



Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Vključevanje zdravnika družinske medicine v različne programe na področju preprečevanja, zdravljenja in rehabilitacije na področju drog v Sloveniji

NUŠA KONEC JURIČIČ

Vsebina

1. Psihoaktivne snovi ter vedenja, ki lahko zasvojijo
2. Dejavniki tveganja in varovalni dejavniki pred rabo, zlorabo drog ter zasvojenostjo
3. Kaj nam glede drog sporočajo mladi na spletišču www.tosemjaz.net
4. Ob kakšnih prilikah se z drogo srečuje družinski zdravnik?
5. Vloga zdravnika družinske medicine v preprečevanju zlorabe drog in zasvojenosti

Dodatek:

6. Epidemiologija

1 Psihoaktivne snovi in njihovi učinki na telo

PAS so snovi, ki po vnosu v naše telo spremenijo naše delovanje – vplivajo na naše zaznavanje, mišljenje, čustvovanje, vedenje in tudi delovanje telesa.

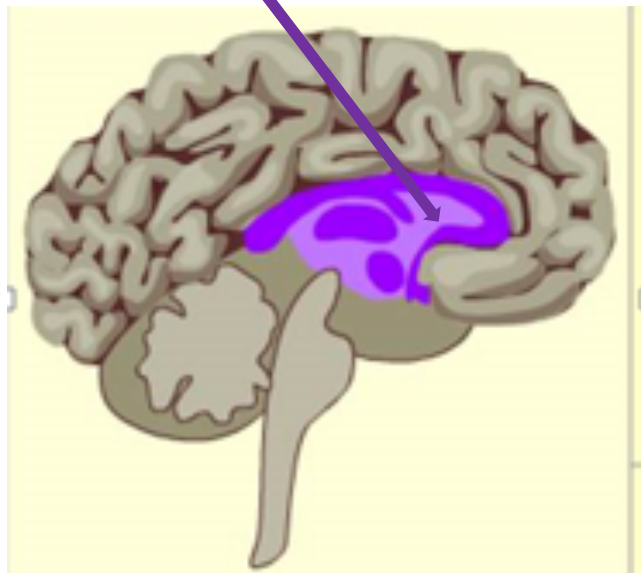
Uporaba PAS ima številne neposredne učinke na posameznika, ter posredne na njegove bližnje, na sodelavce in na družbo kot celoto.

Redna uporaba PAS lahko povzroči nastanek odvisnosti (10% tistih, ki poskusijo drogo, več pri tobaku in heroinu).

Uporabniki PAS so tako otroci in mladostniki kot odrasli.

Droge imajo na naše zaznavanje ugodja prijeten učinek.

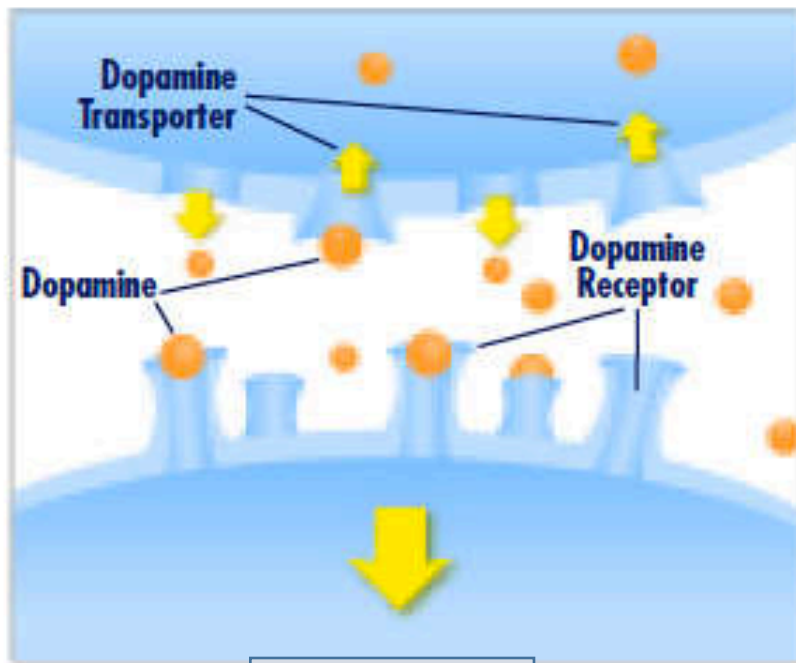
Ugodje se sproži v možganskem nagrajevalnem krogu



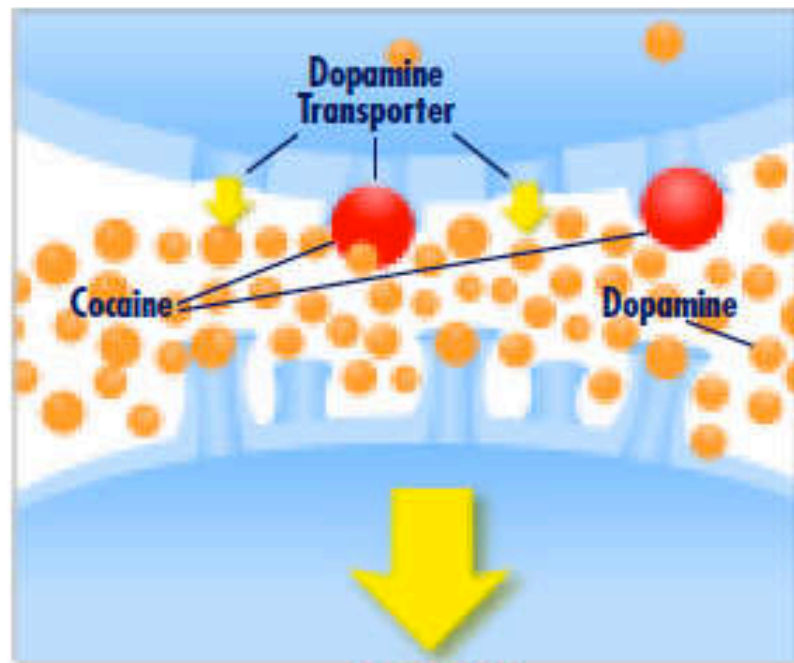
Aktivacija kroga – DOPAMIN - sledi občutenje ugodja.

