



Alkohol, pušenje i pušenje trave

Izbjeći ovisnost kod mladih

**Savjeti za roditelje djece
starih između 11 i 16 godina**

Bosnisch / Kroatisch / Serbisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

Dragi roditelji

Pubertet je strašno zahtjevno vrijeme za Vaše dijete, kao i za Vas, roditelje. Mladi moraju da savladaju mnoge tjelesne i emocionalne promjene, nađu sopstveni identitet i planiraju svoju budućnost. Normalno je da ovo vrijeme ne protiče uvijek bez trzavica. Samim tim što se korak po korak odvajamo jedni od drugih. Gdje Vi još dozvoljavate slobode? Gdje povlačite granice? Koliko podrške je neophodno? Šta morate još znati? Šta Vas se više ne tiče? Mnogo stvari treba nanovo dogovoriti. Čak i kada se radi o piću, pušenju i pušenju trave.

Kao prvo dobra vijest

Uz mladost ide da se ograđujemo od roditelja, da se ponekad pobunimo, da «isprobavamo» kako je biti odrastao. Neki mladi to čine tako što piju alkohol, puše cigarete ili konzumiraju kanabis. Razumljivo je što Vas ovo uznemirava, jer je konzumiranje ovih proizvoda, koji izazivaju ovisnost, povezano sa rizikom, posebno u mladosti. Zbog toga je ispravno da posmatrate i da ovu temu ozbiljno shvatite. Upravo zbog toga što se mnogi roditelji mnogo brinu takođe je važno da sebi predočite slijedeće:

«Velika većina mladih ispod 16 godina nema problema sa odnosom prema proizvodima koji stvaraju ovisnost.»

Pitanja mogu pomoći

Ne postoje gotovi recepti kako Vi, Vaše dijete možete da zaštitite od problematičnog konzumiranja nekog proizvoda, koji stvara ovisnost. Međutim, ova brošura može Vam dati - tako se bar nadamo - neka uputstva. Glavna stvar je da se sa mladim ostane u kontaktu i da ste svjesni njegovog sopstvenog stava. U nastavnom tekstu naći ćete razna pitanja, koja Vam mogu poslužiti kao poticaj. I o kojima se - ovisno od trenutnog raspoloženja - može diskutirati i sa mladima.

Da bi Vaše dijete izbjeglo probleme sa pićem, pušenjem ili pušenjem trave

Uzmite si dovoljno vremena

I pored toga što su međusobni razgovori važni: često se nema vremena za njih. Svi su razapeti, Vi na Vašem poslu, a Vaše dijete sa njegovim školskim programom i programom posle škole. Zbog toga morate svjesno da odvojite vrijeme i da ga koristite da saslušate Vaše dijete i ostanete s njim u razgovoru.

Razgovarajte o proizvodima koji izazivaju ovisnost

Većina mladih počinje u nekom momentu da se interesuje za sredstva koja izazivaju ovisnost. Ali, najmanje njih zna o čemu se u stvari radi. Često se širi poluznanje ili pogrešno znanje. Zbog toga se informišite o rizicima koji prate pojedine proizvode - na primjer, na slijedećim stranicama - i razgovarajte o njima što je moguće prije sa Vašim sinom ili Vašom ćerkom.

Vaše mišljenje je važno

Mladi često nemaju utvrđen stav kada je reč o konzumiranju proizvoda koji izazivaju ovisnost. Čak se i u grupi često o tome razilaze stavovi. Iako su tinejdžeri ponekad vrlo odbojni prema svojim roditeljima: Vaše dijete se i dalje orijentira prema Vama. Zbog toga nemojte podcjenjivati značaj Vašeg mišljenja.

Šta je mog sina protekle sedmice najviše radovalo? Šta interesuje moju ćerku trenutno? Poznajem li ja sve njene prijatelje? Moram li da ih poznajem? Da li moje dijete zna šta ja mislim o pušenju trave?

Zauzmite stav

Što je Vaše dijete starije, to ćete imati manje uticaja na njegovo ponašanje. I pored toga: djeci su potrebni roditelji, koji imaju stav. Dokle god roditelji ništa ne kažu, omladina po pravilu, polazi od toga da su roditelji suglasni. Zbog toga recite Vašem sinu ili Vašoj ćerci da Vi određeno ponašanje ne nalazite kao dobro i objasnite zbog čega. Kažite im da se brinete, jer konzumiranje duvana, alkohola i kanabisa upravo kod mladih ljudi može imati štetan uticaj na zdravlje.



