

Nevenka Blažić-Čop



PUT U ŽIVOT BEZ OVISNOSTI O DROGAMA

Priručnik za roditelje i učitelje

Nakladnik
GENESIS
Pantovčak 158a, 10000 ZAGREB
tel.: 01-4579-013, 091-4579-013
e-mail: genesis@zg.tel.hr

Copyright © Genesis

Recenzenti
Prof. dr. sc. Vida Demarin
Prim. dr. Veljko Đorđević
Prof. Tatjana Jurković

Urednik
Miroslav Vukmanić

Lektura i korektura
Ljerka Koren

Prijelom
GENESIS, Zagreb

Tisak
DALI-GRAF, Zagreb

Slika na naslovnici
Vincent van Gogh, Žitno polje s vranama (1890., detalj)
Rijksmuseum Vincent van Gogh, Amsterdam

Prim. dr. sc. Nevenka Blažić-Čop

PUT U ŽIVOT BEZ OVISNOSTI O DROGAMA

Priručnik za roditelje i učitelje

Drugo, dopunjeno izdanje



GENESIS
Zagreb, 2003.

CIP – Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica – Zagreb

UDK 159.922.8:613.83
37.018.1
613.83

BLAŽIĆ-Čop, Nevenka

Put u život bez ovisnosti o drogama :
priručnik za roditelje i učitelje / Nevenka
Blažić Čop. – 2. dopunjeno izd. – Zagreb :
Genesis, 2003.

Bibliografija.

ISBN 953-6785-13-7

I. Ovisnosti -- Prevencija

430214088

Zahvaljujem svojoj obitelji na potpori i razumijevanju:

- suprugu koji ni nakon trideset jedne godine braka nije izgubio smisao za romantiku,*
- djeci koja su obogatila naš život, s kojom sam puno razgovarala i od njih mnogo naučila,*
- majci koja mi je uvijek bila čvrst oslonac i koja je, unatoč godinama, ostala mlada u razmišljanju i stavovima,*
- ocu koji je znao ispravno postaviti prioritete u životu i za kojeg me vežu lijepe uspomene.*

Zahvaljujem mnogobrojnim pacijentima diljem Hrvatske, djeci i odraslima, bez čijih bi pozitivnih i negativnih iskustava ova knjiga bila beživotna.

Predgovor

Cijena koju gotovo svi segmenti društva plaćaju za droge sve je veća. Milijuni svake godine umiru prije vremena zbog posljedica uzimanja droga. Mnogi ostaju živjeti teško narušenog tjelesnog i psihičkog zdravlja, smanjene produktivnosti, u razorenim obiteljima ili izvan njih. Droge su neprijatelji, čije žrtve su u najvećem postotku slučajeva – kao i u ratu – mlade osobe i pojedinci u najproduktivnijoj dobi.

Nema čarobne formule niti rješenja problema ovisnosti o drogama. Neki ističu moralni aspekt, drugi politički, treći gospodarske štete nastale zbog uzimanja droga, no svi se slažu da uzimanje droge dovodi do psihičkog i tjelesnog narušavanja zdravlja pa je ovisnost o legalnim i ilegalnim drogama jedan od najznačajnijih javno-zdravstvenih problema današnjice.

Tri su čimbenika bitna u procesu suzbijanja ovisnosti o drogama, koji bi trebali djelovati simultano, a odnose se na samo sredstvo ovisnosti (drogu), potencijalnog uživatelja i okolinu. Glede same droge, treba smanjiti njezinu dostupnost odgovarajućim zakonskim mjerama. Mladima je potrebno osigurati edukaciju. Time bi se smanjila potražnja droge. U društvu treba stvoriti uvjete u kojima će neuzimanje sredstava ovisnosti biti normalno ponašanje a ne iznimka, kao što je to u nekim sredinama danas čest slučaj.

Mnogi se roditelji s pravom boje kako će se njihova djeca snaći u drogom infestiranoj okolini. Roditeljima, učiteljima, odgajateljima i svima koji sudjeluju u odgoju pravi je izazov pripremiti mlade i pomoći im da izaberu život bez droge.

Samo oni koji dobro poznaju fenomen ovisnosti mogu zauzeti pravilan stav prema sredstvima ovisnosti i mogu razumjeti i odgovoriti na djetetove potrebe kad ono na putu prema odraslosti dođe u kontakt s drogom. Treba djelovati brzo i sabrano, bez nepotrebnog paničarenja, jer zakašnjelo djelovanje ili neprimjeren postupak može prouzročiti nenadoknadive štete – gubitak zdravlja, a ponekad i života.

Kad je riječ o ovisnosti o bilo kojoj drogi, jedini pravi odgovor je prevencija. Djeca su naša budućnost i naš je najvažniji posao omogućiti im tijekom složenog procesa odgoja da donose pravilne odluke, stječu korisne zdravstvene navike i odaberu život bez droge.

Knjiga *Put u život bez ovisnosti o drogama* izvrstan je i koncizan priručnik za roditelje, učitelje, školske liječnike i sve odrasle osobe koje se bave odgojem djece. Uz probleme ovisnosti obrađeni su najčešći psihički i neurološki poremećaji u dječjoj dobi. U nekoliko poglavlja su izneseni suptilni problemi burnog, s aspekta uzimanja droga najkritičnijeg tinejdžerskog razdoblja i utjecaj složenih obiteljskih odnosa na djetetov rast i psihičku stabilnost. Posebna vrijednost knjige su primjere i iskustva iz svakodnevnog života te konstatacije i praktični savjeti na kraju svakog poglavlja.

Autorica znalački potiče i motivira čitatelja da preispita vlastiti stav prema sredstvima ovisnosti i dobije uvid u poruke koje neverbalno šalje bližnjima u svojem okružju.

Dr. Andro Vlahušić
ministar zdravstva RH

Predgovor

Odrastanje je – ističe autorica u knjizi – vrlo uzbudljiv, no često i bolan proces za dijete i roditelje.

Ta istinita tvrdnja traži nove i po mogućnosti što uspješnije odgovore, ali i odgojno djelovanje. Svjesni smo da nema jednoznačnih odgovora, odgovora koji bi bili univerzalni, koji bi liječili “sve rane”. Danas se zalažemo za put u život bez ovisnosti o pušenju, alkoholu i drogi. A sutra? Hoće li biti sve složeniji uvjeti u kojima će mladi odrastati?

Ovisnost djece i mladih o pušenju, alkoholu i drogi često se shvaća (pa i prihvaća) kao njihov odgovor na probleme (u obitelji, školi, društvu) ili put u odraslost.

Svi se slažemo da ti odgovori pojedinaca nisu dobri, da ne pokazuju pravi put i način djelovanja prema kvalitetnom životu.

Što, prema tome, činiti u odgojnom procesu da bi svako dijete ostvarilo svoje potencijale, iskoristilo mogućnosti i uspjelo? Kako osmisliti slobodno vrijeme mladih?

Ponajprije valja poznavati cilj(eve) koji dijete želi postići, zatim, zajedno s njim, osmišljavati načine njegova dostizanja. Na tom dugom, često vrlo teškom putu, djetetu treba pomoći da upozna sebe, shvati tko je, razvije realnu i pozitivnu sliku o sebi. Valja ga upozoriti i na poteškoće koje ga očekuju u ostvarivanju cilja, ali i razvijati samopouzdanje, odlučnost i ustrajnost.

Na djetetovu putu odrastanja odgovorni su svi. Kad kažemo svi, mislimo na roditelje, učitelje, udruge i društvo koje ima moćan utjecaj pomoću medija i “tvornica” za proizvodnju najrazličitijih vrsta zabave.

I ova knjiga *Put u život bez ovisnosti o drogama; priručnik za roditelje i učitelje*, može vam, dragi čitatelji, pomoći da steknete znanje i odlučnost za uspješnije odgojno djelovanje. Međutim, ne treba je shvatiti kao popis lijepih želja ili recept, jer ona to nikako nije. Ona je mudro i stručno pri-

premljena knjiga koja opisuje znanstvene spoznaje, ali vas ne-nametljivo potiče na razmišljanje i stvaranje vlastitog gledišta o uspješnom radu s djecom i mladima. Uz nju čitatelj, neovisno o tome koliko poznaje bît problema, odrasta, odrasta u uvjerenju o važnosti puta u život bez ovisnosti o drogama za pojedinca i društvo danas – za sutra, za budućnost.

***Doc. dr. sc. Vladimir Strugar
ministar prosvjete i športa RH***

1.

Društveno prihvaćene droge

U svakodnevnom životu droge se koriste za rješavanje najrazličitijih problema, pa se u obiteljima gdje se sredstva ovisnosti redovito troše djeca od najranije dobi sprijeteljuju s alkoholom, cigaretama, kavom, tabletama protiv bolova, sirupima protiv kašlja, tabletama za smirenje – a sve to pripada u zajedničku kategoriju legaliziranih droga.

Lijekove koji pripadaju u kategoriju droga propisuje liječnik kad procijeni da su potrebni kako bi prošli određeni neugodni simptomi bolesti (bol, uznemirenost ili nesanica). Svako odstupanje od uputa za uporabu tih lijekova može, umjesto željenog pozitivnog djelovanja, dovesti do komplikacija i ovisnosti.

Cigarete su u slobodnoj prodaji premda sadrže drogu – nikotin. Proizvođač je predvidio način uporabe cigarete. Uporabom cigarete onako kako je to proizvođač predvidio pušači obolijevaju od teških, po život opasnih pušačkih bolesti. Uz nikotin, duhanski dim sadrži nekoliko tisuća kemikalija.

Duhanska industrija se ograđuje od odgovornosti jer na svakoj kutiji cigareta stoji upozorenje o zdravstvenim posljedicama pušenja.

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije procjenjuje se da danas u svijetu ima milijardu i dvjesto milijuna pušača, sedamdeset milijuna ljudi ima poteškoće vezane uz pijenje alkohola, a oko pet milijuna ljudi koristi ilegalne droge preko injekcija. Po nekim slobodnim procjenama u Hrvatskoj ima od dvanaest do petnaest tisuća teških heroinskih ovisnika.

Nije rijetkost u obitelji da razljućeni roditelj poseže za cigaretom, alkoholom ili tabletom. Glavobolju rješava tabletom iz kućne ljekarne. Nesanicu može nadvladati uzimanjem hipnotika, sredstva za regulaciju sna. Protiv kašlja u pripravnosti stoji sirup (obično s dodatkom kodeina) koji će pomoći da se

smiri taj neugodni simptom. Ako je riječ o jutarnjem pušačkom kašlju, što je pak rezultat rada trepetljika oporavljenih tijekom noći, koje nastoje pročistiti dišne puteve, pušač ga umiruje pušenjem cigarete koja ponovno paralizira rad trepetljika ili cilija i kašalj prolazi. Mnogi za razbuđivanje koriste kavu, često u kombinaciji s cigaretom. Tijekom dvadeset četiri sata dijete ima priliku uživo promatrati roditelja i druge odrasle osobe u svojoj okolini kako koriste droge.

Uz roditeljski primjer, za razvijanje pozitivnog stava prema drogi odgovorni su i mnogi drugi čimbenici iz okoline, osobito mudro osmišljene, djeci privlačne reklame. Ne smije se podcijeniti uloga masovnih medija u prihvaćanju pušenja kao normalnog oblika ponašanja. Duhanska industrija koristi vrlo rafinirane metode kako bi zadobila što više kupaca svojih proizvoda. Unatoč zakonskim propisima o zabrani reklamiranja i ograničavanju dostupnosti duhana mladima, oni još uvijek gledaju na pušenje kao na društveno prihvaćeno ponašanje, a pušenje roditelja i poruke medija utvrđuju njihov stav.

Goleme svote novca troše se na promidžbu alkohola koji je, uz nikotin, najupotrebljavanija droga u svim dobnim skupinama. Paradoksalno je što istodobno dok gledamo i slušamo reklame za alkohol gotovo ne prođe dan da u u crnim kronikama ne nađemo izvješće o nekom tragičnom događaju vezanom uz konzumaciju alkohola. Tako možemo čitati o ubojstvima, zlostavljanju djece, obiteljskim tragedijama, samoubojstvima, prometnim nezgodama, povredama na radu i drugim nesrećama koje je prouzročila alkoholiziranost. Alkohol, naime, mijenja način gledanja, mišljenja i osjećanja, umanjuje sposobnost odlučivanja i prosuđivanja.

Obično se reklamira *umjereno* pijenje. Svima je poznat slogan "pij malo – pij dobro". Međutim, činjenica je da se mnogi mladi i odrasli ne mogu zaustaviti na takozvanom umjerenom pijenju, već upadaju u niz problema izazvanih alkoholom, a dio njih postaju ovisnici o alkoholu. Pojedinčeva sposobnost da pije sve veće količine alkohola a da se to na njemu ne primijeti, da ne izgleda pijan, jedan je od važnih znakova upozorenja i smatra se ranim znakom ovisnosti o alkoholu. Ponekad mladi zavide onome tko može puno popiti a da se to ne vidi na njegovom izgledu i ponašanju. Pritom najčešće ne znaju ili zaboravljaju da je alkoholizam ili ovisnost o alkoholu

sljedeća postaja na putu osobe koja podnosi sve veće količine alkohola.

Poznato je svima, ali se ipak zanemaruje i nedostatno ističe da u doba brzog tehnološkog napretka i male koncentracije alkohola u krvi mogu biti i jesu uzrok mnogobrojnih povreda na poslu, prometnih nezgoda i gospodarskih šteta.

Bez obzira koristi li sredstva ovisnosti u svakodnevnom životu ili ne, svaki roditelj želi poučiti svoje dijete o tome što je droga i o štetnim posljedicama uzimanja droge. Ipak se prečesto događa da dijete ne nauči ono što bi roditelji htjeli. Dvostruki standardi roditelja i drugih odraslih osoba koje sudjeluju u odgoju i poučavanju djece zbunjuju djecu i sprječavaju ih da razviju ispravne, zdrave stavove kad je riječ o legaliziranim drogama poput alkohola i cigareta. Uz roditelje i učitelje koji puše tinejdžer u svojem umu zadržava sliku roditelja i učitelja pušača, pa pušenje za njega ostaje atribut odraslosti. Za roditelje i učitelje vrlo je poučno pismo tinejdžerice koja je opisala svoja iskustva s drogom:

“Prvo se obično uzimaju najpristupačnija sredstva koja pokupiš iz mamine ili tatine torbe ili iz kućne ljekarne. Oni to nikad ne primijete jer više ni sami ne znaju koliko toga piju. Nakon takvih tableta obično slijedi snifanje ili pušenje trave, a poslije sve ostalo. Počne se najčešće s dvanaest ili trinaest godina, kad se uđe u pubertet. Mislim da droga nije strašna ako znaš gdje je granica. Ta je granica heroin.

Nakon toga više ne postoji izlaz. Ima raznih vrsta i načina uzimanja droge. Može se snifati ljepilo, pušiti trava ili nešto jači hašiš, piti razne tablete, pa i LSD. Naravno, može se ušmrkavati ili ubrizgavati heroin. Najbolje je ostati na pušenju trave ili haša, jer o tome ne možeš postati ovisan i ne šteti kao druge droge. Postoje dvije skupine narkomana: oni koji imaju previše problema i oni koji ih imaju premalo. Neki su iz obitelji rastavljenih roditelja, roditelji su im alkoholičari ili bolesnici, siromašni su. A drugi su šminkeri i izvana izgledaju uredno, a zapravo redovito kupuju drogu od dileru i šire je, nude drugima, jer imaju novca. Roditelji su obično posljednji koji išta primijete jer imaju svoje probleme. Dovoljno je da im glumiš pristojnost. Sve promjene pripisuju pubertetu i odrastanju. U prvo vrijeme kad počneš uzimati drogu i upadneš u takvo društvo,

vjeruješ da si zreliji i odrasliji od svojih vršnjaka i da si iznad njih. No poslije, kad upadneš dublje, do heroina, shvaćaš da su te svi oni prerasli, da u životu ništa korisno nisi napravio i da si ovisnik. Najteže je povjerovati u ovo posljednje. Ljudi obično misle da su narkomani oni koji se oblače kao pankeri ili darkeri, a ja sam upoznala kudikamo više pristojno i šminkerski odjevene djece koja 'pušu'. Ne vjerujem da ima velike pomoći od zabrane, ali je važno kakvo ti je ozračje u roditeljskom domu. Roditelji vide samo svoje probleme, nedostatak novca, brige. Nekako je sav ovaj život 'smuvan', raskliman i nestvaran. Puno je toga prazno i besmisleno. Ne znaš što bi sa sobom."

Odluke

Što će učiniti moje dijete?

- ◆ uzeti drogu i voziti,
- ◆ uzeti drogu pod pritiskom vršnjaka,
- ◆ uzeti drogu iz objesti,
- ◆ uzeti drogu kad se nađe pod stresom,
- ◆ uzeti drogu zbog obiteljskih sukoba,
- ◆ uzeti drogu da pobjegne iz stvarnosti,
- ◆ uzeti drogu iz prkosa,
- ◆ uzeti drogu da bude kao ja,
- ◆ uzeti drogu jer ga muči osjećaj krivnje.

Najdostupnije droge su:

- ◆ alkohol,
- ◆ cigarete,
- ◆ tablete iz kućne ljekarne.

Djeca oponašaju vrline i slabosti roditelja. Od roditelja se ne očekuje da budu anđeli. Dobar roditelj nipošto ne znači savršen roditelj, nego roditelj koji je spreman učiti. Nije moguće spriječiti da djeca dođu u dodir s drogom. Iracionalan je strah nekih roditelja da će netko kriomice staviti njihovom djetetu drogu u čašu soka i učiniti ga ovisnikom. Znajte: takav događaj sâm po sebi nije dostatan za razvoj ovisnosti.

Mogućnost da dijete postane alkoholičar ili pušač mnogo je veća nego mogućnost da postane ovisnik o ilegalnim droga-

ma. Osobitu pozornost stoga treba obratiti na lako dostupna sredstva ovisnosti koja otvaraju put takozvanim teškim drogama.

Droga je droga, bez obzira je li legalizirana ili nije. Ne postoji legalna konzumacija droge kad je riječ o djeci. Legalizirane droge godišnje ubiju mnogo više ljudi negoli društveno neprihvaćene, ilegalne droge.

Od posljedica pušenja u svijetu godišnje umre četiri milijuna ljudi, a Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da će se do 2020. godine taj broj udvostručiti. Isticanjem te činjenice nipošto ne želim umanjiti važnost problema uzimanja ilegalnih droga, već upozoriti da treba više raditi na prevenciji ovisnosti o nikotinu i alkoholu, jer su to mladima najdostupnije droge.

Pokazalo se da uzimanje droge kod mladih ima prirodno progresivan tijek. Počinje se obično s pušenjem, pridodaje mu se konzumacija alkohola, a slijedi probanje ilegalnih droga.



Ovaj progresivni tijek uzimanja sredstava ovisnosti je još jedan od važnih razloga zašto se nipošto ne smije olako gledati na pušenje duhana i pijenje alkohola mladih osoba. Slikovito rečeno: pušenjem duhana i pijenjem alkohola mladima se otvaraju vrata na koja mogu ući u svijet ilegalnih droga.

Korištenje droga može dovesti do:

- ◆ akutne intoksikacije,
- ◆ opasne uporabe ili zlouporabe,
- ◆ ovisnosti,
- ◆ psihotičnog poremećaja.

Alkohol i nikotin, pojedinačno i u kombinaciji, dovode do oštećenja gotovo svih organa i organskih sustava. Alkohol je povezan i s kriminalnim djelima, zlostavljanjima, ubojstvima i samoubojstvima te prometnim nezgodama. I pušač svojim pušenjem može zlostavljati druge i ugrožavati njihovo zdravlje i život. U dnevnom je tisku objavljen članak kako su roditelji

pušenjem ubili dvogodišnje dijete. Dijete je umrlo nakon petnaestosatne vožnje u automobilu tijekom koje su majka i otac bezobzirno palili cigaretu za cigaretom.

Za veliki broj smrti mladih osoba odgovoran je alkohol koji djeluje psihoaktivno, citotoksično i adiktivno. U Sjedinjenim Američkim Državama je 1988. više od osam tisuća tinejdžera smrtno stradalo u automobilskim nezgodama koje su nastale zbog alkoholiziranosti vozača.

Alkohol je jeftina droga, lako dostupna i jako reklamirana, izravno ili neizravno.

Evo nekih odgovora tinejdžera na pitanje o njihovom motivu za pijenje: *sviđa mi se, dobar je osjećaj biti malo pripit, pijem iz dosade, pijem jer piju i moji prijatelji, pijem jer piju mnogi odrasli, pijem da se lakše uklopim u društvo, pijem jer mi to daje hrabrost i samopouzdanje, pijem da se smirim ...*

Ako dijete kaže: "Večeras idem van i napit ću se", vi možete:

- ◆ ignorirati njegovu izjavu,
- ◆ doznati što više o situaciji u kojoj će se naći,
- ◆ kritizirati ga,
- ◆ razgovarati s njim o pritiscima vršnjaka kojima će biti izložen,
- ◆ ismijavati ga,
- ◆ ponuditi mu neke druge aktivnosti,
- ◆ slušati "s pola uha",
- ◆ komunicirati s djetetom s ljubavlju,
- ◆ paničariti,
- ◆ pomoći djetetu da se nauči kretati unutar određenih granica.

Što možete učiniti ako dijete dođe kući pripito?

- ◆ ljutiti se,
- ◆ djelovati čvrsto ali mirno,
- ◆ kazniti dijete,
- ◆ nastojati izbjeći sukob,
- ◆ prijetiti mu,
- ◆ slušati s razumijevanjem,
- ◆ zapovijedati,

- ◆ ohrabriti dijete da odgovorno odlučuje,
- ◆ osjećati krivnju što će reći drugi,
- ◆ pomoći djetetu da razumije kako alkohol pogoršava situaciju u kojoj se nalazi.

Činjenice o alkoholu

Prometne nezgode

Alkohol u krvi usporava brzinu reagiranja, remeti koordinaciju mišića i pomućuje vid. Osoba ne mora biti pijana da bi bila opasna u prometu.

Sudbonosna prekomjerna konzumacija

Svi znaju da prevelika doza tableta unesena u tijelo može biti smrtonosna. Alkohol jednako djeluje. Osoba koja je prekomjerno popila može prestati disati i zaspati zauvijek. Kombinacija tableta za spavanje i alkohola još je opasnija i može dovesti do sasvim nepredvidivog djelovanja.

Različite anomalije novorođenčeta

Djeca majki alkoholičarki češće se rađaju s različitim nepravilnostima u razvoju. Poznat je takozvani *fetalni alkoholni sindrom*, karakteristični skup simptoma bolesti vezan uz konzumaciju alkohola.

Organska i psihička oštećenja

Alkohol dopijeva preko krvi u sve dijelove tijela i oštećuje pojedine organe i organske sustave. Organske komplikacije javljaju se kao kronična upala jednjaka i želuca, masna infiltracija i ciroza jetre, degeneracija pankreasa, arterijska hipertenzija, srčana insuficijencija, polineuropatija i encefalopatija. Psihički poremećaji javljaju se kao *delirium tremens*, alkoholna halucinoza, Korzakovljeva psihoza, alkoholičarska ljubomora i alkoholičarska demencija.

Ovisnost

Alkohol je adiktivan. Kod osobe koja redovito pije alkohol nakon nekog vremena razvija se psihička i tjelesna ovisnost.

Simptomi ovisnosti su kompulzivno pijenje, nesposobnost ograničavanja količine pića i alkoholna amnezija – gubitak pamćenja o događajima u pijanom stanju. Amnezija se obično ustanovi po buđenju alkoholičara iz sna nakon pijanstva, kad se on ne sjeća pojedinosti ili cijelog vremenskog segmenta dok je bio pijan.

Prevenција alkoholizma je ujedno:

- ◆ prevencija nasilja,
- ◆ prevencija zlostavljanja djece,
- ◆ prevencija prometnih nezgoda,
- ◆ prevencija obiteljskih tragedija,
- ◆ prevencija loše produktivnosti na poslu,
- ◆ prevencija samoubojstava,
- ◆ prevencija utapljanja,
- ◆ prevencija invaliditeta,
- ◆ itd. ...

Zanimljivo je područje neurobiologije ovisnosti. Vrlo se malo zna o mehanizmima neuralnih zbivanja tijekom razvoja ovisnosti. Znanstvenici koji istražuju neurobiologiju ovisnosti vjeruju da će prepoznavanje i razumijevanje molekulskih mehanizama odgovornih za neuroadaptaciju pomoći u pronalaganju učinkovita liječenja.

Kad počnu konzumirati alkohol, kod nekih se pojedinaca vrlo brzo razvije ovisnost, dok je drugima potrebno znatno više vremena od trenutka kad su počeli eksperimentirati s alkoholom, preko faze u kojoj su mogli nadzirati pijenje do faze gubitka mogućnosti nadzora, što je bitna značajka ovisnosti.

Da bi uživao u životu, ne treba ti alkohol:

- ✓ u školi ili na fakultetu (ako se želiš služiti mozgom),
- ✓ na poslu (ako želiš zadržati posao),
- ✓ u vožnji (ako ti je stalo da ne ostaneš bez vozačke dozvole),
- ✓ u trudnoći (ako se brineš o zdravlju svojega djeteta),
- ✓ tijekom slavlja (ako želiš imati lijepe uspomene, biti zabavan i ne ispasti budala, biti kreativan, a ne destruktivan).

Jednom ovisnik, zauvijek ovisnik!

To što je netko postao ovisnik ne znači da mora nastaviti s uzimanjem droge, ali znači da kod njega postoji vulnerabilnost i mogućnost da po prestanku uzimanja recidivira i ponovno uđe u problem ovisnosti. U tome se ovisnici razlikuju od onih koji nikad nisu postali ovisni o drogi, i to je jedan od vrlo značajnih razloga zašto se treba čuvati ovisnosti. Neki ovisnici se cijeli život vrte u začaranom krugu u kojemu se izmjenjuju razdoblja apstinencije i ponovnih uzimanja sredstava ovisnosti, čak i nakon što su nekoliko godina apstinirali.

Alkohol je najrasprostranjenija i najdostupnija droga, a alkoholizam, uz ovisnost o pušenju, najrasprostranjenija ovisnost. Osim alkohola i nikotina, kofein je droga koja se vrlo često upotrebljava i dostupna je mladima. Kao i nikotin, kofein po kemijskom sastavu pripada u skupinu alkaloida. Kofein djeluje na živčani sustav, ubrzava rad srca i može prouzročiti gastrointestinalne poteškoće. Pijenje crne kave i cola-napitaka koji sadrže kofein popularno je među mladima i starijima. Nerijetko roditelji odmalena nude djetetu piće s kofeinom. Kava se najčešće koristi za održavanje budnosti i povećanje usredotočenosti.

Uz spomenute ovisnosti o alkoholu, nikotinu, analgeticima, hipnoticima, sedativima, kofeinu i ilegalnim drogama, treba spomenuti i ovisnosti kod kojih nema ingestije sredstva. To su ovisnosti o kompjutoru, televiziji i kockanju. Velike svote novca troše se u kockarnicama. Kockanje je izazov mnogim mladim osobama. Prema istraživanju Harvardskog sveučilišta, devet posto djece ispod osamnaest godina (u državi Massachusetts) ima problema s navikom kockanja, a blizu četiri posto ih je ovisno o kocki.

Ovisnost o kompjutoru

Budući da je ovisnost o kompjutoru sve češća, dobro je znati simptome koji upućuju na problem. Dr. M. Hecht Orzack navodi psihičke i tjelesne simptome ili znakove koji upućuju na ovisnost o kompjutoru. Vrlo je važno naučiti prepoznati znakove ovisnosti kod sebe i kod osoba koje volimo.

Psihički simptomi kod osobe ovisne o kompjutoru:

- ◆ uz kompjutor se osjeća jako dobro,
- ◆ ne može prekinuti s radom na kompjutoru,
- ◆ sve više vremena želi provoditi uz kompjutor,
- ◆ zanemaruje obitelj i prijatelje,
- ◆ osjeća prazninu, depresivna je i razdražljiva kad nije uz kompjutor,
- ◆ laže obitelji i kolegama u školi ili na poslu o vremenu provedenom uz kompjutor,
- ◆ ima problema u školi ili na poslu.

Tjelesni simptomi kod osobe ovisne o kompjutoru:

- ◆ sindrom karpalnog kanala (bolovi i trnci u ruci zbog pritiska ligamenta na živac *n. medianus*),
- ◆ suhe oči,
- ◆ migrena,
- ◆ neredovitost u jedenju,
- ◆ bolovi u leđima,
- ◆ zanemarivanje osobne higijene,
- ◆ poremećaj spavanja.

- ✓ Nemojte kod kuće stvarati zalihu lijekova.
- ✓ Lijekove uzimajte samo po liječnikovoj uputi.
- ✓ Kad imate neki problem, nemojte ga rješavati uzimanjem droge.
- ✓ Djeca oponašaju vrline i slabosti roditelja.
- ✓ Dvostruki standardi roditelja i drugih odraslih osoba zbunjuju dijete.
- ✓ Mogućnost da dijete postane alkoholičar i pušač mnogo je veća od mogućnosti da postane ovisno o ilegalnim drogama.

2.

Boli odrastanja

Odrastanje je vrlo uzbudljiv, no često i bolan proces za dijete i roditelje. Prolazeći kroz pojedine faze razvoja, dijete je izloženo raznim traumatskim doživljajima. Ulazeći u nove faze roditeljstva, i roditelji doživljavaju stresove i teško se snalaze u pojedinim situacijama kad treba odlučiti kako postupiti i zadovoljiti određenu djetetovu potrebu.

Zajednička osobina svih beba kad dođu na svijet je sebičnost. Ako je gladna ili mokra, beba će neumorno glasno plakati, bez obzira na doba dana ili noći, sve dok majka ili osoba koja se o njoj brine ne utaži njezinu potrebu za hranom ili suhim pelenama. Ona se ponaša kao da je jedina na svijetu. Tek kroz dugotrajni proces odrastanja i sazrijevanja dijete uči prihvaćati i uvažavati da i roditelji i druge osobe u njegovu okruženju imaju svoje potrebe i želje.

Umijeće nesebičnosti uči se postupno. Dijete najprije osmijesima izražava simpatiju prema članovima obitelji i drugim osobama, da bi postupno bilo spremno za aktivno odricanje od svojih zadovoljstava kako bi pričinilo zadovoljstvo drugima. U kontaktu s drugom djecom uči dijeliti svoje igračke, odreći se slatkiša, ustupiti mjesto na njihovim biciklima, posuditi bicikl ili igračku koju voli. Glavni učitelji su mu roditelji. Od roditelja se očekuje da poučavaju svoje dijete nježno, ali istodobno čvrsto. Važno je da se roditelji i osobe bliske djetetu koje se bave njegovim odgojem i sami nesebično ponašaju.

S mentalno-higijenskog gledišta smatra se da je najvažnije razdoblje za učenje nesebičnosti prvih pet godina života. Poslije to ide teže. Premda je dijete izloženo raznovrsnim modelirajućim utjecajima sredine u kojoj odrasta, treba naglasiti da je obiteljska škola najvažnija od svih ostalih škola koje dijete polazi tijekom života. Savjesno pomaganje djetetu da razvija nesebičnost veliki je kapital za traumatske tinejdžerske godine.

Djeca s višom razinom nesebičnosti, koja su naučila dijeliti s drugima ono što imaju, vjerojatno će imati manje poteškoća u burnom tinejdžerskom razdoblju.

Ne postoje dva ista djeteta. Često se roditelji s više djece, od kojih je jedno problematično, čude njegovim poteškoćama i pitaju zašto je ono buntovno i neprilagođenog ponašanja kad su postupali s njim jednako kao i s ostalom svojom djecom koja slušaju i ne stvaraju probleme. Pokušavaju pronaći uzrok poteškoćama, analiziraju svoje postupke i djetetovo ponašanje, no ne uspijevaju naći povezanost. Svako dijete je po mnogočemu jedinstveno. U odgojnom procesu bitno je, uz tjelesne potrebe, pravodobno prepoznati i djetetove emocionalne potrebe, otkriti njegove sposobnosti i naučiti ga o osnovnim zakonitostima funkcioniranja tijela.

Važno je uočiti kako dijete doživljava razlike koje zapaža između sebe i drugih, a odnose se na vanjski izgled ili neku drugu njegovu osobinu i sposobnost. Roditelji mogu pomoći djetetu da te razlike prihvati kao prednost, a ne da one budu smetnja i zapreka uspostavljanju dobrih međusobnih odnosa s drugom djecom. Međusobna različitost je bogatstvo koje nam omogućuje da jedni od drugih učimo i da se dopunjujemo.

U obiteljima s više djece roditelji su ponekad skloni ukapljivati djecu u određene okvire. Žele postići da djeca budu što sličnija jedno drugom. Oni jednostavno nisu spremni uzeti u obzir činjenicu da su djeca različita i da je svako od njih jedinstvena ličnost sa svim svojim tjelesnim, duševnim, društvenim i duhovnim značajkama. Ne može svako dijete lijepo crtati, biti jednako spretno na tjelesnom odgoju, dobro svirati glasovir, lako napamet učiti pjesmice, uz redovitu polaziti i školu stranih jezika, uspješno se baviti atletikom, jednako brzo svladavati matematičke zadatke itd. Stoga nije mudro inzistirati na aktivnosti za koju dijete nema smisla ni sposobnosti. To je frustrirajuće i djetetu i roditeljima. Izloženo pritisku da radi nešto što mu nikako ne ide, za što nije sposobno, dijete postaje nezadovoljno i pruža otvoren ili skriven otpor. Roditelji najčešće reagiraju ljutnjom i nezadovoljstvom, što stvara turobno ozračje u domu.

Djetetove sposobnosti mogu se vrlo rano prepoznati. Jasno je da ih može uočiti roditelj koji se bavi djetetom. Danas je zaposlenim roditeljima u pravilu najteže odvojiti dostatno

vremena za druženje s djetetom. Roditelji koji pripadaju u kategoriju “najzaposlenijih” i na poslu “nezamjenjivih”, koji su posvećeni karijeri, često propuštaju priliku bolje upoznati svoje dijete. Za druženje i bavljenje djetetom potrebno je vrijeme.

Tijekom dugogodišnjeg rada na odsjeku za dječju neuropsihijatriju upoznala sam mnoge roditelje koji su zbog preza-poslenosti tek u tinejdžersko doba, kad su nastali problemi s djetetom, počeli odvajati vrijeme za druženje s djetetom. Dotad je sve išlo glatko i smatrali su da je s njihovim djetetom sve u najboljem redu. Dijete je redovito polazilo školu, nije imalo negativnih ocjena i nije bilo neposlušno. O njegovim emocionalnim potrebama nisu se osobito brinuli. Glavna tema razgovora, kad bi do razgovora došlo, bila je škola. Kad se dijete počelo povlačiti u sebe i kad su po njegovom ponašanju primijetili da se s njim događa nešto neobično, da ga nešto muči, zabrinuli su se i brzo preinačili prioritete. Našli su vremena za dijete, željeli bliski kontakt s njim i pokušavali u razgovoru otvoriti nove teme moleći ga da im se otvori. Međutim, dijete koje odmalena nije naviknulo dijeliti s roditeljima svoja razmišljanja, iskustva i dvojbe, nema potrebu to činiti ni u tinejdžerskoj dobi kad upadne u probleme. Otvorena komunikacija s djetetom izgrađuje se od malih nogu.

Dok su djeca mala, roditelji spremnije izdvajaju za njih novac i opskrbljuju ih potrebnim stvarima negoli što su spremni odvojiti vrijeme, a ionako ga je uvijek premalo. To je čest razlog zbog kojeg ostanu usredotočeni na djetetove tjelesne potrebe i ne uspijevaju pravodobno prepoznati njegove potrebe iz emocionalnog, društvenog i duhovnog područja funkcioniranja ličnosti. U tinejdžerskoj dobi čude se kad uvide kako im je dijete lijeno, sebično, nedruštveno, sklono laganju, pušenju, pijenju alkohola ili nekom drugom nepoželjnom ili čudnom ponašanju koje odudara od uobičajenih normi. Te osobine se nisu pojavile preko noći. Postupno su se neprimjetno razvijale dok su roditelji bili zaokupljeni poslom i drugim “važnijim” stvarima.

Boli odrastanja su najizraženije u tinejdžerskoj dobi. Problemi s djetetom često su razlog međusobnog okrivljavanja roditelja. Otac okrivljuje majku, jer je ona s djetetom provodila više vremena pa je i odgovornija za njegovo ponašanje i

odgoj. Majka zamjera ocu što se nije dovoljno uključio u odgoj i što je zbog poslova zanemario posvetiti vrijeme djetetu.

Pritisci kojima je zbog problema s djetetom izložena obitelj i koje roditelji ne znaju pravilno riješiti ponekad su tako jaki da mogu ugroziti brak roditelja ako nije čvrsto utemeljen. Stari rimski most iz drugog stoljeća čvrsto je stajao stotinama godina dok su se njime služili pješaci. Kad su preko njega počeli prelaziti teretni automobili, popustio je i srušio se. Pritisci na obitelj u nemirnom tinejdžerskom razdoblju doista mogu biti tako veliki da ugroze obiteljske veze. Lakše će ih podnijeti obitelji u kojima su roditelji prilagodljivi i usuglašeni u odgojnim postupcima. Usuglašenost je bitna, jer se usuglašenim roditeljskim stavovima djetetu šalju jasne poruke i smanjuje prostor za možebitno manipuliranje. Tinejdžer se rado služi manipulacijom u situacijama kad jedan roditelj nešto zabranjuje, a drugi dopušta. Kad je riječ o izlascima, trošenju džeparca, odlasku u određeno društvo ili na neko slavlje, tulum ili koncert, roditelji često imaju različite stavove. Jedan je roditelj često strog, drugi liberalniji, a tinejdžer nema volje ni vremena razumjeti roditeljske dvojbe.