Aktivacijo povzročijo:

- **naravni nagrajevalci** - hranjenje, spolnost, socialni stiki, prijetne dejavnosti
- **umetni nagrajevalci** – droge (PAS) – učinek hiter, lahko traja dolgo

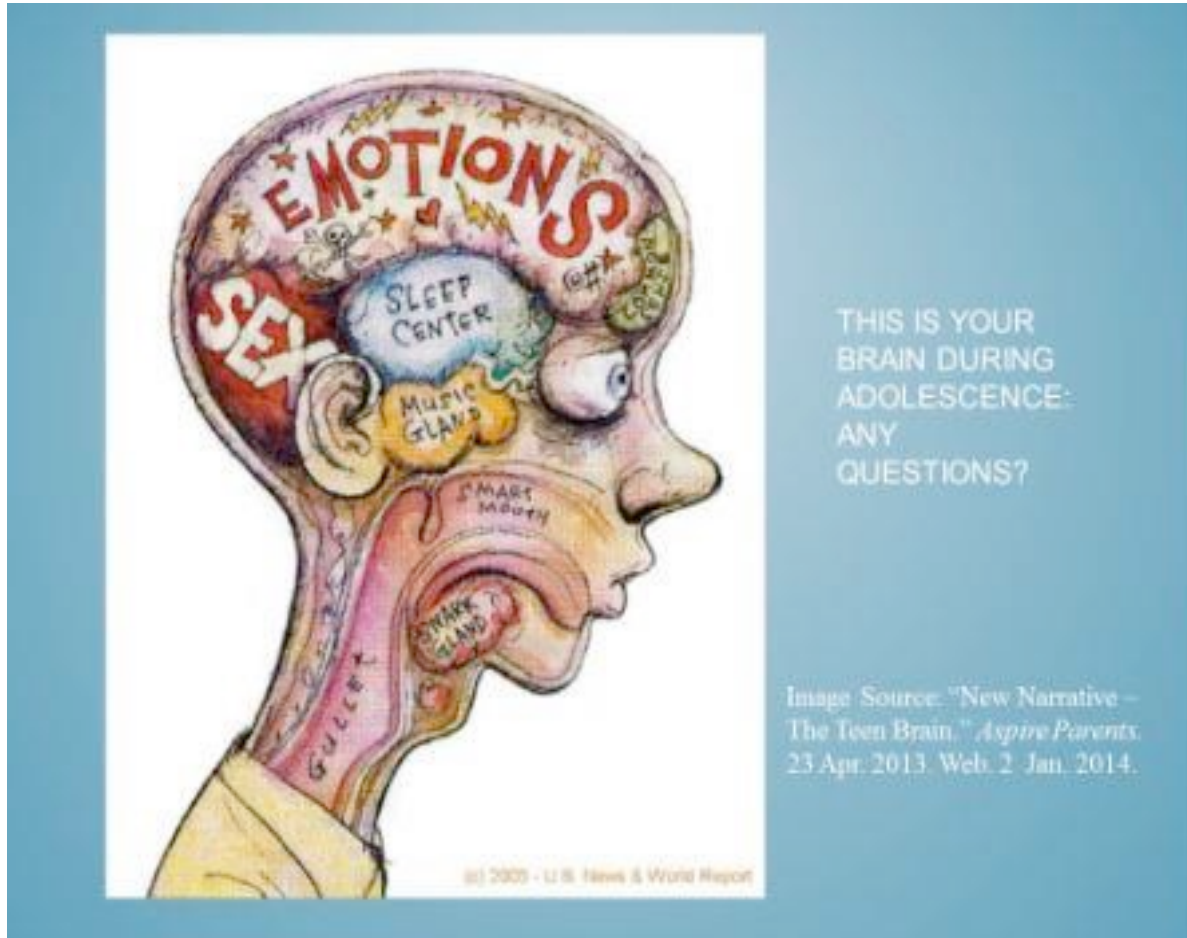


HRANA



KOKAIN

določene droge sprostijo od 2 do 10 krat več dopamina, kot običajne nagrade → 2-10 krat večje ugodje!!!



MLADOSTNIKOVI MOŽGANI

- **limbični predel** (čustva, spomin, motivacija..) **dozori do zgodnje pubertete** pod vplivom hormonov
- skorja v čelnem predelu (kontrola, nadzor čustev, impulzov, vživljanje v drugega ...) **dozoreva do ~ 25 leta**

Mladostnik, ki še ni šel skozi zadnjo stopnjo možganskega zorenja in razvoja razumevanja, bo še bolj dovzeten za škodljive učinke droge.

