

NAZIV PROGRAMSKOG ZADATKA

14. PREVENCIJA ZLOUPOTREBE PAS

NOSILAC PROGRAMSKOG ZADATKA (NAZIV I SEDIŠTE, ODGOVORNO LICE):

Zavod za javno zdravlje Sombor, Vojvođanska 47, 25000
Prim.mr sci.med. dr Dragoslava Čubrilo, Tel. +381 25 418 222
E-mail:direktor@zzjzsombor.org

PODACI O KOORDINATORIMA PROGRAMSKOG ZADATKA

dr Nataša Drča Centar za promociju zdravlja, analizu, planiranje i organizaciju zdravstvene zaštite, informatiku i biostatistiku u zdravstvu
tel 063468154, E-mail: statistika@zzjzsombor.org

Centar za promociju zdravlja, analizu, planiranje i organizaciju zdravstvene zaštite Zavoda za javno zdravlje sprovodi aktivnosti na prevenciji zloupotrebe psihoaktivnih supstanci kroz rad sa mladima u osnovnim i srednjim školama. Održavaju se radionice čiji je cilj podsticanje mladih na razvijanje životnih veština koje će doprineti zdravom stilu života usvajanjem stavova i ponašanja vezanih za PAS, kao i podizanjem svesti o značaju sopstvene emocionalnosti u rešavanju svakodnevnih izazova praveći izbore od vitalnog značaja za kvalitet života.

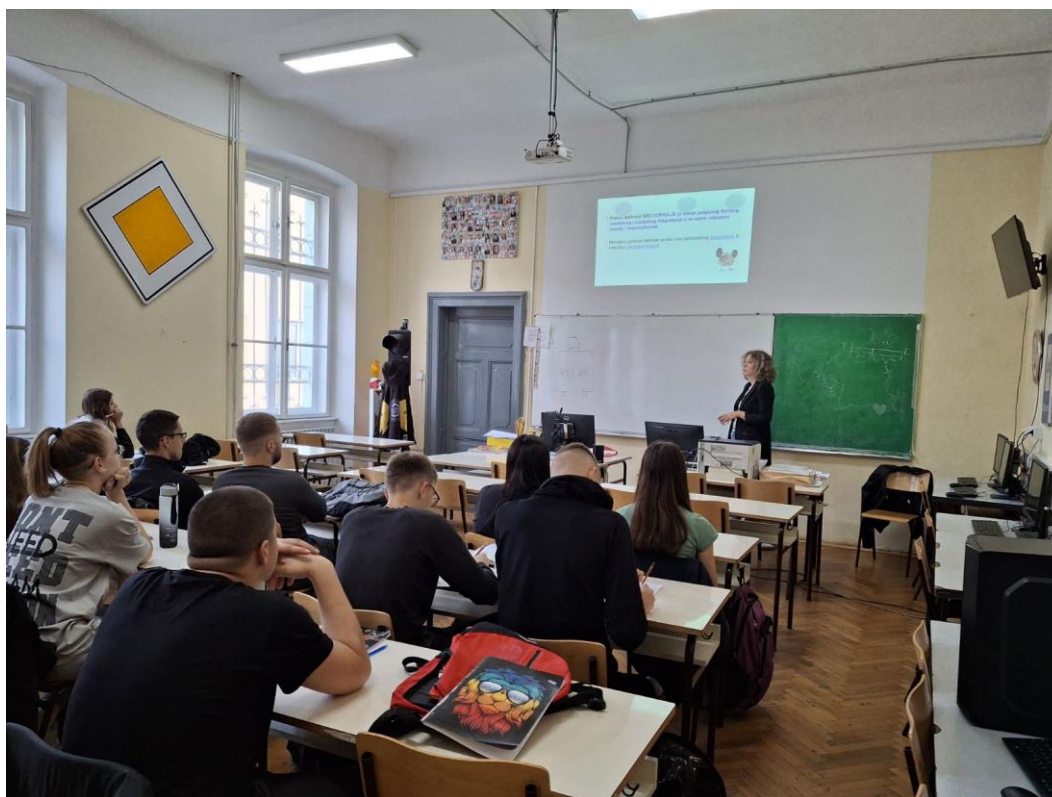
U okviru ovog programskog zadatka, Zavod za javno zdravlje Sombor u skladu sa planom aktivnosti, sproveo je sledeće aktivnosti:

**Predavanje o prevenciji zloupotrebe PAS
Srednja tehnička škola Sombor (26.10.2024)**

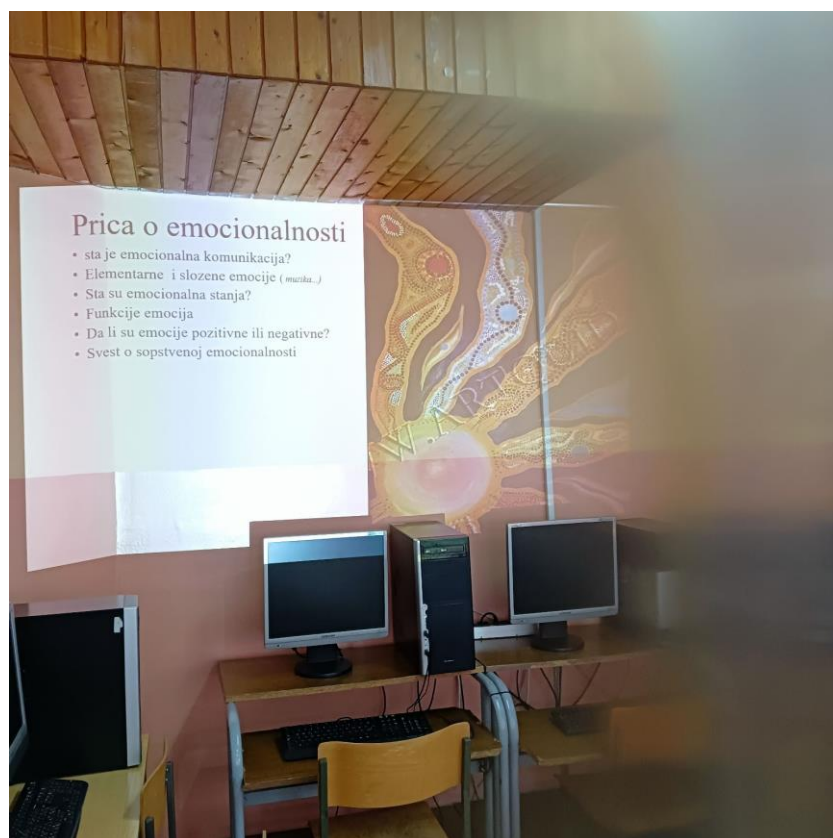
**Radionice »Koliko poznajes sebe« (2)
OŠ Nikola Vukičević Sombor (27.09. i 30.09.2024)**

Radionice su interaktivne radionice u manjim grupama i cilj im je razvijanje kritičkog mišljenja i razumevanje značaja emocionalnog upoznavanja sebe, kao i postavljanja ličnih granica, razvijanju svesti o sopstvenim potencijalima i vrednosti, kada govorimo o prevenciji svih patogenih oblika ponašanja, sa lošim životnim izborima. Učenicima je podeljen zdravstveno-promotivni materijal edukativnog sadržaja.

Tehnička škola Sombor



OŠ Nikola Vukičević Sombor



Prica o emocionalnosti

- sta je emocionalna komunikacija?
- Elementarne i složene emocije (maska...)
- Sta su emocionalna stanja?
- Funkcije emocija
- Da li su emocije pozitivne ili negativne?
- Svest o sopstvenoj emocionalnosti