Da li me je moje dijete vidjelo već pijanog? Kako je reagovalo? Kako je to bilo za mene? Da li primjećujem kada iz podruma nestaju boce vina ili piva ili kako nema nekoliko cigareta? Kako reagujem kada moje dijete krši pravila? Kada se *meni* desi greška koju reakciju ja doživljam kao dobrodošlu?

Budite puni razumjevanja i konsekventni

Djeca i mladi ponekad krše pravila i čine stvari, poslije kojih im je žao. Važno je da Vaše dijete zna da o takvim stvarima može sa Vama da razgovara i da pri tome ne izgubi Vašu ljubav. Međutim, zbog toga ne morate sve da tolerišete. A osim toga, to ne znači da Vaše dijete ne mora da snosi posljedice. Naprotiv, posljedice mogu za mlade biti i mogućnost da nešto poprave ili da ostave iza sebe.

Vodite računa da mladi ne dođu u posjed sredstava koja izazivaju ovisnost

Prodaja ili besplatno davanje duvana i alkohola mladima od 16 godina je zabranjena, izuzev kada roditelji svom sopstvenom djetetu daju alkohol ili cigaretu. Reagujte kada primjetite da se ovaj zakon ne poštuje. Ako se Vašem djetetu proda ili besplatno da alkohol ili duvan treba da o tome pričate i eventualno razmislite o podnošenju krivične prijave.

Budite uzor

Djeca i mladi posmatraju kako se odrasli odnose prema sredstvima koja izazivaju ovisnost. Zbog toga razmislite o Vašem sopstvenom konzumiranju i ne izbjegavajte rasprave o tome. Pokažite im, da i sami umjereno konzumirate alkohol. Ukoliko i sami pušite, onda po mogućstvu ne pred dijecom i ne u zatvorenim prostorijama ili autu.

Kada Vaše dijete pije, puši ili puši travu

Posmatrajte

Imate li osjećaj da nešto nije u redu? Posmatrajte Vaše dijete. Pri tome vodite računa o tome da pubertet mlade često pošteno protrese. Zbog toga slijedeće tačke mogu biti normalne propratne pojave puberteta. Ali one mogu biti i signali za konzumiranje sredstava koja izazivaju ovisnost. Tražite razgovor sa Vašim djetetom i razgovarajte o Vašim zapažanjima.

Ostanite mirni

Vaše dijete pije, puši ili puši travu? Razumljivo je što se brinete. Za Vaše umirenje: vrlo često se dešava da mladi probaju alkohol, cigarete ili kanabis. I sve dok to ostaje na probanju, najčešće to nije problematično. Kako ćete da primjetite da li se radi o nečemu više? Razgovor Vam pomaže da procijenite situaciju. Sačekajte da se emocije malo slegnu. Nema puno smisla diskutovati u toku svađe. Ili u momentu kada je Vaš sin ili Vaša ćerka pijan(a) ili pod uticajem pušenja trave. U takovom momentu možete da kažete: «Brinem se za tebe i nisam suglasan sa time što se dešava. Međutim, sada nije pravo vrijeme, razgovaraćemo kasnije.» Dalje savjete za takav razgovor naći ćete na sljedećim stranicama.

Saopštite Vaša zapažanja i saslušajte

Mladi u pubertetu ponekad reaguju brzo uvrijeđeno. Nije ni čudno: tjelesne, emocionalne i socijalne

promjene čine ih nesigurnim. Zbog toga ne počinjite razgovor sa prebacivanjem i zahtjevima i izbjegavajte rječenice sa znakom usklika. Pričajte o Vašim zapažanjima. Pitajte Vaše dijete da li su ta zapažanja točna, šta za njega znače alkohol, duvan i kanabis, zašto pije, puši ili puši travu i koliko često. Pokušajte da zaključite, da li dijete poznaje rizike. Pri tome stalno potvrdite Vašem djetetu, da se brinete o njemu i da ga volite.