2 Dejavniki tveganja in varovalni dejavniki pred rabo, zlorabo drog ter zasvojenostjo

Dejavniki tveganja

- Radovednost in iskanje novega
- Pritiski okolja (vrstniki, prijatelji, dilerji...) in novih tehnologij
- Velika dostopnost, nespoštovanje zakonodaje
- Podcenjevanje učinkov oz. nepoznavanje učinkov oz. posledic
- Pričakovanje dobrega počutja, ugodja, hedonizem
- „Samoterapija“ pri določenih telesnih ali duševnih boleznih
- Povečanje umske in fizične učinkovitosti
- Izguba smisla v življenju
- Bližnjica do zadovoljitve temeljnih psiholoških potreb
- Genetika – okvare možganov oz. kemičnih sistemov

Priložnosti za preventivno delovanje zdravnika DM

Varovalni dejavniki

Neuporaba drog

pravice in odgovornosti
jasna pravila glede
(ne) uporabe drog

okolje brez drog, omejena
ponudba drog, zakonodaja,
viri informacij in pomoči

zdrav življenjski slog
delo - prosti čas – zabava
možnost samopotrditve
zdrava prehrana in gibanje
spanje, zdrava spolnost

čustvene in socialne veščine
komunikacija
reševanje problemov
izražanje čustev
obvladovanje stresa
postavljanje meja

ljubeče, spodbudno in varno okolje
(domače, šolsko, delovno) od rojstva naprej

3 Kaj nam glede drog sporočajo mladi na spletišču www.tosemjaz.net

Ne sprašujejo veliko (**150 vprašanj ali 1,4% vseh v obdobju 2012 -2015**) - tabu, strah pred razkritjem, podcenjevanje ali ne zavedanje nevarnosti in prisotnosti težav?

- **največ vprašanj v zvezi s tobakom, alkoholom ter marihuano**
- prosijo za nasvet zase, za prijatelje, sošolce, tudi za starše
- sprašujejo le po učinkih drog na splošno ali pa so sami uporabniki katere od njih in potrebujejo konkretno informacijo
- pišejo tisti, ki drog ne želijo jemati, a se bojijo vrstniškega pritiska in tisti, ki jih droge mikajo, in se hkrati zavedajo, da jim le te lahko škodujejo
- pišejo mladostniki, ki jim takšna ali drugačna droga predstavlja navidezno zatočišče pred problemi, ki jih ne znajo ali ne zmorejo razrešiti
- med spraševalci so mladostniki z izdelanimi stališči glede rabe drog ter tisti, ki si stališča šele oblikujejo in jih begajo nasprotujoče se informacije o določeni drogi

*„Prihajam iz odgovorne družine, moji prijatli bodo pili alkohol za afterparty, nočem da me vržejo iz družbe, tudi ne da bi bil proti alkoholu ampak mislim da bodo starši znoreli če bom pil **Ali bodo vedeli če bom prišel pijan domov? Kaj naj naredim?**“*

„Moj najboljši prijatu me je uprašu če bi z njim kdaj skadil malo trave pa me zanima kaj naj mu odgovorim in kakšne efekte ali stranske učinke lahko to povzroči in ali je varno“.

Komentar?

„Pozdravljeni, star sem 14 let in že približno eno leto kadim "naraven" tobak Salsa (vanilja), ki naj bi vseboval manj katrana, nikotina in drugih nevarnih snovi. Cigarete si zvijam v rizle, kjer se kadi enako kot navaden cigaret. Zanima me če je to boljše kot ti navadni cigareti, ki vsebujejo več kot 1000 nevarnih snovi, ker sem malo skeptičen glede tega... Nebi rad dobil raka čeprav vem, da kajenje škoduje zdravju ampak me zanima če je vseeno boljše "naraven" tobak kot pa tisti cigareti, ki jih kupiš v škatlici že narejene“.

“Zanima me ali je OBČASNO kajenje škodljivo? Oziroma, da obrazložim situacijo - ker se sicer zavedam, da nobeno kajenje ni neškodljivo. Kakšne učinke ima kajenje na vsake recimo 14 dni kakšna cigareta? Se pravi nič več kot ena cigareta na 14 dni? (Vsak drugi petek gremo s prijatelji ven in takrat bi rad skadil kakšno cigareto...) Imam močno samokontrolo tako da zagotovo govorim o eni cigareti in ne o večih :DLahko to vpliva na razvoj raka ali česa podobnega? Star sem 16. Najlepša hvala za odgovor“.

Komentar?

- „lahke cigarete“,
- nižja koncentracija nikotina - **pogostejše kajenje, globlje vdihavanje**
- **elektronske cigarete**
- po izgledu enake cigareti, plastični vložek za baterije, rezervoar za tekočo raztopino z nikotinom in pršilnik
- vsebujejo nikotin in propilen glikol, ki močno draži, ter različne arome
- **dolgotrajni učinek le teh je še nepoznan**

ZLATI HOLOKAVST - resnice o tobaku, tobačni industriji - preberite

Vloga zdravnika DM:

- **VZOR (nekajenje, ne kadimo pred ZD, bolnišnico)**
- **POJASNITI TVEGANJA, KI JIH PRINAŠA KAJENJE (četudi izvidi ne kažejo še nobenih sprememb).**

»Ali bo kaj narobe z mano, če spijem kdaj pa kdaj kakšen požirek vina, redbulla ali brez alkoholnega piva?«. Stara sem 10 let“.