Važno!

- ✓ učite dijete nesebičnosti,
- ✓ uvažavajte razlike među djecom,
- ✓ djelujte usuglašeno.

3.

Dramatične promjene u tinejdžerovoj obitelji

Između bezbrižnog djetinjstva i odraslosti je najdinamičnije razdoblje života, takozvano tinejdžersko doba, kad dolazi do buđenja male žlijezde koja se zove hipofiza. Njezina aktivacija je odgovorna za niz tjelesnih promjena i emocionalnih previranja što se javljaju u tinejdžerskoj dobi. Od roditelja se očekuje da imaju razumijevanje za djetetovu razdražljivost, zbunjenost i druge psihičke promjene i mnoštvo dvojbi s kojima se dijete suočava. Roditelj treba pokazati djetetu da ga razumije i to mu svojim postupcima dokazati. Otac jedne djevojčice učinio je to uputivši joj pismo:

“Ponajprije ti želim reći koliko te volim.

To što sam tvoj otac i što sam te gledao kako rasteš smatram najvećom prednošću u životu. Ti si sad ušla u novo razdoblje svojega života, u adolescenciju. To je razdoblje kad dolazi do nesporazuma i u dobrim odnosima kao što su naši. Bit će trenutaka kad ćeš željeti da ti dam više slobode nego što ja smatram da možeš ispravno koristiti. Možda ćeš željeti biti svoj gospodar i donositi vlastite odluke prije nego što ja smatram da si spremna neovisno odlučivati. U tim situacijama može doći do trzavica, ali ne očekujem da ćemo imati većih sukoba.

Ako se ipak pojave, želim da znaš kako sam spreman – koliko god je moguće – načiniti kompromis. Slušat ću tvoje gledište i pokušati razumjeti tvoje osjećaje i stavove. Ne želim biti diktator koji se ne brine o potrebama i osjećajima drugih. Drugim riječima, moja ljubav prema tebi pomoći će mi da te pokušam učiniti sretnom ako je moguće.

S druge strane, možeš očekivati da ću reći NE kad prosudim da je to za tvoje dobro. Najlakše bi bilo reći: 'Idi i radi što hoćeš. Ne tiče me se tko su ti prijatelji, ideš li u školu ili ne. Stajat ću iza tebe i možeš raditi što hoćeš.' To bi bio najjednostavniji način da izbjegnemo svaki sukob.

Ali ljubav koju osjećam prema tebi zahtijeva da učinim ono što je ispravno, pa čak i ako to nije ugodno. Vrlo brzo ćeš naučiti da, kad je to potrebno, imam hrabrosti donositi takve odluke. Možda će zbog toga u godinama koje dolaze nastati trenuci napetosti među nama.

Ako se to dogodi, želim da znaš da te volim i da ti mene voliš te da ćemo ostati prijatelji u tom teškom razdoblju. Bez potpore voljenih članova obitelji svijet bi bio hladno i dosadno mjesto. Zato ćemo se i dalje brinuti jedno o drugom u našem domu.

Kad navršiš dvadeset godina i pogledaš unatrag na te male sukobe, vjerujem da ćeš cijeniti činjenicu da sam te dovoljno volio i postupno ti davao slobodu kako si postajala spremna za nove odgovornosti."

Prolaženje kroz tinejdžersko razdoblje neki autori uspoređuju s vožnjom u zrakoplovu kroz turbulentno područje ili s kretanjem kroz minsko polje, gdje se nikad ne zna kad ćeš nagaziti na minu. Nesigurnost i emocionalna ranjivost dvije su glavne značajke tinejdžerskog doba. Tjelesne i psihičke promjene s kojima se dijete suočava u ovoj fazi odrastanja često su razlog njegove zbunjenosti. I roditelji su često zbunjeni djetetovim ponašanjem, i oni ulaze u novo razdoblje roditeljstva u kojemu se moraju oboruzati strpljivošću. Roditelji koji se uspiju uživjeti u djetetove potrebe u ovom razdoblju već su učinili važan korak u sprječavanju ovisnosti.

Međutim, događa se da razmišljanja, snovi, pa i frustracije koje djeca doživljavaju ne pronađu svoje mjesto u svijetu nas odraslih jer smo zaokupljeni mnogim "važnijim" problemima. Naša djeca su mali ljudi koji žive u svojem svijetu, često sasvim drukčijem nego što je svijet nas odraslih. Očekuju da ih razumijemo kad su tužna ili zbunjena i da im odamo priznanje kad uspiju u nečemu što su poduzela i dobro obave neku povjerenu im zadaću. Kad se osjećaju neshvaćenima, a to je česta pojava u tinejdžerskom razdoblju, postoji mogućnost da

utočište potraže najprije u legaliziranim, a poslije i u nelegaliziranim drogama i tako postanu žrtve ovisnosti. Valja znati da se za razvitak ovisnosti ne može nikada okriviti samo jedan čimbenik.

Djetetovim ulaskom u tinejdžersko doba u mnogim obiteljima često nastaju drastične promjene. Nepripremljen tinejdžer doživljava roditelje kao vlastodršce koji ga ne razumiju. Svakodnevno mu naređuju što treba činiti. Osuđuju ga zbog izgleda i ponašanja i pronalaze niz prigovora koji ga živciraju. Roditelji često nisu zadovoljni njegovim izborom odjeće. Smeta im dužina kose i frizura koju on ili ona smatra lijepom i atraktivnom. Ne odobravaju glazbu koju tinejdžer sluša. Ne odgovaraju im prijatelji s kojima se njihovo dijete druži. Nisu zadovoljni kako provodi slobodno vrijeme. Vršē pritisak na tinejdžera da popravi ocjene u školi. Nikad nemaju vremena do kraja saslušati sve što im želi reći. Uz česte prigovore i nerazumijevanje roditelja život u roditeljskom domu postaje sve nepodnošljiviji. Osim što prigovaraju, nezadovoljni roditelji rade još nešto što tinejdžeru jako smeta: sve provjeravaju. Prisluškuju telefonske razgovore i pregledavaju stvari ne bi li našli što sumnjivo.

Reagirajući na takve postupke, tinejdžer postaje verbalno agresivan, odbija suradnju s roditeljima i sanja o danu kad će napustiti roditeljski dom i postati neovisan.

Opiranje i borba u obitelji tijekom tinejdžerskog razdoblja normalan je dio odrastanja. Obitelj mora biti strpljiva s tim bolima odrastanja i kad se one protegnu na duže razdoblje.

Roditelji mogu olakšati djetetu to razdoblje, za njega i za njih teško, i ukloniti mnoge strahove i zabrinutosti koje muče tinejdžera. To mogu učiniti tako što će ga pripremiti i poučiti, odnosno objasniti mu što se s njim događa.

Dijete ulazi u razdoblje kroz koje je roditelj prošao. Roditelj ima bogata iskustva koja djetetu mogu biti vrlo korisna. Uz podjelu iskustava, roditelj ne smije zaboraviti da je osobito važno pokazati djetetu kako razumije njegove strahove, nadanja i snove.

Treba se prisjetiti kako je dijete tijekom bezbrižnog djetinjstva uživalo okruženo roditeljskom brigom i ljubavlju. U dječjim očima svijet je bio ružičast i lijep. U uzbuđujućem razdoblju adolescencije, koja se nadovezuje na zaštićeno raz-

doblje djetinjstva, prilike se mijenjaju. Pred mladom osobom su mnogi izazovi. Odluke koje treba donijeti mogu odrediti čitav djetetov život i uputiti ga u dobrom ili lošem smjeru.

Izbor zvanja jedna je od važnih odluka koje očekuju mladu osobu. Poslije, kad stekne zvanje, nije lako naći posao. Još je delikatnije prepoznati i privući pravu osobu te osnovati obitelj. Odrasla osoba ne postaje se preko noći. Tijekom procesa odrastanja mogu naići različite poteškoće i o njima treba s djetetom razgovarati i unaprijed ga za njih pripremiti, pa će imati puno veću mogućnost pravilnog suočavanja s problemima. Pripremljeno dijete neće se infantilno okretati sebi i bježati od odluka.

Podsjetimo se nekih značajki rane, srednje i kasne adolescencije.

Rana adolescencija obuhvaća razdoblje od jedanaeste do trinaeste godine za djevojčice i dvanaeste do četrnaeste godine za dječake. To je razdoblje brzog i intenzivnog tjelesnog rasta, pa se povećava i zanimanje za vlastito tijelo. Mnogim mladima je teško prihvatiti promjene koje se u njima zbivaju i nove tjelesne značajke koje dobivaju. Želeći se družiti s vršnjacima i pokušavajući se osamostaliti, znaju biti ljuti na roditelje koji ih sputavaju. Rezultat brzih tjelesnih promjena česte su promjene raspoloženja: u jednom su trenutku veseli, a ubrzo nakon toga kao da su im potonule sve lađe.

Srednja adolescencija obuhvaća razdoblje od četrnaeste do šesnaeste godine za djevojčice i od petnaeste do sedamnaeste godine za dječake. U tom razdoblju tijelo poprima oblik tijela odrasle osobe, puno je snage i izdržljivosti. Zanimanje za vršnjake je izrazito veliko. Najvažnije je biti prihvaćen od skupine vršnjaka. Izražena je potreba svidjeti se osobama suprotnog spola. To ih čini zadovoljnima. Kroz te kontakte uče primati, ali i davati priznanja. Razmišljanje im je logičnije i kritičnije, uz dosta elemenata apstraktnog mišljenja i orijentaciju prema budućnosti. Samopouzdanje raste.

Kasna adolescencija obuhvaća razdoblje od sedamnaeste do dvadeset druge godine. Još više raste potreba za većom samostalnošću i odvajanjem od roditelja te osjećaj vlastite vrijednosti. Donose se važne odluke, primjerice o izboru zanimanja. Adolescent ima razvijen osjećaj za pravdu i prihvaća da drugi mogu imati svoj vlastiti sustav vrijednosti.

Adolescent više nije ovisno, biološki nezrelo, društveno neprilagođeno i psihički nejak o dijete. Ali on – ili ona – još nije ni neovisna, zrela, odlučna i jaka mlada osoba. Adolescent je doista i jedno i drugo – dijelom dijete, a dijelom odrasla osoba.

Za roditelje, učitelje, i sve koji sudjeluju u odgoju, izazov je pomoći adolescentu da bude ponosan na svoj tjelesni razvoj, da se osjeća ugodno i opuštено i da vjeruje kako će biti uspješan u životu.

Rezultati studije, kojom je bilo obuhvaćeno trideset tisuća adolescenata, pokazali su da je 11 posto adolescenata imalo ozbiljne, kronične probleme tijekom rane adolescencije, 32 posto je imalo samo povremene, situacijske poteškoće, a 57 posto ih je kroz to burno razdoblje prošlo bez većih poteškoća.

Upamtite!

- ✓ Tinejdžeri su zbunjeni, nesigurni i emocionalno ranjivi.
- ✓ Roditelji trebaju biti strpljivi i pokazivati razumijevanje.
- ✓ Priprema djeteta za tinejdžersko razdoblje uključuje pouku i podjelu iskustava.

4.

Osjećaj manje vrijednosti

Mnoge tinejdžere, osobito u dobi između trinaeste i petnaeste godine, muči osjećaj da nikome nije stalo do njih i da su manje vrijedni od drugih osoba iz njihove životne okoline. Mladi koji imaju osjećaj manje vrijednosti prolaze na svojem putu odrastanja, slikovito rečeno, mračnim hodnikom ili tunelom.

Evo kako je svoje depresivne osjećaje opisao tinejdžer, žrtva osjećaja manje vrijednosti:

“Nemam nijednog prijatelja. Nikome nije stalo jesam li živ ili mrtav. Odlazim u školu i sâm se vraćam doma. Ne idem na sportske aktivnosti. Tijekom školskog odmora ostajem sâm. Jedem sendvič u kutu i vraćam se u svoju klupu. Mama i tata me ne razumiju. U sukobu sam sa sestrom, nemam nikoga tko bi me razumio. Kad zazvoni telefon, znam da poziv nije za mene. Nitko ne zna kako se osjećam. Nikoga nije briga za mene. Ponekad imam osjećaj da neću izdržati takav život.”

Slična iskustva mogli bi ispričati mnogi tinejdžeri. Osjećaj manje vrijednosti može biti tako intenzivan da tinejdžer gubi volju za životom. Kod nekih tinejdžera taj depresivni osjećaj pojavljuje se samo povremeno, najčešće vezano uz neuspjeh. Ako tinejdžer doživi neuspjeh na nekom području koje mu je osobito važno, veći je rizik da razvije osjećaj manje vrijednosti. Tinejdžerima je posebice stalo ostaviti dobar dojam na osobe suprotnog spola. Tako je jedan četrnaestogodišnjak naveo kao osobito traumatsku situaciju “kad je ispao blesav pred curom”.

Neke tinejdžere trajno muči osjećaj manje vrijednosti. Nikako ne uspijevaju izaći iz mračnog tunela. Među njima ima onih koji čak postupno razviju osjećaj da ih drugi mrze. Evo

nekih konstatacija tinejdžera koji su radili test nedovršenih rečenica: *“Kad razmišljam o sebi, potpuno sam smušen ... Kad razmišljam o sebi, jako se mrzim ... Kad razmišljam o sebi, mislim da sam glup ... Kad razmišljam o sebi, vidim da mi nešto fali ... Kad razmišljam o sebi, voljela bih se promijeniti ...”*

Nameće se pitanje: zašto tinejdžeri, dok se analiziraju i preispituju, najčešće doživljavaju razočaranja? Zašto radije ne pronalaze značajke zbog kojih će se sami sebi sviđati?

Tinejdžeri imaju svoj sustav vrijednosti u kojemu su na visokom mjestu izgled, pamet i novac.

Istraživanja pokazuju da oko osamdeset posto tinejdžera nije zadovoljno svojim izgledom. Kao razlog nezadovoljstva navode čitav niz tjelesnih osobina koje im smetaju i stoga ih čine nesretnima. Djevojke najčešće pate zbog suvišnih kilograma, odnosno debljine, dok su dečki često nezadovoljni niskim rastom, debljinom ili mršavošću. Djevojkama i dečkima podjednako smeta loš ten i bubuljice na licu. Ostali nedostaci koji su navedeni kao razlog nezadovoljstva sobom bili su prevelik nos ili njegov ružan oblik, klempave uši, neuobičajena boja kose, prevelika stopala itd.

Tinejdžer običava stati pred zrcalo i analizirati svoj izgled. Nažalost, često se događa da nije zadovoljan onim što vidi i tako promatranje u zrcalu rezultira osjećajem da je ružan. Misao da nije privlačan osobama suprotnog spola izaziva kod tinejdžera potištenost. Ponekad mu je teško osloboditi se takvih misli. Događa se da su mu misli gotovo cijeli dan usredotočene na izgled koji mu se ne sviđa i da se ne može usredotočiti na neki drugi sadržaj. Tjelesna značajka koju on doživljava kao nedostatak i koja ga čini nesretnim, u očima drugih može biti sasvim beznačajna. Upravo je začuđujuće kako mali tjelesni nedostatak može tinejdžeru stvoriti velike probleme i učiniti ga nesretnim.

Razlog zašto su neki tinejdžeri tako preosjetljivi na svoje nedostatke može se potražiti u prošlosti i pronaći u ranom djetinjstvu, kad su bili izloženi rujanju druge djece. Djeca znaju biti vrlo gruba i okrutna dok se rugaju drugom djetetu. Bol koju dijete doživi i trpi zbog ruganja može se urezati duboko u psihu i ponekad se može protegnuti do odrasle dobi. Različiti nadimci rugača: *debeli, klempavi, nosonja, patuljak,*

ćoravi ... obično ističu značajku koju bi dijete najviše željelo prikriti.

Desetogodišnji dječak iz dobro situirane obitelji, pametan i lijep, igrao se u školskom dvorištu kad su mu se vršnjaci počeli rugati zbog velikih stopala koja je zapazio njegov vršnjak. Rukanje mu je vrlo teško palo. Bio je povrijeđen. Dok je hodao, imao je osjećaj da svi gledaju u njegova dugačka stopala. U školi je počeo skrivati noge ispod klupe, a od majke je tražio da mu kupi cipele jedan broj manje kako bi mu stopala izgledala kraća. Postao je depresivan i nezadovoljan životom umjesto da uživa u svim prednostima koje je imao.

Mnogi tinejdžeri pate i ne vole same sebe zbog malih tjelesnih nesavršenosti.

Pamet je druga vrijednost koju tinejdžeri osobito cijene. Neki tinejdžeri ne vole sebe jer imaju osjećaj da nisu dovoljno pametni, odnosno da su gluplji od svojih vršnjaka. U pozadini tog osjećaja najčešće nisu djetetove smanjene intelektualne sposobnosti, već problemi koje je dijete imalo s učenjem u prvim razredima zbog nepripremljenosti za školu.

Dijete koje je u školu krenulo nepripremljeno najčešće ne može svladavati školsko gradivo istom brzinom kao djeca koja su u školu krenula s dovoljnim predznanjem. Često je izloženo zadirkivanjima i ismijavanju. Pod utjecajem zadirkivanja vršnjaka počinje misliti kako je doista glupo, jer svi uče brže od njega. Ono razvija osjećaj manje vrijednosti. Što se u školi više redaju neuspjesi i nakupljaju negativne ocjene, to se dijete više obeshrabruje. Rukanje druge djece se nastavlja i dijete napokon gubi zanimanje za školu. Osjeća se jadno. Protivi se učenju, ne vidi mogućnost da se stvari poprave. Zbog toga doživljava nove neuspjehe i nova rukanja. Kao da se vrti u začaranom krugu. I ono malo motivacije postupno nestaje. Na kraju dijete zaključuje da nešto nije u redu s njegovom inteligencijom, da je glupo i da možda ima oštećen mozak.

Uz rukanje vršnjaka koje dijete doživljava u školi ili izvan nje, i roditelji mogu pridonijeti da dijete razvije osjećaj kako nije dovoljno pametno. To se događa u obiteljima gdje roditelji nepromišljeno i u afektu, kad su napeti ili ljuti, ili jednostavno iz navike nazivaju dijete raznim pogrđnim imenima: *glupane*, *blesavče*, *idiote*, *kretenu*, *bedače jedan*, *nisi ni za što* itd. Neki roditelji koji su navikli na takvo ophođenje s djetetom,

izgovaraju te izraze i ne razmišljajući o njihovu značenju, a još manje o utjecaju tih pogrđnih riječi na dijete. Ne treba zaboraviti da je dječja psiha vrlo osjetljiva i patoplastična. Ni mi odrasli ne volimo nadimke i negativna mišljenja o sebi.

Velika je vjerojatnost da će dijete koje raste uz predbacivanja da je glupo u tinejdžerskoj dobi razviti osjećaj manje vrijednosti, a tako i dijete koje se fiksiralo na neki tjelesni nedostatak, bez obzira koliko je taj nedostatak u očima drugih osoba beznačajan.

Novac je treća visokopozicionirana vrijednost u tinejdžerovom vrijednosnom sustavu, a nedostatak novca može utjecati na razvoj osjećaja manje vrijednosti kod njega.

Tinejdžeri obično više cijene one koji su boljeg materijalnog statusa. Važno im je nositi odjeću i obuću određene “marke” koja je u modi, bez obzira koliko novca roditelji zarađuju i koliko je to u neskladu s roditeljskim primanjima. Važno im je i gdje se stanuje – cjenjenije su otmjene četvrti. Bitno je i koji auto roditelji voze – važna je “marka” automobila. Važno je i zanimanje i položaj roditelja u društvu. Ako nešto od navedenog nije u skladu s njegovim očekivanjima, tinejdžer se osjeća manje vrijednim u odnosu na ostale.

Ljepota, pamet i novac su tri atributa koja se visoko vrjednuju u našem društvu. Stoga ne treba čuditi da su i tinejdžeri posebno osjetljivi i nezadovoljni ako se suoče s nedostatkom u bilo kojemu od tih triju područja.

Problemi tinejdžera mogu se usporediti s ledenom santom. Ono što vidimo na površini samo je mali dio mase koja se krije ispod površine. Ponekad se roditelji trude ispraviti ponašanje koje im smeta, a to je zapravo onaj mali dio sante koji se vidi nad površinom vode. Ne udubljuju se u ono što stvarno muči tinejdžera, odnosno ignoriraju brdo ispod površine skrivenih emocionalnih problema.

Tri vrijednosti važne tinejdžerima

- ✓ ljepota,
- ✓ pamet,
- ✓ novac.

5.

Biti sličan drugima

Tinejdžeri se vole družiti s vršnjacima. Ta orijentacija prema društvu vršnjaka i sve veće odvajanje od roditelja normalno je obilježje ove razvojne etape. Oni žele biti slični mladima iz skupine kojoj pripadaju. Često su izloženi snažnim pritiscima vršnjaka da prihvate neki stav, izvanjsko obilježje ili ponašanje koje je u skladu sa standardom skupine u kojoj se kreću. Pritisak da budu slični vršnjacima može biti vrlo jak i kod djeteta stvoriti osjećaj napetosti i nelagode ako se u bilo čemu razlikuje od ostalih članova skupine. Roditelji moraju poštovati tu činjenicu.

Pritisak vršnjaka može se zamijetiti vrlo rano, već u petoj godini života. Kad dođe iz vrtića plačući i kaže, primjerice: "Iva je rekla da mi neće više biti prijateljica ako progovorim još jednu riječ s Jasnom", dijete je, dakle, pod pritiskom i mora odlučiti kako će se postaviti prema Jasni. Svakodnevno se susreće s pritiscima vršnjaka i pita se što bi trebalo učiniti. Dok je dijete malo, poučavamo ga da razlikuje dobro i loše i prihvati ono što je dobro, odnosno da nauči prepoznati prave vrijednosti. Međutim, u tinejdžerskom razdoblju pritisci vršnjaka su osobito jaki i teško je oduprijeti im se.

Neki tinejdžeri vrlo teško odolijevaju pritiscima vršnjaka i jako se boje da će ih, ako ne prihvate što se od njih traži, skupina odbaciti. Jednostavno, ne mogu reći *ne* i ostati mirni. Boje se i ne mogu odbiti što se od njih traži i zadržati prijateljstvo. Spremno rade sve što vršnjaci od njih traže, pa makar se to protivilo njihovim stavovima. Ne mogu izdržati pritisak i samostalno odlučiti što će činiti. U pozadini takvog ponašanja najčešće se krije osjećaj manje vrijednosti.

Ako se tinejdžer osjeća manje vrijednim zbog toga što misli da je gluplji od drugih ili zbog toga što smatra da ima neki tjelesni nedostatak, on se znatno više boji mogućeg ismi-

javanja i odbacivanja od skupine ako nije prihvatio neko njihovo pravilo. Tinejdžer s osjećajem manje vrijednosti puno više uzima k srcu i više ga pogađa sve što mu vršnjaci kažu. Osjetljiviji je jer mu nedostaje samopouzdanje. Problem što ga ima čini mu se dovoljno velik i ne želi ga povećavati opiranjem ili suprotstavljanjem većini. Zbog toga će on lako prihvatiti određena obilježja i ponašanja članova skupine, poput pušenja, pijenja, markiranja s nastave ili nešto drugo što pripada u standarde skupine. Boji se izraziti osobno mišljenje i stav i pristaje uz članove skupine i kad je svjestan da čine nešto loše. Upravo to je karakterističan tip ponašanja koji je rezultat osjećaja manje vrijednosti.

Skupina, ili pojedinac iz skupine kojoj tinejdžer pripada, često izravno prisiljava tinejdžera da učini nešto neprimjereno njegovim stavovima i dotadašnjem ponašanju. Mogu mu prijetiti i tražiti od njega novac, a odbije li suradnju s njima, ismijavati ga. Postoje i zakulisniji, neizravni pritisci kojima se tinejdžera suptilno navodi na aktivnost koju on ne želi, ili za koju zna da nije dobra i može imati loše posljedice za njega i druge.

Tinejdžeri su izloženi različitim negativnim pritiscima:

- ◆ pijenju alkohola,
- ◆ pušenju cigareta,
- ◆ markiranju s nastave,
- ◆ da budu osobe kakve nisu,
- ◆ druženju samo s određenim krugom vršnjaka,
- ◆ uzimanju legalizirane ili ilegalne droge.

Stoga je potrebno:

- ◆ naučiti tinejdžere da prepoznaju pritiske vršnjaka, pogotovo one suptilne (poput rečenica koje upućuju na pritisak vršnjaka: *Svi će doći ... Neće nas uhvatiti ... Mislio sam da si mi prijatelj ...*);
- ◆ naučiti ih da brzo reagiraju, tijekom trideset sekundi, i da odlučuju logično, a ne emocionalno;
- ◆ naučiti ih da postoje različiti načini reagiranja, verbalni i neverbalni (mogu jednostavno reći ne, otići s mjesta gdje ih se na nešto prisiljava, ispričati se, mogu vršnjacima dati neku bolju zamisao što da rade ...).

Osim toga, tinejdžer može potražiti pomoć u savjetovalištu za mlade, okružiti se odgovornim osobama koje imaju ciljeve u životu, znaju planirati budućnost, koje ga vole i prihvaćaju takvog kakav jest.

Evo tipične situacije u kojoj je teško odoljeti pritisku vršnjaka:

Subotnja je večer. Petero tinejdžera krenulo je automobilom u potragu za mjestom gdje će se zabaviti. Nakon nekoliko trenutaka jedan od njih otvara bocu pića i vadi iz džepa tablete. Uzima jednu i otpija malo pića pa dodaje onom do sebe, i tako redom, dok naposljetku nije došao red na Darka. On se u sebi bori. Zna što je droga. Ne želi je uzeti, ali niti ne želi biti ismijan. Oklijeva. Prijatelj do njega gurka ga i nudi: "Hajde, što čekaš? Bojiš se? Dečki, s nama u društvu je mamina maza! Možda se bojiš tate? Ma daj, nemoj zafrkavati, probaj! Vidjet ćeš da će ti se svidjeti ..." Ruke mu malo podrhtavaju, dlanovi su vlažni. Svi ga nagovaraju. Žele da uzme tabletu i popije piće, kao što su to učinili i oni. Pritisak je golem. Srce mu ubrzano kuca, kao da će iskočiti. Ne zna što bi rekao. Osjeća se glupo. Možda bi bilo dobro da proba. Samo jedanput. To mu neće naškoditi. Uzima tabletu i piće. Koje olakšanje! Sad je kao i oni ...

U toj fazi roditelji najčešće ništa ne primjećuju. Nekad je u širim obiteljima situacija bila drukčija. Ako promjenu na djetetu nije primijetio roditelj, zapazila bi je baka, djed ili teta. Dijete je imalo manje prilika ući u problem a da to nitko ne primijeti. Mnoga djeca odrastaju uz samo jednog roditelja. Općenito, manje je međusobnih odnosa djece i odraslih, zbog obveza i ubrzanog načina življenja. Prema novijim podacima, svako peto dijete u Hrvatskoj odrasta uz jednog roditelja.

Kad se Darko opet nađe u skupini i ponude mu drogu, bit će mu puno lakše jer ju je već jednom uzeo. Ponavljano druženje i uzimanje droge rezultirat će stvaranjem navike, a na kraju i razvojem ovisnosti. Sve zbog pritiska okoline i želje da se ne razlikuje od vršnjaka s kojima se druži!

Tinejdžeri najčešće posežu za sredstvima ovisnosti zbog pritiska vršnjaka. Prva droga je obično alkohol ili cigareta. Tisuće mladih u Hrvatskoj i u svijetu nastavljaju kontinuirano uzimati sredstva ovisnosti ugrožavajući svoje zdravlje i život. Često se u tisku može čitati kako su mladić ili djevojka uzeli

preveliku dozu droge i to platili životom. Mnoge tragične odluke mladih donesene su pod utjecajem alkohola ili neke druge droge.

Osobito je važno pripremiti mlade i osposobiti ih da se odupru i pri prvoj ponudi droge kažu *ne*. Mladima treba osvijestiti činjenicu da droga nije samo skupa supstancija koja se prodaje kriomice, nedopušteno, mimo zakona, već da su najrasprostranjenije droge – nikotin, alkohol i kofein – u slobodnoj prodaji i mogu se kupiti u prodavaonicama prehrane.

Kontakt tinejdžera s drogom nemoguće je spriječiti, ali je zato moguće ojačati njegov “imunostni sustav”. Najbolji način da se to postigne je razvijanje samopouzdanja kod djeteta i odgovarajuća poduka.

Samo dobro pripremljeno dijete, koje je naučilo odlučivati, može se uspješno oduprijeti pritisku vršnjaka da uzme drogu.

Važno!

- ✓ Pritisci vršnjaka mogu biti tako snažni da im se teško oduprijeti.
- ✓ Kontakt djeteta s drogom nije moguće spriječiti.
- ✓ Razvijanjem djetetova samopouzdanja jača njegova otpornost prema pritiscima da uzme drogu.

6.

Skrivena depresija

Depresija ili potištenost nije “rezervirana” samo za odrasle. Pojavljuje se u svim dobnim skupinama, pa i kod djece. Rijetko ćemo čuti od samog djeteta da se žali na depresiju. Odrasli koji se brinu o njemu češće zapažaju promjene u ponašanju što upućuju na stanje depresije. Depresiju koja je vremenski ograničena i javlja se kao reakcija na nešto nemilo što nam se dogodilo smatramo normalnom pojavom u životu svakog pojedinca. Međutim, ako depresija perzistira ili je nerazmjerna okolnostima koje su je izazvale, govorimo o depresiji kao bolesti.

U djetinjstvu je depresija najčešće vezana uz stvarni ili zamišljeni gubitak nekoga ili nečega što dijete voli. Dijete može postati depresivno kod preseljenja obitelji, zbog gubitka prijatelja. U obiteljima gdje je došlo do rastave i jedan roditelj je napustio obitelj, dijete je depresivno zbog osjećaja da je izgubilo jednog roditelja. Smrt bake ili djeda, za koje je dijete vezano, može dovesti do depresije. Ako se dijete ozbiljnije razboli ili doživi nesreću s posljedičnim invaliditetom, i to može biti uzrok depresije. Moguća je i depresija kao popratna pojava nekih kroničnih bolesti, ali takva depresija nije česta. Ponekad je razlog depresije bolest i uginuće kućnog ljubimca ili oštećenje i gubitak igračke koju dijete voli.

Depresiju može izazvati i gubitak samopoštovanja zbog neuspjeha što ga dijete doživi u školi ili drugdje. Stoga ne treba omalovažavati dječje neuspjehe ni druga iskustva koja su u njihovim očima značajna.

U djetetovom ponašanju postoje određene promjene po kojima se može prepoznati depresija, iako može biti i skrivena. Roditelji koji svakodnevno promatraju svoje dijete mogu primijetiti da je postalo nezainteresirano za uobičajene svakodnevne aktivnosti koje je dotad voljelo, da je razdražljivo i

nezadovoljno. Učitelj u školi ponekad prvi zapaža promjene u djetetovu ponašanju i signalizira roditeljima da se s djetetom nešto događa. Depresivno dijete postaje u školi apatično, pospano i ne izvršava školske obveze kao što je to činilo prije. Ponekad se promijeni i djetetov izgled. Lice mu je opušteno, izduženo i bezizražajno. Nestalo je smijeha. Drži se pogureno, kao pri nekom porazu.

Depresivan izgled lica, bez emocionalne depresije, može biti uočljiv kod djeteta koje boluje od neuromuskularne bolesti koja je zahvatila mišiće lica. Treba napomenuti da bezizražajni izgled lica mlade osobe može biti i posljedica uzimanja droge.

Tipični depresivni sindrom očituje se, kao što je opisano, promjenama u afektu, motorici, vegetativnim funkcijama i pozornosti. Dijete je žalosno, neaktivnije nego dotad, poremećen mu je ritam sna i prehrane i teško se usredotočuje.

Depresija je u djetinjstvu ponekad maskirana simptomima kao što su tjelesni bolovi (glavobolja, bol u trbuhu i slično), izbjegavanje školske nastave, delinkventno ponašanje i nekontrolirano mokrenje.

Depresivnom djetetu ponajprije treba pomoći da razumije što osjeća. Bitno je pokazati mu sućut i razumijevanje, ne kritizirati ga zbog njegova ponašanja. Ako roditelji vide da se poteškoće ne povlače i da sama njihova intervencija nije dovoljna, ne bi se smjeli ustručavati potražiti stručnu pomoć i potporu liječnika ili psihologa. Psihoterapija je kamen temeljac terapijskog postupka kad je riječ o depresiji kod djeteta.

Važno!

Depresija se može prepoznati po promjenama:

- ✓ u afektu (tuga),
- ✓ motorici (smanjena aktivnost),
- ✓ vegetativnim funkcijama (poremećen san),
- ✓ pozornosti (poteškoće u usredotočenosti).

7.

Stres u tinejdžerskoj dobi

Tinejdžerske godine su razdoblje kad tinejdžeri traže vlastiti identitet i mjesto u svijetu odraslih. Zbog toga je u tim godinama često preispitivanje mišljenja i postupaka, vlastitih i tuđih. Tinejdžeri nastoje razviti svoj sustav vjerovanja i naći vlastiti smjer u životu. Udaljuju se od roditelja i učvršćuju odnose s vršnjacima, a od njih traže odobravanje za svoje postupke. Iznad svega im je potreban osjećaj prihvaćenosti.

Najčešći problemi koji prouzročuju stres u tinejdžerskoj dobi:

- ◆ depresija,
- ◆ niska razina samopoštovanja,
- ◆ nesigurnost i anksioznost zbog budućnosti,
- ◆ veliki pritisci da uspiju u školi ili na poslu,
- ◆ strah od otuđenosti,
- ◆ ozbiljni konflikti s roditeljima,
- ◆ ekscesivna preokupacija vlastitim tijelom i spolnošću,
- ◆ prekid odnosa s obitelji,
- ◆ frustracije koje doživljavaju u procesu osamostaljenja od roditelja.

Ako ti problemi svakodnevno zaokupljaju tinejdžera i oduzimaju mu veći dio raspoloživog vremena tijekom dana, stres koji doživljava može biti ne samo neugodan, nego i opasan. Da bi umanjio napetost, anksioznost i emocionalnu bol koju osjeća, tinejdžer troši pričuvenu energiju. Kad mu se energetske pričuve iscrpe i kad počne gubiti povjerenje u sebe, njegove reakcije mogu biti krajnje neugodne.

Situaciju koja mu je nepodnošljiva često pokušava mijenjati napadom, odnosno reagira agresivno. Ponekad se, osobito kad je pod stresom, eksplozivno oslobađa napetosti nepri-

mjerenim plačem ili smijehom. Neki tinejdžeri koriste psihološke obrambene mehanizme i jednostavno “zaboravljaju” što se dogodilo, ili se ne žele suočiti s problemom pa ga – izbjegavaju.

Tinejdžeri koji pod stresom učestalo uzimaju sredstva ovisnosti da bi se riješili napetosti, stvorit će naviku i vrlo brzo otkriti da su uhvaćeni u zamku ovisnosti. Pušenje cigareta i pijenje alkohola samo prividno i privremeno rješava problem i onemogućuje tinejdžerima da se pravilno suoče s poteškoćama u životu. Važno je naučiti zdravo smanjiti stres kako ne bi prevladavale negativne misli i emocije koje mogu dovesti do emocionalne traume i raznih oblika poremećaja ponašanja. Športske aktivnosti i sudjelovanje u raznim društvenim programima pomažu smanjenju stresa i unaprjeđenju zdravlja tinejdžera.

Prepoznavanje stresa kod tinejdžera

Tjelesni znakovi	Ponašanje
glavobolja	pretjerana popustljivost
lupanje srca	izostanak komunikacije
znojenje ruku	slaba suradnja
hladnoća ruku	gubitak zanimanja
drhtanje ruku	buntovnost
suha usta i grlo	neočekivano povlačenje u krevet
znojenje nogu	prestrašenost
hladnoća nogu	manjak usredotočenosti
često mokrenje	impulzivnost
proljevanje	ratobornost
napeti ili bolni mišići	promjena navika jedenja i spavanja
žgaravica	prekomjerna aktivnost
masna koža	neumornost

Treba napomenuti da pod utjecajem jakog stresa kod djevojaka može doći do poremećaja menstrualnog ciklusa pa i do dužeg ili kraćeg izostanka menstruacije.

Sve su češći stresovi vezani uz spolno ponašanje i pronalaženje spolnog identiteta. Rana spolna aktivnost povećava rizik od trudnoće, obolijevanja od spolno prenosivih bolesti i HIV-infekcije (*human immunodeficiency virus*). Ispitivanja

među mladima pokazuju da se dobna granica prvog spolnog iskustva spušta, da je ono najčešće neplanirano i bez zaštite, a postotak adolescenata među oboljelima od AIDS-a (u dobi između 13 i 21 godina) se povećava.

