

Ovisnost je psihičko i/ili fizičko stanje naviknutosti na neke psihoaktivne supstance, ponašanja ili situacije.

### Ovisnosti o psihoaktivnim tvarima (tradicionalne ovisnosti):

- Legalne psihoaktivne tvari: kava, duhan, alkohol, lijekovi koji se koriste bez medicinski opravdanih razloga;
- Ilegalne psihoaktivne tvari: marihuana i hašiš, amfetamin, ecstasy, sintetski kanabinoidi, inhalanti, kokain, heroin.

### Ovisnosti o ponašanjima (moderne ovisnosti):

- ovisnost o internetu (o društvenim mrežama, o video igrama), ovisnost o kockanju, ovisnost o kupovini, ovisnost o seksu, ovisnost o vježbanju, ovisnost o poslu.



#### KRATKOROČNE POSLJEDICE

#### DUGOROČNE POSLJEDICE

##### FIZIČKE:

- nesаница, loš zadržak, mamurluk, povraćanje, glavobolja, promjene u apetitu, akne;

##### PSIHOLOŠKE:

- poteškoće pamćenja i koncentracije, manjak motivacije, krivnja, sram, promjene raspoloženja;

##### SOCIJALNE:

- teškoće u odnosima s prijateljima i članovima obitelji, slabiji školski rezultati, lošiji rezultati u sportu i drugim izvanškolskim aktivnostima;

##### FINANCIJSKE:

- nedostatan džeparac jer se većina novca troši na sredstva ovisnosti.

- bolesti desni, poremećaj rada srca, oštećenja probavnog i živčanog sustava;
- poteškoće pamćenja i koncentracije, manjak motivacije, anksiozno-depresivni simptomi;
- sukobljavanje i otuđivanje od prijatelja i obitelji, školski neuspjeh, gubitak interesa i isključivanje iz aktivnosti slobodnoga vremena, problemi sa zakonom;
- zaduživanje, dugovi.

## Prilagođavaš li svoje boje kako bi se uklopio?

Ponašanja možemo birati, ali ne i posljedice koje proizlaze i dolaze s našim odlukama. Važno je imati na umu kako su dugoročne posljedice uslijed korištenja sredstava ovisnosti mnogobrojne te obuhvaćaju sve aspekte zdravlja osobe (tjelesno i mentalno). Zato je na nama da budemo kritični, zreli te preuzmemo odgovornost za svoje ponašanje i odlučimo vlastiti život usmjeriti prema pozitivnijim ishodima.



#### RIZIČNI ČIMBENICI KORIŠTENJA S.O.

#### ZAŠTITNI ČIMBENICI KORIŠTENJA S.O.

##### OSOBA:

- slabije razvijene socijalno-emocionalne vještine, pozitivna očekivanja od sredstava ovisnosti, početak eksperimentiranja u ranoj dobi;

##### OBITELJ:

- popustljivi roditelji i oni koji koriste sredstva ovisnosti, narušeni obiteljski odnosi

##### VRŠNJACI:

- prijatelji koji koriste i potiču druge na korištenje sredstava ovisnosti, koji se ne bave pozitivnim društvenim aktivnostima, prijatelji koji krše zakon;

##### ŠKOLA:

- loš školski uspjeh, niska očekivanja nastavnika, nedostatna povezanost sa školom;

##### ZAJEDNICA:

- zajednica u kojoj se promiču i reklamiraju sredstva ovisnosti

- razvijene socijalno-emocionalne vještine (poput nošenja s problemima i neugodnim emocijama, odolijevanje pritisku drugih, donošenje odluka) visoko samopoštovanje;
- podržavajući roditelji koji se trude graditi bliske i kvalitetne odnose s djecom te postavljaju jasna pravila i očekivanja;
- prijatelji koji ne koriste sredstva ovisnosti, uključeni su u školske i izvanškolske aktivnosti (kao što su sport, glazba i umjetnost), prijatelji koji vrše pozitivan utjecaj;
- uspjeh u školi, visoka očekivanja nastavnika, pozitivan odnos prema učenju i školi;
- brižna zajednica s mnoštvom sadržaja za strukturirano provođenje slobodnoga vremena.

Rizični čimbenici povećavaju vjerojatnost, dok zaštitni čimbenici smanjuju vjerojatnost korištenja sredstava ovisnosti. Međutim, oni ne predodređuju nužno naša ponašanja. Mi smo ti koji biramo hoćemo li koristiti sredstva ovisnosti ili ne. Svi želimo biti prihvaćeni i voljeni u društvu, stoga reći „ne“ može biti veoma teško. Ostati vjerni sebi i svojim interesima ponekad je izazov kojeg je lakše nadići kritičkim promišljanjem o sredstvima ovisnosti i unaprijed osmišljenim strategijama odupiranja pritiscima vršnjaka.