*»... v četrtek, petek in soboto sem bila zvečer na žurih.. bili smo pijani, zanima pa me, ali je mogoče, da vedno ko pijem v velikih količinah, nikoli ne bruham, temveč hodim samo na stranišče? **A je mogoče, da nikoli ne bom bruhala?** Ker za novo leto sem zelo zapretiravala, sploh se drugi dan nisem nič spomnila, ampak nisem bruhala prav nič. **Zanima me tudi, če obstaja možnost, da imam drisko zaradi alkohola?** ...že vnaprej hvala in lep pozdrav!«.*

*»Sm se ga v kratkem na pil da sem imel 2,6 promila. V bolnišnico so me odpeljali z rešilcem saj sem bil nezavesten (seveda pa sem pred prihodom v bolnico tudi bruhal), **zanima me kolikšni bodo stroški? Sem 15 let**«.*

Komentar?

*„Imam eno neprijetno izkušnjo. Moj oče je star 40 let in na dan spi povprečno 4 pive. Včasih jih je malo več in pride domov tečen. **Mene pa skrbi njegovo prihodnje zdravje (sedaj nima nobenih težav). kako bi ga lahko odvadil ali vsaj omilil to "tečno" navado?**“*

*»Jaz imam en problem... Občasno se dogaja, da mami kaj na skrivaj spi, ponavadi ni nič hudega, samo danes je bilo hujše, saj je bilo očitno vidno, da je precej spila (jo je zanašalo, se ni hotela pogovarjat, če se je pogovarjala je momljala...). Potem je celo popoldne prespala. **Ko ji v zvezi z tem kaj omenim vedno vse zanika. Kaj naj storim??«.***

*„...sem jaz začel se pač zavedati, da je moj oče "pijanec" in je on opazil, da je meni vedno bolj jasno kaj je on. In od takrat je skoraj tako, kot da nebi imel očeta. Sploh se ne pogovarjava mogoče v enem tednu spregovoriva par besed. Enkrat sem štel in sem naštel, da sva spregovorila točno 11 besed. Hotel sem se že pogovoriti z njim pa se mi namerno izmika. Zame ne naredi nič, ko pa je kakšen problem pa postane zelo glasen, vpije in dostikrat se stepeva. **Prosim, če mi lahko svetujete kako lahko to uredim«.***

Vloga zdravnika DM:

- VZOR
- POJASNITI TVEGANJA, KI JIH PRINAŠA PITJE ALKOHOLA (četudi izvidi ne kažejo še nobenih sprememb).

Meje za manj tvegano pitje

- Odrasel zdrav **MOŠKI** naj ne bi popil več kot 14 meric alkohola na teden (t. j.: **ne več kot 2 merici na dan** – npr. ena steklenica piva na dan) in **ne več kot 5 meric ob eni priložnosti**.
- Odrasle zdrave **ŽENSKE** in odrasli nad 65 let starosti **ne več kot 3 merice ob eni priložnosti** : ne več kot 7 enot na teden (t. j.: **ne več kot 1 merica na dan**).
- Vsaj en ali dva dneva v tednu naj bosta povsem brez alkohola.
- **Otroci in mladostniki do 18 leta – 0**
- **Bivši odvisniki od alkohola – 0**

- **Nosečnice in doječe matere – 0**

Posledice izpostavljenosti alkoholu pred in po rojstvu

- **Reproduktivna sposobnost** (moten razvoj spolnih celic, zmanjšana plodnost)
- **Razvoj ploda v celotnem poteku nosečnosti - *alkohol je teratogen***
- **Spontani splav, mrtvorojenost, prezgodnje rojstvo**
- **FASD - spekter fetalnih alkoholnih motenj pri otroku** - skupno ime za posledice, ki jih ima oseba, katere mati je med nosečnostjo uživala alkohol (duševne, telesne in vedenjske motnje, učne težave). Več oblik FASD, od blagih vedenjskih težav do najtežje oblike, FAS.

»Slišal sem da marihuana sploh ni tako škodljiva in da ima v manjših količinah tudi zelo dobre in celo zdravilne učinke na telo. Nekje sem prebral da jo nekje celo zdravniki predpišejo na recept ker naj bi imela neke zdravilne substance. Torej mene zanima kakšne posledice imaš če na primer kadiš marihuano 1x na mesec. Prebral sem da je to mehka droga in da te ne zasvoji vendar da velikokrat posežejo uporabniki potem po kakšnih trdih drogah ki potem zasvojijo. Ali je to res ? Skoraj povsod pa tudi piše da ni bilo še smrtnih žrtev zaradi marihuane. Je to res ? Res vas prosim da mi napišete vse dobre in slabe posledice uživanja marihuane, ker velikokrat pravijo samo o slabih rečeh in nič o dobrih«.

„čau! jaz bi prosila za pomoč, jst res nevem kaj naj ampak zasvojila sm se s travo, kr usak dan pohamo.men pa je to tok ušeč da res nevem kaj naj pa vedno pravimo da je zadjič,nevem kr v tako družbo sm padla in enostavno nemorm iz nje.kr zjutri ustanm in komi čakam da bo večer da bomo spet zadeti. KAJ NAJ???POMAGITE nemorm večč“

Marihuana – prepričanja mladih

- če pokadim travo, se laže učim” – pogosto je prizadet kratkotrajni spomin
- s travo bom shujšala – apetit se celo lahko poveča
- s travo bolje zaznavam – motnje v vidnem slušnem zaznavanju, podaljšan reakcijski čas pri vožnji avtomobila, upravljanju strojev



Dolgoročni učinki marihuane

- amotivacijski sindrom, depresija, tesnoba
- spremembe v možganih, rak pljuč
- psihična odvisnost (visok THC, redno kajenje..)



