

ŠTO KAŽU DJECA VEZANO ZA OVISNOST...

ZAŠTO OSOBE POSTAJU OVISNE?

Proba ju nešto i to im se sviđa pa počnu to često koristiti i ne mogu prestati.

Zato što im je to ugodno i ne mogu izdržati da ne naprave određenu aktivnost

Zato što im nešto nedostaje u životu pa misle da će to time nadoknaditi.

Mislim da osobe postaju ovisne zbog nesigurnosti u sebe, nezadovoljstva svojim životom, zbog neke tragedije ili stresa.

Možda jer su neke osobe usamljene, tužne, nešto loše im se desilo u životu.

Zato što nemaju nadzora nad sobom, nemaju nikoga tko će im reći da to što rade nije dobro, to im postane navika.

Zbog toga što imaju problema u životu pa misle da im je jedini lijek ovisnost ili imaju neku ranu na duši koju ne mogu izliječiti

Možda zbog nekih problema u obitelji i van nje, ako je netko povrijeđen ili je nekoga izgubio, zbog utjecaja društva i okoline.

Zato što misle da je to kul jer netko drugi radi.



Udruženje "Djeca prva"
Hrvatskog proljeća 34/II
10040 Zagreb
01/2947 061
www.djeca-prva.hr

Ovaj projekt financira Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Sadržaj ove publikacije u isključivoj je odgovornosti Udruge i ne odražava nužno stajalište Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE.

**ZAUZMI
STAV**

O PROJEKTU „ZAUZMI STAV“

Projekt „Zauzmi stav“ je projekt prevencije svih oblika ovisnosti kod djece osnovnoškolske dobi. Nositelj projekta je Udruženje „Djeca prva“, a partneri na projektu su OŠ Markuševac, OŠ Vladimira Nazora i OŠ Sesvetska Sopnica. Projekt je financiran od strane Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Kroz projekt provodimo radionice za učenike i roditelje vezane uz prevenciju ovisnosti i ovisničkog ponašanja te osiguravamo usluge savjetovanja i psihosocijalnog savjetovanja za djecu i roditelje partnerskih osnovnih škola.

ŠTO JE OVISNOST?

Ovisnost je psihičko, a ponekad i tjelesno stanje koje nastaje djelovanjem sredstava ovisnosti na organizam osobe. Za ovisnost je karakteristična snažna želja za uzimanjem sredstava ovisnosti bez obzira na negativne posljedice.

O ČEMU SVE MOŽEMO BITI OVISNI?

Iako se u javnosti najviše govori o ovisnosti o opojnim drogama, osobe mogu biti ovisne i o raznim drugim sredstvima ovisnosti (nikotin, kava, alkohol, lijekovi...). Također, postoje i ponašajne ovisnosti kao npr. ovisnost o internetu, video igricama, mobitelu, televiziji, kockanju, sportskom klađenju, kupovini i dr. U tom slučaju osoba je ovisna o nekom ponašanju ili aktivnosti.

Prema tome ovisnost može izazvati sve što stvara trenutni osjećaj ugone i smirenosti i što nam može nedostajati kada nam nije na raspolaganju. Bez obzira na sredstvo ovisnosti, svima je zajedničko da s vremenom postaju središte života i da počinju ometati svakodnevno funkcioniranje osobe.

KAKO PREPOZNATI OVISNOST?

Pravovremeno prepoznavanje znakova ovisnosti igra važnu ulogu u njezinoj prevenciji. Bitno je pratiti promjene u raspoloženju i ponašanju djeteta koje mogu upućivati na ovisnost, a neki od mogućih znakova su:

- tjeskobnost i razdražljivost
- depresivnost i anksioznost
- agresivnost
- smanjena koncentracija i pažnja
- slabiji školski uspjeh i izostajanje iz škole
- povlačenje i zanemarivanje ostalih područja života
- promjene u uobičajenim socijalnim aktivnostima (izlasci, odnosi s prijateljima i obitelji, vrijeme izbjivanja iz kuće i dr.)
- u interakciji djeluje pospano, odsutno ili opijeno
- gubitak interesa za aktivnosti u kojima su prije uživali
- zahtijevanje više novaca za džeparac ili nestanak novca i vrijednih stvari
- promjene u fizičkom izgledu, poteškoće sa zdravljem, izmijenjen ritam spavanja, promjene u apetitu i sl.

Također, važno je provjeriti događa li se nešto drugo u životu djeteta što je moglo dovesti do navedenih promjena.

ŠTO RODITELJI MOGU NAPRAVITI?

- izgrađivati odnos povjerenja odnosno biti tu za dijete i pokazati zanimanje za njegovu/njezina zbivanja u životu, pitati o tome što se događa u školi i u odnosu s vršnjacima, pažljivo slušati i pratiti na koji način dijete odgovara na pitanja
- razgovarati o ovisnosti i sredstvima ovisnosti, pitati dijete za njegove/njezine stavove i mišljenja, biti otvoren za pitanja te ukazati na štetno djelovanje sredstava ovisnosti
- biti dosljedan u odgoju i postavljanju granica
- upoznati djetetove prijatelje i mjesta na kojima voli provoditi slobodno vrijeme
- poticati zdrave navike i stilove života i biti primjer djetetu
- razvijati djetetove socijalne i emocionalne vještine (npr. odupiranje vršnjačkom pritisku, zauzimanje za sebe, nošenje sa neugodnim emocijama)
- pratiti promjene u raspoloženju i ponašanju koje mogu upućivati na ovisnost
- u slučaju da primijetite ovisnost kod djeteta, bitno je djelovati odmah i ne umanjivati problem, pokazati empatiju, da ste tu za dijete i otvorenost u traženju rješenja
- potražiti stručnu pomoć i podršku (na www.sigurnomjesto.hr potražite kontakte institucija i savjetovališta koji se nalaze u Vašoj županiji)