Korisni postupci za prevladavanje stresa:

- ✓ pomoći tinejdžeru da prepozna izvor anksioznosti i stresa,
- ✓ upozoriti ga na važnost onoga što govori samom sebi; to mogu biti pozitivni i negativni sadržaji,
- ✓ usmjeriti ga na zdravu hranu,
- ✓ omogućiti mu redovitu tjelesnu aktivnost,
- ✓ poučiti ga vještinama uspješne komunikacije,
- ✓ osvijestiti mu potrebu ravnoteže između učenja, spavanja, igre i posla,
- ✓ ohrabriti ga da traži pomoć i savjet,
- ✓ ukazati mu na njegovu jedinstvenost i talente koje ima kako bi postigao da se sâm sebi sviđa.

8.

Kako pomoći tinejdžerima u krizi

Osjećaj manje vrijednosti kod tinejdžera se različito očituje, a može biti i prikriven. Ponekad se nesigurnost i osjećaj manje vrijednosti kriju iza ekstremnih ponašanja, poput povlačenja u sebe ili agresivnosti.

Ako mladi s osjećajem manje vrijednosti spoznaju da oko njih žive i drugi mladi koji se osjećaju slično, neće se osjećati sami. Pokažemo li im da se svi bojimo odbacivanja i ismijavanja i da smo se, prolazeći kroz burno tinejdžersko razdoblje, susretali i borili s istim osjećajima, pomoći ćemo im da steknu više povjerenja u sebe.

Dakle, jedan od važnih oblika pomoći tinejdžerima je približiti im spoznaju da nisu sami, da se s takvim osjećajima manje vrijednosti suočavaju i druge osobe u njihovoj okolini.

Osim prihvaćanja spoznaje da nisu sami, bitno je da nauče uspješno se suočavati s problemima. Tinejdžeru ponajprije treba pomoći da osvijesti sadržaje koji ga muče. Da bi to uspješno učinio, potrebno mu je vrijeme tijekom kojega će moći u miru i neometano razmišljati i zabilježiti sve ono što kod sebe ne voli. Kad napravi popis onoga što mu se ne sviđa i što ga čini nesretnim, sljedeći korak je prepoznavanje najvažnijih problema.

Nakon pronalaženja problema koji ga najviše zaokupljaju s tinejdžerom treba razgovarati o tome što se može promijeniti, a što treba prihvatiti.

Osim roditelja, tinejdžeru s osjećajem manje vrijednosti mogu pomoći i druge osobe u domu, školi, Crkvi i susjedstvu, ili pak profesionalne osobe u koje tinejdžer ima povjerenja i koje razumiju probleme mladih. Kroz otvorenu raspravu o problemima koje je stavio na papir tinejdžer će postupno naučiti

razlikovati ono što treba i može promijeniti od onoga što treba prihvatiti. U tome će mu biti korisna iskustva osoba koje su prošle kroz iste i slične poteškoće na svojem putu odrastanja. Već sama verbalizacija i ispisivanje problema koji ga muče korisni su s psihološkog gledišta. Ti postupci ga rasterećuju i pomažu mu da se bolje osjeća.

Prihvatanje situacija koje se ne mogu promijeniti najčešće nije lagano, ali je to najbolji način da se održi optimizam i uravnoteženost. U svim životnim razdobljima susrećemo se sa situacijama koje nam nisu drage. Ponekad bi nam bilo najdraže da možemo promijeniti okolinu u kojoj se nalazimo. Međutim, najsretniji ljudi nisu oni koji nemaju problema ondje gdje žive, već oni koji su naučili živjeti u okolnostima što nisu uvijek onakve kakve bismo željeli da budu.

Doživljava li tinejdžer neku manu ili slabost kao prijetnju svojem napredovanju, treba ga podsjetiti da u školi nisu i ne mogu svi biti najljepši, najpametniji, najjači, najprivlačniji, najspretniji ... Onima koji nisu zadovoljni svojim izgledom treba objasniti da nečija vrijednost doista ne ovisi o tjelesnim značajkama kao što su visina, debljina, veličina i oblik nosa, boja očiju ili kose, kakvoća tena i slično. Korisno je usmjeriti ih na neku aktivnost koja će im pomoći da se osjećaju dobro zbog samih sebe. Tinejdžer s nekom tjelesnom značajkom koja mu smeta, koju doživljava kao manu i zbog nje je nesretan, može postići zavidan uspjeh u aktivnosti za koju ima sklonosti, bilo da je riječ o određenom poslu, športu, glazbi, humanitarnoj djelatnosti ili kojoj drugoj korisnoj aktivnosti. Može, primjerice, postati uspješan pijanist, gitarist, skijaš, tenisač, crtač ...

Tinejdžera treba potaknuti da se usredotoči na sposobnosti koje ima i da ih što više usavrši, a ne da razmišlja o nedostacima i da ga koče negativne emocije. Radeći na razvijanju sposobnosti na koje će biti ponosan, izgradit će bolji odnos prema sebi i više će se voljeti. Kad bude više volio samoga sebe, i drugi će ga više voljeti.

Kako bi spriječili razvijanje osjećaja manje vrijednosti kod djeteta, roditelji imaju još jedan važan zadatak: usmjeravanje djeteta prema aktivnostima koje će mu omogućiti da doživi osobni uspjeh.

Prijateljstvo je esencijalna potreba u svim životnim fazama. Prijatelji su nezamjenjivi u tinejdžerskoj dobi, tijekom pro-

cesa razvijanja povjerenja u sebe. Ako zna da ga drugi vole, tinejdžer će lakše prihvatiti sebe. Treba mu objasniti da ne mora u svemu biti *naj* i imati osobine koje se izražavaju u superlativima da bi ga drugi voljeli. Nije istina da za uspostavljanje prijateljskih odnosa treba biti najljepši, najpametniji ili najbogatiji. Roditelji mogu pomoći tinejdžeru da shvati kako se prijatelji najlakše stječu tako da sami budemo dobri prijatelji.

Spoznaja da druge mlade osobe s kojima se druži imaju slične probleme sa sklapanjem prijateljstva pomoći će tinejdžeru da se s njima djelotvorno ophodi, da u komunikaciji ne koristi rугanje i ismijavanje, što drugog ranjava. Pokazivanjem poštovanja i prihvaćanjem drugih tinejdžer može pokazati da mu je prijateljstvo važno.

Postoji još jedan način kako tinejdžer može zadobiti prijateljstvo: tako da zaštiti ugled druge osobe i pokaže senzibilitnost za osjećaje drugih. Oni koji se rugaju i napadaju druge kad-tad će snositi posljedice za takvo ponašanje. Osoba koju smo povrijedili ne mora reagirati odmah, ali će najčešće pokazati ogorčenje čim joj se za to pruži prilika. Djelovati će i na druge osobe u svojoj okolini da zauzmu odbojan stav prema nama. Nasuprot tome, osoba čije prijateljstvo smo uspjeli zadobiti sjećat će se naše velikodušnosti i razumijevanja i nastojati nam to pokazati i uzvratiti.

Kad se, primjerice, dogodi da neku osobu svi odbace zbog nekog postupka, a mi pokažemo razumijevanje za njezinu nevolju i ostanemo uz nju, zadobit ćemo prijatelja.

Takva usmjerenost prema potrebama drugih pomaže da tinejdžerovo samopouzdanje ojača.

Naučimo tinejdžere:

- ✓ da u problemima nisu sami,
- ✓ suočiti se s problemom,
- ✓ prihvatiti ono što ne mogu promijeniti,
- ✓ nadomjestiti slabost razvijanjem određenih sposobnosti,
- ✓ graditi prijateljstva.

9.

Neurološki i psihički problemi u dječjoj dobi

Poznato je da živčani sustav integrira sve sastavne dijelove organizma u jedinstvenu funkcionalnu cjelinu, da je on visokodiferenciran, da nam omogućuje komunikaciju s vanjskim svijetom i da živčane stanice nemaju sposobnost regeneracije.

Glede procesa maturacije živčani sustav djece je osjetljiviji i kad je riječ o izloženosti sredstvima ovisnosti. Općenito se može reći da su djeca s neurološkim i psihičkim poremećajima vulnerabilnija i da im je potrebna veća pažnja i potpora roditelja u svim etapama razvoja na putu prema odraslosti.

Možebitno uzimanje sredstava ovisnosti u skupini djece s neurološkim poremećajima kod kojih postoji pojačana ekscitabilnost moždanih stanica smatra se visokorizičnim ponašanjem. Baš zbog toga ćemo se osvrnuti na najčešće neurološke i psihičke poremećaje u dječjoj dobi, uz kratke informacije o specifičnim značajkama svakog od njih.

Cerebralna paraliza

Pod pojmom cerebralne paralize podrazumijevamo fiksirani, neprogresivni neuromotorni deficit stečen prije rođenja, tijekom ili nakon rođenja djeteta. Riječ je o neprogresivnom deficitu. Uz taj neuromotorni deficit obično su prisutni i psihološki poremećaji u obliku kognitivne, emocionalne ili kombinirane emocionalno-kognitivne disfunkcije. Uzroci cerebralne paralize mogu biti mnogobrojni. Do oštećenja mozga može doći prije rođenja djeteta, tijekom porođaja i nakon njega.

Oštećenje mozga može nastati prije rođenja djeteta zbog hereditarnih uzroka, izlaganja majke rendgenskom zračenju, zaraznih bolesti kao što su rubeola i toksoplazmoza, nepodu-

darnosti Rh-faktora, manjka kisika ili zbog krvarenja u mater-
nici.

Tijekom porođaja djetetov mozak se može oštetiti zbog
porođajne traume.

I nakon rođenja djeteta trauma može biti čest uzrok oštećenja mozga, ali ga može prouzročiti infekcija ili trovanje nekim toksinima.

Djeca rođena kao nedonošćad i djeca s niskom porođajnom tjelesnom težinom pripadaju u kategoriju visokorizične djece. Relativni rizik za cerebralnu paralizu u djece s porođajnom tjelesnom težinom od 2000 do 2499 g iznosi 9,2 posto. Djeca s porođajnom tjelesnom nižom od 2000 g imaju relativni rizik za cerebralnu paralizu 26 posto.

Poznato je da majke koje tijekom trudnoće puše češće rađaju prije vremena, a porođajna tjelesna težina njihove djece, i kad su rođena na vrijeme, češće je smanjena (za 200–250 g). Na temelju toga se može zaključiti da majčino pušenje izravno ugrožava djetetov psihotjelesni razvoj i povećava mogućnost nastanka cerebralne paralize. Mozak je posebno osjetljiv na nedostatak kisika. Kod novorođenčadi čije su majke tijekom trudnoće pušile u uzorcima krvi nađena je povišena razina karboksihemoglobina, što podrazumijeva smanjenu količinu kisika u tijelu, jer je dio hemoglobina blokiran ugljičnim monoksidom i onemogućen u svojoj osnovnoj funkciji prijensa kisika.

Kod djece s cerebralnom paralizom motorički deficit može biti različitog stupnja, od djelomične slabosti ili pareze do potpune slabosti ili plegije. Ovisno o rasporedu slabosti, govori se o monoparezi ili monoplegiji (kad je zahvaćen samo jedan ekstremitet), hemiparezi ili hemiplegiji (kad su zahvaćeni ekstremiteti na jednoj strani tijela), diparezi ili diplegiji (kad su zahvaćena oba gornja ekstremiteta), paraparezi ili paraplegiji (kad su zahvaćena oba donja ekstremiteta), triparezi ili triplegiji (kad su zahvaćena tri ekstremiteta), tetraparezi ili tetraplegiji (kad su zahvaćena sva četiri ekstremiteta). Djeca s cerebralnom paralizom imaju u 25 posto slučajeva poremećaj vida, u 50 posto slučajeva poremećaj sluha i govora, u 33 posto slučajeva epileptične napadaje, u 50–70 posto slučajeva mentalnu retardaciju uz smetnje učenja, otežano socijaliziranje i u većini slučajeva slabije emocionalno funkcioniranje.

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, prevalencija mentalne retardacije na svjetskoj razini iznosi jedan do tri posto. Češća je u zemljama u razvoju, gdje ima više komplikacija pri porođaju, a u ranoj dječjoj dobi češće su moždane infekcije koje prouzročuju mentalnu retardaciju. Djeca s cerebralnom paralizom sporije svladavaju čitanje, čak i kad su prosječne inteligencije.

Mnogobrojni su razlozi zašto su djeca s cerebralnom paralizom visokorizična za razvoj emocionalnih poremećaja i poremećaja ponašanja. Njihovo kretanje je ograničeno. Zbog motoričkog deficita često skreću na sebe pozornost druge djece i odraslih osoba. Već od četvrte godine života sami sebe doživljavaju drukčijima od ostale djece, što utječe na razvoj njihovog samopoštovanja. Takva djeca imaju manje socijalnih interakcija. Roditelji ih često odgajaju izrazito zaštitnički. Pretjeranim zaštićivanjem sprječavaju djetetove inicijative i onemogućuju da maksimalno razvije sposobnosti koje ima. Djeca s cerebralnom paralizom često izostaju s nastave u školi. Svi ti čimbenici, uz postojeće oštećenje mozga, rezultiraju poteškoćama u uspostavljanju odnosa s drugom djecom i ostalim osobama u djetetovoj okolini. Djeca s cerebralnom paralizom obično imaju snižen prag podražljivosti na vanjske frustracije. Nekontroliranih su reakcija i često reagiraju prkosom i bijesom.

Kad liječnik postavi dijagnozu cerebralne paralize, liječenje treba započeti što prije. U pravilu je timsko i zahtijeva suradnju liječnika, obitelji i škole. Uz redovito provođenje fizikalne terapije važan cilj terapije je optimalno korištenje djetetovog intelektualnog kapaciteta kroz učenje, pouku obitelji i davanje drugih oblika potpore obiteljima oštećene djece.

Kad god je moguće, dijete s posebnim potrebama treba uključiti u redoviti školski sustav. Što se prije počne s integracijom djeteta u društvo vršnjaka, socijalizacija je povoljnija. Ovo načelo je istaknuto i u geslu Svjetskog dana zdravlja 2000. godine, koji je bio posvećen mentalnom zdravlju: "Prestanimo s izolacijom, počnimo s integracijom."

Glavobolje u dječjoj dobi

Povremene ili trajne glavobolje kod djeteta zahtijevaju pozornu procjenu. Često se već na temelju dobro uzetih po-

dataka o bolesti može prosuditi je li riječ o organskoj ili o funkcionalnoj glavobolji, koja je mnogo češća. Postoje dva tipa funkcionalne glavobolje: migrena i tenzijska glavobolja. Kod starije djece je prisutnija tenzijska glavobolja, dok se u mladoj dobi češće javlja migrena.

Važno je dobiti uvid u specifična obilježja glavobolje. Djetetu se može pomoći pitanjima kako bismo dobili što detaljnije podatke o glavobolji:

Kad te je zaboljela glava? Kako često se glavobolja javlja? Budiš li se ujutro s glavoboljom? Pojavljuje li se glavobolja tijekom tjedna jednako često kao tijekom vikenda? Je li bol stalno prisutna? Povećava li se bol pri promjeni položaja tijela, ili samo glave? Je li glavobolja povezana s jedenjem određene hrane, naporom ili školskim i drugim obvezama? Jesu li uz glavobolju prisutne smetnje u trbuhu? Je li uz glavobolju prisutno povraćanje? Javlja li se prije glavobolje svjetlucanje pred očima, trnjenje ili slabost u jednoj strani tijela? Dolazi li glavobolja naglo ili postupno? Pomaže li lijek poput *aspirina* da glavobolja prođe? Prolazi li glavobolja nakon kratkog spavanja?

Specifična obilježja glavobolje odnose se na kvalitetu boli, lokaciju, širenje, početak, trajanje, učestalost te prisutnost takozvane aure (svjetlucanje pred očima, primjerice) i drugih pridruženih simptoma (vrtoglavica, mučnina, povraćanje, trnjenje ekstremiteta i slično).

Kad se spominje glavobolja, misli se ponajprije na bolne senzacije u području gornjeg dijela lubanje (neurokranija). Poznato je da patološki procesi u neurokraniju povremeno proizvode bolove koji se šire u obraz ili zatiljak. I bolovi izazvani patološkim procesom u području obraza i vrata mogu se širiti u neurokraniju. U glavi postoje posebne strukture koje su osjetljive na bol.

Ekstrakranijske (izvanlubanjske) strukture osjetljive na bol:

- ◆ oči i orbita,
- ◆ uši i mastoidni sinusi,
- ◆ nos i paranazalni sinusi,
- ◆ zubi i orofarinks,
- ◆ skalp (meki oglavak) i lubanja,
- ◆ vrat i vratna kralježnica.

Intrakranijske (unutarlubanjske) strukture osjetljive na bol:

- ◆ široke arterije i vene,
- ◆ dura (tvrda moždana ovojnica) na bazi lubanje,
- ◆ kranijalni živci V., VII., X.,
- ◆ gornji cervikalni živci.

Ako je riječ o bolovima intrakranijskog podrijetla, lokacija boli može nam pomoći da odredimo gdje se nalazi patološki proces. Procesi u prednjoj i srednjoj lubanjskoj jami prouzrokuju bolove u frontalnom, parijetalnom i temporalnom području. Patološki procesi u stražnjoj lubanjskoj jami izazivaju bolove iza uha, u području kranio-cervikalnog prijelaza i gornjeg dijela vrata.

Uzroci glavobolje u dječjoj dobi su mnogobrojni i mogu se različito razvrstati. Najčešći uzroci perzistirajuće glavobolje su povišen intrakranijski tlak, afektivni poremećaji, upala paranazalnih sinusa, povišen krvni tlak ili kombinacija navedenih čimbenika.

Glavobolja koja je prisutna zbog povišenog intrakranijskog tlaka pogoršava se pri mehaničkoj stimulaciji, bilo da je riječ o sagibanju glave, kašlju ili napinjanju zbog drugih razloga. Prisutna je izjutra, već pri buđenju, i prati je povraćanje koje se pojavljuje bez prethodne mučnine. Ponekad te glavobolje i nisu jakog intenziteta. Bol ne mora biti oštra. Dogodi se da bol izbjegne djetetovoj pozornosti i da je dijete osjeća tek kad misli na nju, kad zatrese glavom ili zakašlje. Vrlo značajan simptom povišenog intrakranijskog tlaka je prolazni gubitak vida na nekoliko sekundi. Djetetu se na trenutak zacrni pred očima. Rijetko će to spontano reći i zato ga o tome treba pitati. Kod povišenog intrakranijskog tlaka najprije treba isključiti tumor mozga.

Migrena i tenzijska glavobolja

Inicijalni simptomi migrene najčešće se pojavljuju u dobi između 6 i 12 godina. Kod djece mlađe od 5 godina migrena se može očitovati epizodom bljedila i povraćanja. Nakon toga dijete obično zaspi i brzo se oporavlja. Iako patogeneza migrene još nije do kraja razjašnjena, smatra se da je glavobolja

posljedica širenja moždanih krvnih žila (dilatacije) koja se nadovezuje na stezanje krvnih žila (inicijalna vazokonstrikcija). Migrenska glavobolja ima tendenciju ponavljanja, a u razdobljima između napadaja glavobolje dijete se osjeća dobro. Tipične značajke migrenske glavobolje uključuju pojavu aure, prolazni neurološki deficit, jednostranu bol, pulsirajuću bol, mučninu, povraćanje, abdominalnu bol i bljedilo te olakšanje nakon povraćanja ili sna.

Migrenom se može proglasiti rekurentna glavobolja koja ima najmanje tri navedene značajke. Glede lokacije boli, kod djece koja boluju od migrenoznih glavobolja bol se često javlja u objema stranama glave. Migrenu kod odraslih osoba karakterizira, naime, bol u jednoj polovici glave (hemikranijska bol). Takozvana aura pojavljuje se prije glavobolje u trajanju od nekoliko minuta do jednog sata. Najčešće se aura očituje kao svjetlucanje pred očima, pojavljivanje iskrivljenih predmeta ili kao trnjenje jedne strane tijela te oko usana i jezika. Kod neke djece se promjene u ponašanju mogu uočiti prije pojave glavobolje. Takvo dijete postaje hiperaktivno ili depresivno.

Kod tenzijske glavobolje bolovi su rezultat prekomjerne kontrakcije mišića vrata i mekog oglavka. Bol može biti tako jaka da je uz nju prisutna fotofobija (nepodnošenje jakog svjetla) i fonofobija (nepodnošenje jakih zvukova) te mučnina i povraćanje, simptomi koji su karakteristični za migrensku glavobolju. Za tenzijske glavobolje je tipično da bol može trajati od pola sata do nekoliko dana, tjedana ili čak nekoliko mjeseci. Za razliku od migrenske glavobolje, bol je najčešće obostrana i pojavljuje se bez upozorenja ili takozvane aure karakteristične za migrenu. Obično se pojavljuje nakon stresa ili uz neku negativnu emociju. "Triger" tenzijske glavobolje može biti i trauma glave ili upala zglobova u području vratne kralježnice. Kod tenzijske glavobolje bol ima karakter pritiska, ali se ponekad pojavljuje i poput stezanja.

Ovisno o uzroku ili uzrocima (jer ih je najčešće više), u liječenju glavobolje koriste se farmakološke i nefarmakološke mjere.

Osnovno liječenje migrene uključuje ponajprije higijensko-dijetetske postupke. Važno je identificirati čimbenike koji prouzročuju napadaj migrene. To može biti određena vrsta hrane, primjerice čokolada, koja sadrži velike količine fenileti-

lamina, monoamina sličnog tiraminu koji na živčanim završecima prouzročuje oslobađanje norepinefrina. Migrenu može izazvati i jedenje nekih sireva, pilećih jetara i marinirane ribe. Smatra se da postoje individualne razlike u metaboliziranju tiramina, čime se objašnjava zašto pojedina hrana kod nekih osoba izaziva migrenu, a kod drugih ne. Jednostavna migrena s rijetkim napadajima glavobolje zahtijeva samo simptomatsko liječenje blagim sredstvima protiv bolova (analgeticima) kad se glavobolja pojavi. Prevencija povraćanja nije nužna, jer se nakon jednog do dvaju povraćanja dijete osjeća bolje.

Primjena lijekova nikad ne bi smjela biti jedini oblik terapije dječje glavobolje. Nefarmakološke mjere uključuju laganu masažu temporalnih regija, regija iznad očiju ili područja kranio-cervikalnog prijelaza. To pomaže kod migrene i kod tenzijske glavobolje. Olakšanje može pružiti i hladni oblog.

Djetetu koje pati od migrene potrebna je tijekom glavobolja mirna, slabije osvijetljena prostorija za odmor. U njoj ne treba biti radija, televizije niti drugih aparata što proizvode buku. Ako dijete dobije glavobolju u školi, bilo bi poželjno omogućiti mu da se povuče u mirnu prostoriju.

Za djecu koja imaju česte upale paranazalnih sinusa važno je, po mogućnosti, ukloniti moguće alergene. To znači da iz spavaće sobe treba odstraniti pernate jastuke, redovito brisati prašinu u stanu i onemogućiti kućnim ljubimcima ulazak u dječju sobu. Djeci koja zbog poteškoća s učenjem i zakazivanja u školi žive pod stalnim stresom i zato ih boli glava, treba osigurati pomoć u učenju.

Tumori mozga

Prema gruboj procjeni, tumori mozga čine polovicu svih solidnih tumora kod djece. Dok je kod odraslih većina moždanih tumora smještena više sprijeda, kod djece prevladavaju tumori u stražnjoj lubanjskoj jami. Oni su češće "tihi", ne daju simptome psihičke alteracije, ali zato češće izazivaju simptome povišenog intrakranijskog tlaka.

Simptomi moždanog tumora ponajprije ovise o lokaciji i vrsti tumora. Znaci povišenog intrakranijskog tlaka su glavobolja, povraćanje, edem papile očnog živca, dvoslike, ponekad promjena ličnosti koja se očituje kao nemir i razdražljivost,

gubitak pamćenja, kognitivna oštećenja i konačno poremećaj svijesti.

Terapija je najčešće operativna, a u slučaju maligniteta može se kombinirati sa zračenjem ili kemoterapijom.

Epilepsija

Podaci Svjetske zdravstvene organizacije ukazuju na to da 50.000.000 ljudi svih dobnih skupina u svijetu boluje od epilepsije. Postoje približne procjene da se u oko 75 posto bolesnika s epilepsijom u odrasloj dobi prvi napadaji pojavljuju prije osamnaeste godine.

Epilepsija je vrlo čest poremećaj moždane funkcije i jedan od najčešćih razloga javljanja djece neurologu. Epileptični napadaji su posljedica ekscitativnog pražnjenja električne aktivnosti u mozgu. Simptomi iritativnog zbivanja u središnjem živčanom sustavu različito se očituju, ovisno o strukturi koja je primarno pogođena i o strukturama koje su sekundarno zahvaćene patološkim izbijanjem. Učestalost epileptičnih napadaja je različita. Mogu se javljati više puta dnevno, a mogu biti i rijetki, jedanput u nekoliko mjeseci ili u još dužim vremenskim razmacima.

Neepileptogeni gubici svijesti kod djece češći su od epilepsije. Procjenjuje se da se u tri do šest posto cjelokupne dječje populacije pojavljuju febrilne konvulzije, a da će oko pedeset posto te djece imati još jednu konvulziju u doba febrilnosti ili bez nje.

Važno je prepoznati različite stupnjeve i oblike poremećaja svijesti. Značajke epileptičnog napadaja su: poremećaj ili gubitak svijesti, nevoljna motorička aktivnost, nevoljno mokrenje i defeciranje, ugriz jezika, prestanak govora, automatizmi i postiktalna pospanost, glavobolja ili konfuzija.

Da bi se dobio uvid o kakvom je gubitku svijesti riječ, treba prikupiti što više podataka o zbivanjima prije, tijekom i nakon gubitka svijesti. Djetetu treba postaviti izravna pitanja o događajima koji su prethodili napadaju: Čega se sjećaš? Što su ti rekle osobe koje su bile prisutne napadaju? Gdje se napadaj dogodio? Kakva aktivnost je prethodila napadaju? Je li bio prisutan bilo kakav osjećaj da nešto nije u redu? Čega se prvo sjećaš nakon napadaja? Je li prije bilo sličnih epizoda?

Primarni epileptični sindromi pojavljuju se obično u pojedinim fazama intenzivnijeg djetetovog razvoja. Oni su ponekad genetski uvjetovani. Često nalazimo da je u obitelji netko bolovao od epilepsije. Napadaji imaju tendenciju razmjernu samoograničenosti i dobro odgovaraju na medikamentoznu terapiju. Elektroencefalogram (EEG) između napadaja pokazuje normalnu moždanu aktivnost.

Sekundarni ili simptomatski (lezijski) epileptični sindromi povezani su s oštećenjem mozga zbog infekcije, traume, tumora, toksičnog djelovanja alkohola ili drugih toksičnih supstancija. Kod djece sa simptomatskom epilepsijom često su prisutni neurološki ispadi. Elektroencefalografsko snimanje (EEG) pokazuje abnormalnu aktivnost ne samo tijekom napadaja, nego i u razdoblju između napadaja. Obično nema podataka da je u obitelji netko bolovao od epilepsije. Odgovor na medikamentoznu terapiju je nepredvidiviji. Mogućnost spontanog rješavanja napadaja znatno je manja. Unatoč sofisticiranim neuroradiološkim dijagnostičkim postupcima, u gotovo pedeset posto slučajeva ne uspijeva se utvrditi uzrok.

Najčešći precipitirajući čimbenici epileptičnih napadaja kod djece su povišena tjelesna temperatura, stres, umor, poremećaj sna, menstruacija, fotostimulacija, alkohol i druge droge.

Nakon temeljite analize uzroka liječnik određuje lijek prema vrsti epileptičnog napadaja. Bitno je da roditelji, uz samo dijete, vode računa o redovitom uzimanju lijeka. Cilj je terapije prevenirati epileptične napadaje i dijete uključiti u normalan život. Računa se da oko 70 posto osoba s novootkrivenom epilepsijom može biti bez napadaja ako pravilno uzimaju anti-epileptičnu terapiju.

Hiperkinetski sindrom

Hiperkinetski sindrom (sindrom smanjene pozornosti, sindrom minimalne cerebralne disfunkcije) je poremećaj koji zadaje mnogo brige roditeljima i učiteljima. Javlja se češće kod dječaka nego kod djevojčica, a prvi simptomi su prisutni najčešće već u predškolskoj dobi. Glavna značajka hiperkinetskog sindroma je djetetova pojačana motorička aktivnost koja se ogleda u stalnom trčanju, penjanju, nemogućnosti da dijete

duže sjedi na jednom mjestu i bude mirno. Hiperaktivna djeca mogu samo kratkotrajno zadržati pozornost. Zbog toga imaju problema sa završavanjem zadaća. Impulzivna su i često se sukobljuju s vršnjacima i odraslim osobama u svojoj okolini. Teško im je uklopiti se u društvo i poštivati uobičajene norme ponašanja. Među vršnjacima su takva djeca nepopularna.

Uzroci ovog sindroma mogu biti različiti: genetsko-konstitucionalni, psihološki, oštećenje mozga zbog traume, infekcije, prijevremeni porođaj, poremećaj rada štitnjače, intrauterina izloženost alkoholu, neki čimbenici okoline (primjerice pretjerana izloženost buci) i njihova kombinacija.

Na temelju vlastitog zapažanja prilikom pregleda djeteta, rezultata učinjenih dijagnostičkih pretraga te podataka od roditelja i učitelja (ako dijete polazi školu) liječnik će procijeniti što treba poduzeti i je li potrebna medikacija. Vrlo je važna dobra suradnja između roditelja, liječnika i učitelja. U terapijskom postupku nikad nije dovoljno samo uzimanje lijekova. Hiperaktivnom djetetu je potreban pojačan nadzor, a često i psihoterapijska potpora. Bitno je pomnijivo biranje vremena za razgovor koji će biti koristan samo ako se vodi u trenucima kad je dijete spremno slušati.

Osobito je važno osigurati djetetu miran prostor za učenje i pisanje zadaća, u kojemu neće biti puno vanjskih slušnih i vidnih stimulusa. U sobi gdje dijete uči ne bi trebao biti radio, televizor i videorekorder. Soba mora biti dobro osvijetljena. Preporučljivo je da motivi na zidnim površinama budu jednostavni.

Korisno je djetetu pomoći u planiranju dnevnih i tjednih aktivnosti kako bi se moglo orijentirati i ponašati prema načinjenom dnevnom i tjednom rasporedu te mu osigurati pomoć pri učenju.

Hiperaktivnom djetetu može izvanredno koristiti bavljenje sportskim aktivnostima. To roditelji svakako moraju imati na umu kako bi ga oduševljavali za šport i usmjeravali prema dostupnoj sportskoj aktivnosti za koju ima smisla. Posebno se preporučuje poduprijeti djetetovo zanimanje za sportske discipline. Kroz sportske aktivnosti dijete može razvijati samopouzdanje i osjećaj osobne vrijednosti.

Osim pojačanog nadzora, djetetu s hiperkinetskim sindromom potrebno je razumijevanje, a ne kažnjavanje koje se

često primjenjuje u afektu i nije primjereno postupku zbog kojega se određuje.

Anoreksija nervoza

Pojam *anoreksija* označava gubitak apetita i smanjeno uzimanje hrane, a posljedica je gubitak tjelesne težine. Anoreksija je obično povezana s nekim sustavnim bolestima.

Međutim, *anoreksija nervoza* je poseban entitet. Pojavljuje se najčešće u pubertetu. Statistički se znatno češće pojavljuje kod djevojčica, prema nekim autorima čak u 95 posto slučajeva. Obično su to ambiciozna i osjećajna djeca koja nastoje ispuniti roditeljska očekivanja i imaju visoke standarde ponašanja.

Glavna značajka je progresivna redukcija prehrane, najprije selektivno, a zatim globalno. Početak bolesti obično prolazi nezamjetljivo. Dijete najčešće počinje izbjegavati slatke namirnice, izostavlja desert nakon objeda da bi postupno sve više smanjivalo količinu hrane u pojedinim obrocima i napokon počelo preskakati obroke, uz izraziti strah od debljanja. Zbog toga ponekad inducira povraćanje ili počne uzimati laksative bez znanja roditelja.

Roditelji u početku obično ne primjećuju gubitak težine. Međutim, kad na neodjevenom djetetu primijete znakove mršavljenja, silno se uplaše. Osim gubitka tjelesne težine, kod djevojčica izostaje menstruacija. Izostanak menstruacije (amenoreja) pojavljuje se prije značajnijeg smanjenja tjelesne težine. Roditelji mogu primijetiti djetetovu pojačanu razdražljivost. Ono se povlači iz društva, često je depresivnog raspoloženja. Unatoč mršavljenju, dijete nastavlja s učenjem i sportskim aktivnostima, a ponekad je i hiperaktivno. Spava sve manje. Na roditeljske sumnje i poticaje da nešto poduzme zbog gubitka težine dijete odgovara da je s njim sve u redu i da je njihova zabrinutost nepotrebna.

Osim smanjenog unošenja birane hrane i gubitka tjelesne težine, djeca s anoreksijom nervozom imaju poremećenu sliku tijela i pogrešno percipiraju ili interpretiraju unutarnje signale pa tako osjećaj gladi doživljavaju kao ugodu.

Uzrok *anoreksije nervoze* nije poznat. Postoje različite teorije o uzrocima, no uglavnom se smatra da je za nastanak

ovog poremećaja odgovorna kombinacija različitih čimbenika – psiholoških, socijalnih i razvojnih. Postoji i bulimična varijanta mentalne anoreksije – javlja se neodgodiva želja za prejedanjem, na koje se nadovezuje samoizazvano povraćanje praćeno anksioznošću i strahom od prevelike debljine. Moguća komplikacija ekscesivnog povraćanja je poremećaj acidobazne ravnoteže u organizmu.

Terapija *anoreksije nervoze* je dugotrajna, a rezultat upitan. Prvi je cilj terapije ponovno uspostaviti odgovarajuću prehranu, zatim spriječiti kronicitet poremećaja te pomoći djetetu, koliko god je moguće, u emocionalnom i društvenom životu.

Prije početka terapijskog postupka bitno je uspostaviti odnos povjerenja s djetetom. Dijete koje nije če bolest najteže je motivirati za suradnju.

Vrlo je važno pravodobno prepoznati *anoreksiju nervozu* i intervenirati prije nego što dođe do drastičnog smanjenja tjelesne težine i određeni obrasci ponašanja čvrsto se ukorijene. Što prije započne liječenje, možemo očekivati bolje rezultate.

Enureza

Pojam *enureza* označava nevoljno, nekontrolirano mokrenje, najčešće noću, kod djece iznad četiri do pet godina. Do te dobi smatra se da bi dijete trebalo postići nadzor nad mokrenjem. Za dijete koje do pete godine života nije uspjelo uspostaviti nadzor nad mokrenjem kažemo da ima primarnu enurezu. Dijete koje je najmanje godinu dana uredno kontroliralo mokrenje, a nakon toga se javio problem enureze, ima sekundarnu enurezu.

Enureza se najčešće javlja samo noću (izolirana noćna enureza, 65%), rjeđe samo danju (izolirana dnevna enureza, 32%) a još rjeđe se javlja kombinirano (dnevno-noćna enureza, 3%). Uzroci enureze mogu biti različiti. Kod primarne enureze često se dobije podatak da je netko u obitelji, bilo s očeve ili majčine strane, imao isti problem. Obično je riječ o zaostajanju u razvoju mišića mokraćnog mjehura i smanjenoj sposobnosti mjehura da podnese veći pritisak a da ne dođe do njegova pražnjenja.

Uzrok enureze može biti i propust da se dijete nauči, ili nije dostatno naučeno kontrolirati mokrenje, i prijevremeno forsiranje djeteta da nadzire mokrenje dok ono još fiziološki nije spremno. Roditelji koji u procesu učenja djeteta da nadzire mokrenje primjenjuju sramoćenje i kažnjavanje, često doživljavaju neuspjeh. Zbog takvih roditeljskih postupaka djeca postaju smušena, ljuta i stvaraju otpor prema daljnjim naporima koje roditelji ulažu da bi se riješio problem enureze.

Često se događa da su u pozadini enureze djetetovi emocionalni problemi. Tako enureza može biti prolazni simptom regresije i skretanja pozornosti na sebe (nakon rođenja mladeg brata ili sestre, prigodom izbijanja roditelja ili rastave braka). Ponekad je enureza pasivno-agresivni odgovor roditeljima koji su prezahitjevni, a može se pojaviti i kao dio anksioznog poremećaja. Ako je enureza povezana s predelinkventnim ponašanjem, paljenjem vatre, impulzivnim napadajima, potrebna je psihijatrova procjena kako bi se odredila odgovarajuća terapija.

Enureza može biti i simptom tjelesne bolesti. Na tu se mogućnost ne smije zaboraviti, iako je ona znatno rjeđa. Enureza se može javiti kod *spine bifide* ili neke druge anomalije donjeg dijela kralježnice, kod kongenitalnih anomalija genitourinarnog trakta, upale mokraćnog mjehura, dijabetesa i epilepsije (*epilepsia nocturna*).

Premda enureza može prouzročiti stres i kod djeteta i kod roditelja, pogotovo ako duže traje, nipošto ne treba dijete kritizirati, ljutiti se na njega ili ga okrivljavati. Najčešće je riječ o razmjerno benignom stanju ograničenog trajanja.

