



Kako da zaštitim svoje dijete od zavisnosti?

Savjeti za roditelje –
jednostavno objašnjeni



**Sucht- und Drogen
Koordination Wien**
Institut für Suchtprävention



Für die
Stadt Wien

Urednička bilješka

Vlasnik medija i izdavač:

Institut für Suchtprävention der Sucht- und
Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH

Za sadržaj odgovorna: Lisa Brunner

Redakcija: Sonja Geyer

Lektorat: Anna Maria Jahns-Milodanović

Prijevod: Anna Maria Jahns-Milodanović

Grafika: Benjamin Leibetseder

Fotografije: shutterstock.com

Proizvođač: gugler.at

Mjesto izdavanja: Beč

Stanje: novembar 2020., 1. izdanje

Svi navodi bez jemstva.

Želimo da puno ljudi razumije ove informacije.

Tekstovi su zato pisani jednostavnim jezikom.

Sadržaj

Šta je zavisnost?	2
Kako može nastati zavisnost?	3
Kako djeluju opojna sredstva?	4
Pravo i zakon	4
8 bitnih zaštitnih faktora potrebnih svakom djetetu	5
Prevenција zavisnosti kada dođe beba	13
Prevenција zavisnosti kada je dijete još malo	14
Prevenција zavisnosti kada dijete odrasta	16
Šta možete učiniti ako Vaše dijete uzima opojna sredstva? ...	18
Gdje mogu pronaći pomoć?	20

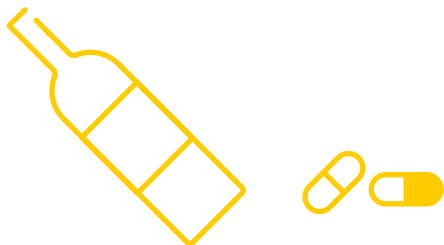
Šta je zavisnost?

Zavisnost je bolest koja se uvijek može ponoviti. Ta bolest ima puno uzroka. Ona se može sasvim različito razvijati. Ona se može pojaviti u svakoj porodici. Samo osobe s određenim obrazovanjem smiju utvrditi, da li neko boluje od ove bolesti. To su na primjer psihologinje ili psiholozi, psihijatrice ili psihijatri.

Ljudi mogu postati zavisni od supstanci i od nekog određenog ponašanja.

Supstance: na primjer alkohol, nikotin, heroin

Ponašanje: na primjer u igraonama igrati za novac, u kladionicama igrati za novac, igrati se online na mobilnom telefonu, na kompjuteru



Kako može nastati zavisnost?

Zavisnost ne nastaje od danas na sutra. Zavisnost se razvija u dužem periodu. Postoje mnogi različiti uzroci, zašto neko postane zavisna. Većina ljudi ne postaje zavisna.

Neki ljudi uzimaju opojna sredstva kada se u njihovom životu pojave situacije i osjećaji koji nisu ugodni. Na primjer, imaju probleme u školi ili na poslu ili imaju svađu u porodici. Da bi im ponovo bilo dobro, uzimaju opojna sredstva. To im pomaže da na neko izvjesno vrijeme zaborave problem. Time problem međutim ne nestaje.

Nekad ljudi čine nešto uvijek nanovo i ne razmišljaju o tome koji smisao i svrhu to ima. Oni se navikavaju na takvo ponašanje, a iz njega se kasnije može razviti zavisnost. Na primjer: piti alkohol da bi se stvorilo bolje raspoloženje.



Kako djeluju opojna sredstva?

Zavisnost pogađa tijelo i psihu. Tijelo se navikne na opojno sredstvo. Čovjeku je onda potrebna sve veća količina te supstance ili se nešto određeno želi sve češće činiti. Postaje sve teže kontrolisati konzumaciju ili ponašanje.

Supstance mogu imati veoma različita dejstva. One na primjer mogu smirivati, podsticati ili mijenjati razmišljanje i osjećanja. Kako one djeluju kod neke osobe zavisi od mnogo stvari.

Pravo i zakon

U Austriji su zakonski dozvoljeni na primjer alkohol, nikotin, lijekovi. Zakonski zabranjeni su u Austriji na primjer kanabis, heroin. Koje su supstance dozvoljene, a šta je zabranjeno, stoji u Austrijskom zakonu o opojnim sredstvima i u Zakonu o zaštiti omladine.



