

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

prim. Nuša Konec Juričič

Vsebina predavanja:

1. Ob kakšnih prilikah se z drogo srečuje družinski zdravnik?
2. Vključenost zdravnika družinske medicine v preprečevanje zlorabe drog in zasvojenosti
3. Nekateri viri pomoči in informacij v primeru težav z drogami, zasvojenostjo in duševnim zdravjem
4. Kaj nam glede drog sporočajo mladi na spletišču www.tosemjaz.net

1 Ob kakšnih prilikah se z drogo (ali sumom na uporabo) srečuje družinski zdravnik?

- urgentni klic s terena ob ogroženosti - predoziranje, abstinenčna kriza
- dežurstvo – motnje srčnega ritma, dihanja, zmedenost, agresija, halucinacije, psihoze
- povišani markerji (gama GT, aminotransferaze, MCV...)
- 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
- svetovanje bolniku z rakom glede blaženja težav s pripravki iz konoplje
- pacient – zasvojenec, ki želi na zdravljenje
- 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 tvegano, škodljivo rabo ali zasvojenost pri sodelavcu, nadrejenemu..
- tvegana, škodljiva raba, zasvojenost pri znancih, prijatelji, sorodnikih
- lastna raba, zloraba ali zasvojenost z drogami

2 Vključenost zdravnika v aktivnosti preprečevanja, zdravljenja, rehabilitacije na področju drog vključuje:

- Informiranje, ozaveščanje pacientov in splošne javnosti.
- Spodbujanje krepitve varovalnih dejavnikov pri posamezniku in populaciji.
- Odkrivanje in naslavljanje dejavnikov tveganja pri posamezniku in populaciji.
- Poznavanje in podpora preventivnim programom.
- Zgodnje prepoznavanje, odkrivanje in obravnava težav zaradi rabe drog.
- Informiranje in usmerjanje pacientov v ustrezne programe pomoči in podpore.
- Povezovanje z drugimi strokovnjaki znotraj zdravstva ter drugimi sektorji (vladni, nevladni)
- VZOR.

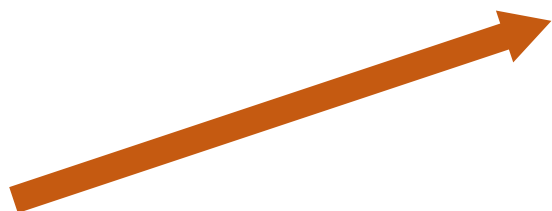
zdravnik deluje na populacijo s strokovnim delom ter s svojim zgledom

ljudje zdravniku zaupajo



Dejavniki, ki vplivajo na vključenost zdravnika v aktivnosti na področju drog

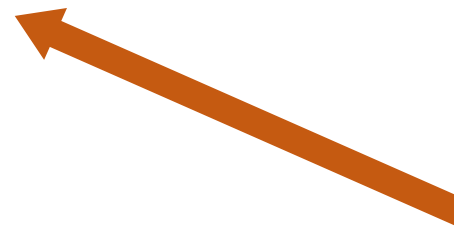
zdravnikovo znanje in informiranost s področja drog



zdravnikova stališča do uporabnikov

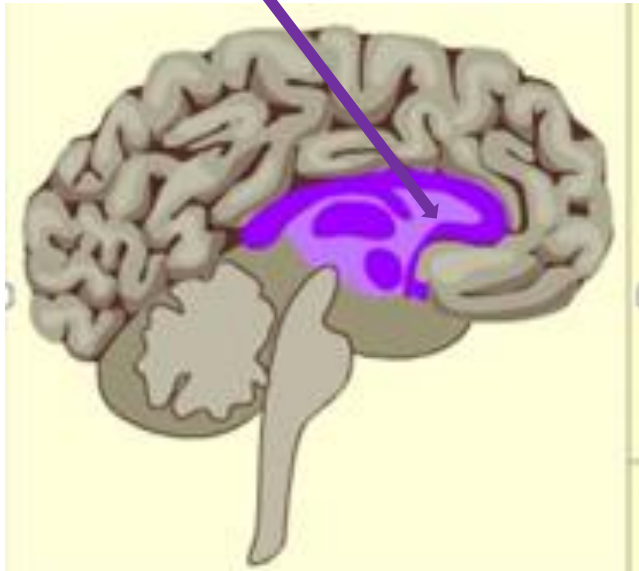


zdravnikov lastni odnos do drog, vključno z rabo drog



Znanje in informiranost s področja drog (droge – psihoaktivne snovi ali PAS)