Ove znake upozorenja trebalo bi ozbiljno shvatiti:

- Vaše dijete iznenada popušta u školi.
- Njegov ritam spavanja se promijenio.
- U posljednje vrijeme se povlači i izbjegava Vas.
- Gubi interesovanja za svoje hobije.
- Mijenja svoje prijatelje ili ih gubi.
- Jake promjene raspoloženja, nema volje ni za šta.
- Ima stalne probleme sa novcem.

Zauzmite jasan stav

Objasnite Vašem djetetu da ne želite da ono redovito pije, puši ili puši travu. Objasnite zašto, na primjer: «Vidiš, ne želim da piješ alkohol, jer se pod uticajem alkohola čine stvari, zbog kojih nam je poslije žao.» Pri tom uvijek pokušavajte da učinite razumljivim da ne nalazite određeno ponašanje da je dobro, a ne Vaše dijete kao osobu. Zaključite li na kraju, da se radi samo o izprobavanju ne treba da reagujete preterano. Doduše, kažite jasno da na tome stvar treba da se završi.

Budite konsekventni

Objasnite Vašem djetetu šta se događa ako ono i dalje pije, puši ili puši travu. Pri tome vodite računa o tome da stroge kazne mogu da provociraju otpor. Vaše dijete bi Vam tada pružalo još jači otpor. Zbog

toga popričajte sa djetetom koje posljedice će mu pomoći da se pridržava pravila. Uvek se držite Vašeg dela dogovora. Vaše konsekventno držanje, pomaže djetetu da se pridržava pravila.

Kako se odnositi prema osjećaju nemoći?

Sasvim je normalno ako se u određenim situacijama osjećate nemoćnim. Što je Vaše dijete starije, to će više htjeti samo da odredi svoje ponašanje: «Ja sam znam šta je za mene dobro!» Do izvesne mjere je tu u pravu. To ne smije ipak da Vas spriječi da mu saopštite Vašu brigu i da budete tu kada mu treba podrška: «Ti si u pravu i ti si sve više i više sam za sebe odgovoran. Ali ja se brinem i rado bih da sa tobom o tome porazgovaram.»

Kada sam prvi put bio pripit? Kako su reagovali moji roditelji? Kako ja reagujem, kada moje dijete puši travu? Kako reaguje moj partner, moja partnerka? Imamo li zajednički stav?



Kako reagujem ako moje dijete proba da puši travu? Zbog čega ne želim da ono to redovno radi? Šta mi pomaže da ostanem miran? Šta mislim da može da se toleriše, a šta ne? Vjerujem li ja mojem djetetu? Ako ne? Da li je to zbog mene ili djeteta? Šta bi moralo da se promjeni, da bih više vjerovao mom djetetu?

Povjerenje je dobro, kontrola je bolja?

Koliko kontrole je neophodno? Treba li da pretražite jaknu Vašeg djeteta? Ili njegovu sobu? Ovakva pitanja muče mnoge roditelje. Jedno je jasno: skrivene kontrole opterećuju odnos povjerenja. Otvoreno razgovarajte ako mislite da se Vaše dijete ne pridržava dogovora. Jedna mogućnost bi bila: «Ovog momenta mi je teško da ti vjerujem, ali ne želim da tajno pretresam tvoje stvari. Šta ti predlažeš da bih mogao/la da ti vjerujem?»

Tražite pomoć

Ako ne znate više kako dalje nemojte da se ustručavate da potražite savjet. To mogu da Vam budu prijatelji, Vaš lični doktor / Vaša lična doktorica ili stručne osobe za prevenciju ovisnosti ili savjetovališta za odgoj i ovisnost kod mladih. Adrese se nalaze na

poledini brošure. Može pomoći i razgovor sa Vašim djetetom i nekom neutralnom osobom. Traženje pomoći, kada više ne znate sami kako dalje, važan je korak za Vas i Vaše dijete.

Alkohol

Ovo morate znati

Da li mladi često piju alkohol?

«Pa to svako radi!» Mladi rado argumentiraju sa ovakvim izjavama, koje međutim nisu uvijek točne. Da bi opovrgli ovakve izjave mogu Vam pomoći slijedeće činjenice:

- Redovno konzumiranje alkohola kod mladih se posljednjih godina jako smanjilo.
- Pre navršenih 13 godina samo mali broj mladih je već pio alkohol.