POZOR: skunk – v posebnih pogojih gojena konoplja z zelo povečano koncentracijo THC

www.tosemjaz.net

“Sem punca, stara enajst let. ali je osem ur (včasih tudi več, sploh zdaj ko so počitnice tudi do deset ur. :s) preveč zapravljenega časa pred računalnikom? stalno več in več sem na njem (to se zdaj morda dogaja dve leti). hodim na forume, spletna omrežja in je kot eno moje drugo življenje. na internetu sem spoznala tudi par super prijateljev in je internet suuuuper stvar. kako se naj odvadim? ko starše to vprašam, mi pravijo naj grem ven, s prijatelji... to je precej nerazumljivo, ker prvič: nimam prijateljev, vsaj dobrih ne. drugič: kako naj grem ven? se sprehajam pa delam kroge okoli naše vasi? zmeraj komaj čakam, da bom spet šla gor. to mi je pač užitek. povejte mi zdaj samo, ali je škodljivo? bom slabše vidla (to se mi dogaja, saj podnapise na televiziji slabše vidim)? kaj naj delam, da ne bom na računalniku? čimprej pomagat«.

Frik

zasvojenost

*star sem 14.. kar naprej igram igrice ni mi več do učenja, športanja in nič drugega res bi rad prenehal **a tudi moji sošolci so nonstop na računalniku** in pol se nimam s kom družiti ali kaj delati in ko grem dol iz računalnika grem na tv res bi rabil vašo pomoč kaj naj storim da lahko to končam in ali s čim naj se drugače ukvarjam.*



Ne-kemične zasvojenosti

- gre za vedenjske vzorce, ki imajo nekatere značilnosti odvisnosti od psihoaktivnih snovi
- mednje prištevamo patološko hazardiranje, odvisnost od nakupovanja, spolnosti, odnosov, televizije, računalnika, interneta, mobitela



IGRANJE RAČUNALNIŠKIH IGER



RAZISKAVA MED OSNOVNOŠOLCI

UČENCI 8. RAZREDOV

povprečna starost

13,5 let



slovenskih osmošolcev je v zadnjih 12 mesecih igralo računalniške igre.



7,4 let

povprečna starost začetka igranja računalniških iger

1,7 ur

povprečno število preigranih ur med delovnim tednom

2,5 ur

povprečno število preigranih ur med vikendom



osmošolcev je zasvojenih z računalniškimi igrami.



Pri teh osebah je:

5,5 let

povprečna starost začetka igranja računalniških iger

5,4 ur

povprečno število preigranih ur med delovnim tednom

6,9 ur

povprečno število preigranih ur med vikendom

Zasvojenost z računalniškimi igrami se bolj pogosto pojavlja pri fantih.



Zaradi resnih posledic, ki jih pretirano igranje računalniških iger ima na zdravje mladostnikov, je potrebno tej temi posvetiti več pozornosti.



Nove psihoaktivne snovi (NPS)

- NPS predstavljajo **veliko tveganja za zdravje uporabnikov** – na trgu se pojavljajo zelo hitro, prodajajo se na odprtem trgu, zelo malo je informacij o njihovih učinkih in škodi, ki jo povzročajo.
 - Med uporabniki najbolj priljubljeni skupini NPS sta:
 - **sintetični kanabinoidi** - posnemajo učinke konoplje,
 - **sintetični katinoni** - posnemajo učinke stimulativnih drog (kokain, amfetamin).
- V Sloveniji so med uporabniki razširjeni predvsem sintetični katinoni, med njimi je najbolj priljubljen 3-MMC.
- Nimamo standardov obravnave in zdravljenja.
 - Kadar ob simptomih sumite na NPS, opazujte, naredite EKG ...



Obvestilo Sistema za zgodnje opozarjanje na pojav NPS

Nevarni sintetični kanabinoid MDMB-CHMICA zaznan tudi v Sloveniji
MDMB-CHMICA v devetih državah EU povzročila številne zastrupitve in smrti

Vloga zdravnika DM:
OB NENADNIH ZNAKIH
(mlajše osebe)
POMISLITE NA PAS

V okviru Sistema za zgodnje opozarjanje na pojav novih psihoaktivnih snovi je bil sintetični kanabinoid MDMB-CHMICA zaznan na območjih Maribora, Celja in Novega mesta. Pojavil se je v obliki rastlinske mešanice in v obliki pastozne snovi črne barve. V nekaj primerih je bila ta snov primešana tobaku.

Devet držav članic EU je v povezavi s snovjo MDMB-CHMICA poročalo o 29 smrtih in 42 zastrupitvah. Uporabniki, ki so se zastrupili s to snovjo, so imeli naslednje znake: razširjene zenice, pospešeno bitje srca, slabost in bruhanje, paranojo, halucinacije, zmedenost, vznemirjenost, zasoplost, zaspanost, nezavest ali komo, resno poslabšane motorne spretnosti, izgubo nadzora nad zadrževanjem urina in blata.

Kemseks

- eno ali večdnevna druženja, večinoma partnerjev, ki se ne poznajo, a jim je skupno: tvegani spolni odnosi in uživanje novih drog (rekreativne/družabne droge);
- kemične snovi, ki povzročajo večjo spolno slo, so mefedrom, hidroksibutirat (HBT) in metamfetamini;
- te snovi zmanjšujejo kritičnost in časovno podaljšujejo željo po spolnih odnosih, zato že dokaj hitro po začetku vsi udeleženci prakticirajo tvegano spolno vedenje, brez kondomov;
- večja verjetnost okužb s HIV, s humanimi papiloma virusi (HPV), sifilisom, gonorejo, hepatitisom B in C, klamidijo, ki naraščajo.