Faktori rizika za nastajanje bolesti zavisnosti

- **Društveni faktori** koji dovode do nastanka bolesti zavisnosti kao što su: ekonomska i društvena kriza, siromaštvo, društvena izolovanost, društvena pravila koja ne tolerišu određena ponašanja.
- **Školski faktori** koji se vezuju za tinejdžersko doba. To su često izostajanje iz škole, loše vladanje, loš uspeh, nedovoljno fizičke aktivnosti, rizično okruženje („loše društvo”).
- **Porodični faktori** su ključni za razvoj bolesti zavisnosti. Ukoliko u porodici postoji pojava alkoholizma, zloupotrebe lekova ili drugih supstanci, veća je verovatnoća da će se takvo ponašanje razviti i kod dece. Takođe, nedostatak komunikacije, saosećanja, bliskog i toplog odnosa među članovima porodice vrlo je važan faktor koji utiče na razvitak bolesti zavisnosti.
- **Posebnu grupu faktora** čine same karakterne osobine pojedinca, sklonost rizičnom ponašanju i manjak samopouzdanja koji se reflektuje kroz potrebu za dokazivanjem u društvu, usamljenost ili asocijalno ponašanje u ranoj adolescenciji i tolerantni stavovi prema upotrebi alkohola i droga.
- Bolesti zavisnosti vrlo često počinju u pubertetu, osetljivom periodu samom po sebi. Poznato je da je pubertet specifičan po tome da raspoloženje oscilira od „normalnog” do veoma impulsivnog, praćenog ljutnjom, vikom, svađom, suzama i prestankom komunikacije sa autoritetima.

BOLESTI ZAVISNOSTI



- **Bolesti zavisnosti** čine široku grupu problema koji se vezuju za savremeno doba.
- Moderno društvo donosi otuđenost među ljudima, slabu komunikaciju, a nije retka ni [depresija](#), kako kod starije, tako i kod mlađe populacije.
- U ovakvom društvu pojedinac gubi samopouzdanje, oseća se bespomoćno, te se često okreće raznim vrstama zavisnosti.

Prema definiciji SZO psihoaktivna supstanca je svaka supstanca koja unesena u organizam može da modifikuje jednu ili više funkcija. (SZO,1969.)

- To je prirodno ili sintetičko sredstvo koje deluje na nervni sistem i dovodi do psiholoških promena.
- Dugotrajnim uzimanjem izazivaju bolesti zavisnosti.
- Supstance su koje menjaju raspoloženje, mišljenje ili ponašanje.



Vrste bolesti zavisnosti

- **Alkoholizam i narkomanija** su najpoznatije bolesti zavisnosti a jedna od najrasprostranjenijih zavisnosti koja se često shvata olako je **zavisnost od duvana, odnosno nikotina.**
- Savremeno doba donelo je razvoj novih vrsta bolesti, kao što **zavisnost od kocke, interneta, društvenih mreža, video-igara...**
- Bez obzira o kojoj vrsti bolesti zavisnosti je reč, svaka direktno i indirektno narušava ne samo zdravlje, već i kvalitet života zavisnika i njegove porodice.

Važnost prevencije

Bilo da su u pitanju alkoholizam, droga, kockanje ili drugi oblici zavisnosti, adolescentsko doba je period u kojem je većina zavisnika počela. Mladi su ipak, najranjivija kategorija. Ono što je paradoks je što oni sebe doživljavaju kao neranjive pa su skloni rizičnom ponašanju a u isto vreme još nemaju potpuno razvijenu samokontrolu.

Prevenција bolesti zavisnosti je od velike važnosti. Edukacija o štetnosti određenih supstanci kao što su kokain, heroin i druge, kao i razvijanje zdravih navika za upravljanje stresom i emocijama mogu pomoći u sprečavanju razvoja zavisnosti.

Važno je razgovarati sa decom i tinejdžerima o rizicima od zavisnosti i pružiti im podršku u razvoju zdravih navika i strategija za upravljanje stresom.

Borba protiv bolesti zavisnosti ima za cilj podizanje svesti stanovništva o štetnim efektima droga i mobilisanje celokupnog društva za uključivanje u aktivnosti na suzbijanju njihovog korišćenja.

Primarna prevencija odnosno sprečavanje nastanka bolesti zavisnosti je najvažnija. Da bismo to postigli neophodno je staviti pod kontrolu upotrebu i zloupotrebu svih psihoaktivnih supstanci (duvan/nikotin, alkohol, droga) i zato su nam potrebni celoviti, multisektorski preventivni programi i sistematičan rad sa mladima koji će sa istim ciljem povezati roditelje, prosvetne i zdravstvene radnike, uz učešće široke javnosti i medija.