Ponajprije treba procijeniti koliko je dijete motivirano za suradnju i evaluirati postupke koji su bili primijenjeni u rješavanju problema enureze. Psihoterapijska potpora je uvijek dobrodošla, pogotovo u obiteljima gdje su roditelji i dijete postali nestrpljivi u iščekivanju da se problem enureze spontano riješi. Korisno je sugerirati određene higijensko-dijetetske mjere te po potrebi učiniti dijagnostičke pretrage kako bi se isključio organski uzrok enureze. Ako se nefarmakološkim postupcima ne uspije riješiti problem, u obzir dolazi medikamentozna terapija.

Noćni strah i noćne more

Izmjena budnosti i sna dio je čovjekovog biološkog ritma. Tijekom djetetova razvoja, vezano uz količinu i kvalitetu sna, dolazi do različitih modifikacija. Novorođenče spava oko sedamnaest sati, dvanaestogodišnje dijete osam sati, odrasla osoba oko sedam sati, a ljudi u poodmakloj dobi svega šest i pol sati. Što je osoba starija, spavanje je češće isprekidano buđenjima nakon kojih je teže ponovno usnuti. Do trećeg mjeseca života stanje sna vezano je uz djetetovu sitost. Poremećaji spavanja do prve godine života povezuju se obično s izbijanjem zubi, poslije s motoričkom hiperaktivnosti, emocionalnim traumama i obiteljskom disfunkcijom.

Noćni strah (*pavor nocturnus*) je najdramatičniji poremećaj sna u dječjoj dobi. Javlja se u takozvanoj non REM fazi sna. Jedan do dva sata nakon što je dijete zaspalo roditelji obično čuju krikove iz dječje sobe. Nalaze dijete kako sjedi na krevetu u vidljivoj panici. Dijete ne prepoznaje roditelje i ne da se umiriti. Srce mu ubrzano tuče, a koža je topla. Svi pokušaji da umire dijete ostaju bezuspješni. Ponekad dijete ustaje iz kreveta i vičući trči po stanu. Nakon pet do petnaest minuta spontano se smiruje. Kad ga razbuđenog pitaju čega se boji, obično daje neodređene odgovore. Znakovito je za noćni strah da se dijete ujutro ničega ne sjeća i izgleda normalno.

Za razliku od noćnog straha koji se javlja u non REM fazi sna, noćne more se javljaju u REM fazi sna. Dijete se noću budi, ustaje i dolazi u roditeljsku sobu te plače i boji se da ga tko ne napadne. Roditelji ga uspijevaju smiriti, no moraju ostaviti otvorena vrata sobe i mali izvor svjetla. Ujutro se dijete sjeća da je imalo ružne snove.

Uzroci poremećaja sna mogu biti psihološke naravi, genetsko-konstitucijski i toksični, ali i neki čimbenici iz okoline, primjerice buka. Najčešće je dostatna intervencija roditelja i nije potrebna profesionalna pomoć. Dijete treba umiriti, utješiti i dati mu potrebna objašnjenja. Lijekovi obično nisu potrebni.

Somnambulizam (mjesečarstvo)

Somnambulizam pripada u takozvane parasomnije ili disfunkcije vezane uz spavanje. Češće se pojavljuje kod dječaka negoli kod djevojčica, obično početkom osme godine života. Dijete ustaje iz kreveta nakon prvog dijela noći i prepušta se automatskim ili neprilagođenijim aktivnostima. Nakon nekoliko minuta lutanja vraća se u krevet, a ujutro se ne sjeća što se noću zbivalo. Mjesečarstvo obično nije povezano s psihičkim smetnjama. Kao i kod djece s noćnim strahom, važno je zaštititi dijete od moguće nezgode. Nije preporučljivo prekidati dijete u hodanju. Takva intervencija još će ga više zbuniti i uplašiti. Zbog sigurnosti je bolje da soba u kojoj dijete spava nije na katu, a da na vratima i prozorima budu posebne kvake.

Hipersomnija

Hipersomnija je pojam koji označava pojačanu dnevnu pospanost. Obično se pojavljuje u ranoj adolescentnoj dobi. U studiji u kojoj je mladim adolescentima bilo omogućeno da spavaju koliko žele, pokazalo se da su depresivni adolescenti imali dvostruko veću potrebu za snom.

Hipersomnija je rijedak poremećaj. Djeca s hipersomnijom znaju zaspati u školi ili tijekom objeda. Iako je potreba za snom individualna i ovisna o kronološkoj dobi, jedanaest sati spavanja za školsko dijete smatra se granicom prema hipersomniji.

Kad dijete previše spava, treba misliti na različite moguće uzroke takvog stanja: sustavne bolesti, narkolepsiju, sindrom noćnih apnoičnih kriza (*sleep apnea sindrom*), depresiju i uporabu droge.

Napadajima spavanja, koji se javljaju u bilo koje doba dana i traju do pola sata, može se kod narkolepsije pridružiti i takozvana katapleksija (iznenadni potpuni ili djelomični gubitak tonusa mišića, tako da bolesnik padne), a ponekad se javljaju i halucinatorni doživljaji. Sindrom noćnih apnoičnih kriza je poremećaj sna, kod kojega tijekom noći dolazi do intermitentnih prekida disanja dužih od deset sekundi. Može biti prouzročen mehaničkom opstrukcijom dišnih putova, a može biti riječ i o središnje prouzročenom sindromu noćnih apnoičnih

kriza. Bolesnici s tim sindromom izrazito su pospani tijekom dana.

Pospanost tijekom dana može biti jedan od znakova depresije, ali i rezultat djelovanja sredstava ovisnosti.

Ovisno o uzroku hipersomnije, liječnik će odrediti terapijski postupak.

Roditelji i učitelji moraju poznavati glavne karakteristike najčešćih neuroloških i psihičkih poremećaja u dječjoj dobi, da bismo pravodobno otkrili, zatražili profesionalnu pomoć i aktivno se uključili u dijagnostičke i terapijske postupke te omogućili djetetu da na svim područjima rasta – tjelesnom, kognitivnom, emocionalnom, socijalnom i duhovnom – postigne maksimum.

10.

Podizanje i rušenje djetetovog samopouzdanja

Od djetetove najranije dobi roditelji imaju priliku izgraditi bliski kontakt s djetetom i podizati njegovo samopouzdanje kroz igru, šetnje, pričanje priča, poučavanje o osnovnim potrebama poput hrane, vode, zraka, sna i prijateljstva. U pojedinim fazama djetetovog razvoja stupanj bliskosti s roditeljima se mijenja, što je dio normalnog djetetovog razvoja. Za tinejdžersku dob je znakovito da se djeca udaljuju od roditelja i učvršćuju odnose s vršnjacima. Roditelji koji razumiju djetetovu potrebu za zbližavanjem s vršnjacima poduprijet će ga u tome i pomoći mu. Ipak se često događa da zbog neznanja ili iz nekih drugih razloga jedan ili oba roditelja, umjesto potpore i podizanja djetetova samopouzdanja, svojim postupcima ruše njegovo samopouzdanje i time zatvaraju vrata otvorenoj i zdravoj dvosmjernoj komunikaciji s djetetom. Tako povećavaju mogućnost da dijete – zbog nedostatnog samopouzdanja – kad se nade u društvu gdje se uzima droga, ne samo proba ponuđeno sredstvo ovisnosti, već i nastavi s uzimanjem droge, najprije povremeno a zatim redovito, što najčešće rezultira razvojem ovisnosti o drogi. Dostatna razina djetetova samopouzdanja najbolja je zaštita od ovisnosti.

Djetetovo samopouzdanje rušimo:

- ◆ ako ga ismijavamo i kritiziramo zbog onoga što je učinilo a nama se ne sviđa,
- ◆ ako ga nagrađujemo za loše ponašanje,
- ◆ ako ga ignoriramo,
- ◆ ako ga pretjerano štitimo,
- ◆ ako ga često uspoređujemo s drugom djecom na njegovu štetu,

- ◆ ako mu uskraćujemo sudjelovanje u donošenju odluka koje se tiču obiteljskog života,
- ◆ ako ga ne hrabrimo u naporima da postigne postavljene cilj,
- ◆ ako ga podupiremo u bježanju od problema umjesto da se s problemom sučeli,
- ◆ ako koristimo pljuske kao odgojno sredstvo,
- ◆ ako posao koji smo povjerali djetetu obavimo sami, jer nam je to zgodnije.

Djetetovo samopouzdanje podižemo:

- ◆ ako znamo slušati što nam dijete želi reći,
- ◆ ako ga nagrađujemo za dobro ponašanje,
- ◆ ako cijenimo i ističemo uspjeh koji je dijete postiglo u nekoj aktivnosti,
- ◆ ako ga hrabrimo,
- ◆ ako prihvaćamo individualne razlike u djetetovim sklonostima i sposobnostima,
- ◆ ako ga potičemo na suradnju, a ne na suparništvo,
- ◆ ako mu pomažemo razvijati optimističan stav prema životu,
- ◆ ako djetetu omogućimo da se sučeli s problemima kako bi steklo vlastita iskustva i upoznao svoje jake, ali i slabe strane
- ◆ ako pazimo da ne povrijedimo djetetov tjelesni integritet,
- ◆ ako pokažemo djetetu u kojim aktivnostima, korisnim za obitelj i društvo, može sudjelovati.

Ako navedene postupke za podizanje djetetovog samopouzdanja počnemo primjenjivati pravodobno, dok je dijete još malo, možemo mirnije čekati burno tinejdžersko razdoblje. Ipak, treba napomenuti da nikad nije prekasno i da se roditeljima, učiteljima i ostalima koji sudjeluju u odgoju djece uvijek isplati pronalaziti i primjenjivati postupke kojima će podizati samopouzdanje djece.

11.

Umijeće odlučivanja

Dijete moje, možeš izabrati ...

*Donijela sam te na svijet,
ali ne mogu živjeti umjesto tebe.
Mogu te učiti,
ali te ne mogu primorati da naučiš.
Mogu ti pokazati put,
ali ne mogu biti uvijek uz tebe da te vodim.
Mogu ti dopustiti slobodu,
ali ne mogu snositi odgovornost za ono što činiš.
Mogu te voditi u crkvu,
ali te ne mogu prisiliti da vjeruješ.
Mogu te poučavati da razlikuješ dobro i zlo,
ali ne mogu birati umjesto tebe.
Mogu ti davati savjete,
ali ne mogu ih prihvatiti umjesto tebe.
Mogu ti dati ljubav,
ali ne mogu te prisiliti da je prihvatiš.
Mogu te učiti da budeš prijatelj,
ali ne mogu od tebe načiniti prijatelja.
Mogu te učiti da dijeliš,
ali ne mogu te učiniti darežljivim.
Mogu te učiti poštovanju,
ali ne mogu te prisiliti da poštuješ.
Mogu ti reći kako se biraju prijatelji,
ali ih ne mogu izabrati umjesto tebe.
Mogu te upozoriti na opasnosti alkohola,
ali ne mogu reći "ne" umjesto tebe.
Mogu te upozoriti na opasnosti droge,
ali te ne mogu spriječiti da je uzmeš.
Mogu ti govoriti o grijehu,*

*ali te ne mogu spriječiti da griješiš.
Mogu ti pokazati pravi put,
ali te ne mogu prisiliti da njime ideš.
Mogu ti reći kako da živiš,
ali ne mogu živjeti umjesto tebe.*

Ove misli nepoznate autorice vrlo lijepo ističu jednu od važnih zadaća roditelja i drugih osoba koje sudjeluju u odgoju djece: naučiti djecu da odlučuju.

Kad se dijete suoči s problemom, roditelj stoji pred izazovom da mu odmah ponudi rješenje. Međutim, korisnije i bolje od davanja gotovih rješenja je opskrbiti dijete potrebnim informacijama, poticati ga na razmišljanje i pomoći mu u pojedinim etapama odlučivanja što učiniti. Ponekad je roditelji-ma jednostavnije da sami odlučuju jer nemaju vremena razgovarati s djetetom i objašnjavati mu pojedine činjenice i tako ga usmjeravati. Ako se to događa samo povremeno, neće biti problema. Ali ako roditelji iz dana u dan odlučuju umjesto djeteta, stvaraju naviku da dijete samo ne donosi odluke. Djeca se tako ponašaju automatski, uvjereni kako je normalno da roditelji za njih odlučuju, a oni slušaju.

Situacija je još gora ako roditelj unaprijed nalazi slabu točku svakog rješenja koje dijete ponudi. Dijete će steći dojam da je roditelj protiv svake njegove zamisli. U pojedinim obiteljima samo jedan roditelj, češće otac, odlučuje za sebe i cijelu obitelj. Te odluke mogu biti promišljene i dobre. Ali ne smije se zaboraviti na uvažavanje činjenice da je i dijete ličnost i da mu treba omogućiti odlučivanje. Poticanjem djeteta i uključivanjem u proces odlučivanja stimulira se razvoj njegovog samopouzdanja. Djetetu treba omogućiti iznošenje misli i izražavanje vlastitih osjećaja i stavova, slaganje i neslaganje, oduševljenje i razočaranje. Postoji niz svakodnevnih odluka u koje se dijete može i treba uključiti.

Djetetu možemo pomoći u odlučivanju postavljanjem jednostavnih pitanja:

- ◆ Kakav izbor stoji pred tobom?
- ◆ Što se pozitivno može dogoditi ako ...?
- ◆ Koje neugodne posljedice možeš očekivati ako ...?
- ◆ Koji su rizici uključeni u odluku?

- ◆ Koga još možeš pitati za dodatne informacije i pomoć?
- ◆ Što misliš, koja je odluka najbolja?
- ◆ Zašto?

Ma koliko roditelji bili uvjereni da je u pojedinim situacijama, kad treba o nečemu odlučiti, njihovo rješenje najbolje za dijete, treba izbjegavati nudenje gotovih rješenja. Umjesto toga djetetu će biti mnogo korisnije ako ga potaknemo na razmišljanje i traženje mogućih rješenja dobro usmjerenim razgovorom. To je prilika da sučelimo različite zamisli i razloge, podijelimo znanje i iskustvo, zavirimo u djetetovu nutrinu i bolje ga upoznamo.

U obiteljima gdje roditelji odlučuju umjesto djece događa se da se djeca pretvaraju u male automate koji izvršavaju ono što im roditelji naređuju. Kad takvo dijete mora odlučiti samo, obično ima poteškoća. Kod mladih koji su uz autoritativne roditelje gotovo uvijek morali prihvaćati roditeljske odluke, u tinejdžerskom se razdoblju života stvara bunt. Sjećam se trinaestogodišnjeg dječaka iz ugledne obitelji. Roditelji su bili zapanjeni naglom promjenom sinovog ponašanja, koji je dotad bio izrazito poslušno dijete. Bio je odličan u školi, polazio je glazbenu školu i učio engleski u školi stranih jezika. U razgovoru je izrazio svoje nezadovoljstvo i ogorčenje na roditelje: "Dosad sam radio sve ono što su za mene odlučivali moji roditelji, a odsad odlučujem ja."

Pitanja za roditelje

Tko odlučuje ...

- ◆ što će dijete jesti,
- ◆ kako će se obući,
- ◆ s kim će se družiti,
- ◆ kad će se šišati,
- ◆ kako će proslaviti rođendan,
- ◆ kad će ići spavati,
- ◆ kako će mu izgledati soba,
- ◆ koliko dugo će gledati televizijski program,
- ◆ što će čitati,
- ◆ koju videokasetu će posuditi,
- ◆ koliko vremena će provesti uz kompjutor,

- ◆ na što će potrošiti džeparac,
- ◆ koliko dugo će ostati vani?

Donosimo li većinu odluka sami, ili u donošenje pojedinih odluka uključujemo dijete? Osim malih odluka koje nisu tako značajne, u kasnijem djetinjstvu se donose i neke značajne odluke važne za cijeli život.

U procesu odlučivanja potrebno je:

- ◆ opustiti se prije donošenja odluke,
- ◆ definirati problem,
- ◆ potražiti moguća rješenja,
- ◆ suziti izbor mogućnosti,
- ◆ razmotriti posljedice prihvaćanja pojedinih mogućnosti,
- ◆ odabrati najbolju mogućnost,
- ◆ načiniti plan aktivnosti.

Dijete koje je u roditeljskom domu svladalo vještinu odlučivanja i steklo dostatnu razinu samopoštovanja, uspješnije će rješavati probleme i odupirati se pritiscima pojedinaca i skupine da uzme drogu ili se uključi u druga društveno neprihvatljiva ponašanja.

Iskustvo odlučivanja u domu jedno je od najvažnijih iskustava za djetetov budući život.

12.

Ja-poruke

Neizbježni konflikti između roditelja i djece ostavit će manje neželjenih posljedica na međusobne odnose i manje će traumatizirati ako roditelji u komunikaciji s djecom usvoje takozvane ja-poruke.

Kritiziranje djeteta, ismijavanje, ruganje, prijetnje djetetu ili pak ignoriranje onoga što dijete govori i radi zasigurno neće dovesti do pozitivnih promjena u djetetovu ponašanju, što bi roditelji željeli da se dogodi. Primjena takozvanih ja-poruka koristi i roditeljima i djeci. Za bolje razumijevanje ja-poruka poslužiti će primjer iz svakodnevnog života.

Branko se nije na vrijeme vratio iz škole. Umjesto kući, otišao je s prijateljima na nogomet. Došao je dva sata kasnije. Majka je kod kuće nestrpljivo i zabrinuto čekala njegov povratak. Čim je ušao, dočekala ga je riječima: "Ti ne misliš ni na koga drugoga osim na sebe. Samo ti je na pameti nogomet. Zbog tebe ću se razboljeti i dobiti živčani slom. Kako možeš biti takav?" Osim ovakvog napadačkog dočeka, postoji mogućnost da majka svoje nezadovoljstvo izrazi i drukčije. "Žalosna sam što nakon škole nisi došao kući, nego si otišao ravno na nogomet. Spremila sam ti za večeru jelo koje voliš, a sad se sve ohladilo."

Druga majčina reakcija sadrži puno djelotvorniju ja-poruku koja ima tri segmenta. Najprije majka izražava svoje osjećaje (žalosna sam). Nakon toga opisuje djetetovo ponašanje koje nije ispravno (otišao si iz škole ravno na nogomet). Končno djetetu objašnjava zašto joj njegovo ponašanje smeta i pogađa je (spremila sam ti za večeru jelo koje voliš, a sad se sve ohladilo).

Ja-porukom roditelj objavljuje djetetu kako se osjeća ne napadajući ga i ne prijeteci mu. Koristimo li ja-poruke, veća je mogućnost da dijete čuje ono što mu želimo reći, a time i da

promijeni svoje loše ponašanje. Nema jamstva da će dijete uvijek odgovoriti na ja-poruku i promijeniti ponašanje. Međutim, ako i ne dođe do promjene ponašanja koju želimo i očekujemo, koristimo li ja-poruke, osjećat ćemo se bolje jer svoje osjećaje izražavamo konstruktivno, ne potiskujemo ih niti napadamo drugoga.

Ja-poruke su dio umijeća stvaranja discipline, ali ne mogu biti i nisu zamjena za disciplinu. Djeca čiji roditelji izražavaju svoje osjećaje i objašnjavaju zašto se na njih ljute radije će poslušati svoje roditelje nego djeca čiji roditelji kritiziraju i napadaju kad su nezadovoljni i kad im djetetovo ponašanje smeta. Osobit otpor kod djece izaziva rečenica koja se može često čuti u nekim obiteljima: "Imaš to učiniti zato jer sam ti rekao!" Ili: "... zato što sam ti roditelj!"

Djeca vole objašnjenja za ono što se od njih traži i traže smisao u onome što trebaju učiniti.

Važno!

- ✓ Naučiti kako i kad govoriti da nas dijete čuje.
- ✓ Naučiti slušati da bi nam dijete govorilo.

13.

Važnost umijeća slušanja

Komunikacija roditelja s djetetom nikad ne prestaje. Kad je majka došla na konzultaciju zbog problema s kćeri, rekla je odmah po dolasku u ambulantu: “Moja kći i ja očito nismo na istoj valnoj dužini. Već mjesec dana ne komuniciramo.” Mnogi roditelji zaboravljaju da komuniciramo bez obzira govorimo li ili šutimo, jesmo li prisutni ili smo napustili situaciju koja nam nije ugodna. Ne postoji vrijeme kad ne komuniciramo. Pitanje je samo *kako* komuniciramo. Možda šaljemo poruke koje osuđuju ili ponižavaju dijete a da toga nismo svjesni.

Slušanje djeteta je osobito važna komponenta u komunikaciji s djetetom. Ako znamo dobro slušati, pomoći ćemo djetetu da razvija samopoštovanje. Mnogi roditelji misle da kao stariji, iskusniji i pametniji imaju monopol na govorenje, a da je djetetova obveza slušati roditelja. Za uspostavljanje dobrog odnosa s djetetom važno je da roditelj nauči slušati svoje dijete i čuti što mu dijete želi priopćiti.

Umijeće slušanja nije lako svladati. Osim ušima, sluša se očima, tijelom i srcem. Nije moguće dobro slušati ako su nam misli odsutne. S mislima koje su tko zna gdje, ili možda na nekom za nas važnom sadržaju, nećemo moći razumjeti kako dijete iz svoje perspektive gleda na problem o kojemu razgovaramo. Osobito je loše ako dijete prekidamo dok nam govori, na svoj način interpretiramo sadržaj koji smo čuli ili pak osuđujemo ono što nam dijete govori. Slušanjem mu možemo pomoći da vrjednuje važnost svojih misli i osjeća, slušanjem potvrđujemo da ga volimo, da se brinemo o njemu i njegovim potrebama i želimo da bude sretno. Djetetu pomažemo i da bolje upozna sebe. Ako je potrebno, djetetu treba postaviti pitanje koje će nam dodatno razjasniti značenje onoga što nam govori. Možemo mu i pokazati da razumijemo njegove osjećaje.

Nije toliko bitno slažemo li se s onim što dijete iznosi, koliko je važno pokazati da ga poštujemo i da smo spremni odvojiti vrijeme za razgovor koliko god je potrebno. Tijekom razgovora najbolje se mogu razjasniti nejasnoće i uspostaviti bolje međusobno razumijevanje. Nedominirajuća uloga roditelja tijekom razgovora pomoći će djetetu da se osjeća dobro i potaknuti njegovu želju za ponovnim razgovorom. Dobro prilagođen i ugodan ton glasa pridonijet će da razgovor bude ugodan i poželjan. Djetetu treba prilaziti s dostojanstvom i poštovanjem, s jednostavnim i razumnim zahtjevima.

Neverbalna komunikacija

- ✓ Što sam rekao očima?
- ✓ Što sam poručio izrazom lica?
- ✓ Što je rekao ton mojega glasa?
- ✓ Je li moj cjelokupni odgovor djetetu bio sarkastičan ili prijateljski, pozitivan ili negativan?

14.

Djeca znaju čitati između redaka

Često se događa da dijete postavlja pitanja u pogrešno vrijeme. Roditelj se vratio s posla umoran, napet i neraspoložen. Nije mu do razgovora, a dijete ga je jedva dočekalo i puno je pitanja. Drugi put dijete zapitkuje baš kad je na televiziji zanimljiv program ili kad roditelj mora obaviti neki važan posao. U takvim se okolnostima obično djetetu odgovara kratko, nevoljko i šturo. Roditelj ne razmišlja o tome da je odgovor što ga daje djetetu najčešće značajniji od onih nekoliko nevoljko izgovorenih riječi ili rečenica.

Desetogodišnja Marija primjećuje da majka, svake večeri kad se s posla vrati kući, odlazi u kuhinju i prije večere popije čašu vina. Jedne večeri djevojčica pita majku: “Mama, zašto uvijek prije večere piješ vino?” “To nije tvoja stvar, tebe se to ne tiče”, odgovara majka. Odgovor majke, suočene s takvim pitanjem, može biti i drukčiji: “Da, dobro si primijetila, prije večere obično popijem čašu vina. Nisam sigurna zašto, ali osjećam se opuštenijom nakon cjelodnevnog posla. Mislim da ne bih trebala raditi tako naporan posao, pa ne bih imala želju za pićem kad dođem kući.”

Prvi odgovor – to nije tvoja stvar, ne tiče te se moje piće – djeluje frustrirajuće i dijete se osjeća poniženo. U tom odgovoru Marija čuje mnogo više od desetak izgovorenih riječi. Ona prima poruku da je majka preopterećena, da je ona dodatno opterećuje, da nije dostatno vrijedna niti pametna da bi razumjela majku i njezino pijenje i da je najbolje ostaviti je samu. Takvim odgovorom Marija se osjeća uskraćenom, nesretna je i nezadovoljna. Postoji velika vjerojatnost da Marija, kad odraste, zbog frustracija i nepovjerenja u sebe, rješenje svojih problema potraži u piću.

Drugi odgovor – dobro si primijetila moje pijenje, nisam sigurna zašto to radim, preopterećena sam poslom, mislim da moram smanjiti količinu posla – dijete mnogo više cijeni. S izgovorenim riječima prima i neizgovorenu poruku: “Možeš me pitati sve što želiš, što god te zanima. Ti imaš pravo znati razloge zašto nešto činim. Cijenim tvoju želju i nastojanje da doznaš moje razloge.”

Nakon takvog odgovora dijete će se dobro osjećati, rast će njegovo samopouzdanje, bit će manje frustrirano roditeljskim ponašanjem, osjećat će se vrijedno kao osoba.

Djeca svakodnevno primaju otvorene i skrivene poruke od roditelja i drugih odraslih osoba iz svoje okoline, promatraju što rade odrasli, slušaju što govore i pokušavaju proniknuti u osjećaje i misli svojih roditelja i drugih bliskih odraslih osoba. Nastoje shvatiti i važno im je znati do čega roditelji drže i što uistinu smatraju vrijednim.

Sposobnost djece da čitaju između redaka veća je nego što mislimo. Mnogo puta se dogodi da dijete, čitajući između redaka, razvije negativan stav i otpor prema roditeljima, ili pak pozitivan stav prema drogi — upravo suprotno od onoga što bi roditelji željeli.

15.

Zablude o roditeljstvu, alkoholu i cigaretama

Mnogo je zabluda o odgoju djece i uzimanju legaliziranih droga. Odgoj djece je teška zadaća. Iako posjedovanje velikog teorijskog znanja o odgoju djece ne jamči da ćemo biti dobri odgajatelji, znanje o odgoju ne treba podcjenjivati i svakako treba rasvijetliti zablude koje na tom području postoje.

Nije lako odgajati djecu; u odgoju se ne preporuča primjena krutih pravila; nema savršenih roditelja; vrijeme koje treba odvojiti za dijete ne može se nadomjestiti stvarima; ne treba imati apsolutno povjerenje u dijete. Glede navedenih tvrdnji o odgoju postoje široko rasprostranjene zablude među mladim roditeljima.

Usporedno s razvijanjem ovisnosti o nikotinu, razvijaju se i vjerovanja o njegovu učinku. Pušači vjeruju da ih cigareta ujutro razbudi, a navečer im pomaže da zaspu, da im omogućuje bolju usredotočenost, da umanjuje osjećaj gladi, pomaže u probavi hrane, olakšava stresne situacije, razbija im dosadu, da ih aktivira i opušta. Kad bi se na tržištu pojavio neki proizvod koji bi proizvođač reklamirao pripisujući mu sva ova svojstva što se pripisuju nikotinu, vjerojatno bi potencijalni kupci bili jako sumnjičavi. Međutim, pušači vjeruju u sve te zablude o nikotinu i vrlo teško priznaju sami sebi i drugima da pale cigaretu kako bi zadovoljili svoju ovisničku želju. Paljenje cigarete opravdavaju "užitkom".

Alkoholu se također pripisuje čitav niz učinaka. Kad su uzbuđeni, ljudi piju da se smire; kad su tužni, da se razvesele; kad im je hladno, da se ugriju; kad im je toplo, da se rashlade; kad su prestrašeni, da se ohrabre; kad su u problemu, da ga "lakše" riješe stvarajući iluziju kako im alkohol pomaže.

Roditelji koji su povjerovali zabludama o odgoju, pušenju cigareta i pijenju alkohola, ne mogu biti uspješni odgajatelji svoje djece.

Lako je odgajati djecu ...

Mnoge mlade osobe dijele ovo mišljenje prije vjenčanja. Kad postanu roditelji, spoznaju da je odgoj djeteta umijeće i da je često teško naći pravi odgovor i zadovoljiti određenu djetetovu potrebu.

Sve sam dao svojem djetetu. Nisam ništa loše učinio ...

Trudili ste se kao roditelji i omogućili djetetu udoban život. Okružili ste ga stvarima koje voli. Ali, jeste li odvojili vrijeme za druženje s njime? Nikad ne možemo stvarima nadomjestiti sebe.

Uvijek mogu imati potpuno povjerenje u svoje djece ...

Dobro je imati povjerenje u dijete. Povjerenje je bitno za dobre međusobne odnose. Ali neki djetetovi postupci, zahtjevi i odluke ne mogu se prihvatiti s povjerenjem – jer su rizični i mogu ugroziti život.

Za odgoj djeteta najbolja su kruta pravila ...

Upravo suprotno! Roditelji moraju pokazati fleksibilnost u odgoju djece i potražiti najbolji način da se riješi određeni problem.

Ja uvijek pravilno postupam sa svojim djetetom ...

Nema nepogrješivih roditelja. Da bismo mogli primjereno odgovarati na djetetove potrebe, moramo se stalno usavršavati.

Alkohol djeluje stimulirajuće na seks ...

Nasuprot ovom popularnom vjerovanju je istina: što osoba više pije, to joj je seksualna sposobnost manja. Alkohol može potaknuti zanimanje za seks, ali on umanjuje seksualnu sposobnost.

Nisam ovisan, ja uživam u pušenju ...

Mnogi višegodišnji pušači pokušavaju uvjeriti sebe i druge kako puše iz užitka nijecući činjenicu da je njihovo paljenje cigarete već odavno rezultat ovisnosti, a ne stvar izbora. Nikotin je izrazito adiktivan, što se često podcjenjuje. Prema podacima iz časopisa *British Journal of Addiction*, više od 90 posto tinejdžera koji počnu s pušenjem triju do četiriju cigareta dnevno postaju ovisni o nikotinu.

“Umjereno” pušenje nije štetno ...

Svaka cigareta sadrži više od 4.000 kemikalija koje štetno djeluju na pojedine organe i organske sustave. Među njima ima pedesetak kancerogenih spojeva. Udisanjem duhanskog dima ubrzava se srčana akcija i diže krvni tlak. Ne postoji “zdrava” razina pušenja.

Pušenje cigareta je moja osobna stvar ...

Pušač svojim pušenjem ugrožava ne samo svoje, nego i zdravlje svih koji se nalaze u njegovoj okolini. Najčešće žrtve pasivnog pušenja su osobe koje pušač voli, a to su članovi uže obitelji i kolege na poslu. Zrak što ga udišemo dovoljno je onečišćen. Zašto bismo ga dodatno onečišćivali duhanskim dimom, sebi i drugima? Duhanski dim je najčešći onečišćivač zraka u zatvorenom prostoru.

Pušenje mi ne škodi, a kad mi počne škoditi, odmah ću prestati pušiti ...

Dok puše, mnogi ljudi ne razmišljaju o tome da su postali ovisni. Tek kad prestanu pušiti i pokušaju ostati nepušači, shvate da su uhvaćeni u zamku ovisnosti. Tako se uvijek iznova vraćaju cigaretama. Poznata je izreka Marka Twaina: “Nije teško prestati pušiti. To sam učinio već tisuću puta ...”

16.

Značajke čvrstih obitelji

Poražavajući su statistički podaci koji se odnose na obitelj. Preko 50 posto brakova se raspada. Četiri petine rastavljenih supružnika ulazi u novi brak nakon pet godina da bi, na nesreću, više od polovice tih brakova završilo ponovnom rastavom.

Ako se vjenča dvoje ljudi mladih od 21 godine, statistike govore da se postotak rastava penje čak na 80 posto. Računa se da je među svim brakovima tek 10 posto sretnih i uspješnih, 50 posto završava rastavom, a 40 posto supružnika ostaje živjeti zajedno u različitim stupnjevima nesklada.

Zanimljivi su rezultati istraživanja provedenog među stotinu učenika. Postavljeno im je pitanje bi li ušli u brak kad bi unaprijed znali da će biti onakav kao što je brak njihovih roditelja. Samo je polovica od stotinu učenika obuhvaćenih ispitivanjem odgovorila potvrdno. Ti podaci ne začuđuju kad znamo da su djeca prečesto sudionici neugodnih roditeljskih svada ili pak prijeteće šutnje koja je stresna i roditeljima i djeci. Devedeset posto djece rastavljenih roditelja pretrpjelo je šok prigodom rastave braka roditelja, 50 posto djece navodi osjećaj odbačenosti, a trećina djece rastavljenih roditelja izražava strah da će ih napustiti i drugi roditelj.

Današnje obitelji su izložene velikim pritiscima. Ako su zaposlena oba roditelja, što je čest slučaj, pritisak dvostruke karijere i stresnih situacija na poslu može ugroziti funkcioniranje obitelji. S druge strane, mnoge obitelji tišti problem nezaposlenosti i financijske poteškoće, uz osjećaj nesigurnosti za sutrašnjicu. U naše doba pravo je umijeće sačuvati brak i osigurati djeci toplo obiteljsko ozračje prijeko potrebno za djetetov normalni psihotjelesni razvitak. To mogu postići bračni partneri koji, osim što se vole i poštuju, znaju uspješno rješavati konflikte.

Problemi u braku ne rješavaju se sami po sebi. Oni koji to očekuju obično se susreću s novim poteškoćama koje su proizišle iz onih neriješenih. Dakle, problemi ne samo da se ne rješavaju sami po sebi, već se nagomilavaju i stvaraju nove. Mogućnosti pronalazjenja odgovarajućeg rješenja u obiteljima koje dopuštaju gomilanje problema sve su manje. Ignoriranjem bračnih problema mogu se ozbiljno narušiti odnosi u obitelji.

Odnosi među članovima obitelji u nedavnoj prošlosti bili su jednostavniji jer je društvo jasno definiralo uloge supružnika. Svaki bračni partner preuzimao je svoju ulogu. Mogućnost da među njima dođe do konflikta bila je zbog toga znatno manja nego danas, kad su se prilike promijenile. Uloge bračnih partnera nisu više tako jasno definirane. Vrlo često su fleksibilne, bilo da je riječ o odgoju djece, osiguravanju sredstava za život, nabavi kućnih potrepština, brizi za kulturno uzdizanje, sportske aktivnosti i slično. To ima dobrih, ali i loših strana. Izmjena uloga ne ide uvijek bez poteškoća.

Različita individualna očekivanja, koja su rezultat odrastanja u različitim obiteljskim sredinama, u prvim godinama braka često dovode do razmirica koje mogu poprimiti ozbiljnije razmjere i poremetiti njihov međusobni odnos.

Njegova očekivanja mogu biti drukčija od njezinih, bilo da je riječ o uređenju stana, trošenju novca, provođenju godišnjeg odmora, odgoju djece, posjećivanju jedne ili druge obitelji i slično. Ako je njegova majka bila kod kuće i odgajala djecu, on to očekuje od svoje supruge. Međutim, ako ona dolazi iz obitelji u kojoj je majka bila zaposlena izvan kuće, a djeca su polazila vrtić, ona očekuje da će i njihovo dijete biti zbrinuto u vrtiću. Kad tu zamisao pokuša provesti, on zaključuje kako ona nije dovoljno odgovorna prema djetetu. Ona je, s druge strane, uvjerena da on ima neprihvatljive, zastarjele nazore o odgoju djece. O takvim i sličnim različitim očekivanjima bračni partneri trebaju razgovarati. To je nužno. Tek kad oboje znaju što partner očekuje, moći će zajednički pronalaziti najbolja rješenja.

Istraživanje provedeno u Americi, kojim je bilo obuhvaćeno tri tisuće različitih obitelji, pokazalo je da postoji šest glavnih značajki čvrstih obitelji:

- ◆ supružnici su posvećeni obitelji,
- ◆ zajedno provode vrijeme,
- ◆ imaju dobru međusobnu komunikaciju,
- ◆ jedno drugome odaju priznanje,
- ◆ gaje duhovne vrijednosti,
- ◆ sposobni su rješavati krizne situacije.

Biti posvećen obitelji znači umjeti dobro složiti prioritete u životu i odstraniti sve ono što se natječe s najvažnijim, a to bi trebao biti supružnik. Posvećenost obitelji može se mjeriti višeznačno, primjerice jedinicama vremena koje provodimo u krugu obitelji, znacima pažnje koju ukazujemo bračnom partneru i ostalim članovima obitelji ili količinom energije koju smo spremni utrošiti da bismo promijenili osobno ponašanje koje smeta supružniku i remeti obiteljske odnose. Posvećenost obitelji je proces koji najčešće započinje obredom vjenčanja i nastavlja se iz dana u dan. Idealno je kad se posvećenost obitelji stalno razvija i traje.

Nažalost, događa se da mnogi supružnici nakon nekog vremena zajedničkog života s tugom u srcu ustvrde kako su se njihovi odnosi promijenili. Posvećenost obitelji postupno je nestala, a krivnju za takvo stanje prebacuju jedno na drugo. Takav slijed zbivanja nije nužan. Brak može biti treperav, živ odnos ljubavi između dvaju inteligentnih ljudskih bića, zajednica u kojoj dvoje – muž i žena – izražavaju sebe i razvijaju svoje potencijale mnogo uspješnije i slobodnije nego što bi to činili da je svatko od njih sâm.

