivan način.

**Upoznajte prijatelje svog djeteta i njihove roditelje:** Drugi roditelji mogu pružiti važan izvor podrške i ohrabrenja.

**Nađite neku alternativu za uporabu droge:** Roditelji mogu poticati djecu da nađu neki drugi način relaksacije ili snalaženja u poteškoćama.

**Napomena:** Informacije sadržane u ovoj tiskanici su namijenje za opću uporabu i ne mogu se uzeti kao zamjena za specifični stručni savjet.

Tiskanica je pripremila Ministarstvo za prosvjetu i obuku kako bi poduprlo inicijativu angažiranja roditelja u školskim zajednicama. Sredstva su dobijena od Fonda za potporu zajednice (Community Support Fund).