Jedna studija pokazuje **kod 14-godišnjaka**: 72% dječaka i djevojčica u Švajcarskoj nisu pili alkohol u posljednjih 30 dana prije anketiranja. 6% dječaka i 3% djevojčica su pili najmanje jedan put nedjeljno. 90% dječaka i 96% djevojčica još nikada ili samo jedan put su bili stvarno pijani (HBSC, 2014).

Kod 15-godišnjaka studija pokazuje: 54% dječaka i 59% djevojčica nisu pili alkohol u posljednjih 30 dana prije anketiranja. 10% dječaka pije najmanje jednom nedjeljno, kod djevojčica bilo je 6%. Stvarno pijano nikada ili samo jedan put je bilo 84% dječaka i 87% djevojčica (HBSC, 2014).

Kojim rizicima se izlažu mladi?

Mladi jače reaguju na alkohol nego odrasli. Pošto najčešće imaju manju tjelesnu težinu osjećaju dejstvo već i kod manjih količina i brže se napiju.

Često nisu ni toga svjesni, da je dejstvo alkohola najveće tek poslije otprilike jednog sata. Dalji problem je što alkohol snižava granicu sputavanja. Pojačava se agresivno ponašanje i spremnost za primjenu sile. U alkoholisanom stanju češće dolazi do djela, zbog kojih se mladi kasnije kaju. Također se povećava i opasnost od nesreće: mladi posebno često doživljavaju nesreću, kada je alkohol u igri.

Osim toga: mladi najčešće ne piju redovno, ali zato veće količine. Tako lakše dolazi do trovanja alkoholom. U ekstremnom slučaju trovanje može da se završi i smrću. Pošto tinejdžeri često mješaju visokoprocenatna



Kako ja sam pijem alkohol? Kada moje dijete treba prvi put da proba alkohol? Kako primjećujem da moje dijete već redovno pije alkohol?

pića sa sladunjavim pićima brzo gube i uvid u količinu popijenog alkohola. To povećava rizik od trovanja.

Uopšteno treba voditi računa o sljedećem: alkohol može značajno da omete razvoj mladih. Zbog toga što organi, na primjer mozak ili jetra, kod mladih još uvijek nisu potpuno razvijeni. Ovisnost može da nastane mnogo brže nego kod odraslih, to jest već u toku nekoliko mjeseci. Osim toga, rizik da se u odraslom uzrastu, razvije ovisnost od alkohola je utoliko veći, što je neko ranije počeo sa problematičnim konzumiranjem.

Šta kaže zakon

Mlađima od 16 godina alkohol se ne smije niti prodavati, ni besplatno davati. Važno: ne kažnjavaju se mladi, već one osobe, koje su alkohol prodale ili besplatno dale. Od toga ste Vi kao roditelji izuzeti, ako ste sopstvenoj djeci dali da probaju alkohol. Za Vašu informaciju: Vi imate pravo da zaprijetite krivičnim gonjenjem nekome, kada saznate da je davao alkohol osobi mlađoj od 16 godina.

Kako se odnositi prema alkoholu?

Alkohol je društveno akceptiran i ide uz mnoge socijalne povode, kao što su porodična slavlja, proslave itd.. Ako se umjereno konzumira alkohol važi kao sredstvo za uživanje. Shodno tome je važno da mladi nauče ophođenje sa alkoholom. Zbog diskutovanih rizika za mlađe od 16 godina

važi preporuka: samo u izuzetnim situacijama i u prisustvu roditelja, odnosno nekog nadležnog za odgoj i nikada više od jedne čaše u toj prilici. Tako mladi mogu da u sigurnim uslovima isprobaju djelovanje alkohola. Doduše, alkohol ne treba da pije niko, ko to ne želi. U redu je i ako se alkohol uopšte ne konzumira.

Imate li osjećaj da Vaše dijete već pije alkohol? Razgovarajte s djetetom o tome, kao što je pomenuto na [stranicama 5–7](#).

Duvan

Ovo morate znati

Koliko često puše mladi?

Najveći broj mladih ne puši. Kod mladih između 14 i 15 godina u Švicarskoj ne puši 85% dječaka i skoro 88% djevojčica. Svaki dan puši 5% dječaka i 4% djevojčica (HBSC, 2014).