Rastavu roditelja djeca doživljavaju kao rušenje svojega malog svijeta u koji su vjerovali. Djeca se osjećaju iznevjerenom od osoba u koje su imala najviše povjerenja. Ona gube povjerenje ne samo u roditelje, nego i u druge osobe. Kao i nakon svake druge smrti, i nakon smrti obitelji djeca prolaze kroz razdoblje žalovanja.

Roditelji osjećaju slobodu, nema više mučnih situacija ni svada. Nadaju se mirnijem, boljem i ljepšem životu i obično misle da tu nadu s njima dijele i njihova djeca. Međutim, razočarana djeca razmišljaju i osjećaju se drukčije. Žele poništiti rastavu i vratiti obitelj kakva je bila.

Krizne situacije su neizbježan dio bračnog života. Kad brak dođe u krizu, najlošiji izbor je ako se na temelju impulzivnih reakcija i nepromišljenih riječi donose brzopleta rješenja.

- ◆ Jedno od mogućih rješenja je izići iz braka i početi s beskorisnim traženjem novog partnera čiji će se popis onoga što mu odgovara ili ne odgovara podudarati s našim.
- ◆ Druga mogućnost je boriti se za svoj brak pokušavajući mijenjati ponašanje bračnog partnera, što uglavnom ne daje željene rezultate.
- ◆ Treća mogućnost je rješavati krizne situacije u braku tako što ćemo ignorirati probleme i jednostavno raditi ono što nam odgovara. Takav odabir obično dovodi do otuđenja i rastave braka.
- ◆ Četvrta mogućnost, i najbolje rješenje kad brak dođe u krizu, jest koristiti umijeće kompromisa. Tu su najveće mogućnosti za sretan završetak krize.

17.

Njezine i njegove potrebe nisu jednake

Da bi dvoje mladih mogli uspješno graditi dobre odnose, bitno je da upoznaju, razumiju i prihvate različitosti koje postoje među njima. Ne razmišljamo jednako, ne komuniciramo jednako dobro, nismo jednako prilagodljivi, ne socijaliziramo se istom brzinom, situacije i događaje doživljavamo i interpretiramo na svoj način, ne zanimaju nas isti sadržaji. Mogli bismo nabrojiti još niz vidljivih i skrivenih razlika koje nas čine posebnima. Ali ne samo da nas čine posebnima, nego su i potencijalni izvor sukoba između dvoje mladih koji odluče živjeti zajedno.

Za dobre odnose u braku važno je osvijestiti te razlike, a osobito je važno poznavati razlike koje su vezane uz spol. Odnose se, između ostalog, i na način izražavanja ljubavi.

Ljubav je esencijalna čovjekova potreba u svim razdobljima života od rođenja do smrti. Svi imamo potrebu biti voljeni i prihvaćeni. Ta se potreba ne pojavljuje povremeno, već je stalno prisutna tijekom svakog dana. Važno je razumjeti da način izražavanja ljubavi i privrženosti bračnom partneru pridonosi zbližavanju – ili hlađenju međusobnih odnosa.

Kad se dvoje mladih zaljube i počnu “hodati”, mladić obično osvaja djevojku toplim i nježnim riječima, romantičnim ponašanjem i pažnjom, ali to često zaboravlja nakon vjenčanja. Čini se da više ne prepoznaje supruginu potrebu za čestim izražavanjem ljubavi.

Ženi je potrebno da joj muž izražava ljubav. Emocionalna intimnost ženi je puno važnija nego muškarcu. Uvjet je da bi se žena dobro osjećala, imala osjećaj osobne vrijednosti i bila zadovoljna bračnim životom.

Žene koje su sigurne u muževu ljubav uspješnije su u svojoj višestrukoj ulozi supruge, majke, kućanice i zaposle-

nice. Muž može na različite načine pokazati ženi da je voli, da mu je važna i da joj nitko ne ugrožava položaj u njegovu srcu.

Uz izražavanje ljubavi ženi je važno da muž pokaže kako cijeni njezin posao u kući. Obični svakodnevni kućanski poslovi zahtijevaju dosta vremena i truda. Događa se da žena cijeli dan kod kuće radi a rezultati njezinog cjelodnevnog posla nisu jako vidljivi. Isto je i sa zalaganjem oko odgoja djece. U oba slučaja uočljiv je nerazmjer između uloženog truda i vremena i onoga što se može vidjeti. Muž koji razumije ženinu potrebu da upravo on vidi i cijeni njezin trud u kući i oko djece neće pri dolasku kući, još prije ili umjesto pozdrava, zapaziti neku pojedinost koja nije u redu. Osim toga, neće se sustezati od davanja lijepih primjedbi.

Ženi je potrebno da joj muž izražava romantičnu pažnju. Muškarci koji po naravi nisu romantični mogu to naučiti ako žele. Nježan pozdrav ujutro prije polaska na posao, telefonski poziv tijekom dana, dolazak po suprugu nakon završenog posla, zagrljaj bez posebnog razloga, biranje glazbe koju supruga voli, izlazak na objed ili večeru, zanimanje za njezine aktivnosti tijekom dana, pomaganje pri pospremanju stana, pripremi jela, kupnji namirnica i potrepština ... to su poruke ljubavi koje će žena razumjeti i cijiniti. Takvim postupcima muž ispisuje u ženinom srcu LJUBAV velikim slovima. To je ulog koji će mu se vratiti s visokim kamatama.

Muškarac ima naglašenu potrebu da mu žena daje komplimente glede njegova izgleda, sposobnosti i karakternih osobina. Žena koja prepoznaje i razumije tu potrebu pratit će njegovo napredovanje i pridružiti se čestitkama i divljenju ostalih koji mu odaju priznanje kad uspije u nekom pothvatu. Neće joj se dogoditi da ga ne pohvali kad dođe kući nakon što je postigao izvanredne poslovne rezultate na kojima su mu svi čestitali.

Muž želi i treba ženinu potporu u mnogobrojnim aktivnostima koje poduzima na različitim područjima obiteljskog života ili u poslu. Ima potrebu podijeliti svoje zamisli i razmišljanja i dobiti priznanje za napore koje čini da bi napredovao u poslu i zadovoljio potrebe obitelji.

Potpora suprugu može se izraziti jednostavnim riječima: "Vjerujem u tebe! Ti to možeš učiniti! Možeš računati na mene, bit ću uz tebe!"

Ženino divljenje osnažuje i pokreće supruga, kritiziranje rezultira ljutnjom i stvara u njemu otpor. Muškarci se često obeshrabruju i padaju u depresiju, osobito kad im se ne ostvaruju planovi i visoki ciljevi koje su si zadali.

Muž očekuje da ga žena poštuje. Osobito ga pogađa omalovažavanje njegovih riječi i postupaka u nazočnosti članova obitelji ili prijatelja. Muškarcu smeta kad mu se žena obraća poput majke, kao djetetu koje ne zna što u nekoj situaciji treba učiniti. Povjerenje u muževe sposobnosti, izražavanje poštovanja riječima i neverbalnim postupcima pridonijet će razvijanju boljih odnosa među bračnim partnerima, a djeca će, gledajući majčine postupke prema ocu, profitirati razvijajući osjećaj poštovanja.

Kao što neki muškarci ne razumiju ženinu potrebu za romantičnom ljubavi, ima žena koje ne razumiju muškarčeve seksualne potrebe. Postoji vitalna veza između muškosti i seksualnosti. Problemi na seksualnom planu mogu ozbiljno ugroziti odnose u braku.

Njezine potrebe:

- ✓ da joj često izražava ljubav,
- ✓ da ima emocionalnu sigurnost,
- ✓ da cijeni njezin posao u kući
- ✓ da cijeni njezin izgled,
- ✓ da joj iskazuje romantičnu pažnju.

Njegove potrebe:

- ✓ da se divi njegovom izgledu, sposobnostima i karakternim osobinama,
- ✓ da mu odaje priznanje i podupire ga,
- ✓ da ga poštuje,
- ✓ da razumije njegove seksualne potrebe.

18.

Iskoristite konflikt za rasteenje

Svakodnevni stresovi i konflikti neizbježni su suputnici na životnom putu. Stresove doživljavamo kao pojedinci, kao obitelji, kao članovi pojedinih društvenih skupina i kao nacija. Na neke stresne situacije ne možemo utjecati. No, ponekad se u takve situacije dovodimo sami postavljajući si prevelike ciljeve koji su u raskoraku s našim mogućnostima. Budući da živimo u "instant" svijetu i volimo proizvode koje možemo spremirati na brzinu, često ne možemo razumjeti djecu i starije koji imaju drugu perspektivu vremena. Očekujemo da se oni prilagode nama, a kad se to ne dogodi, napeti smo i ljuti. Postavljene ciljeve želimo ostvariti na brzinu. Ako nam to ne uspijeva, ljutimo se. Ljutimo se kod kuće, na poslu, na ulici, u prodavaonici, u banci, na putu i gdje god se nademo. Ponekad se ljutimo na osobe koje uopće nemaju veze s pravim razlogom naše ljutnje. Nije jednostavno ni lako postupati pravilno kad smo ljuti.

U biblijskoj knjizi *Mudre izreke* nalaze se zanimljive misli o ljutnji, koje mogu poslužiti za stvaranje dobre strategije u suočavanju s njom.

"Zametnuti svađu je isto kao pustiti poplavu: stoga prije nego svađa izbije, udalji se!" (17,14)

"Grad razvaljen i bez zidova – takav je čovjek koji nema vlasti nad sobom." (25,28)

"Bezumni izlijeva sav svoj gnjev, a mudrac susteže svoju srdžbu." (29,11)

"Tko se teško srdi, bolji je od junaka, i tko nad sobom vlada, bolji je od osvojitelja grada." (16,32)

"Gnjevljiv čovjek zameće svađu, a ustrpljiv utišava raspru." (15,18)

Ponašanje u konfliktnoj situaciji, kad se razljutimo, samo je djelomično određeno temperamentom kojim neki žele opravdati svoje ishitrene i neprimjerene postupke.

Pod temperamentom se misli na mješavinu osobina koje smo naslijedili od roditelja – kao i boju očiju, kose, stas i neke druge značajke. Poznato je da sangvinici imaju lako otklonjivu pozornost, da teško slušaju i lako eksplodiraju. Kolerici vole argumentirano raspravljati, no znaju biti i sarkastični. Melankolici su introvertirani analitičari, krajnje su osjetljivi i najteže izražavaju osjećaje. Flegmatici su mirni, polagani, rijetko se ljute i izbjegavaju neugodna sučeljavanja, a takvim ponašanjem mogu iritirati agresivnijeg partnera. Svaki navedeni temperament ima dobre i loše strane. Nijedan nije superioran nad drugim. Poznavanje temperamenata je važno, jer nam pomaže bolje razumjeti svoje i tuđe ponašanje.

Najlakše je ljutiti se vičući, vrijeđajući, lupajući vratima ili bacajući stvari koje su nam pri ruci. Takvo postupanje izazvat će dodatnu ljutnju osoba u blizini.

Potiskivanje ljutnje, kao druga krajnost, dovest će do neraspoloženosti, depresije, kroničnog umora i čestih glavobolja.

Uzmemo li neko sredstvo za smirenje (tableta, alkoholno piće, cigareta) kako bismo riješili ljutnju, postoji opasnost da ponovljenim uzimanjem tog sredstva stvorimo naviku, pa i ovisnost, što će napraviti nove probleme. Način kako rješavamo ljutnju postupno postaje navika.

Svatko može prepoznati osjećaj ljutnje, jer smo je svi iskusili. Kad smo ljuti, munjevitom brzinom se aktivira vegetativni živčani sustav. Pod utjecajem hormona koji se počnu izlučivati u našem tijelu nastaju mnoge biokemijske reakcije. Rad srca se ubrzava, krvni tlak se povisuje, mišićni tonus raste, razina šećera u krvi se diže. Spremni smo za borbu. Osjećaj ljutnje ne možemo spriječiti, ali možemo utjecati na ono što činimo. Važno je prihvatiti odgovornost za svoje ponašanje.

Kad prepoznamo da smo ljuti, dajmo si vremena. Ako odmah djelujemo, velika je vjerojatnost da ćemo pogriješiti. Trenutak ljutnje nipošto nije prikladan vrijeme za djelovanje. Nakon kratkog vremenskog odmaka u kojemu se sigurno, zdravo i laganom tjelesnom aktivnosti možemo osloboditi suvišne energije, bit ćemo sposobniji za primjereno rješavanje konfliktna situacije.

Lagana tjelesna aktivnost poput šetnje, vožnje biciklom, plivanja ili rada u vrtu potaknut će izlučivanje endorfina u tijelu. Endorfini su spojevi umirujućeg djelovanja, dakle prirodni opijati, za koje nam ne treba liječnički recept, novac niti odlazak u ljekarnu.

Bračni partneri koji u konfliktnim situacijama potiskuju osjećaj ljutnje ponašaju se poput kornjače. Kad je u opasnosti, ona uvlači glavu u oklop. Potiskivanjem se problemi ne rješavaju nego gomilaju. Zbog nagomilavanja problema postoji opasnost da razina napetosti u obitelji postane tako visoka da jedan bračni partner više ne može izdržati. Prag njegove tolerancije je prijedan i on odjednom počinje reagirati neprimjerenom svojem uobičajenom ponašanju. Bračni partneri koji potiskuju ljutnju najčešće vjeruju da je svaki sukob u braku kraj dobrih odnosa. Smatraju da dobri odnosi ne podnose sukobe. Rezultat potiskivanja ljutnje i nerješavanja problema je visoka razina napetosti i sklonost članova obitelji depresivnom reagiranju i uzimanju sredstava ovisnosti.

Ponekad bračni partneri u konfliktnoj situaciji napadaju jedno drugo. Ponašaju se poput morskog psa. Bore se i idu prema cilju ma što se dogodilo. Ako su oba partnera napadački raspoložena, borbe će biti napretek. Oni koji tako postupaju smatraju da je problem riješen kad se utvrdi tko je pobjednik, a tko gubitnik. Važniji im je cilj nego međusobni odnosi. Napadački raspoloženog bračnog partnera pobjeda čini ponosnim, a poraz, odnosno neprihvaćanje njegovog rješenja problema, smatra znakom slabosti.

Neki bračni partneri rješavaju konfliktne situacije stvaranjem kompromisa. Radije će odustati od dijela onoga što su zacrtali nego pokvariti dobre međusobne odnose. Naravno, uz uvjet da od dijela svojega cilja odustane i onaj drugi. Njihovo je ponašanje slično ponašanju mačke koja, kad grebe po vratima, kao da govori: "Pusti me unutra pa ću prestati grepsti." Bračni partner koji je spreman na kompromise umjereno je zainteresiran i za postizanje cilja i za održavanje dobrih međusobnih odnosa. On traži srednje rješenje. Razmišlja otprilike ovako: "Nisam dobio sve što sam želio, ali nešto sam ipak postigao."

Strategija kompromisa uključuje gubitak nečega i zahtijeva mnogo napora. Komunikacija među partnerima mora biti

otvorena i jasna. Obično je potrebno dosta vremena da se pronađu odgovarajuće alternative.

Osim navedenih strategija u rješavanju sukoba i suočavanju s ljutnjom, dakle strategije potiskivanja, strategije napadanja i strategije kompromisa, postoji još jedna. U njoj bračni partneri smatraju sukob izazovom za rasteenje, gledaju širom otvorenih očiju, mudro poput sove, i razmišljaju: "Sukobili smo se, oboje se osjećamo loše, dajmo si vremena da nešto učinimo." Traže rješenje koje će oboma omogućiti dosezanje cilja. Konflikt ne smatraju problemom, već izazovom, prilikom za poboljšanje međusobnih odnosa, stjecanje novih iskustava i smanjenje napetosti koja se među njima pojavila. Nastoje objasniti sporna pitanja razmišljajući o rješenju koje će oboje zadovoljiti. Takav način rješavanja konfliktne situacije pomaže da se održe dobri međusobni odnosi.

Bračni partneri koji primjenjuju takvu strategiju nisu zadovoljni dok nagomilani negativni osjećaji ne budu prevladani, a napetosti potpuno riješene.

Da bi se ta strategija mogla primijeniti, potrebno je:

- ◆ da oba bračna partnera imaju pozitivne osjećaje i žele jedno drugom dobro,
- ◆ da su spremni slušati jedno drugo tako dugo dok potpuno ne shvate međusobna gledišta,
- ◆ da shvate kako nijedno od njih ne može zadržati svoj put,
- ◆ da su oboje spremni na pozitivne promjene u svojem ponašanju (*stav ja sam takav kakav jesam i ne mogu biti drukčiji* guši svako pozitivno rasteenje),
- ◆ da jedno i drugo razmišljaju kreativno i otkrivaju dostupne mogućnosti rješenja,
- ◆ da zajedno izaberu rješenje koje im najbolje odgovara,
- ◆ da nakon pronalaženja najbolje mogućnosti odluku pre-tvore u djelovanje.

Promijeniti se ne znači raditi uvijek suprotno onome kako smo dosad radili. Ponekad je potrebno tek nešto malo dodati ili oduzeti i kretati se dalje prema istom cilju, ali malo drukčije.

19.

Navike koje uništavaju dobre odnose

Neke navike možemo svrstati u kategoriju destruktivnih jer narušavaju i konačno uništavaju dobre međusobne odnose. To su navike prigovaranja, neprimjerene ljutnje i kritiziranja. One stvaraju napetost u obitelji, guše i ubijaju osjećaj ljubavi i potiču bračne partnere na obrambeni stav. Gotovo nikad ne dovode do promjene ponašanja koju bračni partner prigovara-jući, ljuteći se i kritizirajući želi postići kod onog drugoga.

Kao što ulaganjem novca u banku povećavamo glavnicu i postajemo bogatiji, slično je s našim emocionalnim bogatstvom. Svojim riječima i ponašanjem prema supružniku, u bezbrojnim verbalnim i neverbalnim odnosima svakodnevno povećavamo ulog u emocionalnoj banci, ili dižemo s računa i umanjujemo ga. Banka u kojoj imam račun nedavno me obavijestila da je svojim klijentima, pa tako i meni, odredila osobnog bankara koji nam stoji na raspolaganju za sve informacije o mogućim novčanim transakcijama i stanju na računima. Korisno je povremeno napraviti bilancu i vidjeti stanje u svojoj emocionalnoj banci kako ne bi došlo do trošenja posljednjih pričuva.

Neprestano prigovaranje

Činjenica je da žene češće prigovaraju nego muškarci, sklonije su pronalaziti pogreške i žaliti se. Prema ispitivanju provedenom na Harvardskom sveučilištu, muškarac tijekom dana izgovori prosječno 12.500, a žena 25.000 riječi. Česti prigovori mužu odnose se na nedostatan angažman u kući, nedostatnu skrb oko djece, nerazumno trošenje novca, predugo gledanje televizije, zaboravljanje rodendana, godišnjica i drugih važnih nadnevak, neredovito plaćanje računa, prebrzu vožnju, odnos prema odijevanju, navike jedenja, pričanje istih

dogadaja po tko zna koji put, pasivno držanje kad se očekuje akcija i slično.

Iako žena često misli da su prigovori opravdani i da bi muž trebao razumjeti kako ona to čini zato što ga voli, stalni prigovori, bez obzira s koje strane dolaze, osiromašuju emocionalne pričuve i lako se može doživjeti bankrot. Kad ulaze u brak, djevojke obično misle i očekuju da će se ponašanje koje im kod njihovog izabranika smeta s vremenom promijeniti. Muškarac češće ima drukčija očekivanja i ulazi u brak misleći da se njegova buduća žena, uz koju se osjeća kao kralj, nikad neće promijeniti. Kad jednog dana žena počne prigovarati, pogotovo ako se usredotoči na muževe slabosti, njegova ljubav počinje umirati.

Ljuttnja

Kako postupamo kad smo ljuti? Kako se oslobađamo suviše energije? Arsenal oružja koje upotrebljavamo kad smo ljuti doista može biti bogat: vrijeđanje, ponižavanje, cinizam, lupanje vratima, bacanje predmeta, pljuskanje, vučenje za kosu, udaranje ... Primjena bilo kojeg navedenog oružja smanjuje glavnicu u emocionalnoj banci.

Poznato je da nas najdublje može povrijediti osoba koja nam je najbliža. U ljuttnji možemo povrijediti svojega bračnog partnera jače i dublje nego itko drugi. Iako se ponekad opravdano ljuttimo, ljuttnja češće stvara probleme nego što ih rješava.

Žene općenito imaju niži prag tolerancije, osjetljivije su i potrebno im je više vremena da se oporave nakon ljuttitih riječi i ispada. Za dobre, zdrave i romantične odnose treba izbjeđavati ljuttite ispade.

Kritiziranje

Prema rezultatima mnogih istraživanja, stalno kritiziranje bračnog partnera gotovo sigurno dovodi do razdvajanja i rastave braka. Stanje se pogoršava ako je kritiziranje spojeno sa zanemarivanjem partnera. Žena koja stalno kritizira ili okrivljuje muža zbog ponašanja ili nekog postupka koji joj se ne sviđa, pobuđuje u njemu razvijanje obrambenog stava. On odbija razgovor ili se brani napadajući, što ponekad može završiti

ne samo verbalnim okršajem, već i narušavanjem partnerovog fizičkog integriteta. Ako se takve situacije češće ponavljaju, s vremenom dolazi do poplave i prevladavanja negativnih emocija koje pridonose otuđenju. Emocionalna banka se prazni, troše se posljednje pričuve, međusobni odnosi su jako narušeni i teško je sačuvati brak.

Iritirajuće ponašanje

Što sve može pripadati u iritirajuće ponašanje? Glede naše različitosti, gotovo svako ponašanje netko može ocijeniti kao iritirajuće. Iritirajuće mogu djelovati neke osobne značajke pojedinceve ličnosti i zanimanje za pojedine sadržaje i aktivnosti.

Često smo spremni primijeniti dvostruke standarde kad ocjenjujemo sebe, svoje ponašanje i zanimanje za određene sadržaje i aktivnosti s jedne strane, i ponašanje nekoga iz svoje okoline. Iritira nas ton nečijeg glasa, držanje tijela, navike pri jedenju, zanimanje za sadržaje i aktivnosti koje su nam potpuno nezanimljive te druge, sasvim nedužne značajke osobnosti. Kad nas nečije ponašanje iritira, a taj ga ne želi promijeniti, smatramo ga sebičnim i dosadnim. Kad naše ponašanje nekoga iritira, inzistiramo na svojem pravu da se ponašamo onako kako želimo. Očekujemo da osobe s kojima dijelimo životni i radni prostor razumiju i prihvate i nas i naše ponašanje i svako naše zanimanje za pojedine sadržaje i aktivnosti.

Kad nas iritiraju osobne značajke ili ponašanje našega bračnog partnera, ne treba smetnuti s uma da i mi svojom osobnošću, aktivnostima ili pasivnim držanjem možemo iritirati njega.

Bez obzira o kojemu je ponašanju riječ, prigovore bračnog partnera zbog ponašanja koje ga iritira ne treba ignorirati, jer ignoriranje može dovesti do većih problema. Događa se da bračnog partnera, češće supruga, zanima šport, što samo po sebi nije loše. Međutim, ako uporno gledanje televizijskih prijenosa i odlazanje na nogometne utakmice iritira suprugu, cijena zanimanja za nogomet može biti visoka. Muž se može ne obazirati na ženine prigovore i misliti kako je to što ona ne voli nogomet njezin problem. Zapravo je to njihov zajednički problem koji treba riješiti. Kad muž shvati da je njegovo ponašanje usko povezano sa ženinim osjećajima i njezinom ljubavi prema njemu, učinjen je velik i značajan korak na putu uspo-

stavljanja boljih međusobnih odnosa. Stručnjaci za brak ističu i preporučuju bračnim partnerima da ne ustraju i ne planiraju aktivnosti za koje ne očekuju oduševljenu potporu bračnog partnera.

Ponekad se i zajedničko zanimanje za neku aktivnost može pretvoriti u problem ako su jako različiti motivi koji su ih pokrenuli na tu aktivnost.

Ako bračni partneri, primjerice, igraju tenis i odluče igrati u paru protiv drugog para, a motivacija za igranje tenisa im se drastično razlikuje, vrlo lako će nastati problemi. Ako žena igra radi zabave i rekreacije i dogodi se da zbog njezine pogreške dožive poraz, a muž igra da bi pobijedio, prigovarati će. Svojim će prigovorima pokvariti ženino raspoloženje i zadovoljstvo u igri. S druge strane, njezina ležerna igra će živcirati muža i bit će razočaran i žalostan. Aktivnost koja ih povezuje u tom slučaju neće učvrstiti njihove međusobne odnose, već postati izvor sukoba.

Kad destruktivne navike potraju ...

Destruktivne navike bračnih partnera stvaraju napetost u obitelji. Žene češće padaju u depresiju ili kažnjavaju muža šutnjom, dok muškarci češće zauzimaju otvoreni neprijateljski stav. Komunikacija je svedena na najnužniju. Rijetko se raspravlja o nekom značajnijem sadržaju. Osnovna potreba za osjećajem prihvaćenosti sve je ugroženija. Suprug posvećuje više vremena poslu, karijeri, internetu ili športu. Supruga provodi više vremena u druženju s prijateljicama i u obilasku prodavaonica. Oboje tako ponajprije žele izbjeći neugodno i napeto ozračje kod kuće. Velik je izazov i mogućnost da uđu u izvanbračnu vezu u kojoj će zadovoljiti potrebu za prihvaćanjem i potporom.

Navike se, nasreću, mogu mijenjati. Mnogi koji su pokušavali mijenjati loše navike mogu potvrditi činjenicu da se one lakše i brže stvaraju nego što ih je moguće slomiti. Lošu naviku treba prepoznati, osvijestiti i pronaći bolji i konstruktivniji način reagiranja i ponašanja, koji će učvrstiti odnose u obitelji i obiteljsko ozračje učiniti privlačnim. Mijenjanje loših navika dobro je ulaganje i neprocjenjiv dobitak za sve članove obitelji, posebno za djecu.

Ozračje napetosti u obitelji pogađa i djecu. Ona čak ne moraju biti prisutna svadama, ne moraju ni razumjeti riječi koje roditelji izgovaraju ako su još mala, ali osjećaju da nešto nije u redu. Osjećaju se nesigurnima i postaju anksiozna.

Destruktivne navike:

- ✓ stvaraju napeto obiteljsko ozračje,
- ✓ ubijaju ljubav,
- ✓ potiču obrambeni stav,
- ✓ ne dovode do željenih promjena.

20.

Zbog problema u ovisnost

Pod pritiskom raznih problema, briga, zamišljenih ili stvarnih gubitaka vezanih uz obitelj, školu ili radno mjesto, događa se da mladi, a i stariji, upadnu u stanje beznađa. Žele pobjeći od teške stvarnosti. Takvo stanje obično prati strah, ljutnja i osjećaj krivnje. Katkad su te negativne emocije tako snažne da je teško boriti se protiv njih i mnogi se, nadvladani tim negativnim emocijama, ne mogu pravilno suočiti s problemima. Izlaz iz te nepodnošljive situacije vide u uzimanju sredstava ovisnosti ne razmišljajući i ne poznajući stvarne opasnosti od droge. Najčešće posežu za alkoholom, cigaretama i tabletama za smirenje. Tim drogama je zajedničko da pružaju privremeno olakšanje, zadovoljstvo na kemijskoj osnovi. Stvaraju iluziju dobrog osjećanja koje, međutim, nema veze sa stvarnošću.

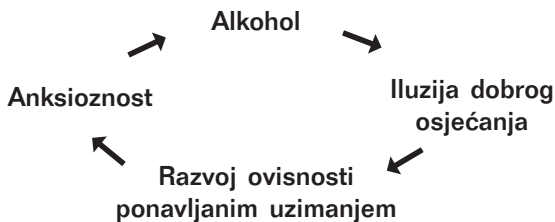
Netko je jednom rekao da se 80 posto problema zbog kojih se brinemo neće nikad dogoditi, 15 posto problema je izvan mogućnosti naše kontrole, a preostaje nam samo 5 posto problema kojima se trebamo baviti, što i nije tako mnogo.

Korisno je pitati se: kako se suočavam s problemom? Uzimam li dovoljno vremena za razmišljanje o svim aspektima problema? Trebam li možda više informacija, mogu li rastaviti problem na manje probleme koje je moguće početi rješavati? Čiji je zapravo problem koji stoji preda mnom? Pripada li doista meni, je li mi prioritetan? Važno je i korisno zapitati se i odgovoriti na ta i slična pitanja kako bismo prepoznali stvarni problem.

To je prvi korak nakon kojega možemo sami razmisliti o problemu, razgovarati s prijateljem, bračnim drugom, roditeljima ili osobom u koju imamo povjerenja. Tijekom razgovora možemo odabrati ciljeve, pronaći alternative, odvagnuti moguće posljedice utvrđivanjem prednosti i nedostataka odabrane strategije, odlučiti i planirati ostvarenje odluke.

Ali ako smo se umjesto suočavanja s problemom odlučili za strategiju bježanja i pritom posegnuli za drogom, što će se dogoditi?

Droga, primjerice alkohol, u prvoj nas fazi udaljuje od stvarnog problema s kojim se ne možemo ili ne želimo suočiti dajući nam privremeno iluziju dobrog osjećanja koje je daleko od stvarnosti. Ponavljanim pijenjem alkohola s vremenom se razvija ovisnost. Rezultat je anksioznost koju opet nastojimo riješiti uzimanjem alkohola. Na našem prikazu je vidljivo kako se time zatvara začarani krug iz kojega je katkad vrlo teško izaći.



Problemi zbog kojih smo posegnuli za alkoholom ili nekim drugim sredstvom ovisnosti – drogom – s vremenom rastu, a pridodaje im se još jedan veliki problem: problem ovisnosti, koji nam doista ne treba.



Određeni postupci mogu pomoći u suočavanju s problemima i stresovima. Sámo poznavanje tih postupaka nije dostatno. Oni mogu biti djelotvorni jedino ako ih primjenjujemo. Umjesto kemijskih rješenja, odnosno uzimanja sredstava ovisnosti – a cigareta je najdostupnija od svih sredstava ovisnosti, treba:

- ◆ razmisliti o mogućim posljedicama događaja koji je doveo do stresa i pritom ne pretjerivati,
- ◆ prihvatiti ono što ne možemo promijeniti,
- ◆ prosuditi i prihvatiti sebe takvima kakvi jesmo,
- ◆ surađivati,
- ◆ naučiti biti zadovoljni onim što imamo,
- ◆ ne pokušavati biti supermen i raditi sve odjednom,
- ◆ usredotočiti se na ovdje i sad,
- ◆ ne zamjenjivati dosadu relaksacijom,
- ◆ planirati vrijeme,
- ◆ naučiti reći *ne* sebi i onima koji zahtijevaju previše vašeg vremena i energije.

Razmislite o mogućim posljedicama događaja koji je doveo do stresa – pritom ne pretjerujte!

Primjerice, šef vas je pozvao i prigovarao jer nešto niste pravodobno učinili, ili ste učinili pogrešno, ili uopće niste još učinili. To vas pogađa. Osjećate da ste pod stresom. Razmišljate: “On me ne voli, ne cijeni, mrzi me, možda me želi otpustiti, negdje sam mu se zamjerio, ne znam što učiniti.” U skladu s takvim razmišljanjima osjećate se loše. Depresivni ste.

Istina je da vas je šef kritizirao zbog vaših propusta, ali nemate nikakvih dokaza za one druge zaključke i crne slutnje koje ste naveli. Kad stvari ne idu onako kako želimo, valja sjesti, razmisliti, ne žuriti sa zaključcima, već promotriti sve dokaze za zaključke koje smo donijeli i ne opterećivati se ne-realnim i malo vjerojatnim posljedicama događaja koji je na nas djelovao stresno.

U tim situacijama cigareta je suvišna!

Prihvatite ono što ne možete promijeniti

Imajte na umu da je moguće mijenjati sebe. Mnogo je teže mijenjati druge. U životu se često susrećemo s neugodnim

situacijama koje su takve kakve jesu i ne mogu biti drukčije. Ostaje nam da biramo. Možemo ih prihvatiti kao neizbježne, pomiriti se i zaživjeti s njima, ili pak upropastiti život sebi i svojim bližnjima opiranjem i vječitim jadikovanjem.

Prihvaćanje je prvi korak prema svladavanju bilo kakve nevolje.

Uz prihvaćanje ne ide pušenje!

Pokušajte prosuditi i prihvatiti sebe onakvima kakvi jeste

Upoznajte sebe i budite ono što jeste. Neprihvaćanje vlastite naravi izvor je mnogobrojnih neuroza i kompleksa. Najnesretniji je čovjek koji bi želio i duh i tijelo prilagoditi izmišljenoj nestvarnoj slici o sebi. Najveća je pogreška kad se ljudi prikazuju u drukčijem svjetlu nego što jesu. Ako prihvatimo sebe takvima kakvi jesmo, naše vlastite pogreške i pogreške drugih bit će manje frustrirajuće. Stoga se ne treba uspoređivati s drugima. To pobuđuje nerealne osjećaje superiornosti ili inferiornosti. Nijedna osoba nije važnija od druge. Uvijek imajte na umu da ste vi netko osobit, da nikad nije bilo osobe posve nalik na vas i da se u budućnosti neće roditi čovjek kao što ste vi. Stoga budite ponosni što ste takvi kakvi jeste! Nije potrebno trošiti energiju i igrati druge uloge kad je vaša jedinstvena, prirodna, realna.

Budite jedinstveni – bez cigarete!

Suradujte

Čini se da mnogi ljudi na odgovornim mjestima upropaštavaju živce i zdravlje zato što ne znaju prebaciti odgovornost na suradnike pa sve obavljaju sami. Bez obzira koji su razlozi takve odluke, posljedica takvog načina rada obično je zbrka u glavi. Od stotinu sitnih poslova ne vidi se glavni cilj. Pod stalnim teretom žurbe postajete napeti, nervozni i zabrinuti. Suradnja s drugima pomaže da se to pobijedi. Onaj tko ne zna organizirati posao, zadati zadatke, nadgledati rezultate i surađivati s drugima, najčešće postaje žrtva neke psihosomatske bolesti.

U radnim zadacima suradujte bez cigarete!

Naučite biti zadovoljni onim što imate

Rjede razmišljamo o onom što imamo, a gotovo uvijek o onome što nam nedostaje. Stoga je bolje uživati u onom što imamo nego se živcirati zbog onog što trenutavno nemamo. Je li to vrijedno tolikog živciranja?

Tko ima zdravlje, nema cigaretu!

Nemojte pokušavati biti supermeni i raditi sve odjednom

Ograničite sami sebe na malo važnog posla i usredotočite se na njega. Pokušajte učiniti najbolje što možete. Nitko ne može očekivati više od toga, osobito ne vi. Svakog dana suočavate se s mnoštvom zadaća i obveza. Mudar čovjek rješava ih jednog po jednog, polaganim i jednoličnim tempom.

Nerazborito je pokušavati rješavati sve probleme odjednom i postati žrtva brigâ o budućnosti.

Supermeni ne puše!

Usredotočite se na *ovdje i sad*

Ne treba se zadržavati na onome što nam je zadalo bol u prošlosti ili što bi moglo loše poći u budućnosti. Za budućnost ćemo se najbolje pripremiti ako se svim snagama usredotočimo na sadašnjost, odnosno na savjesno obavljanje poslova koje donosi današnjica.

Da bismo prošlost učinili konstruktivnom za budućnost, iz učinjenih pogrešaka moramo izvući pouke.

Ovdje i sad suvremeno je biti nepušač!

Zamjenjujete li dosadu relaksacijom?

Uistinu opuštenoj osobi nije potrebna cigareta. Dosada može biti stresna i cigareta se pojavljuje kao nešto što oslobađa pružajući vam mogućnost da nešto radite, ili pak odvraća vašu pozornost od stvarnog problema – potrebe da vas nešto zaozakupi i potakne.

Nameće li vam se dosada kao problem koji rješavate cigaretom, unesite u svoj život aktivnosti koje vas potiču.

Ako ste nepušač, u vašem životu nema dosade!

Smanjite stres planiranjem vremena

Tijekom dana morate obaviti i neke poslove koje ne volite – ali ih morate činiti. Ti poslovi zahtijevaju vrijeme i energiju. Dio vremena svakodnevno potrošite i na ljude koji vam ne samo oduzimaju dragocjeno vrijeme, već se u kontaktima s njima emocionalno trošite. Stoga treba pronaći barem pola sata vremena dnevno za kontakte i susrete s ljudima koji vas raduju, s kojima se ugodno osjećate, koji će vam vratiti izgubljenu energiju i osjećaje.

Iako ste jedinstveni, niste vi najzaposlenija osoba na svijetu. Niste osobiti zato jer imate više problema i planova nego drugi. Ako svakodnevno ne uspijete naći vremena za ono što vas raduje, loše ste izabrali, ne znate dobro planirati svoje vrijeme.

Naučiti koristiti dnevni odmor znatno je više od rutinske stanke i prekida posla. Za pravi dnevni odmor treba unaprijed planirati aktivnosti koje volimo i u kojima istinski uživamo. Odmor može ponekad trajati samo petnaest minuta ako nije moguće odvojiti više vremena. Dobro isplaniran dnevni odmor od petnaestak minuta znači stotinjak minuta odmora tjedno, stotinjak sati odmora godišnje, a to su dobra dva radna tjedna!

Ne moramo čekati razdoblje kad ćemo imati odjednom više vremena za odmaranje, već uživajmo svakodnevno u malom odsječku vremena koje je samo naše.

Uistinu uspješni ljudi uvijek nalaze vremena za opuštanje, igru, druženje s ljudima koji im vraćaju izgubljenu energiju.