8 bitnih zaštitnih faktora potrebnih svakom djetetu

Zaštitni faktor „Osjećaj sopstvene vrijednosti“

Dijete s osjećajem sopstvene vrijednosti zna i osjeća da ...

- nešto vrijedi.
- je u redu onakvo kakvo je.
- je željeno.
- je voljeno, bez obzira kakvo je i šta radi.

Djeca svoj osjećaj sopstvene vrijednosti razvijaju prije svega kroz ljubav svojih roditelja i njima najvažnijih bliskih osoba od povjerenja. Osjećaj da čovjek nešto vrijedi je važan za zaštitu od zavisnosti.



Zaštitni faktor „Samopouzdanje“

Dijete sa samopouzdanjem samo sebe dobro poznaje, vjeruje u sebe samog. Ozbiljno shvata svoja osjećanja i misli, te može dati odgovore na slijedeća pitanja:

- Šta volim?
- Šta ne volim?
- Šta znam?
- Šta ne znam baš tako dobro?
- Šta mi čini dobro?
- Šta mi ne čini tako dobro?

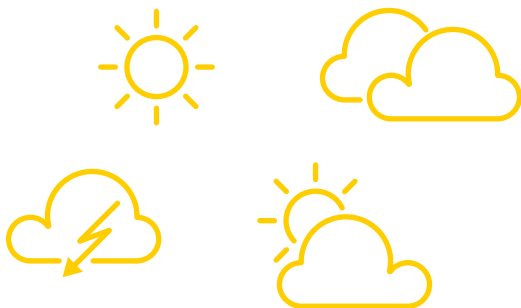
Djetetu sa samopouzdanjem lakše pada da kaže „Ne“. Ne učestvuje uvijek u svemu, samo zato što drugi to očekuju od njega ili sami to rade. I nije mu potrebno opojno sredstvo da bi na primjer uspostavilo kontakt s drugim ljudima.



Zaštitni faktor „Osjećanja“

Osjećanja su važan dio života. Ona su potrebna da bi se moglo preživjeti. Neko osjećanje nikad ne može biti pogrešno ili loše. Sva osjećanja su okay. Ljudi osjećanjima reaguju na dešavanja u svom životu. Na primjer, kada su uvrijeđeni. Ili kada misle da u nečemu neće uspjeti. Tada ih hvata strah.

Za svakog čovjeka je važno da smije osjećati i ozbiljno shvatati svoja osjećanja. Djeci su potrebni ljudi koji će im pokazati kako da se dobro ophode s osjećanjima.



Zaštitni faktor „Sigurnost kroz granice“

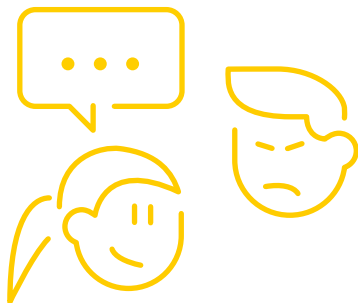
Sigurnost nastaje kroz pouzdanost i jasnost. Roditelji se moraju pobrinuti za to da njihovo dijete može dobro odrastati.

Djeci je previše ako sama sebi moraju postavljati sve granice. Okvir im daje sigurnost. Dobar okvir uzima u obzir uzrast djeteta i u kojoj životnoj fazi se dijete nalazi (uzrast malog djeteta, školski uzrast, pubertet ...). Okvir raste s djetetom i mijenja se. On djetetu ostavlja dovoljno slobodnog prostora.



Zaštitni faktor „Sposobnost ophođenja sa sukobima“

Ljudi imaju različite poglede, interese i potrebe. To često dovodi do sukoba. Imati sukobe je normalno. Ko sukobe smatra prijatnijom, taj će možda isto uzimati opojna sredstva kako bi izbjegao te sukobe ili pobjegao od njih. Djeca od malih nogu uče od svojih roditelja i s njima, kako da se suočavaju sa sukobima. Roditelji u slučaju sukoba sa svojim djetetom ne bi trebali iskorištavati svoju nadmoćniju poziciju.