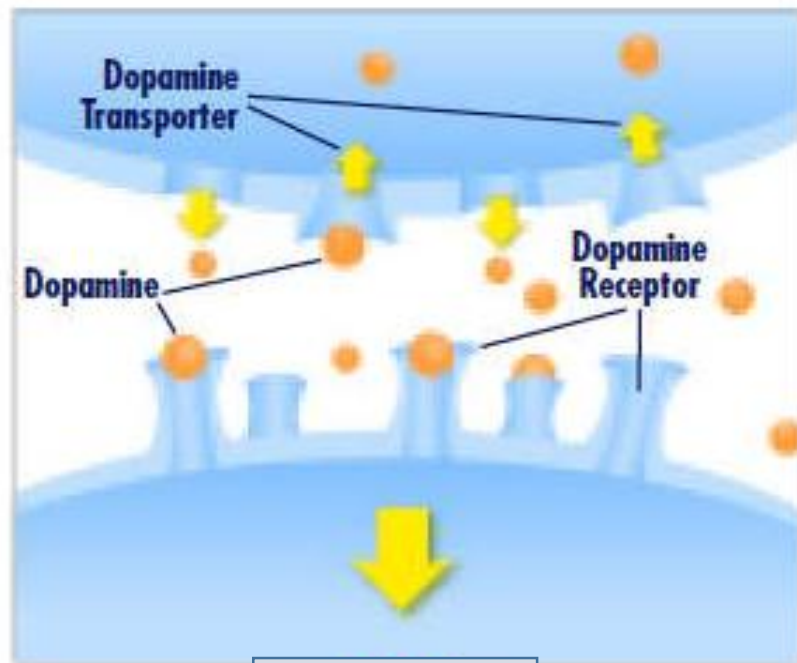
Droge imajo na naše zaznavanje ugodja prijeten učinek.
Ugodje se sproži v možganskem nagrajevalnem krogu



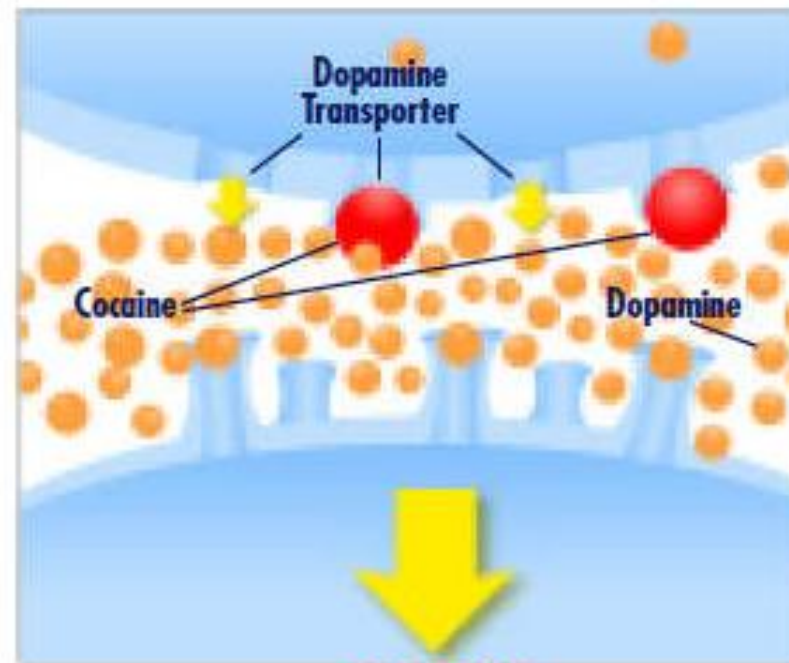
Aktivacija kroga – DOPAMIN - sledi občutenje ugodja.

Aktivacijo povzročijo:

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

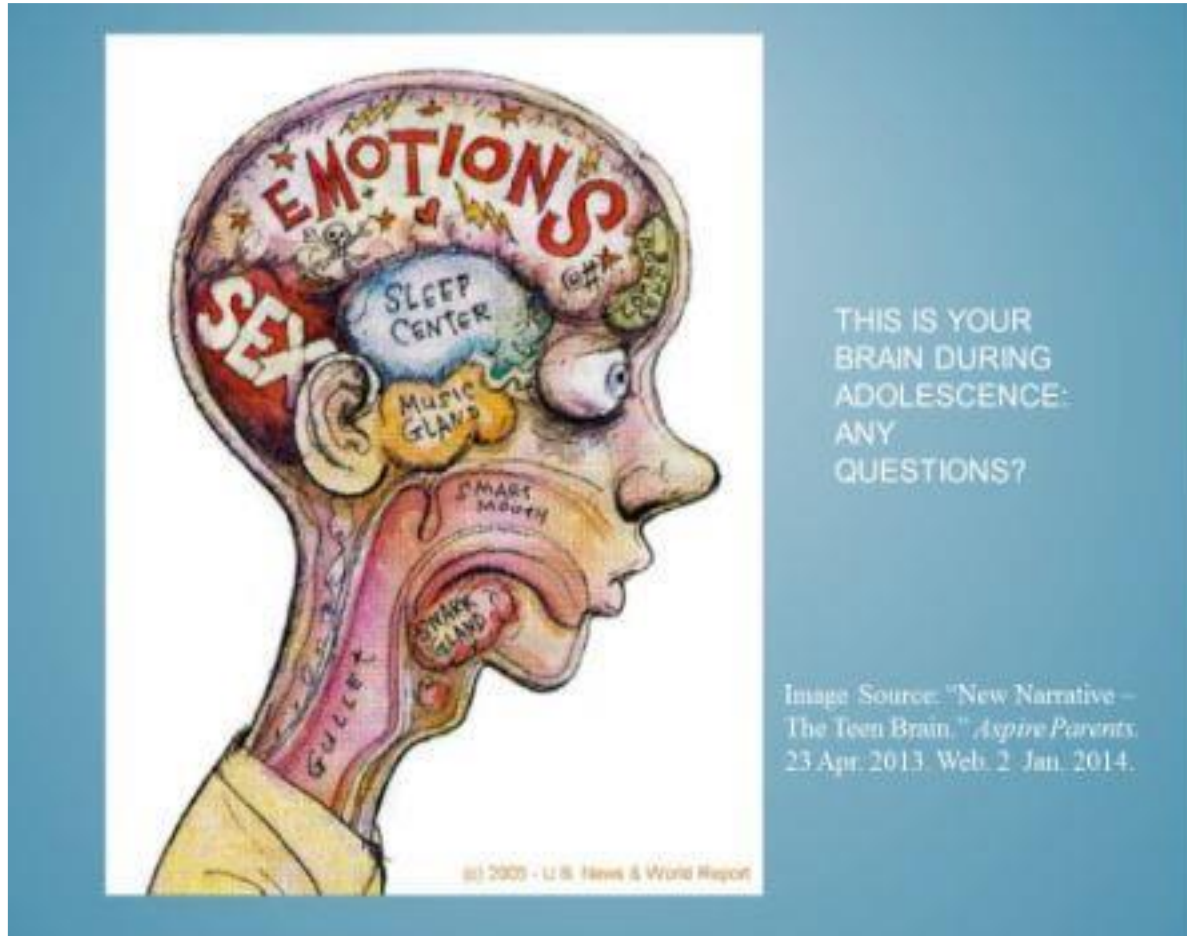


HRANA



KOKAIN

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

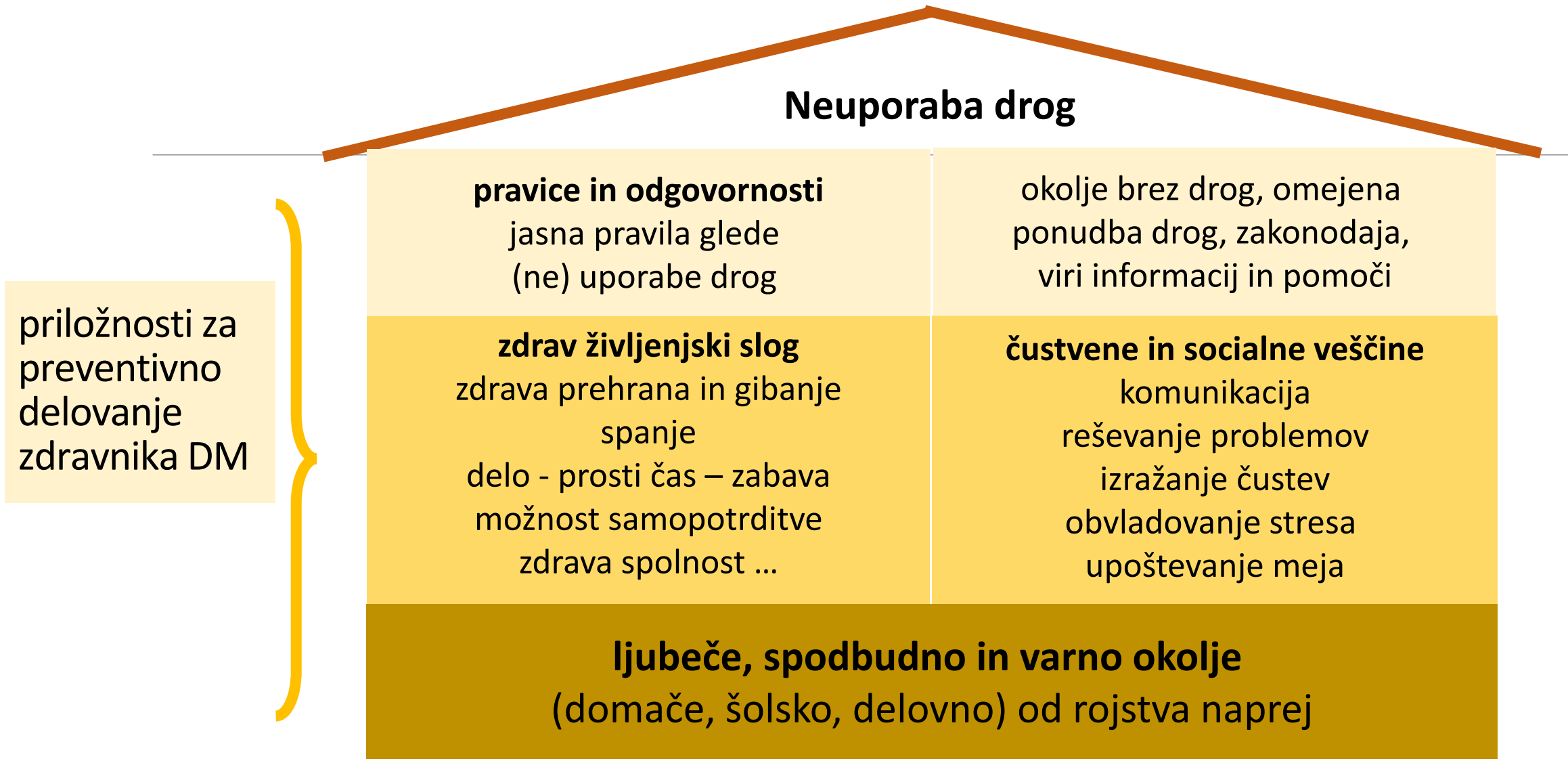


MLADOSTNIKOVI MOŽGANI

- **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**

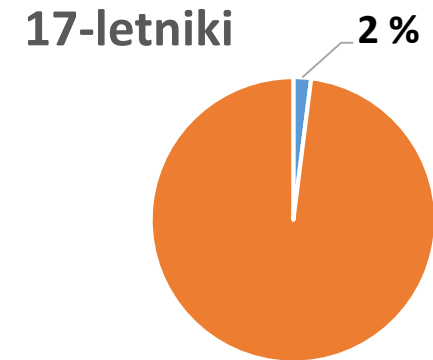
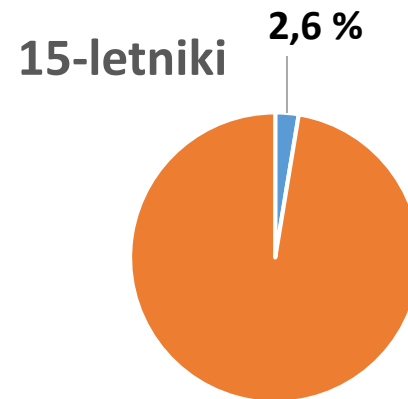
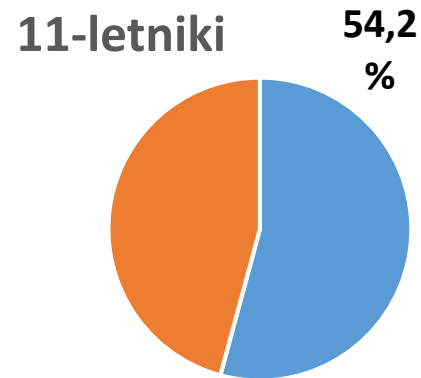
Mladostnik, ki še ni šel skozi zadnjo stopnjo možganskega zorenja in razvoja razumevanja, bo še bolj dovzeten za škodljive učinke droge.

- **Varovalni dejavniki pred rabo drog ter zasvojenostjo**




Spanje – spregledan dejavnik

- dobra **petina mladostnikov** med tednom **spi** skladno s priporočili **9 ur ali več na noč** (manj spanja=več tveganega vedenja)
- delež mladostnikov, ki spi skladno s priporočili, s starostjo upada



- **Dejavniki tveganja**

- Radovednost in iskanje novega
- Pritiski okolja (vrstniki, prijatelji, dilerji) in novih tehnologij
- Podcenjevanje učinkov oz. nepoznavanje učinkov oz. posledic
- Pričakovanje dobrega počutja, ugodja, hedonizem
- Beg pred težavami
- Droge, zasvojenost v družini
- „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 prenašalnih sistemov
- Velika dostopnost, nespoštovanje zakonodaje



Priložnosti za preventivno delovanje zdravnika DM

• **Preventivni programi za otroke in mladostnike**

- **VZGOJA ZA ZDRAVJE** v vrtcih, vseh razredih OŠ, v SŠ - izvajajo dipl. med. sestre iz ZD (teme o drogah v 5. r., ter višjih r.), nosilec NIJZ.
- **ZDRAVJE V VRTCU in ZDRAVE ŠOLE** – **pogojno** – različne vsebine za vzgojitelje/učitelje,, nosilec NIJZ.
- **TO SEM JAZ** – program 10 delavnic za razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe, v OŠ in SŠ – **pogojno** - delavnice, ki jih izvajajo učitelji, nosilec NIJZ
- **NEVERJETNA LETA** – **projektno** - program za krepitev starševskih kompetenc, nosilec Pediatrična klinika UKC LJ, predvidena širitev in vključitev v nove Centre za duševno zdravje otrok in mladostnikov
- **IZŠTEKANI** 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.