Družite se s ljudima koji vas raduju, a ne s cigaretama!

Naučite reći *ne*

Nerijetko u životu dopuštate da drugi zahtijevaju previše vašeg vremena i energije. Da biste to izbjegli, trebete dobro isplanirati vrijeme, obveze poredati po važnosti i odbaciti one koje vam nisu važne. To uključuje i mehanizam da uspijete reći *ne* samome sebi, ali i ljudima oko sebe. Možda će to isprva iznenaditi mnoge oko vas. Kad prvi puta kažete nekome *ne*, možda se u vama razvije osjećaj krivnje, ali s vremenom će vam biti sve lakše.

Nekad je potrebno mnogo vremena da bi se promijenile ustaljene navike. Većina ljudi ipak više voli časn *ne* nego nerado izrečeni *da*.

Vježbajte reći NE bez paljenja cigarete!

Legalizirane droge kojima smo okruženi zapravo su zapreka mnogima da se ispravno suoče s problemima i nađu najbolja rješenja za zahtjeve što ih život postavlja pred svakoga od nas. Tko u poteškoći ili u emocionalnom problemu automatski poseže za alkoholom ili cigaretom, s vremenom postaje psihološki i metabolički ovisan. Ulovljen u zamku ovisnosti, koprca se poput ribe na udici i pokušava se osloboditi, što mu obično ne uspijeva bez pomoći sa strane.

21.

Stres i distress

U organizmu se pri stresu automatski odvija niz biokemijskih reakcija: oslobađaju se hormoni adrenalin i noradrenalin, ubrzava se srčana akcija, raste krvni tlak, podiže se razina šećera i kolesterola, ali nije riječ samo o jednom programiranom odgovoru. Možemo različito reagirati na određeni stresor, ali i ne reagirati. Razina odgovora ovisi o našoj percepciji stresora.

Ako je riječ o važnoj situaciji ili događaju, reakcija će biti jaka. Ne pridajemo li događaju koji je doveo do stresa veću važnost, reagirat ćemo razmjerno mirno. Stres je normalan dio života pa ako svakodnevne zahtjeve rješavamo dobro, odgovor na stres je pozitivan. Kad ne možemo ispravno riješiti problem, tijelo ostaje u stanju alarma. Riječ je o takozvanom distressu.

Stanje distressa oštećuje imunosni sustav pa postajemo skloniji prehladama, virozama i drugim infekcijama. Povećava se mogućnost srčanog ili moždanog udara i maligne bolesti. U takvom stanju se smanjuje i mentalni kapacitet. Kako ćemo se suočiti sa stresom, ovisi o ličnosti, količini pričuvne energije, tjelesnom zdravlju, kondiciji i potpori onih s kojima živimo i radimo.

Značajna je povezanost dosade i stresa. Dosada prouzrokuje stres, bilo da je u pozadini dosade nezaposlenost, jednoličan, dosadan posao, nedostatak izazova na poslu ili pomanjkanje zanimljivih aktivnosti u slobodnom vremenu.

Čini se da pojedine osobe imaju više pričuvne energije od drugih. Stil življenja koji uključuje dovoljno sna, zdravu prehranu, redovito odvajanje vremena za opuštanje i bavljenje hobijima povećava razinu pričuvne energije, a neriješeni problemi je smanjuju.

Pri rješavanju dvojbi u svakodnevnom životu osobito je važna potpora obitelji, zatim prijatelja i kolega s posla. Ako je

potrebno, ne treba se ustručavati potražiti profesionalnu potporu.

Znaci koji ukazuju da je tijelo u stanju alarma ili distresa mogu biti različiti. Imamo poteškoća u ophođenju s ljudima, mali nam problemi stvaraju gorčinu, nezadovoljni smo životom, ne možemo se othrvati tjeskobnim mislima, ljudi i situacije koji nam nikad nisu smetali postaju izvor straha i anksioznosti, sumnjamo u sebe i osjećamo se umorno ...

Poznato je da kemijsko rješavanje stanja distresa može dovesti do ovisnosti. Sredstva koja se najčešće upotrebljavaju opet su alkohol, cigarete, kofein i tablete za smirenje. Pribjegavanje hrani kad smo pod stresom također vodi u ovisnost o hrani. Važno je znati da sredstva ovisnosti i hrana samo prividno olakšavaju neugodne simptome, ali ne rješavaju problem.

Za uspješnije suočavanje sa stresovima preporučljivo je:

- ◆ odvojiti vrijeme za opuštanje,
- ◆ zdravo se hraniti,
- ◆ održavati zdravlje,
- ◆ redovito vježbati,
- ◆ upoznati sebe,
- ◆ uspostaviti životnu ravnotežu.

Nekim osobama je lakše, a nekima teže odvojiti vrijeme i naučiti kako se opušitati i uživati u mirnom okružju, ondje zaviriti u sebe i donijeti važne odluke koje će odrediti nove smjerove u životu.

Bitno je osigurati tijelu zdravu hranu i redovito uzimanje obroka. Jest treba onoliko koliko je potrebno za održavanje idealne težine.

Održavanje zdravlja obavljanjem redovitih preventivnih pregleda kod liječnika i stomatologa, odabir kreativnog hobija, postavljanje realnih ciljeva i osiguravanje odgovarajućeg dnevnog, tjednog i godišnjeg odmora važni su čimbenici za uspješno suočavanje sa stresovima.

Mnogostruka je korist redovite tjelovježbe, jer se smanjuje razina stresa, a tijelo dovodi u stanje biokemijske ravnoteže. Treba pronaći neku aktivnost na svježem zraku koja će osigu-

rati da se organizam, osobito mozak, opskrbi dovoljnom količinom kisika. Izgledat ćemo svježije i biti smireniji.

Moramo imati dobar uvid u svoje mogućnosti i procijeniti koliko tereta svakodnevno možemo podnijeti, u skladu s geslom: "Upoznaj samoga sebe!" Ako su nam mogućnosti male, možda treba nešto promijeniti u stilu življenja. Možda se pričuvna energija brzo troši zbog nekih loših navika.

Da bismo uspostavili ravnotežu u životu, trebamo sami sebi odgovoriti na neka pitanja: je li naša društvena interakcija primjerena, ili smo se zatvorili u svoj mali svijet? Kad imamo poteškoća, očekujemo li potporu od male skupine ljudi? Ako ih izgubimo, postoje li još neki s kojima možemo razgovarati kad imamo problema? Jesmo li našli zadovoljavajuće odgovore na pitanja odakle smo, zašto smo ovdje, kamo idemo? Potiče li nas učenje i djeluje li izazovno? Jesmo li naučili reći *ne* kad nas ljudi opterećuju neprimjerenim opterećenjima?

Organiziramo li dnevni posao ili nam se stvari tijekom dana događaju? Imamo li hobi i bavimo li se nečim što nam odvraća misli od svakodnevnih problema i zahtjeva na poslu? Osjećamo li se zadovoljni i ispunjeni prakticiranjem tih aktivnosti? Hranimo li se uravnoteženo? Vježbamo li redovito?

Po mnogočemu se razlikujemo, pa se tako i sa stresom različito suočavamo. Ako su naše reakcije neprimjerene, vrijeme je da ih mijenjamo. Unatoč razlikama koje postoje među nama, vrijednost koju smo svi jednako dobili jest vrijeme od dvadeset četiri sata svakog dana. Za postizanje ravnoteže u životu ponekad je dostatno drukčije rasporediti vrijeme, odnosno preraspodijeliti prioritete.

22.

Višestruki rizici pušenja

Pušenje je jedan od najvećih javnozdravstvenih problema budući da je pandemijski prošireno i vezano uz mnoge bolesti koje zauzimaju visoko mjesto na ljestvici morbiditeta i mortaliteta. Od posljedica pušenja godišnje u svijetu umire četiri milijuna ljudi, odnosno jedanaest tisuća ljudi dnevno. Procijenjeno je da od posljedica pušenja u Hrvatskoj godišnje umre četrnaest tisuća ljudi.

Duhanskom su dimu izloženi i nepušači koji su često prisiljeni udisati duhanski dim iz dvaju izvora, takozvani dim iz druge ruke (*second hand smoke*) i dim koji izravno s vrška cigarete odlazi u zrak. U njemu ima tri puta više katrana i nikotina, benzpirena i ugljičnog monoksida te pedeset puta više amonijaka. Opasnostima pasivnog pušenja posvećuje se sve veća pozornost, pa je Svjetski dan nepušenja, 31. svibnja 2001. godine, prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, u cijelom svijetu obilježen priredbama koje ukazuju na akutne i kronične posljedice pasivnog ili prisilnog pušenja.

Akutne posljedice pasivnog pušenja:

- ◆ iritacija sluznice oka uz treptanje, suzenje i crvenilo,
- ◆ kašalj i glavobolja,
- ◆ astmatični napadaji,
- ◆ smetnje psihomotorike, smanjena pozornost, promjena kognitivnih funkcija,
- ◆ kod koronarnih bolesnika bol već pri manjem naporu,
- ◆ kratkoća daha pri manjem naporu kod kroničnih plućnih bolesnika.

Kronične posljedice pasivnog pušenja:

- ◆ povećan rizik od raka pluća,
- ◆ povećan rizik od drugih oštećenja pluća,

- ◆ povećan rizik od koronarne bolesti,
- ◆ češće pneumonije i bronhitis kod djece izložene pasivnom pušenju,
- ◆ smanjena plućna funkcija i rast pluća kod djece izložene pasivnom pušenju.

Najžalosniji primjer je pasivno pušenje nerođenog djeteta. Majke koje tijekom trudnoće puše rađaju djecu lakšu 150 do 250 grama, imaju češće spontane pobačaje, češće rađaju nedonoščad i djecu s malformacijama. Kod takvih je roditelja veća perinatalna smrtnost djece i učestalost sindroma iznenadne smrti djeteta (*sudden infant death syndrome*).

Neki autori povezuju pušenje majki tijekom trudnoće s poremećajem u intelektualnom razvoju djece, jer su tijekom trudnoće bila izložena duhanskom dimu. Svojim aktivnim ili pasivnim pušenjem trudnice ugrožavaju psihotjelesni djetetov razvoj i stoga su one visokorizična skupina pušača. Ugrožavaju svoje dijete i tijekom trudnoće i nakon rođenja. Djeca majki pušačica od najranije su dobi izložena pasivnom ili prisilnom pušenju, što se može smatrati zlostavljanjem djeteta.

Pušenje u trudnoći može izazvati:

- ◆ spontani pobačaj,
- ◆ krvarenje prije poroda,
- ◆ odljuštenje posteljice,
- ◆ prijevremeni porođaj,
- ◆ povećani perinatalni mortalitet,
- ◆ smanjenu porođajnu tjelesnu težinu.

Pušači su najčešće višestruki bolesnici. Uz ovisnost o pušenju tu je i tridesetak bolesti koje su izravno vezane uz pušenje duhana. Rezultati novijih istraživanja upućuju na to da je rizik pušenja mnogo veći nego što se dosad smatralo. Pušači koji nastavljaju s pušenjem imaju dva do tri puta veću stopu smrtnosti nego nepušači. Iznenadne smrti su u većini slučajeva vezane izravno uz uporabu duhana. Mortalitet raste ovisno o dužini pušačkog staža, količini popušanih cigareta i dubini inhalacije. Ako je riječ o osobama s više rizičnih čimbenika, stanje se još više pogoršava. Kombinacija pušenja s adipozitotom, povišenim krvnim tlakom i povišenim kolesterolom uvelike povećava rizik od srčanog i moždanog udara.

Pušači češće obolijevaju, imaju smanjenu otpornost organizma prema infekcijama, češće boluju od kroničnih bolesti koje zahtijevaju dugotrajno liječenje, češće borave u bolnici, izostaju s posla, postaju invalidi i prije vremena umiru. Ne postoji zdrava razina pušenja duhana.

Stadiji pušenja

Pušenje je naučeno ponašanje. Većina autora je uočila četiri stadija pušenja:

1. stadij pripreme,
2. stadij eksperimentiranja cigaretama,
3. stadij navikavanja (habituacija),
4. stadij ovisnosti (adikcija).

Susret s pušenjem u razdoblju pripreme najčešće se odvija najprije u obitelji, gdje djeca svakodnevno gledaju što i kako čine roditelji. Roditelji šalju svojoj djeci snažnije poruke osobnim ponašanjem nego riječima. U toj etapi značajan je i utjecaj izravnih i neizravnih reklama duhana i duhanskih proizvoda, što kod mladih podsvjesno učvršćuje stav da je pušenje normalno ponašanje odraslih, čak i poželjno, pa kao takvo i znak odraslosti i afirmiranosti. Time se već tada stvara pozitivan stav prema pušenju.

Druga etapa – eksperimentiranje cigaretama, najčešće se odvija izvan kuće, obično u pretpubertetu, kad djeca iskušavaju novi vrli svijet odraslih i njihovih starijih prijatelja koji su im tada glavni učitelji i ponuđači cigareta.

Navikavanje ili habituacija najčešće se javlja u razdoblju sazrijevanja, kad se mladi sastaju u *diskačima* i na drugim mjestima. Budući da ondje puše svi odrasliji mladi, nemoguće je ne pušiti i onima koji još nisu počeli pušiti – ako se žele družiti s odraslijima i biti od njih “priznati”. Osim toga, u tom razdoblju snažne razdražljivosti i ranjivosti, pušenje – kao i alkohol, kako oni vjeruju, umiruje i donosi stabilnost, pa je i to dodatni čimbenik za navikavanje na pušenje.

Posljednja etapa – ovisnost – dolazi sama po sebi, spontano, u raznim razdobljima. Nije moguće odrediti kako dugo treba pušiti i koliko cigareta popušiti da bi se razvila ovisnost.

Ovisnost o pušenju

Adiktivno svojstvo nikotina danas je, pogotovo među mladima, često podcijenjeno. Višestruki farmakološki učinak nikotina uključuje dva važna fenomena, a to su adaptacija i tolerancija. Pod tolerancijom podrazumijevamo podnošenje sve veće količine sredstva ovisnosti, u ovom slučaju nikotina. Pušač koji je razvio ovisnost o nikotinu puši dok ne zadovolji svoju potrebu za nikotinom. Ako se taj ciklus prekine, pojavljuju se apstinencijski simptomi. Osim kemijskom ovisnosti, pušači su sputani i mnogim sponama psihološke naravi. Vadeenje kutije iz džepa ili torbe, otvaranje, uzimanje cigarete, prinošenje ustima, paljenje, udisanje i izdisanje duhanskog dima i, konačno, gašenje cigarete – sve je to ritual praćen nizom pozitivnih i negativnih emocija.

Pušači povezuju pušenje s različitim situacijama, aktivnostima, prostorima i osobama. Pale cigaretu ne samo kad razina nikotina u tijelu padne, već to čine automatski, primjerice uz telefonski razgovor, pri susretu s nekom osobom, nakon jela, pri ulasku u automobil, po dolasku na posao, uz pijenje kave, uz gledanje televizijskog programa, uz čitanje novina ili knjiga. Promatrajući i slušajući pušače kako govore o cigaretama, može se uočiti da su spone kojima su vezani uz cigarete iznimno čvrste i onda kad to sâm pušač niječe.

O neurobiološkom aspektu ovisnosti o nikotinu još uvijek je mnogo toga nepoznato. Nikotinski receptori su strukturalno i funkcionalno heterogeni. Maksimalna koncentracija nikotina u mozgu zadržava se nekoliko minuta. Ovisnost se svakako ne razvija preko noći – to je polagani proces čiji su mehanizmi izazov mnogim istraživačima.

Nikotinski apstinencijski sindrom

Nakon prestanka pušenja kod većine pušača javljaju se karakteristični simptomi koji čine takozvani nikotinski apstinencijski sindrom. U međunarodnoj klasifikaciji bolesti, u kategoriji mentalnih poremećaja, pod šifrom F17 nalazi se *to-bacco dependence syndrome*. Apstinencijski simptomi javljaju se obično tijekom 24 sata nakon prestanka pušenja ili značajnog smanjenja broja cigareta.

Najčešći simptomi u okviru apstinencijskog sindroma su:

- ◆ žudnja za cigaretom,
- ◆ razdražljivost,
- ◆ poteškoće u usredotočenosti,
- ◆ umor,
- ◆ povećan apetit,
- ◆ usporen rad srca,
- ◆ glavobolja,
- ◆ vrtoglavica.

Uz navedene simptome može se pojaviti i depresija, anksioznost, nesаница ili pospanost, dijareja ili opstipacija, kratkotrajne smetnje sjećanja, mučnina, retencija vode, osjećaj nadutosti i slično. Svaki pušač ima svoj kemijski “make up”. Apstinencijski simptomi su prolazni i mogu se shvatiti kao pozitivan znak, jer se organizam oslobađa otrova.

Pušenje i moždani udar

Među tridesetak bolesti vezanih uz pušenje značajno mjesto zauzimaju bolesti vaskularnog sustava. Nekad su bile karakteristične za osobe starije dobi, a danas od njih sve više obolijevaju mladi ljudi. Moždani udar je bolest od koje trećina bolesnika umire, trećina se oporavlja, a trećina ostaje živjeti s manjim ili većim stupnjem invaliditeta. Relativni rizik od nastanka subarahnoidalne hemoragije kod muškaraca, dugogodišnjih teških pušača (oni koji puše više od dvadeset cigareta dnevno) i žena pušačica je 7,3 u usporedbi s muškarcima koji nisu nikad pušili i ženama koje ne puše. Rizik od ishemijskog moždanog udara kod teških pušača je 2,7 a kod pušača koji puše manje od 20 cigareta na dan 2,2 u odnosu na nepušače. Prestankom pušenja taj se rizik smanjuje. Postoje mnogobrojna istraživanja o povezanosti pušenja i moždanog udara u pojedinim specifičnim grupacijama glede dobi, spola i drugih značajki.

Glede visokog mortaliteta, skupog liječenja i čestog invaliditeta, vaskularne su bolesti (kardiovaskularne i cerebrovaskularne) jedan od najvećih socijalno-medicinskih problema današnjice.

Aterogeni potencijal pušenja

Pušenje višestruko ugrožava vaskularni sustav. Ovisno o količini popušenih cigareta, pušači imaju značajno višu razinu totalnog kolesterola, triglicerida, lipoproteina vrlo niskog denziteta (VLDL) i lipoproteina niskog denziteta (LDL) te nižu razinu lipoproteina visokog denziteta (HDL) i apolipoproteina A1 koji imaju angioprotektivno djelovanje. Kod pušača je poremećena lipoliza. Nakon konzumiranja masnog obroka ne dolazi do povišenja HDL-a, što je sasvim uobičajeno kod nepušača. Taj se fenomen objašnjava time što nikotin stimulira oslobađanje adrenalina, dolazi do povišenja koncentracije slobodnih masnih kiselina (FFA) koje potiču hepatsku sekreciju VLDL-a. Koncentracija HDL-a mijenja se inverzno s koncentracijom VLDL-a. Kod pušača je registrirana i povišena koncentracija tromboksana A2 te povećana reaktivnost trombocita. Pušači imaju i povišenu razinu faktora VII i fibrinogena. Kod dugogodišnjih pušača poremećeno je i oslobađanje prostaglina i EDR faktora, koji reguliraju bazalni tonus krvnih žila. Neka istraživanja upućuju na mogućnost oštećenja endotelne stanice ugljičnim monoksidom što ga sadrži duhanski dim. Zbog toga se povećava permeabilnost stijenke i omogućuje veća infiltracija lipida.

Uz navedene mehanizme djelovanja pušenje inducira i druge procese koji pridonose aterogenezi: repetitivnu simpatičku stimulaciju, vazokonstriktorno djelovanje nikotina i smanjenu razinu kisika u krvi budući da je dio hemoglobina pretvoren u fiziološki inaktivni karboksihemoglobin. Pušači imaju dva do petnaest puta višu razinu karboksihemoglobina u krvi nego nepušači.

Djelovanje duhanskog dima na respiracijski sustav

Kronično udisanje duhanskog dima dovodi do:

- ◆ hipertrofije, hiperplazije i hipersekrecije vrčastih stanica sluznice i ekskretornih stanica submukoznih žlijezda,
- ◆ inhibicije cilijarne djelatnosti cilindričnih epitelnih stanica,

- ◆ hipersekrecije enzima elastaze i razgradnje elastičnog veziva u intersticiju,
- ◆ oštećenja lizosomske funkcije i fagocitne sposobnosti makrofaga te inhibiranja reprodukcije i aktivnosti limfocita u plućima (posebno T-limfocita),
- ◆ metaplazije i pojave mutacija gena te proliferacije patološki diferenciranih stanica (pod utjecajem karcero-gena iz duhanskog dima).

Pušenje oštećuje sve segmente dišnog sustava dovodeći do akutnih i kroničnih upala dišnih putova, emfizema pluća te karcinoma larinksa, traheje i bronha kao najstrašnijih posljedica pušenja.

Funkcionalni testovi respiracije kod pušača često pokazuju opstruktivne smetnje ventilacije i latentnu distribucijsku hipoksemiju, a kod pušača s dugim pušačkim stažom i velikim brojem popušanih cigareta manifestnu parcijalnu ili globalnu respiracijsku insuficijenciju.

Važno je imati na umu da karcinom bronha, kao najteža posljedica pušenja, dugo ne daje nikakve simptome.

Pušenje i probavni sustav

Prilikom pušenja pušač proguta dio dima iako glavina dima velikom brzinom ulazi u pluća. Ondje se na velikoj površini odigrava proces apsorpcije sastojaka duhanskog dima.

U pojedinim segmentima probavnog sustava pušenje prouzrokuje:

- ◆ opekline usnica,
- ◆ *stomatitis nicotinicus*,
- ◆ promjenu boje na zubima,
- ◆ leukoplakične promjene,
- ◆ rak usne šupljine i jednjaka,
- ◆ upalne promjene ždrijela i želuca (*faringitis* i *gastritis*),
- ◆ malignu alteraciju želučanog vrieda,
- ◆ inhibiciju sekrecije sokova pankreasa,
- ◆ oštećenje jetre.

Prestanak pušenja

Prestanak pušenja je izazov pred kojim se prije ili poslije nade svaki pušač. Istraživanja su pokazala da više od 80 posto pušača želi prestati pušiti. Neki pušači mogu jednostavno odlučiti i prestati pušiti bez problema. Međutim, iskustva većine pušača kažu da nije lako prestati pušiti. Mnogi se tek nakon nekoliko pokušaja prestanka uspijevaju riješiti cigarete.

Onima koji nisu nikad pušili teško je shvatiti pušača koji u tako različitim situacijama jednostavno mora zapaliti cigaretu. Malo je aktivnosti tijekom dana kad pušač ne zapali cigaretu. Bilo što se dogodi ili ne dogodi pušača može potaknuti da zapali cigaretu.

Prestanak pušenja je proces koji ima tri faze:

1. fazu pripreme,
2. fazu prestanka,
3. fazu održavanja apstinencije.

Svatko može prestati pušiti, ali je važno da to bude strogo osobna odluka. Prestati pušiti ne znači samo prestati paliti cigarete i udisati duhanski dim. Pušač može uspješno apstinirati od pušenja tek kad promijeni način razmišljanja i stav prema pušenju.

Zašto, unatoč poznatim činjenicama o štetnosti i tragičnim posljedicama aktivnog i pasivnog pušenja, još uvijek mnogi inteligentni ljudi puše? Za prestanak pušenja potrebna je inteligencija, ali nije dostatna. Nije moguće uspješno prestati pušiti ne zavirivši dublje u sebe i ne prihativši svoje nedostatke. Odluka o prestanku pušenja uključuje pušačevu spremnost da poduzme određene korake. Uspjeh se ne događa automatski. Za prestanak pušenja potrebno je vrijeme, trud, a ponekad i novac.

Odluka mora biti čvrsto utemeljena kako bi se postigli glavni ciljevi: uspostavljanje nadzora nad vlastitim ponašanjem, čuvanje vlastitog zdravlja i zdravlja svojih bližnjih. Bitno je da pušač osvijesti razloge za prestanak pušenja. Mnogo je tjelesnih, emocionalnih, društvenih i financijskih prednosti prestanka pušenja. Kad odluči prestati, preporučljivo je odrediti datum prestanka. Do dana prestanka pušenja treba voditi dnevnik pušenja i razvijati osobnu strategiju djelovanja mijenjajući ru-

tinu. Mentalni proces odvikavanja može početi znatno kasnije od vremena kad je pušač popužio posljednju cigaretu.

Motivi i programi za prestanak pušenja

Analiziranjem motiva za prestanak pušenja pušača koji su bili na odvikavanju u Zagrebačkoj školi nepušenja, ustanovljeno je da su najčešći motivi:

- ◆ zdravstvene poteškoće,
- ◆ želja za dobrim zdravljem,
- ◆ samopoštovanje,
- ◆ obiteljski razlozi,
- ◆ strah,
- ◆ estetski razlozi,
- ◆ spoznaja da je pušenje u suprotnosti s moralnim i etičkim nazorima,
- ◆ pozitivni društveni pritisci.

Prestanak pušenja ovisi o jačini motivacije i stupnju ovisnosti.

Za pušače koji žele prestati pušiti a to ne mogu učiniti sami upriličuju se programi odvikavanja od pušenja, koji se najčešće provode skupno. Jedan od najpoznatijih programa odvikavanja od pušenja je “Breathe free plan to stop smoking” američkih autora Folkenberga i Mc Farlanda, koji se uspješno provodi u svijetu već trideset godina. Temeljna načela toga plana koristi i Zagrebačka škola nepušenja, osnovana 1988. godine, te Splitska škola nepušenja organizirana po uzoru na Zagrebačku.

Pušenje i žene

Rezultati provedenih istraživanja pokazuju da posljednjih nekoliko godina žene počinju pušiti ranije i da veći postotak žena pripada u kategoriju teških pušača s visokim stupnjem ovisnosti. Duhanska industrija ulaže velika novčana sredstva u dizajniranje osobitih reklamnih kampanja usmjerenih mladim ženama ne bi li ih se pridobilo za pušenje.

U Kliničkoj bolnici “Sestre milosrdnice” u Zagrebu organizirali smo tijekom 2001. godine seminar za medicinske se-

stre “Nepušenjem do zdravlja”. Među sudionicima seminara bile su pušačice i nepušačice. Zanimljivo je bilo čuti tvrdnje nekolicine medicinskih sestara, dugogodišnjih pušačica. Izjavile su da im je nezamislivo odreći se jutarnjeg pušenja, jer je jutarnja kava i cigareta jedini “užitak” i jedino vrijeme koje tijekom dana uspiju odvojiti za sebe.

Žene koje rade puno radno vrijeme, imaju djecu i nemaju dostatno novca često smatraju pušenje jedinom raskoši koju si mogu priuštiti. Cigaretama ispunjavaju prazninu, nadoknađuju sadržaje koji im nedostaju, prividno olakšavaju stresne situacije i, istodobno ulazeći u ovisnost, postojećim problemima dodaju veliki problem: ovisnost. Danak pušenju je oštećenje i gubitak zdravlja, gubitak slobode i narušavanje ljepote, a često i osjećaj krivnje prema djetetu jer mu je loš primjer, a uz majku pušačicu izloženo je riziku pasivnog pušenja. Među ženama pušačicama zabilježen je porast raka pluća, grkljana, jednjaka, mokraćnog mjehura i maternice, a dvostruko je veća incidencija smrti od srčanog infarkta. Pušenje oštećuje ženin reproduktivni sustav, izaziva raniji nastup menopauze i veći rizik od postmenopauzne osteoporoze. Zamjenska terapija estrogenima je nedjelotvornija. Žene koje puše i uzimaju pilule protiv začeca deset puta češće obolijevaju od srčanog infarkta i moždanog udara.

Primjenom kozmetičkih sredstava djelomično se mogu prikriti vidljivi učinci pušenja – prijevremene bore, suha koža zbog slabije cirkulacije, žuti prsti, žuti zubi i neugodan miris tijela i odjeće. Najveća opasnost su oštećenja unutarnjih organa, koja se izvana ne vide.

Kozmetički učinci pušenja:

- ◆ žuti zubi,
- ◆ žuti prsti i nokti,
- ◆ neugodan dah,
- ◆ bore.

Pušenje i tjelesna težina

Mnoge djevojke i žene navode da puše jer tako nadziru tjelesnu težinu i sprječavaju debljanje. Nikotin ubrzava metabolizam i tijelu je potrebno više energije, pa troši više kalorija.

Nikotin djeluje kao stimulans i suzbija osjećaj gladi. Pušačev doručak obično se sastoji od šalice crne kave i cigarete. Zbog djelovanja nikotina hrana se duže zadržava u želucu i osjećaj sitosti je dugotrajniji. Pušači često imaju oštećenu funkciju pluća zbog kroničnog bronhitisa i emfizema. Bolesna pluća moraju pojačano raditi da bi se tijelo opskrbilo dovoljnom količinom kisika, pa je i to jedan od razloga veće potrošnje kalorija. Pušenje doista pomaže da se smanji tjelesna težina, ali su posljedice izrazito nepovoljne za pušača. Nakon prestanka pušenja neki pušači dobiju nekoliko kilograma na težini, manji broj se izrazito udeblja, a oko 25 posto pušača izgubi na tjelesnoj težini.

Razlozi debljanja nakon prestanka pušenja:

- ◆ metabolizam se vraća na normalu,
- ◆ oporavlja se osjet okusa i mirisa,
- ◆ nadomjestak oralnog uživanja – pušači kojima nedostaje cigareta posežu za slatkišima i drugom visokokaloričnom hranom.

Savjeti za sprječavanje debljanja:

- ◆ pijte dosta vode (6–8 čaša dnevno),
- ◆ unosite dosta vlaknastih tvari (žitarike, voće, povrće),
- ◆ ustanite od stola nakon obroka,
- ◆ jedite tri uobičajena uravnotežena obroka,
- ◆ jedite polagano,
- ◆ unosite dosta vitamina (pušenje uništava vitamine A i C),
- ◆ birajte nemasno meso,
- ◆ umjesto mesa birajte ribu,
- ◆ pijte niskokalorična pića,
- ◆ izbjegavajte alkoholna pića (imaju puno kalorija, a nemaju prehrambenu vrijednost),
- ◆ redovito vježbajte (izaberite aktivnosti u kojima uživate).

Pušenje i depresija

Tijekom prestanka pušenja određeni broj pušača postaje uočljivo depresivan. To su oni pušači koji pušenjem maskiraju

svoju depresiju. Depresivan čovjek je okupiran sobom, sputan, opterećen bolnim razmišljanjima, sklon samosažalijevanju, strog prema sebi, a nerazumno velikodušan prema drugima. Sve mu izgleda crno. Volio bi biti negdje drugdje, premda je za izlazak iz depresije bitno da osoba prihvati mjesto na kojemu se nalazi i od njega krene dalje. Za depresivnu osobu važno je da razumije razloge svoje depresije, da nauči planirati, da postavi realne ciljeve, da se usredotoči na sadašnjost, da se ne vraća stalno na iste probleme i da izbjegava samoću. Od velike pomoći je zanimanje za druge ljude i njihove probleme te pomaganje drugima. Tako depresivna osoba prestaje stalno misliti na sebe i stječe nove prijatelje. Pušačima koji po prestanku pušenja postaju depresivni na raspolaganju je i medikamentozna terapija koju će odrediti liječnik.

Primjena farmakoloških sredstava u odvikavanju od pušenja

Suvremeni programi odvikavanja od pušenja uključuju i primjenu farmakoloških sredstava kako bi se pušačima ublažili apstinencijski simptomi i pomoglo im se da što bezbolnije postanu i ostanu nepušači. U tu svrhu pušači s visokim stupnjem ovisnosti mogu koristiti zamjensku nikotinsku terapiju (*nicotine replacement therapy*) u obliku guma za žvakanje (*Nicorette*) ili flastera (*Nicotinel*). Nikotin se, naime, brzo apsorбира kroz kožu i sluznicu, kao inhalacijom, i distribuira po tijelu. Uglavnom se metabolizira u jetri, a mali dio nepromijenjenog nikotina se izlučuje kroz bubrege.

Osim takozvane zamjenske nikotinske terapije, u novije vrijeme se uspješno primjenjuje prvo nenikotinsko sredstvo kao pomoć u odvikavanju od pušenja (*Zyban-bupropion*). Taj lijek reducira apstinencijske simptome i smanjuje želju za pušenjem. Točan mehanizam djelovanja bupropiona nije poznat.

Liječnička pomoć

Svaki pušač ima pravo dobiti liječničku potporu i pomoć u svladavanju pušenja. Uspjeh u odvikavanju od pušenja ovisi o jačini motivacije i stupnju ovisnosti, ali i o liječnikovoj potpori, koji svojim autoritetom, ponekad koristeći jednostvane

postupke, može pomoći pacijentima koji mu se obrate za pomoć u procesu prestanka pušenja. Programe odvikavanja od pušenja trebalo bi integrirati u redovite terapijske postupke u ambulantama i na odjelima gdje se liječe pušačke bolesti.

Imajući na umu da svake godine mnogo ljudi prestaje pušiti, da je većina zabrinuta za svoje zdravlje, da su voljniji poduzeti korake za prestanak pušenja ako im to liječnik savjetuje i da rado prihvaćaju tehnike samopomoći i skupne programe, svaki liječnik bi trebao:

- ◆ svojim nepušenjem biti uzor pacijentima i pridonijeti stvaranju nepušačkog ozračja,
- ◆ pitati svakog pacijenta puši li,
- ◆ dati informacije o zdravstvenim i drugim rizicima pušenja te smanjenju rizika zbog prestanka pušenja,
- ◆ izravnim savjetima i sugestijama ohrabriti pacijente da apstiniraju,
- ◆ pušače koji ne mogu sami prekinuti s pušenjem uputiti na programe odvikavanja od pušenja,
- ◆ propisati odgovarajuća pomoćna farmakološka sredstva onima kojima je potrebno,
- ◆ pušače koji su prestali pušiti upoznati s visokorizičnim situacijama u kojima može doći do recidiva,
- ◆ ponuditi pušačima odgovarajuće pomoćno štivo, poput popularne knjižice *I Vi možete prestati pušiti*.

Nije dostatno samo pomoći pacijentu da prestane pušiti, već treba pratiti apstinenciju i validirati pušački status.

Praćenje apstinencije i procjena recidiva važni su zbog evaluacije poduzetog tretmana i identifikacije prediktora ili precipitirajućih čimbenika za recidiv. Ako su dostatno svježi, recidivi se mogu otkriti mjerenjem CO u ekspiriranom zraku 24 sata prije testiranja. Određivanjem kotinina u krvi kao glavnog metabolita nikotina mogu se otkriti recidivi koji su se dogodili 48 sati prije testa.

Slavlja, stresni događaji i dosada su visokorizične situacije u kojima često dolazi do recidiva.

Svjetski dan nepušenja

Svjetska zdravstvena organizacija proglasila je 31. svibnja Svjetskim danom nepušenja. Obilježava se svake godine u cijelom svijetu pod određenim geslom. Priređuju se tiskani materijali, radijski i televizijski programi, tematski sastanci i druge aktivnosti kojima se potiču ljudi, osobito mladi, da izaberu nepušenje kao zdraviji i kvalitetniji način življenja.

Dosadašnja gesla Svjetskog dana nepušenja:

- 1990. Djetinjstvo bez pušenja,
- 1991. Javna mjesta i sredstva javnog prometa bez pušenja,
- 1992. Radna mjesta bez pušenja – sigurnija i zdravija,
- 1993. Zdravstvena služba – prozor u svijet slobodan od pušenja,
- 1994. Sredstva javnoga priopćavanja protiv pušenja,
- 1995. Pušenje košta više nego što mislite,
- 1996. Šport i umjetnost bez pušenja,
- 1997. Udruženi za svijet slobodan od pušenja,
- 1998. Odrastanje bez pušenja,
- 1999. I vi možete prestati pušiti,
- 2000. Cigareta ubija, ne dajte se prevariti,
- 2001. Spriječimo pasivno pušenje,
- 2002. Rekreacija i šport bez duhanskog dima.

Načela suzbijanja pušenja

Programima suzbijanja pušenja trebaju biti obuhvaćena tri bitna čimbenika:

1. DUHAN – odgovarajućim propisima učiniti ga nedostupnijim.
2. OSOBA (POTENCIJALNI PUŠAČ) – osigurati informiranje i edukaciju pučanstva, posebice rizičnih skupina.
3. OKOLINA – stvoriti ozračje u kojemu se nepušenje prihvaća kao uobičajeni oblik ponašanja.

Suzbijanje pušenja ne smije se smatrati niti prikazivati kao mobilizacija nepušača protiv pušača. Cilj je svih aktivnosti na

području suzbijanja pušenja pokrenuti što više snaga kako bi društvo prestalo ignorirati postupke kojima se stimulira pušenje, osobito one koji na pušenje potiču mladež. Borba se ne vodi protiv pušača, već protiv pušenja koje ugrožava zdravlje pušača i nepušača. U konflikt dolaze oni koji se zalažu za zdravlje – pravi znanstvenici, i plaćeni propagandisti koji agresivnim i podmuklim izravnim i neizravnim promidžbenim kampanjama nastoje pridobiti što više mladih za kupnju i potrošnju duhanskih proizvoda.