4 Ob kakšnih prilikah se z drogo srečuje družinski zdravnik?

- urgentni klic s terena ob ogroženosti - predoziranje, abstinenčna kriza
- obisk v dežurstvu – motnje srčnega ritma, dihanja, zmedenost, agresija, halucinacije, psihoze
- povišani markerji (gama GT...)
- pogosti obiskovalci amb., (dolgotrajni kašelj, rinitisi, okužbe, psihične težave..)
- zahteva pacienta, ki zlorablja PAS, po predpisovanju pomirjeval, uspaval...
- posameznik, ki priznava, da jemlje PAS in ne ve, kaj storiti
- želja bolnika z rakom za svetovanje glede uporabe konoplje
- pacient – zasvojenec, ki želi na zdravljenje
- naključno soočenje z osebo pod vplivom droge
- starši, ki jih skrbi, da otrok jemlje drogo
- želja šole, lokalne skupnosti, da jim pridete predavat o drogah
- želja medijev po komentarju, podatkih, izjavi
- sum na rabo, zlorabo ali zasvojenost pri sodelavcu, nadrejenemu..
- raba, zloraba, zasvojenost pri znancih, prijatelji, sorodnikih
- lastna raba, zloraba ali zasvojenost z drogami

Zdravnik deluje na populacijo s strokovnim delom ter s svojim zgledom.

Ljudje zdravniku zaupajo.

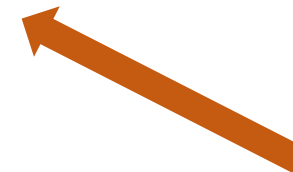


Vključenost zdravnika v aktivnosti in delo na področju drog (preprečevanje, zdravljenje, rehabilitacija) je nujna.

Zdravnikov lastni odnos do drog, vključno z rabo drog

Zdravnikova stališča do drog in uporabnikov

Zdravnikovo strokovno znanje in informiranost s področja drog



5 Vloga zdravnika družinske medicine v preprečevanju zlorabe drog in zasvojenosti (1)

- Spodbujanje krepitve varovalnih dejavnikov pri posamezniku in populaciji
- Informiranje pacientov in splošne javnosti
- Povezovanje z drugimi sektorji in NVO in vključevanje v skupne programe in aktivnosti

Preventivnih programi za otroke in mladostnike

Univerzalna preventiva

- **Vzgoja za zdravje v vseh** OŠ, vrtcih ter SŠ - izvajajo dipl. med. sestre iz ZD (različne teme glede na starost, teme o drogah v 5. r., ter višjih r.), nosilec NIJZ.
- **Zdrave šole** v OŠ in SŠ – **pogojno**, če želijo – različne vsebine za učitelje, ki znanje prenašajo med učence in dijake (vključenih več kot 300 šol), nosilec NIJZ.
- **To sem jaz** – program 10 korakov do dobre samopodobe v OŠ in SŠ – pogojno - delavnice, ki jih izvajajo učitelji (letno vključenih več kot 10.000 učencev), nosilec NIJZ
- **Neverjetna leta** – projektno - program za krepitev starševskih kompetenc, nosilec Pediatrična klinika UKC LJ.
- **Izštekanjani** v 7. 8, in 9. razred OŠ – pogojno - po celi Sloveniji, nosilec društvo UTRIP.
- **O2 za vsakega in delavnice o alkoholu** v šolah, 7. in 9. razred OŠ in 1. letnik SŠ – pogojno - po celi Sloveniji, nosilec mladinska zveza BREZ IZGOVORA.

Preventivnih programi za otroke in mladostnike

Selektivna preventiva

- **DrogApp** – mobilna aplikacija za sistem Android, dostopna na Google Playu; osnovne info o drogah, tveganjih in zapletih, osnovni napotki za prvo pomoč ob zapletih, usmerja klic na 112 na podlagi odgovorov na hitra vprašanja o stanju uporabnika ob zapletu drogo.
- **Izberi sam, Aftertaxi** – programi ozaveščanja svetovanja, terensko delo v Mariboru in Ljubljani, nosilec AdogArt
- **FreD goes net** - delavnice za mlade 13 do 25 let z izkušnjo alkohola ali drugih drog, v Mariboru za v SV Slovenijo, nosilec območna enota Maribor NIJZ.

6 Vloga zdravnika družinske medicine v preprečevanju zlorabe drog in zasvojenosti 2

- Odkrivanje dejavnikov tveganja pri pacientih in njihovih družinskih članih - **VSAKEGA SVOJEGA PACIENTA POVPRAŠAJTE O PITJU ALKOHOLA, KAJENJU IN RABI DRUGIH DROG)**
- Odkrivanje pacientov, ki zlorablajo PAS ali so zasvojeni – **POMISLITE NA MOŽNOST RABE DROG OB NEJASNIH SIMPTOMIH** (nenadne telesne in/ali psihične oz. vedenjske spremembe)

Prepoznavanje posameznika pod vplivom drog in ukrepanje

- Prepoznavanje posameznika pod vplivom drog je pogosto težavno (človek, trajanja uporabe, vrsta in količina zaužite droge, okolje, toleranca do rabe drog).
- Telesne spremembe ter spremembe razpoloženja in vedenja posameznika so pomembne za prepoznavo, a niso edine.
- Pomembni so nekateri posredni pokazatelji, ki jih lahko opazimo pred ostalimi spremembami.
 - ✓ motnje v delovnem (učnem) procesu, slabša storilnost, zmanjšana kvaliteta dela ter nihanja...
 - ✓ zamujanje na delo (v šolo), neopravičeni izhodi med delovnim časom, sestajanje s tujci, »podaljšane« malice
 - ✓ neopravičeno izostajanje od dela (špricanje pouka), pogoste bolniške odsotnosti
 - ✓ prepiri s sodelavci (sošolci..), verbalno in fizično nasilje, nezgode na delovnem mestu ali izven...
 - ✓ kraje (denarja, vrednih stvari, zdravil)

SPREMEMBA ŠE NE POMENI, DA GRE DEJANSKO ZA RABO DROG

Kako pristopiti k posamezniku?