- **DrogApp** – mobilna aplikacija dostopna na Google Playu;
 - osnovne info o drogah, tveganjih in zapletih, napotki za prvo pomoč
 - usmerja klic na 112 na podlagi odgovorov o stanju uporabnika ob zapletu



DrogApp 2.0

- **IZBERI SAM** - programi ozaveščanja , svetovanja, terensko delo v Mariboru in Ljubljani, nosilec AdogArt

- **AfterTAXI** – brezplačni taxi v Ljubljani in Mariboru – prevoz z zabav, nosilec AdogArt



- **FRED GOES NET** - delavnice za mlade 13 do 25 let z izkušnjo alkohola ali drugih drog, v Mariboru za SV Slovenijo, nosilec območna enota Maribor NIJZ.

Z vidika javnega zdravja in skrbi za vse: potreba po evalvaciji obstoječih preventivnih programov ter sistemski uvedbi preizkušenih in dokazano uspešnih programov, ki bodo na voljo vsem učencem in dijakom (taka programa sta npr. To sem jaz in Neverjetna leta).

- **Preventivni programi za odrasle**
- **PREVENTIVNI PREGLEDI ODRASLIH V „REFERENČNI AMBULANTI“** – odkrivanje dejavnikov tveganja
- **PROGRAM CENTROV ZA KREPITEV ZDRAVJA / ZDRAVSTVENO VZGOJNIH CENTROV v ZD** – kratke in dolge delavnice o dejavnikih tveganja (nekateri dejavniki povezani z rabo drog), psihoedukativne delavnice (depresija, stres, anksioznost)

- Projekt **SOPA**



- Odkrivanje tveganih pivcev
- Svetovanje za zmanjšanje pitja
- Individualna svetovanja
- Mreženje deležnikov
- Promocija

Vloga zdravnika DM:

Promocija preventivnih program med pacienti ter v lokalnem okolju, napotovanje.

- **Zgodnje prepoznavanje, odkrivanje in obravnava težav zaradi rabe drog**
- Odkrivanje dejavnikov tveganja pri pacientih in njihovih družinskih članih - **vsakega svojega pacienta povprašajte o pitju alkohola, kajenju in rabi drugih drog** (količina, vzorec rabe, ob kakšni priložnosti...)
 - ob vpisu novega pacienta
 - na preventivnem pregledu
 - ob rutinskih pregledih, težavah
- Odkrivanje pacientov, ki zlorablajo PAS ali so zasvojeni – **pomislite na možnost rabe drog ob nejasnih in nenadnih simptomih** (nenadne telesne in/ali psihične oz. vedenjske spremembe)

- Prepoznavanje posameznika pod vplivom drog pogosto težavno.
- Spremembe razpoloženja/vedenja posameznika niso edine.
- Posredni pokazatelji:
 - ✓ pogosti obiski v ambulanti, bolniške odsotnosti
 - ✓ motnje v delovnem (učnem) procesu
 - ✓ zamujanje na delo (v šolo)
 - ✓ neopravičeni izhodi med delovnim časom
 - ✓ sestajanje s tujci, »podaljšane« malice
 - ✓ neupravičeno izostajanje od dela (špricanje pouka)
 - ✓ prepiri s sodelavci (sošolci..)
 - ✓ nezgode na delovnem mestu ali izven...
 - ✓ kraje (denarja, vrednih stvari, zdravil)

SPREMEMBA ŠE NE POMENI RABE DROG

- 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...

Dajte upanje (realno) – primer iz prakse

Načini pomoči

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

Pri vseh načinih pomoči 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

3

Nekateri viri pomoči in informacij v primeru težav z drogami, zasvojenostjo in duševnim zdravjem

- Svetovalna služba v šoli
- Zdravstveni domovi (družinski zdravnik, pediater)
- Psihiatrične bolnišnice
- Centri za socialno delo

- Nevladne organizacije in društva (Projekt Človek...)
- www.aa-drustvo.si (društvo anonimni alkoholiki)
- www.al-anon.si (skupina za svojce alkoholikov)
- Terapevtske skupine
- Samopomočne skupine
- Telefoni v stiski
- Spletna svetovalnica za mlade www.tosemjaz.net

- Mreža 20 Centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnih od prepovedanih drog (CPZOPD) ter CPDZPD
Psihiatrične klinike Ljubljana

- Mreža 25 Centrov za duševno zdravje za otroke in mladostnike (CDZOM) in odrasle (CDZO) do l. 2028

- Mreža 13 Psiholoških svetovalnic
Posvet - Tu smo zate

Oblike zmanjševanja škode zaradi rabe 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