Država je dužna štiti i podupirati jedno od temeljnih ljudskih prava, a to je pravo na život. Aktivno i pasivno pušenje ugrožava život. Svake godine oko četiri milijuna ljudi nepotrebno umire od posljedica pušenja. Mladima treba omogućiti pravo izbora. Oko devedeset posto novih pušača su ljudi mladi od dvadeset godina, a među njima je četvrtina djece do dvanaest godina. Odluku o pušenju često donose pod pritiskom okoline. Duhanska industrija ulaže golema novčana sredstva u reklamiranje cigareta. Reklame su usmjerene upravo prema mladima pa mnogi, privučeni vrhunski osmišljenim reklamama, prihvaćaju iluzije o pušenju i postaju žrtve ovisnosti.

Tako je, primjerice, islandska duhanska industrija sa zabranom reklamiranja duhanskih proizvoda i obvezom da se na kutijama cigareta otisne upozorenje o štetnosti pušenja, promijenila nazive cigareta. Veću pozornost kupaca zaokupilo je novo ime cigarete nego upozorenje o štetnosti pušenja otisnuto na kutijama cigareta (*new, ultra, light, menthol, gold ...*).

Godine 1999. u Hrvatskom saboru je izglasan Zakon o ograničenoj uporabi duhana i duhanskih proizvoda. Tim je zakonom zabranjeno reklamiranje duhana i duhanskih proizvoda te osigurano neonečišćavanje zraka duhanskim dimom u zatvorenim prostorima: na radnim mjestima, u zdravstvenim i prosvjetnim ustanovama te u restoranima. Poštivanje zakona trebale bi nadzirati inspekcije.

Bilo bi logično da dio sredstava od poreza na duhan država odvoji za suzbijanje pušenja. A suzbijanje pušenja treba ići u tri smjera: nastaviti s kontinuiranom edukacijom djece, organizirati programe odvikavanja od pušenja za one koji sami ne mogu prekinuti s pušenjem i osigurati provođenje zakona odgovarajućim nadzornim inspekcijama.

23.

Izravna i neizravna cijena pušenja

Gotovo nikad, ili vrlo rijetko pušač se pita koliko troši na cigarete. Oni koji odluče prestati pušiti oslobadaju se ružne i neprirodne navike koja im oduzima energiju, otupljuje osjetilo okusa i stvara neugodan zadah, ali i vrlo skupe navike.

Mnogi odlučuju prestati pušiti zbog golemih novčanih izdataka. Postoji jednostavan model izračunavanja cijene pušenja u prošlosti i budućeg pušenja. Iznos novca izgubljenog zbog pušenja može se izračunati, ali gubitak koji se očituje u nepovratno narušenom zdravlju nije moguće izraziti novcem. Prestanak pušenja uvijek se isplati!

Financijski izdaci za moje pušenje

Godišnji izdaci za cigarete

1. Broj cigareta koje popuшите dnevno _____
2. Pomnožite gornji iznos s 365 kako biste dobili broj popušenih cigareta godišnje _____
3. Podijelite dobiveni iznos s 20 da biste dobili broj kutija cigareta koje popuшите u godinu dana _____
4. Dobiveni iznos pomnožite s cijenom kutije cigareta _____
5. Moje cigarete godišnje koštaju _____

Neizravni izdaci za moje pušenje u godini dana

- upaljač, šibice i dr. _____
- bolovanje zbog bolesti vezanih uz pušenje _____
- dodatni troškovi za liječenje i njegu zubi _____
- posebni odlasci u grad za kupnju cigareta _____

- cigaretom spaljena odjeća, namještaj, tapison _____
- posebno čišćenje kuće, zavjesa i automobila
da bi se odstranio miris duhana _____
- drugi troškovi _____
- 6. Ukupni neizravni izdaci godišnje _____

Godišnja cijena mogega pušenja

7. Zbrojite iznose pod brojem 5. i 6. _____

Dosadašnja cijena mogega pušenja

8. Pomnožite iznos pod brojem 7. s brojem godina koliko pušite da biste dobili cijenu svogega dosadašnjeg pušenja _____

Buduća cijena mogega pušenja ako ne prestanem pušiti

9. Oduzmite sadašnje godine života od 69 (prosječno očekivano trajanje pušačevog života) da biste dobili broj godina u kojima ste prisiljeni trošiti novac na cigarete _____
10. Pomnožite iznos pod brojem 9. s iznosom pod brojem 7. da biste dobili cijenu budućeg mogućeg pušenja _____

Buduća ušteda novca ako sad prestanem pušiti

11. Oduzmite sadašnje godine od 76 (prosječno očekivanog trajanja nepušačevog života) da biste dobili broj godina u kojima možete uštedjeti novac _____
12. Pomnožite iznos pod brojem 11. s iznosom pod brojem 7. Dakle, moja buduća ušteda novca ako prestanem pušiti je: _____

24.

Štete od alkohola znatno premašuju korist

Alkohol je najraširenija droga na svijetu, a porast zloupotrebe alkohola među tinejdžerima jedan je od najozbiljnijih problema. Unatoč rezultatima novijih istraživanja koja upućuju da konzumacija manjih količina alkohola štiti čovjeka od srčanog i moždanog udara, treba istaknuti da alkohol nije dobar lijek, da je pijenje alkohola povezano s nizom bolesti i da mnogi konzumenti alkohola, budući da je riječ o adiktivnom sredstvu, postupno razviju ovisnost o alkoholu.

Alkohol teško oštećuje zdravlje. Djeluje toksično na jetrene stanice pa je masna infiltracija i ciroza jetre česta komplikacija alkoholizma. Osim izravnog toksičnog djelovanja na stanice, alkohol remeti apsorpciju nekih vitamina (B1, B6, A, D, E) i oslabljuje imunosti sustav. Zbog tog negativnog djelovanja alkohola na imunosti sustav alkoholičari su osjetljiviji na infekcije (TBC, HIV). Istraživanja su pokazala da je kod žena koje umjereno piju alkohol više od 50% veći rizik obolijevanja od raka dojke i dva i pol puta veći rizik nastanka osteoporoze.

Žene koje tijekom trudnoće piju alkohol ugrožavaju djetetov psihotjelesni razvoj izvrgavajući ga opasnostima tjelesnih oštećenja i mentalne retardacije. Poznat je takozvani *fetalni alkoholni sindrom* koji, uz zaostajanje u rastu, uključuje i mentalnu retardaciju djeteta. Alkohol oštećuje moždane stanice koje nemaju sposobnost regeneracije. Opisano je mnogo neuroloških i psihijatrijskih bolesti koje su posljedica alkoholizma – Wernickeova encefalopatija, polineuropatija, *delirium tremens*, alkoholna epilepsija, alkoholna demencija, alkoholna halucinoza, alkoholna paranoja, alkoholna ljubomora te Korsakovljev sindrom. Kod alkoholičara je česta pothranjenost jer alkoholom unose “prazne” kalorije.

Alkoholičari rijetko priznaju da su ovisni o piću i rijetko sami potraže pomoć.

I pojedinci koji imaju probleme zbog pijenja alkohola a još nisu postali ovisni, podcjenjuju svoje pijenje. Alkohol remeti zdravo rasuđivanje.

Upitnik

- ✓ Jeste li ikad pomislili da biste trebali smanjiti pije-
nje?
- ✓ Jesu li vas drugi kritizirali zbog pijenja?
- ✓ Jeste li ikad osjetili krivnju zbog pijenja?
- ✓ Jeste li kad ujutro nakon buđenja najprije popili
alkoholno piće da biste smirili ili ublažili neke dru-
ge poteškoće?

Odgovorivši na ova četiri pitanja, jednostavno možete dobiti uvid u vlastito pijenje alkohola. Dva ili više pozitivnih odgovora upućuju na problem i najbolje je shvatiti ih kao znak upozorenja, odnosno prestati uzimati alkoholna pića.

25.

Ilegalne droge

Kad se spomene droga, obično se misli na droge koje se ilegalno proizvode i prodaju. Neki ih dijele na lake i teške droge. Ma kako ih dijelili, droga je droga. Uništava zdravlje, oduzima slobodu i mogućnost uživanja u istinskim vrijednostima života te najčešće prouzročuje prijevremenu smrt ovisne osobe.

Prema načinu djelovanja na živčani sustav, razlikujemo tri skupine droga:

- ◆ Droge koje djeluju stimulirajuće čine skupinu **stimulansa**. Tu pripadaju amfetamini, kokain i ecstasy kao posebni halucinogeni amfetamin.
- ◆ Suprotno djeluje skupina tzv. **depresora**, među kojima su najpoznatiji heroin, morfij, kodein i metadon.
- ◆ Posebnu skupinu čine droge koje izazivaju poremećaje opažanja. To su tzv. **halucinogeni**. Najpoznatije droge iz te skupine su LSD, psilocibin, meskalin, pejotl, PCP (fenciklidin).

Marihuana u početku stimulira, poslije smiruje, a mogu se javiti i poremećaji opažanja. Zbog toga se obično opisuje izvan ovih triju osnovnih skupina droga.

Marihuana

Marihuana je droga koja se dobiva iz indijske konoplje (*Cannabis sativa*). To je najčešće uporabljavana ilegalna droga koja sadrži više od četristo kemikalija. Naj snažnije kemijsko djelovanje ima tetrahidroksikanabinol (THC). Ovisno o vrsti marihuane, količina tetrahidroksikanabinola varira od tri do petnaest posto. Zbog djelovanja tetrahidroksikanabinola ubr-

zo nakon uzimanja marihuane mijenja se stanje svijesti. THC je topljiv u masti i može ostati u mozgu i organima za reprodukciju više od 30 dana.

Marihuana se obično koristi tako da se nasjeckano suho lišće, cvijet i stabljika umata u cigarete (*joint*) i puši. Može se koristiti i smolasta smeđa ili smeđozelenkasta masa (hašiš) iscijedena iz biljke, koja je količinski bogatija aktivnom tvari (THC). Osobito je opasno miješanje marihuane s fenciklidinom (PCP) koji se naziva i andeoski prah (*angel dust*), jer može dovesti do trajnog oštećenja mozga. Marihuana je poznata kao "trava", "mara", "grass", a hašiš kao "haš", "šit", "govno".

Kod dugotrajnog uzimanja marihuane slabi imunost sustav pa je i otpornost prema infekcijama manja. Korisnici marihuane češće obolijevaju od emfizema pluća i imaju veći rizik nastanka raka pluća zbog kancerogenih sastojaka koje sadrži marihuana.

Marihuana dovodi i do poremećaja mišljenja i koordinacije. Kod osoba koje duže vremena uzimaju marihuanu primjećuje se da ne mogu zapamtiti jednostavne sadržaje i izvršiti jednostavne zadatke. Lako se zbune, često gube zanimanje za školu, posao ili prijatelje. Poznato je djelovanje marihuane i na produkciju hormona. Kod muškaraca se pod djelovanjem marihuane snizuje razina testosterona, poremećen je razvoj mišića, mogu se javiti problemi s erekcijom. Ugrožena je i mogućnost oplodnje zbog manjeg broja i smanjene aktivnosti spermija u muškaraca i poremećene ovulacije u žena.

Amfetamini

Amfetamini povećavaju mentalnu i tjelesnu aktivnost. Korisnici amfetamina osjećaju se živahno, puni su energije. Danima i tjednima mogu biti bez odmora ili hrane. To rezultira psihičkim i tjelesnim oštećenjima. Kad se probude, znaju da moraju nabaviti i uzeti drogu tijekom dana jer će se u protivnom osjećati bolesno. To se ponavlja iz dana u dan i postaje rutina. S vremenom postaju tjeskobni, razdražljivi, lako se rasplaču, ne mogu spavati, osjećaju bol u prsima, srce im nepravilno radi, može doći do povišenja krvnog tlaka, gubitka svijesti, zastoja rada srca i smrti. Osobe koje duže uzimaju amfetamine mogu se razboljeti od dubljeg psihičkog poremećaja (psi-

hoze). Amfetamini se koriste i u medicinske svrhe (primjerice metilfenidat-Ritalin). Mogu se nabaviti isključivo uz liječnički recept. Većina amfetamina na ilegalnom tržištu proizvedena je u ilegalnim laboratorijima i prodaje se obično kao prašak koji se može uzeti preko usta, inhalacijom ili rastopljen injekcijom. Amfetamini su poznati pod različitim imenima – “speed”, “crystal”, “crank”, “uppers”, “shabu”.

Kokain

Kokain je moćan stimulans i jedna od najopasnijih ilegalnih droga. Ima jako i izraženo adiktivno svojstvo. To je bijeli prašak od lišća koke, biljke koja raste u Južnoj Americi. Tipičan način uzimanja kokaina je šmrkanje. Preko sluznice nosa ulazi u krv. Drugi način primjene je da se otopi i ubrizga u venu. Na ilegalnom tržištu se nalazi i kao “crack”, kokain koji se puši iz staklenih ili keramičkih lulica pod kojima se drži upaljen upaljač.

Ecstasy

Ecstasy je derivat ulja muškatoznoga oraščića ili se dobiva sintetski. Koristi se u obliku tableta. Nakon stimulativnog djelovanja, uz osjećaj snage i nadmoći, osoba obično upada u stanje umora, iscrpljenosti i depresije. Kod osjetljivijih osoba mogu se javiti i poremećaji opažanja.

Heroin

U čajuricama maka nalazi se opijum koji sadrži alkaloidne, među kojima su morfij i kodein, dva alkaloida poznata po izrazito adiktivnom svojstvu. Unatoč adiktivnosti, u medicini se morfij koristi za ublažavanje i uklanjanje boli kod neizlječivih bolesnika u terminalnoj fazi života. Kodein se upotrebljava kao dodatak sirupima za smirenje kašlja. Iz morfija se dobiva heroin. To je jedna od najopasnijih droga koja brzo izaziva tjelesnu i psihičku ovisnost.

Heroin se nalazi na tržištu u obliku praha. Boja varira od svijetlosmeđe do smeđocrvenkaste. Ovisnici ga koriste ušmrkavanjem (snifanjem, *snorting*), injekcijama koje se daju pot-

kožno (*skin popping*), u mišić (*muscling*) ili u venu (*main-lining*), a može se i jesti. Najopasnija je intravenozna primjena (ovisnici je nazivaju “fiksiranje”) zbog mogućeg predoziranja i zbog ozbiljnih infekcija (HIV, hepatitis). Heroin je među ovisnicima poznat kao “H”, “horse”, “stuff”, “smack”. Osobe koje su postale ovisne o heroinu često provode ostatak života u potrazi za drogom.

Osoba koja je pod djelovanjem heroina može se prepoznati po uskim zjenicama, pospanosti, klimanju glave, oslabljenom glasu, usporenosti, oslabljenom osjetu ili neosjetljivosti na bol. Ovisnik koji je ostao bez heroina i nalazi se u heroinskoj krizi ima, nasuprot tome, široke zjenice, drhti, uznemiren je, suze mu oči, ima pojačanu sekreciju iz nosa, osjećaj hladnoće, žali se na bolove u kostima i mišićima, ne može spavati, a može se javiti povraćanje i proljev.

Metadon je sintetski preparat koji djeluje slično kao heroin. Neki ga koriste u liječenju ovisnika.

LSD

LSD je najpoznatija i najčešće korištena halucinogena droga. Dobiva se iz lizergične kiseline. Ima vrlo snažno kemijsko djelovanje. Osoba pod djelovanjem LSD-a iskrivljeno doživljava okolinu i sebe, pa se može dovesti u situacije opasne po život. Drogom inducirano promijenjeno opažanje naziva se “trip” ili putovanje, a može trajati nekoliko sati ili znatno duže. Ponekad i nekoliko mjeseci nakon uzimanja te droge osoba doživljava poremećaj opažanja (“trip”) u blažem obliku. To je takozvani *flash back fenomen*.

LSD je bijeli prah bez okusa i mirisa, lako topljiv u tekućinama. Otopljeni LSD kapne se na komadić papira. Na tržištu su poznate različito oslikane “markice” LSD-a. LSD se otopi u ustima, vodi, čaju ili u drugom napitku. Osobe koje uzimaju LSD mogu postati psihički poremećene, a ne kreativnije, s boljom spoznajom o sebi, kako se mladi, nažalost, daju zavarati.

Ovisnost o otapalima

Hlapljiva otapala (benzin, ljepila, razrjeđivači) izazivaju privremenu stimulaciju središnjeg živčanog sustava, a zatim de-

presiju. Osoba koja ih udisanjem (snifanjem) unosi u tijelo osjeća omamljenost s vrtoglavicom, nestabilnosti pri hodu i nerazgovjetnim govorom. Ponekad može doći do uzbuđenosti, pa i halucinatornih doživljaja. Dugotrajno korištenje otapala snifanjem dovodi do oštećenja živčanog sustava, desni, pluća, bubrega i jetre.

Nitko ne želi postati ovisnik o drogi, ali mnogi to postaju i tako narušavaju vlastito zdravlje, ugrožavaju stečena prijateljstva i odnose s drugim ljudima, doživljavaju neuspjeh u školi ili gube posao, ukratko — uništavaju sve što je vrijedno u životu. Ovisnici su skloni laganju i otuđivanju predmeta iz kuće. Često su depresivni i nesretni, nesposobni su rješavati uobičajene životne poteškoće. Što duže uzimaju drogu, problemi se povećavaju, a komunikacija s njima sve je teža. Budući da je često riječ o inteligentnim i kreativnim mladim osobama, članovi obitelji, kolege i prijatelji vide njihove potencijale i dugo niječu vidljive slabosti u nadi da će ih uspjeti prebroditi.

26.

Kako prevladati strah

Strah je naš neizbježni pratilac, sastavni dio našeg življenja, prisutan u svim fazama razvoja ličnosti. Malo je djece koja u nekoj situaciji ne pokažu iracionalni, manje ili više specifičan strah koji traje neko vrijeme, a zatim iščezava. Često ga i ne treba uklanjati. Strah je pokretač mnogih aktivnosti u životu. A kad strah postane neodređen, kad počne prevladavati u čovjekovom osjećajnom životu i nadide područje stvarnog života, onda ga se treba riješiti ili staviti pod nadzor dio straha koji nam ne treba.

Kad postoji mogućnost gubitka nečega što je nama vrijedno i drago, uvijek je prisutan strah. To može biti posao, ispit, prijateljstvo, sloboda ili čak gubitak sebe.

Zbog aktivacije vegetativnog živčanog sustava osoba u strahu doživljava niz senzacija koje se očituju kao različiti simptomi: lupanje srca, ubrzan i nepravilan srčani ritam, osjećaj sličan nesvjestici, drhtanje tijela, znojenje, naizmjenično osjećanje topline i hladnoće, malaksalost i slabost. U nastupu panike ti su simptomi intenzivniji i dramatičniji.

Među mnogobrojnim strahovima danas je vrlo aktualan strah od budućnosti, vezan za opasnost od mogućeg atomskog rata. Nakon terorističkih napada na Sjedinjene Američke Države i pisama sa sporama bedrenice, povećan je i strah od biološkog rata. Onečišćenost zraka koji udišemo, vode koju pijemo i hrane koju svakodnevno unosimo u tijelo razlog su strahovanja mnogih ljudi širom svijeta. Tu je i nezaposlenost, ugrožena egzistencija, inflacija ... Neki ljudi se boje starosti koju poistovjećuju s bolešću, osamljenošću, ovisnošću o drugima i napuštenošću od obitelji. Često je prisutan strah od gubitka voljene osobe. U današnje vrijeme seksualnih sloboda i inflacije seksa mnogi pate od straha od spolne nemoći. Središnji životni strah je strah od smrti. Osim spomenutih, postoji još mnogo straho-

va koji nas mogu imobilizirati i onemogućiti u normalnom funkcioniranju.

Čovjek koji se boji ima sužen vidokrug i ne vidi mnogo toga što se zbiva oko njega. Umjesto korištenja sredstava ovisnosti i izlaganja riziku od razvoja ovisnosti, postoje djelotvorne nefarmakološke mjere za prevladavanje straha, koje može svatko primijeniti.

- ✓ Kad ste mirni, kad ne osjećate strah, zapišite na papir sve svoje strahove. Zaokružite one koji vas ugrožavaju u osobnoj egzistenciji, jer s ostalim strahovima žive i drugi, pa možete i vi.
- ✓ Ustvrdite što vas osobito plaši i zašto vas plaši. Jesu li to bolesti, nesreće, gubici nekog ili nečeg? Jesu li događaji koji vas plaše vjerojatni i nije li strah od njih gori nego stvarna opasnost? Ne zaboravite da je najteže snositi one nesreće koje se nikad neće pojaviti.
- ✓ Ne sugerirajte sebi neki strah i ne jačajte ga uvjeravajući se da će se sve okrenuti na zlo, da vam nešto neće uspjeti i da uvijek u životu imate peh.
- ✓ Postavite iznad radnog stola ili kreveta poruku koja vas razveseljuje i razvedruje, primjerice: "Veselim se današnjem danu ... Dorastao sam životnim zadaćama ... Svakim danom sve više napredujem ..."
- ✓ Ne zaboravite svakoga dana učiniti nešto što će uljepšati, poboljšati i oplemeniti vaš život.
- ✓ Život je istodobno i lijep i težak i samo vaš. Ne dopustite da vam neugodna iskustva potpuno zaokupe misli i spriječe vašu dalekovidnost. Ako i postoje poteškoće, boli i razočaranja zbog neuspjeha, okrenite se vedrim i pozitivnim doživljajima. Radujte se svakom trenutku i nemojte trošiti energiju na ono što nadilazi vaše snage.
- ✓ Strah je loš savjetnik. Zato prilazite ljudima s povjerenjem.
- ✓ Živite kao da je današnji dan prvi dan vašega života, jer on zapravo i jest prvi dan života koji je pred vama. Ali živite i tako kao da je posljednji. Prihvatite život, ali i činjenicu da ćete ga napustiti. Budite pripravnici na to.

- ✓ Sami sebe uvjerite da ste vrijedni. Ohrabrite se. Nikad ne gubite nadu. Za nadu nisu potrebni razlozi. Unatoč svemu što nam se u životu događa, postoji nada.

Ako strah perzistira i interferira s uobičajenim svakodnevnim poslovima unatoč primjeni navedenih savjeta i postupaka, treba potražiti profesionalnu pomoć. Iako danas jača tendencija samomedikacije, farmakoterapiju treba odrediti i nadzirati liječnik.

27.

Zdrav san

Poremećaj sna često se javlja kao reakcija na stresne situacije. Nesanica je iscrpljujuća, osobu čini nervoznom, umornom i nesposobnom za posao. Sjetimo se kako su neugodni trenuci u krevetu kad san ne dolazi na oči, kad se cijele noći vrtimo, mučimo i konačno ustajemo umorni.

Poznato je da san nije pasivno stanje mirovanja, nego stanje u kojemu se izmjenjuju faze. U pojedinim fazama sna mijenja se bioelektrična aktivnost mozga, što se može registrirati elektroencefalografskim aparatom koji iscertava valove različitih amplituda i njihove frekvencije.

Dok snivamo, prisutni su brzi pokreti očiju (REM faza – *rapid eye movement*). Kad su istraživači sna u toj fazi budili ispitanike, preko osamdeset posto njih potvrdilo je da su upravo tada imali živahne snove. Novija istraživanja su pokazala da ljudi sanjaju i u razdobljima kad nema brzih pokreta očiju (non REM faza). Ali snovi u toj fazi nisu tako živi i uzbudljivi, doživljaj nije tako dojmljiv. Tijekom sna izmjenjuju se REM i non REM faze. Tri četvrtine ciklusa spavanja otpada na non REM fazu, a jedna četvrtina na REM fazu. Postoji i faza uspavlivanja različitog trajanja, tijekom koje smo manje osjetljivi na vidne, slušne i sve druge vanjske podražaje.

San i budno stanje izmjenjuju se u dnevnom ritmu. Tijekom sna mijenjaju se i mnoge fiziološke funkcije. U mirnoj fazi sna usporava se srčana akcija, krvni tlak se snizuje, disanje postaje sporije, a neke štetne supstancije ne izazivaju kašalj tijekom sna. To je opasno, jer može doći do komplikacija i zastoja disanja.

Potreba za snom mijenja se s godinama života. Novorođenče spava sedamnaest do osamnaest sati, četverogodišnje dijete deset do dvanaest sati, a poslije, kako dijete raste, smanjuje se potreba za snom. Desetogodišnje dijete spava u prosjeku de-

vet do deset sati. Mladi u pubertetu spavaju oko sedam i pol sati. Odrasle osobe u prosjeku spavaju šest i pol sati. Ipak, neki se bude i dobro osjećaju nakon pet sati spavanja, dok je drugima potrebno i dvostruko više sna da bi se dobro osjećali.

Možemo biti umorni zbog premalo, ali i zbog previše sna. Glede kasnih noćnih izlazaka, mladima je danas veći problem premalo sna.

Uzroci nesanice su različiti. Može biti kratkotrajna, prolazna, ali može trajati i godinama. Nesanica se najčešće pojavljuje kao dio psihičke krize ili vezana uz psihičku bolest, primjerice depresiju. Konzumacija alkohola, pušenje cigareta i pijenje kave mogu izazvati nesanicu. Različite organske bolesti, kod kojih je jedan od dominantnih simptoma bol, česti su uzroci nesanice.

Čini se ipak da je nesanica najčešća među osobama koje svoje brige i probleme iz svakodnevnog posla nose sa sobom u krevet. Nakon nekoliko neprospavanih noći problem koji nas muči izgleda još teži, a pojavljuje se i osjećaj apatije i beznadnosti.

Svi koji pate od nesanice trebaju ponajprije potražiti njezin uzrok. Uzimanje tableta za spavanje (hipnotici) nije najbolje rješenje. S vremenom se stvara navika i potreba organizma za sve većom dozom lijeka da bi se postiglo željeno djelovanje, odnosno osigurao miran san. Lijekovi za spavanje ne bi se smjeli trošiti bez liječničkog nadzora, jer se može razviti ovisnost o lijeku.

Da bi se uspostavio kvalitetan i miran san, preporučljive su određene nefarmakološke mjere koje pripadaju u tako zvanu higijenu sna:

- ✓ Spavajte upravo toliko vremena da se sljedećeg jutra osjećate svjež i odmorno. Nije potrebno spavati duže od toga. Važno je da krevet koristite za spavanje, a ne za čitanje, gledanje televizijskog programa i slično.
- ✓ Redovito ustajanje svakog jutra u isto vrijeme pomaže da se učvrsti dvadesetčetverosatni bioritam.
- ✓ Redovito svakodnevno vježbanje korisno djeluje na san. Međutim, neposredno prije spavanja ne treba raditi ništa naporno.

- ✓ U spavaćoj sobi osigurajte tišinu. Dobro je da spavaća soba bude što manje izložena buci. Nepotrebno svjetlo treba isključiti.
- ✓ San je mnogo bolji u hladnoj nego u toploj sobi.
- ✓ Preobilan večernji obrok, ali i glad, mogu poremetiti san.
- ✓ Izbjegavajte cola-napitke, kavu i čajeve koji nadražuju živčani sustav.
- ✓ Alkohol pomaže napetim ljudima da zaspu, ali san je isprekidan i nekvalitetan.
- ✓ Razmišljajte o nečemu lijepom što vas umiruje. Pokušajte otkloniti brige i probleme s kojima ste živjeli tijekom dana.
- ✓ Tuširanje mlakom vodom prije spavanja može biti dobar i ugodan uvod u san.

28.

Vaša najvrjednija imovina

Uzimanjem sredstava ovisnosti polagano ali sigurno narušavamo i uništavamo zdravlje, našu najvrjedniju imovinu. Kad je riječ o legaliziranim drogama, kod mnogih mladih, ali i nekih starijih osoba koje su razvile ovisnost o jednoj ili više droga (višestruki ovisnici, politoksikomani), postoji kognitivna disonancija. Oni, naime, znaju sve o štetnim posljedicama pušenja ili pijenja, ali misle kako srčani ili moždani udar, maligna ili neka druga bolest neće pogoditi baš njih.

Tridesetak pušačkih bolesti i bolesti koje su posljedica alkoholizma imaju dugačko razdoblje latencije. Bolest se razvija, a simptomi izostaju i osoba se osjeća zdravom. Mnogi bezbrižno pale nove cigarete, ispijaju čaše alkoholnih pića, jedu nezdravu hranu, satima sjede pred televizorom ili za kompjutorom, malo se kreću, uskraćuju tijelu odmor, opterećuju se suvišnim brigama i očekuju da organizam sve to podnese bez posljedica. Kad se simptomi pojave, bolest je obično uznapredovala i terapijske mogućnosti su manje nego u samom početku razvoja bolesti.

Zdravlje je uvjet da bismo se osjećali dobro, da bismo uživali u životu i najbolje funkcionirali u okviru svojih mogućnosti.

Uz eliminiranje sredstava ovisnosti, za zdravlje je bitna dobro osmišljena prehrana i redovita tjelesna aktivnost. U izboru hrane i primjeni tjelesne aktivnosti treba imati na umu načelo umjerenosti. Odmor i opuštanje jednako su važni kao tjelesna aktivnost. Pridajemo li pozornost očuvanju zdravlja, možemo očekivati da će nam tijelo dobro poslužiti mnogo godina i da ćemo ostati psihički uravnoteženi. Ignoriranje zdravstvenih načela kad-tad će rezultirati otkazivanjem pojedinih tjelesnih i psihičkih funkcija. Staro, poznato pravilo je da žanjemo ono što sijemo.

Djecu treba učiti da prihvate osobnu odgovornost za svoje zdravlje. U djetinjstvu se formiraju zdravstvene navike. Tad su djeca puno primljivija za pozitivne utjecaje nego u odrasloj dobi. Korisno je od najranijih dana naučiti djecu poštivati tri osnovna načela zdrave prehrane: uravnoteženost, umjerenost i raznolikost. Nijedna hrana ne sadrži sve sastojke koji su potrebni da bi se održala vitalnost organizma. Naglašavanje umjerenosti je važno zbog naše česte sklonosti da organizam preopterećujemo hranom. Odabiranje različite hrane, pomnjiva priprema i ukusno posluživanje pružit će nam zadovoljstvo jedenja i omogućiti ujednačen unos raznih potrebnih sastojaka.

Postoji sedam bitnih sastojaka koji su potrebni za rast, aktivnost i zdravlje tijela: ugljikohidrati, proteini i masti, vitamini, minerali, vlaknaste tvari i voda.

Ako uzmemo u obzir sve postojeće vitamine i minerale, tijelu je potrebno 50 različitih sastojaka. Ne postoji namirnica, osim majčinog mlijeka, koja može opskrbiti tijelo svim tim sastojcima. Jedenje raznovrsne hrane najbolji je način opskrbe tijela tim sastojcima.

Pojam zdravlja je znatno širi i ne znači samo odsutnost bolesti. Uobičajeno je da mladi ne razmišljaju puno o zdravlju jer im je ono nešto što se samo po sebi podrazumijeva. Zato ih treba uputiti na povezanost ponašanja i zdravlja, posebice na opasnosti visokorizičnih ponašanja poput pušenja i pijenja alkohola te isticati prednosti zdravog načina življenja bez uporabe droga. Kad se navike steknu, teško ih je mijenjati.

Osobitosti većine pušača:

- ◆ hranom unose u tijelo previše zasićenih masti,
- ◆ uzimaju manje antioksidanasa,
- ◆ konzumiraju manje svježeg voća i zelenog povrća,
- ◆ piju više alkohola,
- ◆ manje su tjelesno aktivni.

Treba iskoristiti činjenicu da mladi u svojem sustavu vrijednosti visoko vrjednuju ljepotu, žele lijepo izgledati i biti privlačni. Isticanje da se uzimanjem sredstava ovisnosti ne narušava samo zdravlje nego i ljepota pomoći će mladima da izaberu život bez ovisnosti. Pušači imaju žute prste i zube,

suhu kožu, dobivaju prijevremene bore, impregnirani su neugodnim mirisom, a sve to čini mladu osobu neprivlačnom i nepoželjnom.

Djeca se svakodnevno nalaze pred nizom izbora, kao i mi odrasli. Mi ih podučavamo i osobnim im primjerom pomažemo da donose odluke koje će im život učiniti kvalitetnijim i ljepšim.

Rekreacija — put do zdravlja

Redovito vježbanje i boravak u prirodi na svježem zraku su nezamjenjivi. Tijelo najbolje funkcionira kad se dovoljno kreće. Dugo stajanje ili sjedenje nije prirodno i opterećuje kralježnicu izazivajući neugodne simptome. Rezultat dugog sjedenja i stajanja ponekad je nepravilno ili pognuto držanje.

Postoje jednostavni znaci po kojima se može donekle ocijeniti stupanj aktivnosti neke osobe. Na nedostatnu aktivnost, nedostatak kondicije i loše zdravlje ukazuje zijevanje u školi, za radnim stolom, pospanost tijekom većeg dijela dana, umor kao rezultat minimalnog naprezanja te osjećaj premorenosti pri svakoj aktivnosti osim sjedenja u naslonjaču.

Mišići koji se ne koriste postupno propadaju. Funkcija cijelog tijela se poremeti ako se ono ne kreće. Srčani mišić slabi, krvne žile postaju krute, neelastične, a mišići mlohavi. Osoba koja uskraćuje aktivnost svojem tijelu postaje osjetljivija na različite bolesti.

Tehnički napredak dobrim je dijelom izmijenio način života uvelike isključivši tjelesne napore iz raznih životnih područja. Zanimljiv je fenomen i filozofija “oduzmi pa dodaj”: u svakodnevnom životu koristimo se mnogim pomagalima koja nam oduzimaju tjelesnu aktivnost da bismo, shvativši kako se premalo krećemo, pokušali u tjednom programu odvojiti vrijeme za aerobiku, akvarobiku ili nešto slično. Mišićima je potrebna aktivnost da bi se mogli održati u dobrom stanju. Kad im oduzmemo mogućnost rada, kad smanjimo kretanje, mišići su osuđeni na propadanje.

Rezultati znanstvenih istraživanja upućuju na to da se i nakon dužeg razdoblja mirovanja i tjelesne neaktivnosti s posljedičnim slabljenjem mišića sustavnom tjelovježbom postiže poboljšanje stanja s vraćanjem funkcije pojedinih mišića. Vježbanjem se mišićima vraća tonus, protok krvi kroz krvne žile

postaje bolji, a kretnje u zglobovima elastičnije i izdašnije. Sustavno vježbanje rezultiralo je i poboljšanjem psihičkog stanja koje je bilo stabilnije uz rjeđu razdražljivost.

U programima korekcije određenih tjelesnih deformacija redovito vježbanje je nezaobilazno. Tjelovježba izvanredno koristi i srčanom mišiću koji postaje jači i omogućuje podnošenje većih napora bez simptoma zamora.

Vježbe pomažu i u procesu probavljanja hrane. Kod osoba koje su tjelesno aktivne otpadne tvari se brže odstranjuju iz tijela. Problem zatvora ili opstipacije rjeđe je prisutan. Redovita tjelesna aktivnost važan je čimbenik u prevenciji osteoporoze.

U rješavanju suvišnih kilograma i održavanju tjelesne težine na određenoj razini tjelovježba je bitan dio programa. Ljudi koji redovito vježbaju vedrijeg su raspoloženja, stvaraju bolju sliku o sebi i lakše rješavaju psihičke traume.

Ključno je izabrati aktivnost koja nam je pristupačna, koju ćemo moći redovito prakticirati i koju volimo. To može biti šetnja, lagano trčanje, plivanje, vožnja biciklom, aerobika, rad u vrtu ili slično.

Zdrave tjelesne aktivnosti su nespojive s uzimanjem sredstava ovisnosti, primjerice s pušenjem. Stoga tjelesna aktivnost ima svoje mjesto ne samo u prevenciji ovisnosti, već je važna i u terapijskim programima, posebice u fazi održavanja apstinencije.

Vježbanje nije sinonim za tjelesnu aktivnost. Vježbanje je planirana, strukturirana, smislena i ponavljajuća tjelesna aktivnost kojom se poboljšava i održava tjelesna kondicija.

Oni koji vježbaju mogu uživati ne samo u tjelesnim, nego i u psihičkim prednostima vježbanja. Boljeg su raspoloženja, manje napeti i manje depresivni. Usto imaju veće samopoštovanje. Vježbanjem se prevenira atrofija mišića, povećava se mišićna masa i raste snaga mišića. Neaktivnost, s druge strane, potiče mnoge bolesti: srčane bolesti, šećernu bolest, rak i osteoporozu.

Potrebno je pojedinačno prilagoditi učestalost, intenzitet i trajanje vježbanja. Preporuča se svakodnevno vježbanje u trajanju od pola sata ili više, s napomenom da se prije vježbanja treba postupno "zagrijati", a nakon vježbanja postupno "ohladiti" kako bi se puls spustio na uobičajenu razinu.

Vježbanje nam pomaže da ostanemo spretni i okretni!

- ◆ Vježbanje smanjuje rizik od osteoporoze,
- ◆ vježbanje smanjuje rizik obolijevanja od srčanih bolesti, šećerne bolesti i visokog tlaka,
- ◆ vježbanje pomaže da se osjećamo i izgledamo mladi,
- ◆ vježbanje pomaže u kontroli tjelesne težine (vježbanjem trošimo kalorije i ubrzavamo stanični metabolizam),
- ◆ vježbanje pomaže da više uživamo u odmoru i imamo dobar san,
- ◆ vježbanje je prirodni način smanjenja stresa i pomaže da mislimo jasnije i pozitivnije.

Preporuka:

- ✓ vježbajmo najmanje 3 do 5 puta tjedno,
- ✓ vježbajmo otprilike 30 do 60 minuta,
- ✓ odaberimo vježbu koja nam najbolje odgovara: žustru šetnju, plivanje, vožnju biciklom, aerobiku, rad u vrtu ...