- Opaziti
- Vprašati
- Poslušati
- Izraziti skrb
- Izraziti razumevanje
- Izraziti odločnost
- Testiranje
- Napotitev na dodatne preglede

- Motivacija pacientov za spremembo - **IZVAJAJTE INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA TER PITJA ALKOHOLA)**
 - Kaj pridobim, če preneham z uživanjem droge?
 - Kaj izgubim, če preneham z uživanjem droge?
 - Podpora in pomoč pri doseganju ciljev, ko se odloči za spremembo
- Seznanjanje pacienta z različnimi načini in viri pomoči
 - Po potrebi vzpostavitev prvega stika...

Načini pomoči

- pomoč v akutnih stanjih
- motivacijski postopek za spremembo
- medikamentozna terapija
- psihoterapija
- skupinska terapija
- vključevanje svojcev
- terapevtske skupnosti

Pri vseh načinih sta potrebni čustvena opora ter strukturiranost.

Kako izbrati „pravo“ pomoč?

Odvisno od:

- faze problema, odvisnosti
- starosti
- drugih bolezni (komorbidnost)
- motivacije
- podpore družine, prijateljev, okolja
- ponudbe različnih oblik pomoči

Oblike zmanjševanja škode zaradi uporabe drog

- zmanjšanje količine droge na minimum
- ne kombinirati različnih drog
- kajenje na odprtih prostorih
- popolna treznost za volanom
- nadzor pri opitosti do zagotovitve strokovne pomoči
- dostop do vode na zabavah
- raba čistega pribora za pripravo in injiciranje droge

Testirne točke za droge po Sloveniji

Kranj, [Labirint Kranj](#)

Sejmišče 4
031 860 387, info@labirint-omame.si

Koper, [Društvo SVIT Koper](#)

Ljubljanska cesta 6
05 626 00 11, 051 382169, drustvo_svit@t-2.net

Ljubljana, Združenje DrogArt

Prečna ulica 6
01 439 72 70, 041 730 800, testiranje@drogart.org

[Društvo za zmanjševanje škode zaradi drog Stigma](#),

Štihova ulica 12
01 430 12 05, drustvo.stigma@siol.net

Nova Gorica, [Šent - DC za uporabnike](#)

[prepovedanih drog](#), Sedejeva 9a
05 330 96 03, 031 607 245, meta.rutar@sent.si

Ptuj, [ARS VITAE Ptuj](#)

Trstenjakova ulica 5a
031 519 902, ars.vitae.si@gmail.com

Maribor, [Mladinski informacijsko-svetovalni center](#)

[INFOPEKA](#)

Ob železnici 16
02 300 68 50, 041 481 246, infopeka@infopeka.org

[Društvo Zdrava Pot](#)

Krekova 12a
02 25 11 428, 031 600 210, drustvo.zdrava.pot@siol.net

Celje, [Javni zavod Socio](#)

Kocenova 8,
031 88 77 50; zasvojenosti.socio@gmail.com

NEKATERI VIRI POMOČI

Zdravstveni domovi

Psihiatrične bolnišnice

Centri za preprečevanje in zdravljenje odvisnih od nedovoljenih drog (18 centrov v Sloveniji)

www.al-anon.si (skupina za svojce alkoholikov)