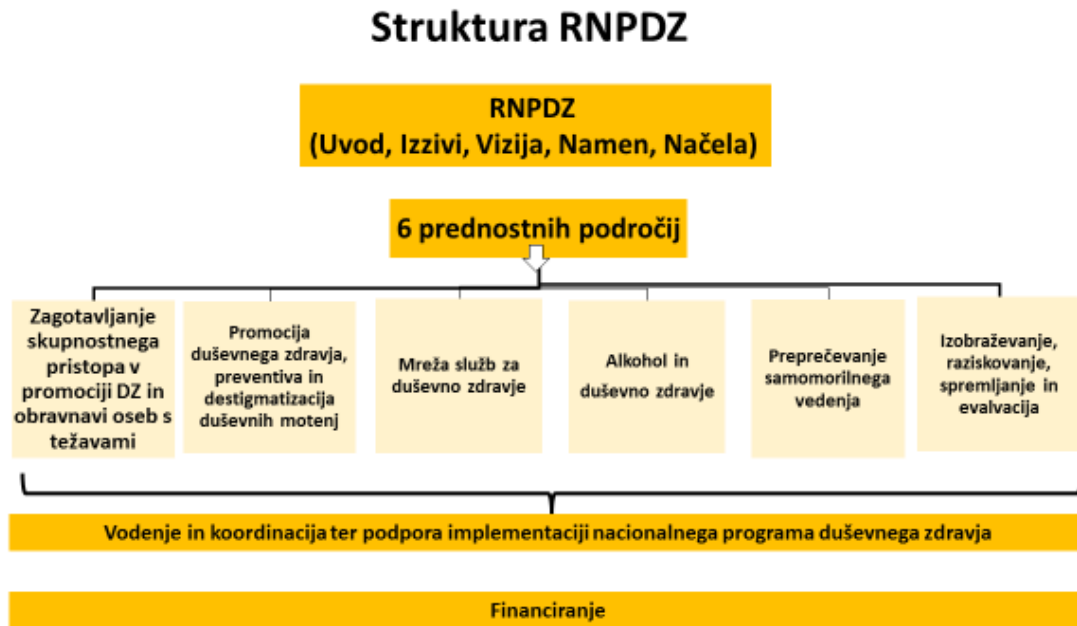
Točke za anonimno testiranje vsebnosti drog po Sloveniji

- Kranj - [Labirint Kranj](#)
- Koper - [Društvo SVIT Koper](#)
- Ljubljana - [Društvo za zmanjševanje škode zaradi drog Stigma](#) in Združenje DrogArt
- Nova Gorica - [Šent - DC za uporabnike prepovedanih drog,](#)
- Ptuj - [ARS VITAE Ptuj](#)
- Maribor - [Mladinski informacijsko-svetovalni center INFOPEKA](#) in [Društvo Zdrava Pot](#)
- Celje - [Javni zavod Socio](#)

Vloga zdravnika DM: seznanjati z možnostmi zmanjševanja škode pri osebah, ki (še) ne zmorejo brez droge

Centri za duševno zdravje na primarni ravni (CDZ)

Ustanavljanje CDZ v okviru Nacionalnega programa za duševno zdravje 2018 – 2028



- **25 regionalnih centrov za duševno zdravje (CDZ)** za preventivno in celostno obravnavo v skupnosti.
- **v okviru ZD na geografskih območjih s cca 80.000 prebivalci** (cca 16.000 otrok in 64.000 odraslih).
- **CDZ vključuje Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov (CDZOM) in Center za duševno zdravje odraslih (CDZO)** z opredeljenima multidisciplinarnima timoma.

Kadrovska sestava **1 tima CDZOM:**

- specialist otroške in mladostniške psihiatrije
- specialist klinične psihologije
- Psiholog
- specialni pedagog delovni terapevt
- Logoped
- klinični logoped
- socialni delavec
- dipl. med. sestra/višja med. sestra
- zdravstveni tehnik
- administrator

Kadrovska sestava **1 tima CDZO:**

1. Tim za ambulantno obravnavo odraslih:

- specialist psihiater
- specialist klinične psihologije
- dipl. med. sestra
- socialni delavec
- administrator

2. Tim za skupnostno psihiatrično obravnavo

- specialist psihiatrije
- specialist klinične psihologije
- delovni terapevt
- dipl. med. sestra
- socialni delavec
- administrator

Vzpostavljeni CDZ v letu 2019



Mreža psiholoških svetovalnic Posvet - Tu smo zate

za posameznike, pare, družine, ki stiske sami ne obvladujejo več.