Zaštitni faktor „Mašta i kreativnost“

Svaki čovjek posjeduje maštu i kreativnost. Svaki čovjek ima svoje zamisli, ideje i snove. Ljudima čini radost kada nešto stvaraju, kada ispunjavaju svoje snove i realizuju svoje ideje. Ko uvijek samo „funkcioniše“, živi prema predstavama drugih i ne ostavlja pri tome prostora za sopstvene predstave u životu, taj se ne može razvijati. Ti ljudi tada možda traže rizik ili uzimaju opojna sredstva, kako bi osjećali radost u životu.



Zaštitni faktor „Užitak i životna radost“

Uživati znači: Doživljam nešto svojim čulima, nešto što mi godi. Uživati znači takođe radovati se stvarima u svakodnevnici. Ako to ne ide, ljudi svoj život često smatraju napornim i besmislenim. Tada ljudi uzimaju na primjer opojna sredstva. Tako pokušavaju naći ono što im nedostaje u normalnom životu.

Kada djeca dođu na svijet, najčešće mogu sama jako dobro uživati. Tokom vremena to međutim često postaje manje važno. Oni tada misle: Užitak donosi ono što im kao užitak nameću reklame, mediji, roditelji ili prijateljice i prijatelji.



Zaštitni faktor „Okruženje koje podstiče zdrav razvoj“

Djeca pored porodice trebaju i svijet oko sebe: dječji vrtić, školu, javna mjesta itd. Kada su ljudi na nekim životnim poljima veoma jako opterećeni, oni tada mogu oboljeti. Stalni stres, preopterećenost, mobing itd. mogu dovesti do toga da potegnu za opojnim sredstvima. Da bi djeca zdravo odrastala, trebalo bi što je moguće više oblasti iz okruženja biti prilagođeno djeci.



Prevenција zavisnosti kada dođe beba

Prevenција zavisnosti počinje u najboljem slučaju što je moguće ranije. Veoma je važno da žene koje su trudne ili doje

- ne piju alkohol.
- ne puše.
- ne uzimaju nikakva druga sredstva koja ih mogu učiniti zavisnim.

Ko puši, pije alkohol ili uzima druga sredstva, šteti samom sebi i bebi. Prestati pušiti ili prekinuti s alkoholom ne škodi bebi.

Vi dakle možete puno učiniti kako bi se beba mogla zdravo razvijati.



Prevenција zavisnosti kada je dijete još malo

Prevenција zavisnosti ne počinje tek onda kada Vaše dijete već uzima neko opojno sredstvo ili pokazuje zavisničko ponašanje. Prevenција zavisnosti je usko povezana sa odgojem. Porodica je dakle jedno vrlo važno mjesto za prevenciju zavisnosti. Sve što Vi kao roditelji smatrate dobrim i ispravnim, kojih pravila se pridržavate, kako razmišljate i kako se ponašate, snažno djeluje na Vaše dijete. Stoga je veoma važno da ...

- ste dobar uzor.
- uvijek nanovo razmišljate o svom sopstvenom ponašanju.
- Vaše dijete ne navikavate na neko ponašanje koje je zamjena za neku određenu potrebu (npr. jesti slatkiše kao utjehu).
- se i sami dobro informišete o zavisnosti.
- Vašem djetetu obezbijedite zdravo okruženje u kojem rado živi.



Biti uzor

Prevenција zavisnosti u porodici prije svega znači: biti uzor. Način života koji vodite pred Vašim djetetom se puno jače odražava na Vaše dijete od onoga što mu govorite. To se odnosi i na ophođenje s opojnim sredstvima. Ako želite pomoći Vašem djetetu, onda morate početi od sebe. Roditelji trebaju svojoj djeci demonstrirati kako se ljudi odgovorno i svjesno ophode s opojnim sredstvima.

Ne pomaže puno ako Vašem djetetu samo objasnite koliko su opasna opojna sredstva. Takođe ni ako Vašem djetetu stvarate strah od njih. Bolje je ako razumno i iskreno budete o tome popričali.

Roditelji mogu učiniti puno toga, kako bi njihovo dijete naučilo da sve više samo preuzima odgovornost. Pomozite Vašem djetetu od malih nogu da jača svoju ličnost. To je najbolja zaštita od zavisnosti. Dječji uzrast ostavlja snažan utisak za cijeli život.