Ugroženija je starosna grupa između 15 i 19 godina. U toj dobi ne puši 72% mladića i 74% djevojaka. Svaki dan puši skoro 13% mladića i nešto više od 14% djevojaka. (Suchtmonitoring Schweiz, 2014).

Koji su rizici?

Svaka cigareta je štetna. Pored nikotina prilikom pušenja se udišu i katran, ugljenmonoksid i mnoge druge štetne materije. Moguće posljedice su oboljenja srca, krvotoka, disajnih puteva, kao i rak. Pušenje skraćuje životni vek. Ko počne da puši sa 14 godina može da očekuje, da će živjeti dvadeset godina kraće nego ljudi koji ne puše.

Brzo se postaje ovisan od nikotina. I što se prije počne sa pušenjem, to je teže da se s tim prestane. Upravo mladi često podcjenjuju stepen ovisnosti i misle, da je prestati sa pušenjem sasvim jednostavno.

Pušenje ima i kratkoročne posljedice. Svaka cigareta smanjuje sposobnost bavljenja sportom. Kod astme mogu se izazvati napadi, a kod prehlada proces ozdravljenja traje duže. Dalje posljedice su loše disanje, nezdrav izgled kože, tamnija boja zuba, kosa i odjeća se osećaju na duvanski dim. Ne treba

Zašto ne želim da moje dijete puši? Da li to mogu da zahtjevam kada već i sam pušim? Kada sam pokušao da se odviknem? Iz kojih razloga puši moje dijete ustvari?

zaboraviti ni da pušenje šteti i drugima (pasivno pušenje).

Djevojčice koje puše misle prije svega često da se pušenjem može kontrolirati tjelesna težina. Međutim, na nju se u prvom redu utiče ishranom i kretanjem. Za najveći broj ljudi je pušenje štetnije nego prevelika tjelesna težina.

Šta je sa šišama, snus-om i E-cigaretama?

Vodne lule ili šiše su još štetnije nego cigarete. Pušenjem samo jedne vodene lule se unese više nikotina i štetnih materija nego pušenjem obične cigarete. Nezdravi su i snus (oralni duvan), duvan za žvakanje i ušmrkavanje, a čine i ovisnim. Osim toga, prodaja i trgovanje snusom je u Švicarskoj zakonski zabranjena.

E-cigarete i E-šiše manje ugrožavaju zdravlje. Međutim, kada se nikotin isparava i oni čine ovisnim. O dugotrajnim posljedicama je još malo toga

poznato. Ipak postoje naznake da pušenje E-cigareta od strane mladih može da podstakne prelazak na konzumiranje uobičajenih cigareta.

Šta kaže zakon

Mlađima ispod 16 godina se duvan ne smije ni besplatno dijeliti, niti prodavati, svedjeno u kojem obliku. Vi ste kao roditelji od te zabrane izuzeti. Kažnjivim se čine ne mladi koji konzumiraju, nego one osobe koje duvan daju mladima. Vi imate pravo da prijavite onoga, ko duvan daje mladima od 16 godina.

Šta možete da učinite

Pošto pušenje, čak i u malim količinama, šteti zdravlju i pošto se ovisnost od nikotina jedva može spriječiti, Vi bi ste trebali da zastupate odbijajući stav. Podržavajte Vaše dijete u tome da ne puši ili da s pušenjem prestane - takođe uz pomoć poticaja ili nagrada. Ukoliko Vaše dijete puši, razgovarajte o tome sa njim. Prestanak s pušenjem pada utoliko lakše, što je kraće Vaše dijete već pušilo. Pitajte zbog čega je pušenje iznenada tako interesantno. Argumentirajte boljom fizičkom spremnošću, ljepšom kožom i bijeljim zubima. Za zdravstvene argumente mladi često imaju manje razumjevanja. Mladi organizam mnogo toga kompenzuje i najviše posljedica se osjeća tek kasnije. Šta je za mlade važnije, to je novac. Uputite Vaše dijete na to koliko brzo i kako jako pušenje čini ovisnim. Koliko novca ljudi, koji puše s vremenom potroše, jer jednostavno ne uspiju da prestanu s pušenjem, i šta bi sve s tim novcem sebi mogli da priušte: put oko svijeta, auto i mnogo drugih stvari.