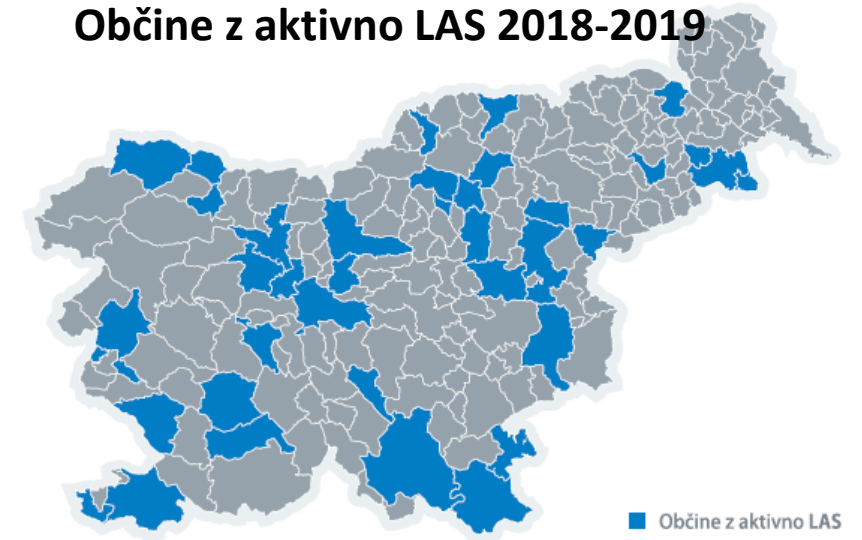


- tel.: 031 704 707
- tel.: 031 778 77 (za Celje in Laško)
- brez napotnice
- brezplačno
- sofinancerji; MZ, FIHO, občine

Skupnostni viri informacij in podpore

- **Lokalne akcijske skupine na področju preprečevanja zasvojenosti (LAS)** – interdisciplinarne skupine v okviru občin ali drugih ustanov (**40 občin v I. 2018-2019**, vir: NIJZ, 2019)
- **Lokalne skupine za krepitev zdravja (LSKZ)** - interdisciplinarne skupine v lokalnem okolju v okviru Centrov za krepitev zdravja **28 zdravstvenih domov**
- **Zdrava mesta** - interdisciplinarne skupine v okviru občin

Občine z aktivno LAS 2018-2019



Vloga zdravnika DM: vključevanje v interdisciplinarne skupine, predlaganje vsebin dela.

Viri informacij

- Spletne strani MZ, MDDSZEM, NIJZ, NVO in društev
- Spletne strani strokovnih združenj
- Publikacije



Katalogi informacij o virih pomoči v lokalnem okolju



Vloga zdravnika DM: Seznanjanje pacientov in lokalnega okolja z viri informacij in pomoči.

Kaj nam glede drog sporočajo mladi spletni svetovalnici www.tosemjaz.net

Ne sprašujejo veliko (**2,4% med vsemi vprašanji od 2012 -2018**) - 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**

Knjiga ZLATI HOLOKAVST - resnice o tobaku, tobačni industriji

Vloga zdravnika DM:

- **VZOR (nekajenje, ne kadimo pred ZD, bolnišnico)**
- **POJASNITI TVEGANJA ZARAFI KAJENJA (četudi še ni zaznati težav, izvidi b.p.)**

»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 spije 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 spije, 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«.***

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**

Vloga zdravnika DM:

- **VZOR**
- **POJASNITI TVEGANJA ZARADI PITJE ALKOHOLA (četudi še ni zaznati težav, izvidi b.p.)**

»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

Marihuana – prepričanja odraslih

- zdravilo za raka
- zdravilo za številne težave

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.*

Raziskava HBSC 2018 med mladostniki (11, 13, 15 in 17 letnimi), NIJZ 2019

video/računalniške/spletne igre

- ~ 1/5 mladostnikov igra igre vsak dan in skoraj vsak dan
- skoraj polovica temu nameni 2-3 ure ali več/dan
- 10,2% mladostnikov kaže znake zasvojenosti z igrami*
- več igranja med fanti kot dekleti

problematična uporaba spletnih družbenih omrežij

- 8,3% mladostnikov kaže znake zasvojenosti z družabnimi omrežji, več deklet kot fantov

internetni (on-line) stiki

- 45,2% mladostnikov ima vsakodnevne neprestane on-line stike z dobrimi prijatelji; več dekleta kot fantje

*Ali si v zadnjem letu:

- imel obdobja, ko si razmišljal samo o trenutku, ko boš igral igrice?
- si se počutil nezadovoljno, ker si želel igrati več?
- si se počutil bedno, ko nisi mogel igrati iger?
- nisi mogel zmanjšati časa za igranje, potem ko so ti drugi rekli, da igray manj?
- si igral igre, da ne bi rabil razmišljati o zoprnih stvareh?
- si se prepiral z drugimi o posledicah svojega vedenja, povezanega z igranjem?
- si pred drugimi skrival, koliko časa si porabil za igranje?
- si izgubil zanimanje za hobije, ker si želel le igrati igre?
- si imel resne konflikte z družino ali prijatelji zaradi igranja?

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).
- Nimamo standardov obravnave in zdravljenja.