Prevenција zavisnosti kada dijete odrasta

Omladinski uzrast je jedna od najtežih faza u životu svakog čovjeka. Sve se mijenja: tijelo, mozak i razmišljanje, osjećanja, interesi, hobiji itd. Odjednom ništa više nije kao što je bilo prije. Mnoga toga se mijenja. Bitno je da u tom periodu roditelji i druge odrasle osobe (npr. nastavnice i nastavnici, odrasla rodbina ili sportski treneri) budu tu za omladince.

U odrastanje spada i to da se iskušaju razne stvari i stiču iskustva. Pokoji omladinac želi isprobati i opojna sredstva. Postoji puno razloga zašto omladinci to rade.

Omladinski uzrast je doba u kojem su mladi ljudi veoma osjetljivi i ranjivi. Krize se tada mogu na primjer manifestovati ovako:

Moje dijete ...

- se povlači u igre na kompjuteru i internetu.
- proba različita opojna sredstva.
- više podliježe uticaju drugih, npr. medija, vršnjaka, grupnom pritisku.
- se upušta u riskantne situacije, npr. testove hrabrosti ili krši pravila i zakone.



Roditelji kod svog djeteta često zapažaju ponašanje koje im stvara brige. Na primjer primjećuju slijedeće:

Moje dijete ...

- je veoma agresivno.
- ništa više ne zanima.
- ima veliki strah i ne može da spava.
- laže ili krade.
- traži intenzivne, ponekad i opasne doživljaje.

Važno je da roditelji sa svojim djetetom razgovaraju o svojim brigama. Takođe je važno da roditelji potraže pomoć ako su nesigurni. Podrška i pomoć se na primjer pružaju u savjetova-
lištu za porodice ili za omladinu.

Šta možete učiniti ako Vaše dijete uzima opojna sredstva?

Većina omladinaca prije ili kasnije isproba opojna sredstva (alkohol, duvan, kanabis...). Mnogi poslije toga samo rijetko uzimaju opojna sredstva. Drugi opet kraći period uzimaju jako puno opojnih sredstava i onda opet prestanu. Kod nekolicine nastaje zavisno oboljenje za koje je potrebno medicinsko ili terapijsko liječenje.

Ako omladinci redovno uzimaju opojna sredstva i pate od posljedica, važno je da oni sami, ali i njihovi članovi porodice dobiju pomoć.



Savjeti za roditelje

- Informišite se npr. o zakonskim propisima (Zakon o zaštiti omladine), o djelovanju opojnih sredstava, o zdravstvenim posljedicama.
- Pružite Vašem djetetu ljubav i razumijevanje.
- Nemojte popuštati ako Vas Vaše dijete želi ucjenjivati („Ako mi to sada ne budeš dao/dala, onda ...“).
- Sami preduzmite nešto, što Vam čini radost i što Vam godi. Napunite tako nove snage.
- Ne zaboravite Vašu drugu djecu i Vašeg partnera ili Vašu partnerku.
- Ako Vaše dijete zbog zavisnosti i samo želi početi tretman ili liječenje, podržite ga pri tome.
- Potražite pomoć, npr. u nekom savjetovalištu, u nekoj grupi za samopomoć za članove porodice, u savjetovalištu za zavisnike.

Gdje mogu pronaći pomoć?

Ako želite dobiti još više informacija i savjeta, na **sdw.wien/de/unsere-angebote/** možete besplatno naručiti ili skinuti brošuru „Kako da zaštitim svoje dijete od zavisnosti? Informacije za roditelje“ i džepne informacije „alkohol“, „duvan“, „kanabis“.

Ako želite saznati više o različitim supstancama, ovdje se možete informisati:

checkit.wien/substanzen

Na sajtovima **feel-ok.at** i **mindbase.at** ćete naći dalje informacije i preporuke, kako da podstaknete zdravlje Vašeg djeteta i Vaše porodice.

U Beču postoje mnoge službe koje roditeljima nude podršku i pomoć. Takođe besplatno i anonimno. Više informacija ćete naći ovdje:

Savjetovanje za zavisnike, liječenje od zavisnosti
sdw.wien/adressen

Porodično savjetovanje
familienberatung.gv.at/beratungsstellen

Informacije na mnogim jezicima o zdravlju, socijalnim pitanjima
wien.gv.at/sozialinfo