30.

Prijedlozi za poboljšanje komunikacije s djecom

Koliko puta smo rekli djetetu da nešto ne čini, a ono je zaboravilo i iz dana u dan ponavlja istu pogrešku. Roditeljima i učiteljima također se često događa da ponavljaju pogrešne postupke, i to jednostavno zato što nisu nepogrešivi. Kao što je teško iščupati drvo koje je duboko pustilo korijen, slično je i s pokušajem mijenjanja ukorijenjenih loših navika u komunikaciji s djecom. Stoga je uputno nedjelotvorne oblike komunikacije što prije zamijeniti boljima.

Prijedlozi za poboljšanje komunikacije s djecom:

1. Kad niste u pravu, budite spremni reći: “Oprosti, žao mi je!”
2. Ako vjerujete u Boga, molite za svoju djecu i sa svojom djecom.
3. Najmanje jedanput godišnje, možda za rodendan ili u nekoj drugoj prigodi, izvedite dijete na objed u izletište ili restoran koji voli i dajte mu do znanja da je posebna osoba.
4. Učite djecu raspolagati novcem, uključite ih u neki financijski plan, pomozite im da stvore svoju glavnica, primjerice za kupnju neke vrijedne stvari.
5. Planirajte kako ćete upoznati prijatelje svojega djeteta. Pozovite ih na objed ili upričajte druženje uz zakusku.
6. Nikad ne uspoređujte djetetove sposobnosti sa sposobnostima njegova brata, sestre ili nekog drugog djeteta. Pomozite djetetu da uvidi svoju vrijednost.

7. Kad dijete učini nešto pogrešno, pokušajte naći i reći nešto pozitivno prije negoli ga ukorite.
8. Budite dosljedni u primjeni stegovnih mjera. Starije će dijete biti frustrirano kad ga pozivate na red zato što nije pospremilo posude, dok istodobno mladem djetetu opraštate propust jer je još malo.
9. Napišite djetetu poruku što treba učiniti i stavite mu je, primjerice, kraj jastuka da ujutro kad se probudi odmah zna što mu je činiti.
10. Ne oklijevajte savjetovati svojega tinejdžera glede planiranja vremena.
11. Svaki dan zagrlite svoje dijete.
12. Povedite djecu ponekad sa sobom na službeni put.
13. Ohrabrite djecu da ne budu ovisna, da se mogu osloniti na sebe.
14. Nemojte nikad postupati kao da ste savršeni i vaše dijete neće ni očekivati od vas da budete takvi.
15. Učite dijete kako će komunicirati s vama. Ako mu ton glasa nije primjeren, recite mu to mirno.
16. Upriličite obiteljski sastanak kad postavljate neki cilj ili rješavate problem.
17. Imajte smisla za humor, ali nemojte dopustiti da djetetu bude neugodno zbog vaših šala.
18. Uvijek nastojte održati obećanje.
19. Nemojte se bojati zaplakati pred djetetom.
20. Dopustite djetetu da sudjeluje u biranju mjesta i planiranju godišnjeg odmora.
21. Pripazite na ton svojega glasa kad se ljutite.
22. Budite otvoreni za razgovor o seksu.
23. Budite dobar slušatelj.
24. Nikad nemojte djetetu poklanjati stvari u zamjenu za svoje vrijeme.
25. Uključite se u školske aktivnosti.
26. Pohvalite dijete kad to zaslužuje.
27. Ohrabrite ga da bude pošteno.

28. Pokažite djetetu kako se poštuju rođaci i drugi ljudi.
29. Postanite dobar prijatelj svojem djetetu.
30. Ako vjerujete u Boga, recite djetetu da ovisi o Bogu i pokažite mu kako sve Bog ispunjava njegove potrebe.

Prisjetimo se da je obraćanje djetetu i ophođenje s njim odraz naše nutrine, onoga što osjećamo prema njemu. Prije nego što mu ponudimo rješenje nekog problema, dijete očekuje razumijevanje i sućut. Nije moguće istodobno govoriti i slušati što nam dijete želi priopćiti.

31.

Sretna, odgovorna i neovisna djeca

U obitelji se stvaraju temeljne vrijednosti za život bez ovisnosti. Nikad više u kasnijem životu djeca ne moraju i ne žele tako brzo i tako puno učiti kao u prvim godinama života. Da bi u tome bila uspješna, moraju imati osjećaj sigurnosti, čvrsto tlo pod nogama. To im kao ključne osobe trebaju osigurati roditelji. Nije dostatno samo odvajati vrijeme za dijete. Vrijeme koje provodimo s djetetom mora biti kvalitetno, dobro osmišljeno. Važan je svaki trenutak druženja s djetetom. Tu činjenicu ne bismo smjeli zaboraviti.

Jedna brižna, zaposlena majka željela je svako jutro prije odlaska na posao ispratiti svoju kćerkicu u školu kako bi bila sigurna da je na vrijeme otišla i kako se ne bi morala brinuti o ključevima stana. Umjesto pozitivnih iskustava, ta zajednička jutra ostavljala su trag gorčine.

Nakon što je otac ujutro otišao na posao, majka je ostala pričekati Ivanu da se spremi za školu.

“Ivana, doručak je gotov. Nemoj se zadržavati. Dođi odmah.” *Tišina*. “Ivana, ako ne dođeš istog trenutka, dobit ćeš pljusku koju nećeš zaboraviti.” *Ivana ulazi polagano, s cipe-lama u ruci*. “Možeš li bar jedanput reagirati na prvi poziv? Zbog tebe ću zakasnuti na sastanak. Zašto držiš cipele u ruci? Trebala si ih odavno obuti. Požuri popiti mlijeko!” *Tišina*. “Rekla sam ti da piješ mlijeko, a ne da ga prolijevaš po stolu. Kako si nespretna!”

Majka se brinula o Ivani, voljela ju je i imala dobre namjere. Umjesto da bezbrižno odšeta prema poslu, ostajala je s Ivanom kod kuće kako bi je ispratila u školu. Ali, što je Ivana naučila iz tih jutarnjih susreta i okršaja s majkom? Vjerojatno da se njezina majka lako razljuti, da je nestrpljiva, da joj prijeti i smatra je nespretnom, neposlušnom i krivom za kašnjenje.

Ako se takva jutarnja iskustva ponavljaju, Ivana čak može početi osjećati kako je majka ne voli.

Djeca ponekad pogrešno interpretiraju roditeljske postupke i u njima ne prepoznaju izražaje ljubavi. Ponekad ignoriraju vlastite propuste i pogreške i brane se okrivljujući roditelje za neugodnosti koje su iz toga proistekle. Najlakše je za svoje propuste okrivljavati drugoga. Međutim, u obiteljima gdje se djeci jasno pokazuje da su voljena, djeca će puno rjeđe koristiti ta “najlakša rješenja”, prebacivanje krivnje na roditelje.

Djevojka prosječnih sposobnosti postigla je na fakultetu izvanredne rezultate. Kad su je upitali u čemu je tajna njezinog uspjeha, odgovorila je da su joj roditelji odmalena često govorili da su ponosni na nju. Zbog njihove ljubavi i povjerenja, rekla je ona, imala je osjećaj kako nema stvari koju ne može postići.

Kvalitetno zajednički provedeno vrijeme jedan je od bitnih čimbenika u izgradnji dobrih i zdravih odnosa između roditelja i djeteta. Važnije je nego stalna međusobna interakcija. Roditelj koji se istinski zanima za svoje dijete može mu to pokazati na bučnoj obiteljskoj proslavi, tijekom mirne večeri dok ga sluša kako izgovara pjesmicu koju mora naučiti napamet, u besanoj noći dok bdije uz bolesno dijete, dok mu pomaže u spremanju garaže i tijekom živahne rasprave o nekom obiteljskom problemu. Bez obzira o kojoj je aktivnosti riječ, ako je zajednički provedeno vrijeme bilo kvalitetno, roditelji su djetetu prenijeli važne poruke: “Volim te. Želim da budemo bliski. Zanimljivo je i uživam biti s tobom.”

Za skladan razvoj pojedinih komponenti djetetove ličnosti bitno je:

Voljeti dijete

- ◆ ljubav i potpora su najvažnije djetetove potrebe,
- ◆ ljubav se izražava zagrljajem, osmijehom, malim poklonom bez osobitog razloga.

Pomoći djetetu da gradi samopouzdanje

- ◆ djeca s visokim osjećajem samopoštovanja mogu učiniti čuda,
- ◆ samopouzdanje je najbolja zaštita od ovisnosti.

Staviti dijete pred izazove

- ◆ djeci treba pomoći da postavе ciljeve koji su u skladu s njihovim talentima, a ne s roditeljskim snovima,
- ◆ djetetovi talenti i roditeljski snovi često se ne podudaraju.

Slušati dijete

- ◆ naj snažniji izražaj roditeljske ljubavi je slušati dijete bez osuđivanja zbog nekih postupaka i pokazivanja nerazumijevanja za ono što govori,
- ◆ ne postoji zamjena za razumijevanje.

Očekivati poštovanje

- ◆ roditelji imaju pravo na svoj prostor i na svoje vrijeme,
- ◆ djetetu treba jasno dati do znanja koje ponašanje vrijeda roditelja.

Postaviti granice

- ◆ djeca se osjećaju sigurnije kad im se postavе određene granice,
- ◆ granice trebaju biti razumne, a ne samo očitovanje roditeljske moći.

Razviti istinsku ljubav prema učenju

- ◆ razvijati zdravu znatiželju,
- ◆ poticati djetetovu kreativnost,
- ◆ pomoći djetetu da bude postojano u učenju i stvaranju radnih navika.

Pomoći djeci da budu usmjerena prema potrebama drugih

- ◆ poticanjem djeteta da se zanima za druge pomožemo mu na putu odrastanja u cjelovito biće koje je spremno vraćati i više od onoga što je primilo,
- ◆ poticati dijete da podupire ili se uključi u rad humanitarnih udruga.

Ne miješati se neprestano u djetetov život

- ◆ djeci su potrebni uspjesi, ali i razočaranja,
- ◆ naše intervencije mogu lako postati zapreka na putu učenja važnih životnih pouka.

Iako im pripadaju, djeca nisu vlasništvo roditelja. Od roditelja se očekuje da vole djecu, da im pomažu u izgradnji samopouzdanja, da im omoguće izazove koji su u skladu s njihovim talentima a ne s roditeljskim snovima, da odvoje vrijeme za slušanje djeteta, da uče djecu poštivanju, da postave djeci granice unutar kojih se mogu sigurno kretati, da pomognu djeci u razvijanju istinske ljubavi prema učenju, da ih usmjeruju prema potrebama drugih i da se ne miješaju neprestano u njihov život.

U osvajanju svijeta djeci treba omogućiti da dožive male i velike avanture povezane s ugodnim i neugodnim iskustvima. Djeca odrasla u izrazito zaštitničkoj sredini, u kojoj su im ti doživljaji bili uskraćeni, pripadaju u kategoriju rizične djece i poslije mogu u drogi tražiti nadomjestak za iskustva koja su im bila uskraćena.

Pojmovnik

Abdomen – trbuh, trbušna šupljina

adikcija – ovisnost

adipozitet – prekomjerna tjelesna težina zbog povećane količine masnog tkiva

adrenalin – hormon srži nadbubrežne žlijezde koji se pojačano izlučuje kad je osoba pod stresom

agregacija – gomilanje, sjedinjavanje, pojava nakupljanja manjih čestica u veće

akutan – gorući, koji zahtijeva žurno rješenje, koji je naglo buknuo

akutna bolest – bolest koja naglo počinje i brzo se razvija

akutna intoksikacija – naglo oštećenje zdravlja koje nastaje zbog štetnog djelovanja različitih kemijskih tvari

alergen – tvar koja izaziva alergijsku reakciju

alergija – imunosna reakcija preosjetljivosti, obilježena kožnim promjenama, otokom sluznica, bronhospazmom i drugim simptomima

alkaloidi – zajednički naziv za organske spojeve koji se nalaze u nekim biljkama i koji u svojim molekulama sadrže jedan ili više dušikovih atoma u prstenastim sustavima i stoga imaju bazična svojstva, a odlikuju se značajnim fiziološkim djelovanjem

alkoholičar – osoba ovisna o alkoholu

alkoholiziranost – odavanje djelovanju alkohola

alkoholna halucinoza – akutna psihička bolest, nastaje nakon nagle apstinencije od dugotrajnog prekomjernog uzimanja alkohola, s karakterističnim slušnim halucinacijama

alkoholna tolerancija – sposobnost organizma da podnosi određenu količinu alkohola

alveole – završni dijelovi dišnih cijevi (mjehurići u plućima)

amenoreja – izostajanje menstruacije, može biti fiziološka (trudnoća) ili patološka (različita oboljenja)

amfetamin – kemijska supstancija koja djeluje stimulirajuće na središnji živčani sustav

- amnezija** – pomanjkanje ili gubitak sjećanja, potpuno ili djelomično zaboravljanje nekih događaja i ličnosti
- analgetik** – sredstvo za ublažavanje boli
- anemija** – slabokrvnost, smanjenje broja eritrocita i količine hemoglobina u krvi
- angioprotekcija** – zaštita krvnih žila
- anksioznost** – tjeskoba, bolestan osjećaj straha, napetosti i nesigurnosti, praćen aktiviranjem autonomnog živčanog sustava
- anomalija** – nepravilnost, pogreška
- anoreksija nervoza** – bolest kod koje uz ograničeno uzimanje hrane i drastičan gubitak tjelesne težine dolazi i do iskivljene predodžbe o vlastitom tijelu
- aplikacija** – primjena, uporaba
- apsorpcija** – upijanje čvrstih, tekućih i plinovitih tvari u ukupni volumen druge tvari
- apstinencija** – suzdržavanje, suzdržavanje od čega
- apstinencijski sindrom** – karakterističan skup simptoma koji se javljaju po naglom prestanku uzimanja neke tvari koja je stvorila tjelesnu ovisnost
- aritmija** – nesklad u ritmu, nepravilnost u radu srca
- astma** – bolest koja se očituje napadajima otežanog disanja zbog bronhospazma
- ataka** – napadaj
- aterogeneza** – stvaranje naslaga masnog tkiva (ateroma) na unutarnoj stijenci žile
- ateroskleroza** – bolest taloženja masnih tvari i kalcija na stijenkama krvnih žila
- atrofija mozga** – propadanje, nestajanje moždane supstancije, često kao posljedica alkoholizma, obično je difuznog karaktera
- aura** – prolazna smetnja, najčešće u obliku poremećaja vida, govora ili utrnulosti ruke, koja prethodi migrenskoj glavobolji; neobično psihičko stanje koje prethodi epileptičnom napadaju
- Benzopiren** – kancerogen koji se nalazi u duhanskom dimu, policiklički aromatski ugljikovodik koji se sastoji od pet međusobno sraštenih benzenskih prstenova, a prema stupnju kancerogenosti je najopasniji

Breathe free plan to stop smoking – grupni program odvikavanja od pušenja američkih autora Folkenberga i Mc Farlanda, koji se od 1972. godine provodi i u Hrvatskoj

bronhitis – upala sluznice bronha

bulimija – poremećaj koji se odlikuje recidivirajućim epizodama prekomjernog jedenja nakon čega bolesnik nastoji izbjeći dobivanje na težini samoizazivanjem povraćanja, pretjeranim tjelovježbama ili gladovanjem

Cerebralna aktivnost – moždana aktivnost

cerebralna paraliza – bolest koja nastaje zbog oštećenja mozga, a očituje se različitim neurološkim oštećenjima, najčešće kombiniranim s psihičkim smetnjama

cerebrovaskularne bolesti – bolesti koje nastaju kad je poremećena opskrba mozga krvlju

cilije – trepetljike koje imaju funkciju čišćenja dišnih puteva

ciroza jetre – kronična bolest jetre karakterizirana propadanjem jetrenih stanica i stvaranjem vezivnih ožiljaka unutar jetre, najčešće zbog djelovanja alkohola

citotoksičan – toksičan ili otrovan za stanice

Darker – pristaša stila odijevanja u kojemu prevladava crna boja uz pesimističan, mračan, crn pogled na svijet

delinkvencija – asocijalno ponašanje, sukob s društvom, kršenje zakona koje dovodi do kažnjavanja

delirij – duševni poremećaj karakteriziran smetnjama svijesti, smetnjama mišljenja, nemirom, halucinacijama i gubitkom orijentacije u vremenu i prostoru; alkoholni delirij (*delirium tremens*) sličan je svakom drugom deliriju, s tim da bolesnici najčešće haluciniraju male životinje

demencija – slabljenje intelektualnih sposobnosti, bolesno duševno stanje koje se očituje u trajnom pogoršanju pamćenja i rasuđivanja zbog organskih promjena (atrofije mozga)

denzitet – stupanj gustoće

dilatacija – širenje, rastezanje

diler – onaj koji prodaje, raspacava drogu

dipareza – motorička slabost obih ruku

diplegija – oduzetost ruku

distribucija – raspodjela, opskrba robom

doza – obrok, količina neke tvari, primjerice lijeka koji se najedanput unosi u organizam

duhan – biljka iz porodice pomoćnica (*Nicotiana tabacum*) koja sadrži nikotin; osušeni listovi služe za pušenje

dura – tvrda moždana opna

Ecstasy – droga iz skupine stimulansa, derivat ulja muškatoeg oraščića

edem – oteklina, nagomilana tekućina u tkivu ili organima

ekscitabilnost – podražljivost, osjetljivost receptora ili tjelesnog organa na izvanjski utjecaj

ekstrakranijski – koji se nalazi izvan glave

elastaza – probavni enzim koji hidrolizira proteine, a nastaje u gušterači

elektroencefalogram – snimka električne aktivnosti mozga

emfizem – pojava zraka unutar tkiva odnosno organa; emfizem pluća je trajno proširenje zračnih prostora udruženo s pucanjem alveola, a posljedica je poremećaj plućne funkcije (zaduha, kašalj, cijanoza); javlja se kod kroničnih pušača

endorfini – prirodni opijati koji se stvaraju u tijelu, tvari slične morfiju

endotel – unutarnji sloj stijenke krvne žile

enuresis nocturna – noćno mokrenje bez utjecaja volje u zrela djeteta ili odrasle osobe

epilepsija – padavica, poremećaj moždane funkcije obilježen ponavljanim napadajima s tonično-kloničkim grčevima ili psihomotornim krizama

estrogeni – ženski spolni hormoni, po građi steroidi

Faringitis – upala sluznice ždrijela

fenciklidin – PCP, “andeoski prah”, jedna od najopasnijih droga halucinogenih svojstava

FFA – (*free fatty acids*) slobodne masne kiseline

fibrinogen – bjelančevina krvne plazme koja se pod utjecajem enzima pretvara u vlaknastu bjelančevinu fibrin i tako prouzročuje zgrušavanje krvi

fotostimulacija – stimulacija svjetlom (primjenjuje se, primjerice, kod snimanja elektroencefalograma)

frontalno – čeonno

frustracija – osjećaj pozlijedenosti, izigranosti, osujećenosti i nezadovoljstva zbog stvarnoga ili zamišljenog zapostavljanja, nepravde i sličnog

Gangrena – obamiranje dijelova tkiva, organa ili dijelova tijela u živom organizmu zbog loše prokrvljenosti

gastritis – upala želučane sluznice, katar želuca

gastritis alcoholica – upala želučane sluznice zbog kroničnog alkoholizma

gastrointestinalne bolesti – želučano-crijevne bolesti

Habituacija – navikavanje do kojeg dolazi zbog redovite uporabe nekog opijata, ali još ostavlja mogućnost odustajanja bez pojave apstinencijske krize

halucinacija – osjetni doživljaj izazvan abnormalnim uzbuđenjem živčanog sustava bez vanjskog podražaja; osjetilna obmana (vida, sluha, mirisa) kad se što priviđa

hašiš (haš) – zelena, tamnosmeđa ili crna smola iscijedena iz indijske konoplje (*Canabis sativa*)

HDL – (*high density lipoprotein*) lipoprotein visokog denziteta, ima angioprotektivno djelovanje

hemikranijska bol – bol u jednoj polovici glave

hemipareza – motorička slabost ekstremiteta na jednoj strani tijela

hemiplegija – oduzetost ekstremiteta na jednoj strani tijela

hemoglobin – pigment crvenih krvnih tjelešaca koji veže i prenosi kisik

hemoragija – krvarenje

hepatički – koji se odnosi na jetru

heroin – droga iz skupine opijata snažnog djelovanja, dobiva se iz morfija, brzo izaziva tjelesnu ovisnost

hiperkinetski sindrom – sindrom deficita pozornosti ili minimalna cerebralna disfunkcija, poremećaj u dječjoj dobi, u kojem prevladava djetetov nemir

hiperkinetza – pretjeran motorni mišićni nemir i aktivnost

hipersekrecija – prekomjerno izlučivanje

hipersomnija – pretjerana dnevna pospanost

hipertonija – povećani krvni tlak

hipnotik – sredstvo koje olakšava nastupanje sna

hipofiza – žlijezda s unutrašnjim lučenjem, smještena na ba-

zi mozga, luči hormone koji reguliraju rad drugih endokrinih žlijezda

hipoksemija – djelomičan manjak kisika u stanicama i tkivu zbog smanjenja kisika u udahnutom zraku

Ilegalno – protuzakonito

imaginaran – koji nije stvaran, koji je zamišljen, nerealan

impotencija – spolna nemoć muškarca

infekcija – prodor patogenih mikroorganizama koji prouzrokuju bolest pojedinog organa ili cijelog organizma

inhalacija – udisanje

inicijacija – uvođenje

inkompatibilan – nespojiv, koji se ne slaže s čim

intersticij – međustanični prostor

intrakranijski – koji se nalazi unutar lubanje

intrauterina – smještena unutar maternice

iritansi – sredstva koja djeluju nadražujuće

ishemijski moždani udar – moždani udar koji je posljedica začepljenja krvne žile

Joint (džoint) – cigareta od marihuane, hašiša

Kancerogen – koji izaziva zloćudnu preobrazbu stanice

karboksihemoglobin – spoj hemoglobina i ugljičnog monoksida koji se stvara pri udisanju duhanskog dima

kardiovaskularne bolesti – bolesti koje nastaju zbog poremećaja opskrbe krvlju srčanog mišića

katran – crna žitka tvar koja nastaje suhom destilacijom čvrstih goriva organskog podrijetla (drva, papira, ugljena), sadrži razne aromatske ugljikovodike koji su često kancerogeni

koagulacija – zgrušavanje, pretvanje iz tekućeg u stanje slično gelu

kodein – snažan alkaloid koji se nalazi u opijumu, dodaje se sirupima za zaustavljanje kašlja

kokain – alkaloid iz biljke koke

kolesterol – sterol koji se nalazi u životinjskim masnoćama i ulju, žuči, krvi, mlijeku, živčanom tkivu, bubrezima i jetri

konflikt – sukob, oštra prepirka

konfuzija – smušenost, nesposobnost jasnog mišljenja, stanje nesredenosti

konjunktivitis – upala sluznice oka

konzumacija – potrošnja

koronarne bolesti – bolesti krvnih žila srca

Korsakovljeva psihoza – psihički poremećaj, sindrom karakteriziran organskim neurološkim i psihičkim simptomima

kotinin – metabolit nikotina koji se izlučuje urinom

kranijalni živci – dvanaest pari živaca unutar glave

kranio-cervikalni prijelaz – prijelaz između glave i vrata

kriminalitet – ukupnost kriminalnih djela koja se pojavljuju u društvu

kronična bolest – dugotrajna bolest

Laksativ – sredstvo koje pospješuje pražnjenje crijeva, purgativ

larinks – grkljan

latentan – u medicini se upotrebljava za oznaku simptoma ili bolesti koji nisu prisutni u manifestnom obliku

LDL – (*low density lipoprotein*) lipoprotein niskog denziteta, pospješuje otvrdnuće arterija (aterogenezu)

legalizacija – davanje zakonske snage, ozakonjenje

legalno – u skladu sa zakonom

leukoplakija – bjelkasta zadebljanja sluznice usne šupljine ili jezika, često znak prekanceroze

lipoliza – razgradnja masti u masnom tkivu na masne kiseline i glicerol

lipoproteini – spojevi koji imaju proteinsku i lipidnu komponentu i sudjeluju u procesu aterogeneze

LSD – dietilamid lizergične kiseline, pripada u skupinu halucinogena

lumen – šupljina, prostor unutar organa cjevastog ili vrećastog oblika (srce, krvne žile, želudac)

Malignitet – zloćudnost

maturacija – sazrijevanje, ostvarivanje stupnja razvoja karakterističnog za neku dob

menopauza – fiziološki prestanak menstruacije zbog smanjenja funkcije jajnika kod žena u klimakteriju

mentalna retardacija – urođena ili u najranijem djetinjstvu stečena duševna zaostalost

metabolizam – proces izmjene tvari u tijelu, sveukupnost kemijskih i fizikalnih procesa koji su uključeni u održavanje života, sastoji se od anabolizma i katabolizma

migrena – vrsta funkcionalne glavoblje s karakterističnom pulsirajućom boli

monopareza – motorička slabost jednog ekstremiteta ili jedne skupine mišića

monoplegija – oduzetost jednog ekstremiteta ili jedne skupine mišića

morbiditet – pobol, u demografskom smislu apsolutni ili relativni broj oboljenja u određenoj skupini i za određeno razdoblje, koji se može proučavati s obzirom na dob, spol i drugo; godišnji broj oboljelih na 100.000 stanovnika

mortalitet – smrtnost, demografski odnos između ukupnog broja umrlih i ukupnog broja stanovnika u određenom mjestu i određenom razdoblju

Narkolepsija – poremećaj koji se očituje u prolaznim napadajima spavanja, a mogu trajati od nekoliko minuta do nekoliko sati

narkoman – osoba ovisna o drogi

neurokranij – gornji dio lubanje

neurotransmiteri – kemijske tvari, prijenosnici impulsa (živčanih signala) u sinapsama živčanog sustava

Nicorette – nikotinske žvakaće gume koje služe kao pomoćno sredstvo u procesu odvikavanja od pušenja

Nicotine replacement therapy – zamjenska nikotinska terapija

Nicotinel – flaster koji sadrži nikotin, aplicira se na kožu kao pomoćno sredstvo u odvikavanju od pušenja

nikotin – alkaloid duhana koji je dobio ime po Francuzu Jeanu Nicotu (1530.–1600.) za kojega se smatra da je donio duhan u Francusku

nikotinski apstinencijski sindrom – skup karakterističnih simptoma koji se javljaju kod ovisnika o nikotinu kad prekinu s pušenjem ili značajnije smanje količinu cigareta

noradrenalin – hormon nadbubrežne žlijezde koji se pojačano izlučuje kad je osoba pod stresom

Obiteljska anamneza – podaci o bolestima u vlastitoj obitelji koje bolesnik daje tijekom anamnestičkog izlaganja

okcipitalni rezanj – zatiljni dijelovi velikog mozga

opstipacija – akutni ili kronični zatvor (izostanak stolice)

opstruktivne plućne bolesti – sužavanje i zatvaranje malih dišnih putova

osteoporoza – progresivno smanjivanje gustoće kosti (koštane mase po jedinici volumena) koje prouzročuje slabost i lomljivost koštanog sustava

Pancreatitis alcoholica – akutna ili kronična upala gušterače izazvana alkoholom

pandemija – epidemija velikih razmjera koja zahvaća više zemalja, kontinent ili čitav svijet

panker – pripadnik punk pokreta mladih s kraja 70-ih, karakterizira ga grubost, rušenje svih društvenih normi

pankreas – gušterača

parapareza – motorička slabost donjih ekstremiteta

paraplegija – oduzetost donjih ekstremiteta

pareza ekstremiteta – motorička slabost ekstremiteta različitog stupnja, djelomična nemogućnost izvođenja voljnih pokreta

pavor nocturnus – noćni strah, poremećaj sna koji se javlja kod djece

permeabilnost – propusnost

plegija ekstremiteta – potpuna motorička slabost, nemogućnost voljnih pokreta ekstremiteta

pneumonija – upala pluća

polineuropatija – kronično neupalno oštećenje živaca koje se često javlja kao posljedica pijenja alkohola (kod šećerne bolesti)

postiktalna pospanost – pospanost koja se javlja nakon epileptičnog napadaja

prevalencija – broj bolesnih u određenom razdoblju

prevencija – postupak ili ukupnost postupaka koji se poduzimaju da se što spriječi

psihoaktivne droge – sredstva koja aktivno djeluju na središnji živčani sustav te ukupno ponašanje i doživljavanje

psihosomatske bolesti – tjelesni poremećaji koji su psihogeno izazvani

psihotični poremećaj – teški oblik duševne poremećnosti, praćen dezorganizacijom ličnosti i gubljenjem kontakta s okolinom

Recidiv – vraćanje bolesti, ponovna pojava nečeg iz prošlosti

REM faza – (*rapid eye movement*) faza sna sa živahnim snovima, u kojoj su prisutni brzi pokreti očiju

respiratorni – dišni

RH – rezus faktor, nasljedno svojstvo krvi čija nepodudarnost izaziva komplikacije pri transfuziji krvi i u razvitku ploda odnosno u životu novorođenčeta

rubeola – virusna zarazna bolest s povišenom temperaturom i crvenim osipom po koži, crljenica

Second hand smoke – dim iz druge ruke, onaj kojeg je nepušač primoran udisati u društvu pušača

sekrecija – lučenje, izlučivanje tvari (iz žlijezda, iz stanica)

simptom – znak, tjelesna ili duševna promjena koja ukazuje na poremećaj ili bolest

sindrom – skup simptoma koji obično dolaze zajedno u određenoj međusobnoj kombinaciji karakterističnoj za određen poremećaj ili bolest

skalp – meki oglavak

sleep apnea sindrom – sindrom noćnih apnoičnih kriza, poremećaj disanja koji se javlja u snu

snifanje – udisanje droge kroz nos

spina bifida – prirodna anomalija, rascjep kralježnice

srčani udar – odumiranje jednog dijela srčanog mišića zbog začepjenja krvne žile

stomatitis nicotinicus – upala sluznice usne šupljine uzrokovana nikotinom

subarahnoidalna hemoragija – krvarenje ispod srednje moždane ovojnice (arahnoideje)

submukozni – koji se nalazi ispod sluznice

sudden infant death syndrome – sindrom iznenadne smrti novorođenčeta

Tahikardija – ubrzan rad srca

talent – osobita sposobnost za određeno znanje i umijeće, darovitost

temperament – skup karakteristika koje pobliže označavaju ličnost, način ponašanja svojstven pojedincu, skup psiholoških značajki

temporalan – koji pripada sljepoočnom (temporalnom) režnju mozga

tetrapareza – motorička slabost svih četiriju ekstremiteta

tetraplegija – oduzetost svih četiriju ekstremiteta

tobacco dependence syndrome – sindrom ovisnosti o duhanu

toksičan – otrovan, koji sadrži toksine

toksičnost – svojstvo onoga što je toksično

toksin – otrovni proizvod

toksoplazmoza – parazitska bolest koja može zahvatiti i središnji živčani sustav i dovesti do mentalne retardacije (uzročnik je *Toxoplasma gondii*)

tolerancija – fenomen koji se javlja pri korištenju sredstava ovisnosti, a očituje se u podnošenju sve veće količine sredstva ovisnosti

tonus – napetost, normalni stupanj pobudenosti živog tkiva (mišićni tonus)

traheja – dušnik

trip – stanje omamljenosti i halucinacija koje nastupa nakon uzimanja LSD-a

triplegija – istodobna kljenut triju ekstremiteta

trombociti – krvne pločice, sastavni elementi krvi koji imaju važnu ulogu u zgrušavanju krvi

tumor mozga – tkivna izraslina koja počinje bujati u mozgu, ili primarno ili kao metastaza maligne tumorske tvorbe iz drugih dijelova tijela

Vazokonstrikcija – stezanje krvnih žila

VLDL – (*very low density lipoprotein*) lipoprotein vrlo niskog denziteta, pospješuje otvrdnuće arterija

vulnerabilnost – ranjivost, sklonost ozljedama, neotpornost

Zyban – bupropion, prvo nenikotinsko pomoćno sredstvo u odvikavanju od pušenja

Literatura

- Bastašić, Z.: *Pubertet i adolescencija*. Školska knjiga, Zagreb, 1995.
- Blažić-Čop, N., Đorđević, V.: *I vi možete prestati pušiti*. Genesis, Zagreb, 2001.
- Blažić-Čop, N., Đorđević, V.: *SOS za nepušače*. Global komunikacije, Zagreb, 1991.
- Čop-Blažić, N.: Najčešći neurološki poremećaji u dječjoj dobi. U: *Priručnik iz neurologije* (Demarin, V. i sur.). Prosvjeta, Bjelovar, 1998.
- Čop, N., Perina, I., Hudek, D.: *Kako odgojiti nepušača*. Školska knjiga, Zagreb, 1993.
- Čop, N., Tomek, R., Pavelić, Lj., Šamija, M.: Prevencija – glavna strategija za smanjenje smrtnosti. U: *Rak pluća* (Šamija, M. i sur.). Globus, Zagreb, 1998.
- Čop, N.: Pušenje kao javnozdravstveni problem. Utjecaj pušenja na pojedine organske sustave. Načela suzbijanja pušenja. U: Vorko-Jović, A., Rudan, I.: *Priručnik za vježbe i seminare iz epidemiologije*. Hrvatsko biometrijsko društvo, Zagreb, 1998.
- Čop, N.: *Pušenje i moždani udar*. Medicus, vol. 10, br. 1, Zagreb, 2001.
- Delač Hrupelj, J., Miljković, D., Lugomer Armano, G.: *Lijepo je biti roditelj*. Priručnik za roditelje i djecu. Creativa, Zagreb, 2000.
- Dobson, J.: *Preparing for Adolescence*. Kingsway Publications, Eastburne, 1995.
- Hudolin, V.: *Istina o drogama*. Jumena, Zagreb, 1982.
- Kleinman, L., Messina-Kleinman, D.: *Quitting Smoking*. Alpha Books, Macmillan USA, 2000.
- Lewis, M.: *Child and Adolescent Psychiatry*. Williams & Wilkins, Baltimore, 1991.

- Miljković, D.: *Pomozite svojoj djeci da razviju samopouzdanje*. Tempo, Đakovo, 1997.
- Nikolić S.: *Mentalni poremećaji u djece i omladine*. Školska knjiga, Zagreb, 1992.
- Sakoman, S.: *Doktore, je li istina da trava čisti pluća?* Sysprint, Zagreb, 1995.
- Schwebel, R.: *Reći NE nije dovoljno; Kako odgajati djecu da razborito odlučuju o drogama i alkoholu*. Sysprint, Zagreb, 1995.
- Vujević, E.: *Droga – opća opasnost*. Lukana, Split, 2000.
- Winkel, R.: *Djeca koju je teško odgajati*. Educa, Zagreb, 1996.

Kazalo

<i>Predgovor (A. Vlahušić)</i>	7
<i>Predgovor (V. Strugar)</i>	7
1. Društveno prihvaćene droge	11
2. Boli odrastanja	21
3. Dramatične promjene u tinejdžerovoj obitelji	25
4. Osjećaj manje vrijednosti	30
5. Biti sličan drugima	34
6. Skrivena depresija	38
7. Stres u tinejdžerskoj dobi	40
8. Kako pomoći tinejdžerima u krizi	43
9. Neurološki i psihički poremećaji u dječjoj dobi	46
10. Podizanje i rušenje djetetovog samopouzdanja	62
11. Umijeće odlučivanja	11
12. Ja-poruke	68
13. Važnost umijeća slušanja	70
14. Djeca znaju čitati između redaka	72
15. Zablude o roditeljstvu, alkoholu i cigaretama	74
16. Značajke čvrstih obitelji	77
17. Njezine i njegove potrebe nisu jednake	81
18. Iskoristite konflikt za rasteenje	84
19. Navike koje uništavaju dobre odnose	88
20. Zbog problema u ovisnost	93
21. Stres i distres	100

22. Višestruki rizici pušenja	103
23. Izravna i neizravna cijena pušenja	118
24. Štete od alkohola znatno premašuju korist	120
25. Ilegalne droge	122
26. Kako prevladati strah	127
27. Zdrav san	130
28. Vaša najvrjednija imovina	133
29. Rekreacija – put do zdravlja	136
30. Prijedlozi za poboljšanje komunikacije s djecom	139
31. Sretna, odgovorna i neovisna djeca	142
<i>Pojmovnik</i>	146
<i>Literatura</i>	157



Nevenka Blažić-Čop
rođena je 1944. godine
u Zagrebu. Primarijus
je, doktorica medicinskih
znanosti, znanstvena
suradnica, specijalist
neuropsihijatar, dopredsjednica Međuna-

rodnog povjerenstva za prevenciju alkoholi-
zma i drugih ovisnosti (ICPA) sa sjedištem u
Washingtonu, članica Povjerenstva za bor-
bu protiv pušenja Ministarstva zdravstva Re-
publike Hrvatske, vanjska suradnica u Zavo-
du za kineziološku antropologiju Fakulteta
za fizičku kulturu u Zagrebu i voditeljica
Zagrebačke škole nepušenja. Zaposlena je
na Klinici za neurologiju Kliničke bolnice
"Sestre milosrdnice" u Zagrebu. Udana je i
majka dvoje odrasle djece.

Vincent van Gogh, Žetvo polja s vranama, Rijnsmuseum, Amsterdam



ISBN 953-6785-13-7



9 789536 785131