Šta mlade ponekad još može da ubijedi je diskusija o strategijama obmanjivanja industrije cigareta. Ova industrija obećava mladima slobodu i hladnokrvnost,

ali ih gledano na duge staze čini ovisnim i bolesnim. Sa pitanjem: «Želiš li to da podržavaš?», može se započeti razgovor. Dalje preporuke za razgovor naći će te na [stranicama 5–7](#).

Ako i Vi sami pušite

Po mogućnosti nemojte da pušite pred Vašim djetetom, ni u stanu, ni u autu. Otvoreno razgovarajte sa Vašim djetetom o Vašem konzumiranju duvana, a možda još i o Vašim teškoćama kod odvikavanjem od pušenja. Vi možete Vašem djetetu reći da ste svjesni štetnosti pušenja, a da i pored toga u ovom momentu ne možete da prestanete da pušite. Navedite samog sebe kao dobar primjer za to, da sa pušenjem uopće ne treba počinjati, jer nije jednostavno prestati sa pušenjem.

Kanabis

Ovo morate znati

Koliko često mladi puše travu?

Manji broj mladih konzumira kanabis. Kod najvećeg broja njih ostane se na probanju. Kao i kod alkohola možda će Vam kao roditeljima pomoći da saznate učestanost konzumiranja, da bi se činjenicama mogli suprotstavili argumentima, kao što je «Pa to je ipak normalno!» Činjenice u Švicarskoj izgledaju ovako:

Kod 14-godišnjaka 79% dječaka i 90% djevojčica još nije nikada probalo kanabis. Doduše, 4% dječaka i 1% djevojčica navode, da su u posljednjih 30 dana, najmanje tri puta konzumirali kanabis. (HBSC, 2014).

Kod 15-godišnjaka 70% dječaka i 81% djevojčica još nije nikada probalo kanabis. 7% dječaka i 5% djevojčica navode, da su u posljednjih 30 dana, najmanje tri puta konzumirali kanabis. (HBSC, 2014).

Šta je kanabis?

Kanabis je botaničko ime za biljku konoplja. Ova biljka sadrži psihoaktivnu supstancu tetrahidrokanabinol (THC). Psihoaktivnost znači da utiče na centralni nervni sistem. Danas je sadržaj THC često puno veći nego prije 25 godina pošto su još razvijene metode sadnje i uzgoja.

Pod hašišom podrazumjevamo smolu iz cvijeta konoplje. Kao marihuana ili «trava» se označavaju osušeni cvjetovi i listovi ove biljke. Proizvodi sa kanabisom mirišu aromatski oporo. Najčešće se kanabis puši (= pušenje trave), obično pomiješan sa duvanom kao «joint». Rijeđe se umjesuje u

tijesta sitnih kolača. Mladi se najčešće snabdjevaju kanabisom preko svojih prijatelja. Ne mali broj onih koji ga konzumiraju, sami uzgajaju konoplju.

Kako djeluje kanabis?

Ako se kanabis puši, djelovanje počinje u roku od nekoliko sekundi. Pomiješan sa hranom ili pićem početak djelovanja počinje kasnije. Djelovanje zavisi od količine i od trenutnog fizičkog i psihičkog stanja. Djelovanje ide od euforičnih osjećaja preko opuštanja do tromosti. Neki mladi nalaze određena djelovanja kao prijatna, drugi kao neprijatna ili čak zastrašujuća.

Kanabis pojačava ili prigušuje postojeća raspoloženja i osjećaje. Osim toga mjenja ili utiče na opažanje, sposobnost koncentracije, kao i na pozornost i kratkovremeno pamćenje.

Koji su rizici?

Kanabis je za mlađe od 16 godina problematičan. Generalno se preporučuje opreznost, jer razvoj mozga u tom uzrastu još nije okončan, a kanabis

Kakav je moj stav prema pušenju trave? Mora li to da se proba? Zašto? Zašto ne?



utiče na aktivnost mozga. Pušenje trave utiče na sposobnost pamćenja i vrijeme reagovanja. Kod redovnog konzumiranja trpe sposobnost koncentracij, pozornost i sposobnost učenja. Osim toga, dugotrajno i intenzivno konzumiranje kanabisa može voditi do psihičke ovisnosti. To, između ostalog, znači da prekidanje konzumiranja sve teže pada.