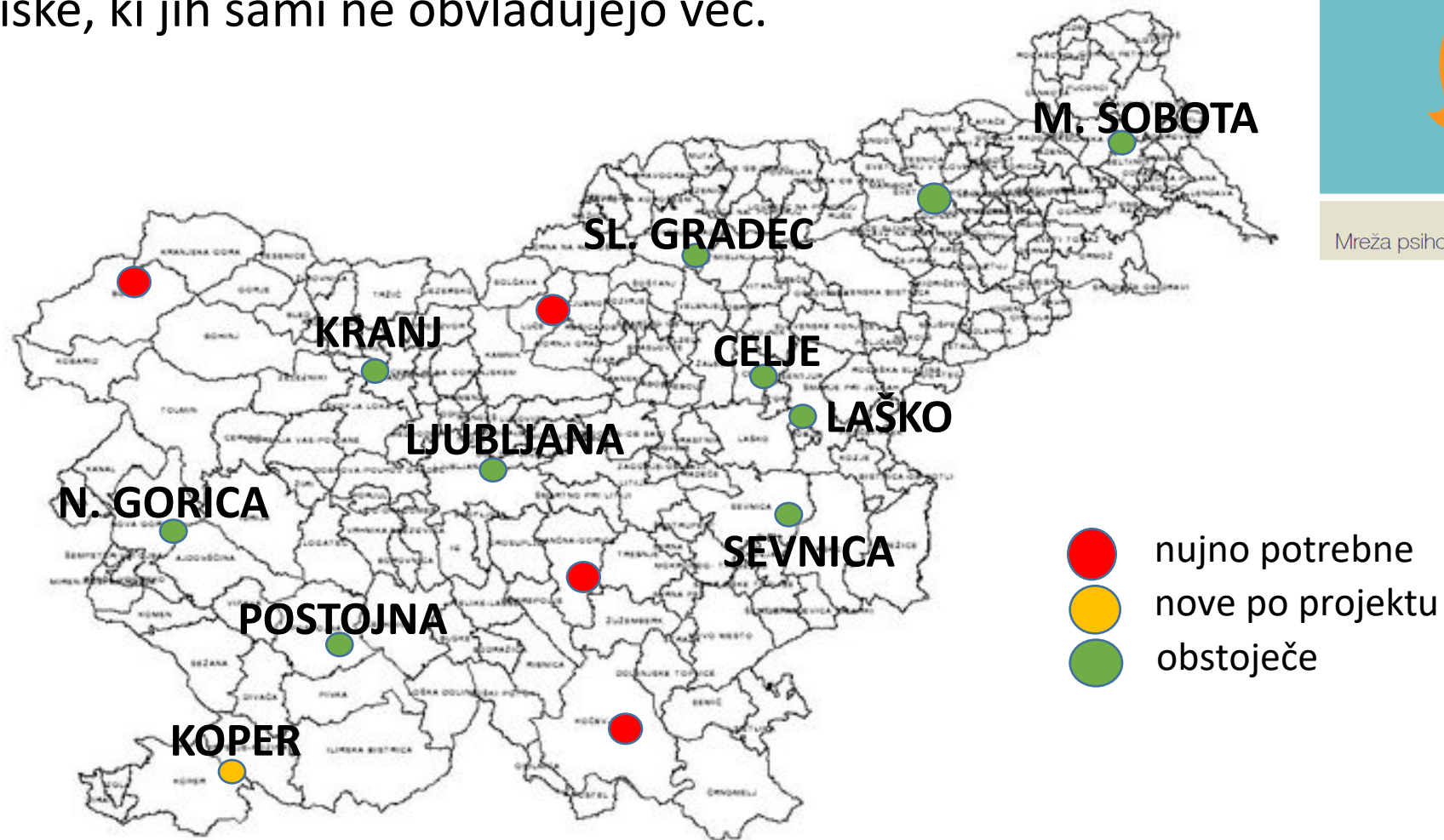
www.aa-drustvo.si (društvo anonimni alkoholiki)

www.nalijem.si

www.tosemjaz.net (svetovalnica za mlade)

Mreža psiholoških svetovalnic POSVET - TU SMO ZATE

- namenjene posameznikom, parom, družinam, ki doživljajo stiske, ki jih sami ne obvladujejo več.



Ker pogovor daje **MOČ**



Mreža psiholoških svetovalnic **moč**

Naročanje: Ljubljana, Kranj, Sl. Gradec, Postojna, Sevnica, N. Gorica, M. Sobota, Koper - tel.: 031 704 707;
Celje, Laško - tel.: 031 778 772

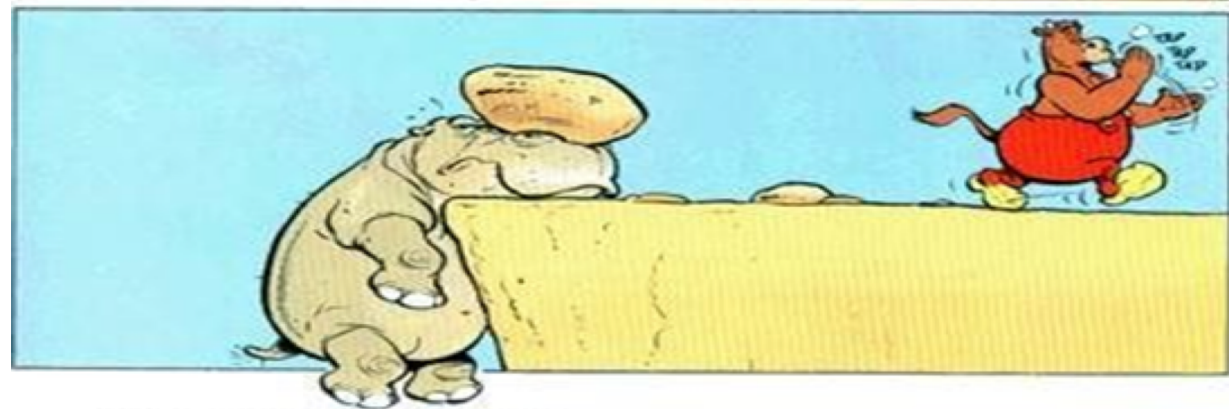
6 Epidemiologija

Viri:

- Poročilo: Stanje na področju prepovedanih drog v Sloveniji 2016, NIJZ (<http://www.nijz.si/sl/nacionalno-porocilo-2016-o-stanju-na-podrocju-prepovedanih-drog-v-sloveniji>)
- obdobjne raziskave „HBSC“ – z zdravjem povezano vedenje v šolskem okolju, NIJZ (<http://www.nijz.si/sl/publikacije/z-zdravjem-povezano-vedenje-v-solskem-obdobju-med-mladostniki-v-sloveniji-hbsc-2014>)
- statistični letopisi NIJZ (<http://www.nijz.si/sl/publikacije/zdravstveni-statisticni-letopis-2015>)

HVALA ZA VAŠO POZORNOST

nusa.konec-juricic@gmail.com



MORAL of the Picture:

FRIENDS may not be able to PULL you up.....

BUT

THEY will still think of ways not to let you FALL.....