- **Kemsex** - eno ali večdnevna druženja naključnih ljudi - tvegani spolni odnosi pod vplivom novih drog (ki povzročajo večjo spolno slo ter zmanjšujejo kritičnost kot npr: mefedrom, hidroksibutirat (HBT) in metamfetamini)

Obvestilo Sistema za zgodnje opozarjanje na pojav NPS

Kokain z zelo visoko vsebnostjo levamisola, tobak z dodanim sintetičnim kanabinoidom in oranžna ekstazi tabletki z visoko vsebnostjo MDMA

Ljubljana, 7. februar 2019 - V okviru Sistema za zgodnje opozarjanje na pojav NPS sta bila v Ljubljani zaznana kokain z zelo visoko vsebnostjo levamisola in tobak z dodanim sintetičnim kanabinoidom, v Mariboru pa oranžna ekstazi tabletki z visoko vsebnostjo MDMA.

Vzorec kokaina, ki je bil kupljen v Ljubljani, je vseboval kar 56 % levamisola, kar je precej višje od običajnih vrednosti. Levamisol je sicer zdravilo, ki se uporablja v veterini za zdravljenje okužb z zajedavci. Pri ljudeh so opisani naslednji negativni učinki levamisola: slabost, diareja, omotica, vročina, nespečnost, glavobol, krči, slabo počutje. Levamisol lahko povzroči zmanjšanje števila belih krvničk in ošibi imunski sistem, zaradi česar je posameznik izpostavljen večjemu tveganju za razvoj nevarnih infekcij.

Analiza vzorca tobaka, za katerega so uporabniki poročali o nenevnih učinkih (trip, smeh, izredno gobok spanec ...), pa je pokazala, da je tobaku dodana snov 5F-MDMB-PICA. O snovi ni veliko znanega, sodi pa v skupino sintetičnih kanabinoidov, s katerimi so povezane številne zastrupitve.

Oranžna ekstazi tabletki z logotipom tigre in z visoko vsebnostjo MDMA (190 mg), ki je bila zaznana v Mariboru, predstavlja večje tveganje za zdravje uporabnikov in za pojav negativnih učinkov, kot so slabost, glavobol, panični napad, visok krvni tlak, povečano potenje, epileptični napadi, povišana telesna temperatura, izguba zavesti itn. Tabletki naj bi se uporabljala v širšem krogu uporabnikov.



Oranžna ekstazi tabletki z logotipom tigre

Literatura navaja, da je odmerek MDMA 1–1,5 mg/kg telesne mase, kar za 60 kg težkega človeka znaša 60–90 mg. O odmerkih nad 120 mg se poroča kot o odmerku z močnim delovanjem, odmečki nad 200 mg so že zelo tvegani za zdravje uporabnikov, 300 mg pa je lahko že smrtni odmerek.

Vloga zdravnika DM: ob nenadnih simptomih pomislite na NPS, svetujte testiranje drog.

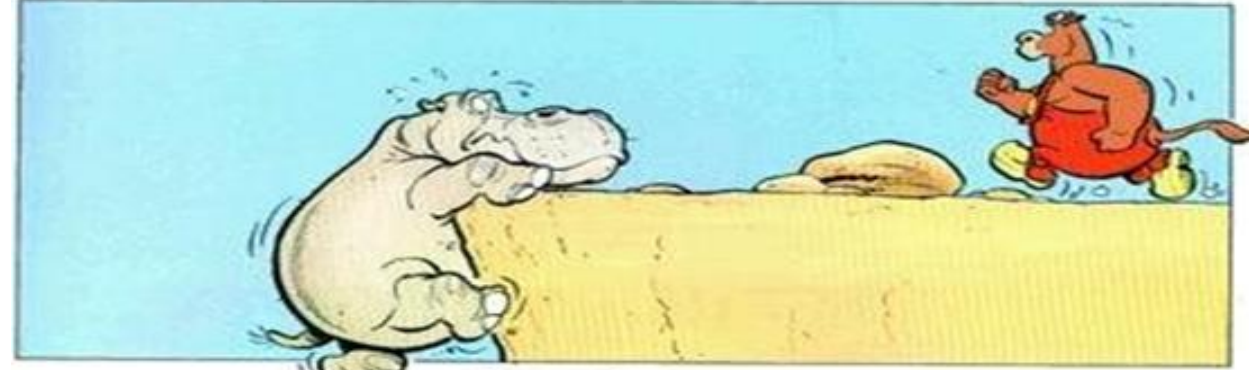
Epidemiologija drog in zasvojenosti

Viri:

- Poročilo: Stanje na področju prepovedanih drog v Sloveniji 2018, NIJZ (<http://www.nijz.si/sl/nacionalno-porocilo-2016-o-stanju-na-podrocju-prepovedanih-drog-v-sloveniji>)
- obdobje 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-2018>)

HVALA ZA VAŠO POZORNOST

nusa.konec-juricic@nijz.si



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.....