Visoka doziranja mogu da izazovu napade panike, stanja straha i halucinacije. Kod nekih osoba za to su dovoljne već i manje doze. Kod ljudi sa odgovarajućom genetskom sklonošću konzumiranje kanabisa može da izazove pojačanje depresije ili druga teška psihička oboljenja. Zbog toga mladi sa psihičkim opterećenjima nikako ne bi smjeli da konzumiraju kanabis. Poslije konzumiranja kanabisa povećava se takođe opasnost od nesreće. Pošto se kanabis najčešće puši pomiješan sa duvanom tako u organizam dospijevaju i sve štetne materije iz duvana, a dodatno se uspostavlja i ovisnost od nikotina.

Šta kaže zakon

Kanabis je ilegalno opojno sredstvo. Zabranjeni su uzgajanje, trgovanje, posjedovanje i konzumiranje. Maloljetnici, koji ga konzumiraju, prijavljuju se tužilaštvu za mlade, roditelji se obavještavaju i izriče se kazna. Po pravilu se određuje i razgovor u nekom savjetovalištu za ovisnost ili kurs u instituciji

za prevenciju ovisnosti. U saobraćaju se uopšte ne toleriše konzumiranje kanabisa.

Šta činiti?

Zastupajte odbijajući stav. Ne dozvolite Vašem dijeteu da uzgaja konoplju. Razgovarajte o djelovanju i rizicima od uzimanja kanabisa. I razgovarajte sa Vašim dijeteom ukoliko imate osjećaj da Vaše dijete puši travu, a preporuke nalazite na [stranicama 5–7](#).

Kad Vaše dijete postane starije

Kraj obaveznog školovanja je za mlade značajan događaj na putu odrastanja. Sve duže i sve više mogu i moraju sami da preuzimaju odgovornost za svoje djelovanje. To važi i za piće, pušenje ili pušenje trave.

16–18: Pratite Vaše dijete u samoodgovornost

Od 16- ste godine smiju se Vašoj ćerci, Vašem sinu prodavati pivo, vino, kao i cigarete. Ne samo zbog toga se posle navršenih 16 godina češće pije i puši. Šta možete da učinite:

- Prelazak na zanat ili u neku novu školu je za mlade veliki izazov. Očekuju ih novi zadaci i nova socijalna sredina. Olakšajte Vašoj ćerci, Vašem sinu ovaj korak. Raspitujte se, pokažite interesovanje, takođe i što se tiče pića, pušenja i pušenja trave. Kakav je stav u vezi toga u novoj socijalnoj sredini? Kako Vaše dijete razmišlja o tome?
- Razgovarajte sa Vašom ćerkom, Vašim sinom, o tome o čemu treba voditi računa kod konzumiranja sredstava, koja izazivaju ovisnost (vidi odeljak [stranica 15](#)). Važno je: u školu i na posao ne treba da se odlazi pod dejstvom kanabisa ili alkohola. I uz to je u saobraćaju tolerancija nula.
- Kako bi željeli to da regulišete kod kuće? Da li Vaša ćerka, Vaš sin, smiju da puše na balkonu? Da zajedno sa prijateljima piju alkohol ili puše travu? Neki roditelji to dozvoljavaju. Na taj način mogu da posmatraju šta se dešava i znaju da se

Da li moj sin smije da puši na balkonu? Puše li travu prijatelji moje ćerke? Da li to smatram lošim? Kako reagujem, ako moj sin poslije pušenja trave ide na posao? Pije li moja ćerka kada izlazi? Koliko? Da li za mog sina važi isto što i za mene?

- konzumiranje odvija u zaštićenim okvirima. Za druge je to, pak, nezamislivo. Šta odgovara Vama? Razmjenite mišljenja sa poznanicima i prijateljima, a prije svega: razgovarajte sa Vašom ćerkom, Vašim sinom. Dogovorite zajednička pravila ponašanja.
- Ostanite u kontaktu. Što vrijeme više protiče, to Vi možete manje da utičete. To ne znači da Vaše mišljene više ništa ne vrijedi. Pitajte, raspitujte se šta se u školi dešava, saopštavajte Vaša opažanja i Vaše osjećaje. I: signalizirajte Vašem dijjetetu, da ste tu kada ga nešto zaokuplja i također kada ne ide sve po planu i kada mu treba pomoć.
- Potražite sami pomoć kada strahujete da Vaša ćerka, Vaš sin previše pije alkohol, puši ili puši travu i kada zajednički razgovor ne rezultira dobrim. Adrese ćete naći na poleđini.

Posle 18 godina: Podstičite i pomažite samoodgovornost

Pravno posmatrano Vaše dijete je sa 18 godina potpuno odgovorno za svoje ponašanje. Međutim, ako se Vaš sin, Vaša ćerka još nalaze na školovanju i žive kod kuće, onda postoji velika vjerovatnoća da se samoodgovornost još uvijek ne primjećuje u svim oblastima života. Onda treba zajednički utvrditi šta Vaša ćerka, Vaš sin sami preuzimaju, a u čemu Vi još nudite podršku. Što se tiče konzumiranja sredstava koja stvaraju ovisnost, Vaš uticaj se posle 18-te godine u svakom slučaju značajno smanjuje. Šta možete da učinite:

- U kući: zajednički dogovorite pravila konzumiranja. Eventualno utvrdite nova pravila.
- Izvan kuće: Vašoj ćerci, Vašem sinu pozajmite Vaš auto, samo kada ste potpuno sigurni, da ona/on u toj prilici niti pije alkohol, niti puši travu.
- Ostanite u odnosu. Razmjenjujte mišljenja, raspitujte se, pokažite Vaše interesovanje. Uzdržavajte se od vrijeđivanja, pitajte za mišljenje Vašeg sina, Vašu ćerku.

Savjeti za mlade u izlasku

- Međusobno paziti jedan na drugoga, preuzimati odgovornost za drugoga.
- Prije izlaska se dogovoriti kako će se kući vratiti. Voditi računa o tome da NIKO ko je pio alkohol ili pušio travu ne vozi. Nikada ne sjesti u auto s nekim, ko nije trijezan.
- Ako je neko jako pijan ili pod uticajem droge voditi računa o tome da se on/ona otprati do kuće ili da neko dođe po njega/nju. Ostati sa takvom osobom, sve dok ona nije «na sigurnom».
- Ne miješati: alkohol ne konzumirati istovremeno ili neposredno poslije sa drugim sredstvima koja stvaraju ovisnost. Različita djelovanja mogu se opasno pojačati.
- Ako neko izgubi svijest: takvu osobu pognuti na bok i pozvati bolnički auto. Trovanja alkoholom mogu bez pomoći da se završe smrću.
- Kada prijatelj/prijateljica uđu u svađu: ne diskutovati, već voditi računa o tome da se prijatelj/prijateljica sklone sa mjesta konflikta.
- Kondome imati kod sebe.

Informacije i savjetovališta

Ponude za savjetovanje mladih u Kantonu Cirih

- Ponude za roditelje i mlade. Adrese u: jugendberatung.me
- elternnotruf.ch: 24-satno savjetovanje telefonom: 0848 35 45 55

Ako se plašite da se kod Vašeg djeteta razvija ovisnost

- Adrese u Vašem regionu sa uputama za dalje ponude za savjetovanje: suchtpraevention-zh.ch > [Über uns](#) > [Regionale Stellen](#)
- Rauchstopplinie (Telefonska linija za odvikavanje od pušenja): Tel. 0848 186 186, od pon. do pet. 11–19 sati. (8 Rp./min. fiksni telefon)

Savjetovališta za mlade

- Telefon savjetovališta za mlade tel. 147 (24 sata)
- feel-ok.ch: Test i informacije za mlade za raspravu o piću, pušenju i pušenju trave, kao i o mnogim drugim temama. Sa informacionim djelom za roditelje.
- tschau.ch: Online-savjetovalište za mlade.

Dalje internet stranice koje mogu biti od pomoći

- suchtschweiz.ch: Proširene informacije o alkoholu, duvanu i kanabisu, kao i o drugim sredstvima koja razvijaju ovisnost. Bilten za roditelje.
- safezone.ch: Online savjetovalište o pitanjima ovisnosti.

Brošure preuzeti iz interneta ili naručiti

Ustanove za prevenciju ovisnosti imaju za roditelje i letke o temama konzumiranje medija i lijekova. Sav štampani materijal je na raspolaganju i na drugim jezicima.

suchtpraevention-zh.ch > [Publikationen](#) > [Informationsmaterial](#) > [Familie](#)

Ova brošura je raspoloživa na 14 jezika.