



VODNIK ZA OPREDELITEV SOCIALNIH SIMPTOMOV UŽIVANJA SUBSTANC

IZOBRAŽEVALNO GRADIVO ZA PREPREČEVANJE ZLORABE ŠKODLJIVIH SUBSTANC



Vodnik je pripravljen
v okviru

EDU MAP projekta

www.edu-map.eu

info@edu-map.eu

Vodstvo ZISPB - Žmogiškųjų
išteklių stebėsenos ir plėtros

biuras, VŠĮ - Lithuania

www.zispb.lt

biuras@zispb.lt

Vodnik za opredelitev socialnih simptomov uživanja substanc - 1. izdaja

Pripravil konzorcij EDU MAP (Educational Materials for Substance Abuse Prevention)

Projekt EDU MAP financira Evropska komisija, vendar lahko vsebina tega priročnika predstavlja le stališča avtorjev, ki so ga pripravili. Ta dokument ne odraža stališč Evropske komisije ali katerega koli drugega organa Evropske unije. Evropska komisija in Agencija ne prevzemata nikakršne odgovornosti za morebitno uporabo tega dokumenta.

Št. projekta: 2021-1-LT01-KA220-SCH-000024288

Priznanje

Ta priročnik je pripravil konzorcij projekta EDU MAP, ki ga sestavljajo partnerske organizacije projekta in njihovi pridruženi strokovnjaki. Projektne partnerske organizacije so: Žmogiškųjū išteklių stebėsenos ir plėtros biuras, VšĮ (Litva), Austrian Association of Inclusive Society (Avstrija), Mitropolitiko College Anoyimi Ekpaideytiki Etairia (Grčija), APEC Egitim Danismanlik Ltd. (Turčija), STANDO Ltd (Ciper), Institute of Sustainable Development (Finska), University rehabilitation institute Republic of Slovenia (Slovenija), Kelmės "Kražantės" progimnazija (Litva). Avtorji dokumenta so: Litva: Toma Burinskytė, Asta Trijonienė; Avstrija: Batuhan Ališoğlu; Grčija: Konstantina Tsakalou; Turčija: Aslı Sicim; Ciper: Mounir Ould Setti; Slovenija: Finska: K: Zdenka Wltavsky.

Priročnik so pregledali naslednji strokovnjaki:

Raimonda Monstvilaitė - magistrica svetovalne psihologije

Rynata Alasker, psihologinja

Thomas Theodosiou, magister klinične nevro psihologije (NKUA-McGill, exc), dodiplomski študent psihologije (UoC), diplomant psihologije zdravja (NKUA)

Konstantina-Argyroula Mavroudea, dodiplomski študij psihologije (Univerza v vzhodnem Londonu)

Dr. Senol Arslan, urgentna medicina (DEU, Dokuz Eylul University) in Meryem Dilek, socialna psihologija in raziskovalni asistent na univerzi Batman

Ciper:

Sofia Rönkkö, BE & MScS - raziskovalka na področju socialne pedagogike

Tamara Filipaj, magistrica specialne in rehabilitacijske pedagogike - posebni razvoj in učne težave



Co-funded by
the European Union

Vsebina

1	Socialna vprašanja v družinskem okolju	4
1.1	Uvod	4
1.2	Družina je primarna enota za socializacijo otrok	4
1.3	Otrokove vrednote in stališča se oblikujejo pod vplivom družine	5
1.4	Družbeni dejavniki, ki prispevajo k tveganju za uživanje substanc pri mladostnikih	8
1.5	Pomen starševske podpore pri preventivi	11
1.6	Nasveti za starše, kako zaščititi otroke pred uživanjem psihoaktivnih snovi	12
1.7	Kaj lahko in kaj morajo storiti starši, če izvedo, da njihov otrok uživa psihoaktivne snovi?	14
2	Socialna vprašanja v šolskem okolju	16
2.1	Priporočila	17
2.2	Zaključek	18
2.3	Resnične zgodbe o zasvojenosti	20
2.3.1	"Amandin padec v odvisnost"	20
2.3.2	" Tobiasov padec v nemilost "	24
2.3.3	" Rubijin spiralni padec"	27
2.3.4	"Lucasov boj z metamfetamini"	29
2.3.5	" Chloein padec v nemilost "	30
3	Družbena vprašanja na področju osebnosti in odnosov	33
3.1.1	Zloraba psihoaktivnih snovi in socialna vprašanja socialna vprašanja v osebnosti	33
3.1.2	Socialni simptomi v družini	35
3.1.3	Socialni simptomi v šolskem okolju	36

3.2	Resnične zgodbe o zasvojenosti	36
3.2.1	Resnična zgodba Jeremyja B.	37
3.2.2	Resnična zgodba Abbey Zorzi	38
3.2.3	Resnična zgodba Mary DeBoer (Mathewove matere)	39
3.3	References	40

1 Socialna vprašanja v družinskem okolju

1.1 Uvod

Zloraba psihoaktivnih snovi je resen problem, ki globoko prežema našo družbo in ne pušča nedotaknjene nobene demografske skupine. V Evropi je to vprašanje vse pomembnejše, saj je razširjenost uporabe prepovedanih drog med mladostniki in mladimi odraslimi izjemno visoka, kar grozi, da jim bo uničilo obetavno prihodnost.

Leta 2021 je število odraslih Evropejcev, starih od 15 do 64 let, ki so poročali o trenutni uporabi MDMA, primera pogosto zlorabljene psihoaktivne snovi, znašalo 2,6 milijona uporabnikov. Tri četrtine teh uporabnikov so bili mladi odrasli, stari od 15 do 34 let (1,9 milijona uporabnikov) (Evropski center za spremljanje drog in zasvojenosti z drogami, 2022). Ta demografska porazdelitev zlorabe snovi, ki se kopiči med mlajšimi, poudarja potrebo po reševanju tega vprašanja v šolah in izobraževalnem okolju.

Zloraba substanc pa ne vpliva le na učenca, temveč tudi na vse okoli njega, zlasti na njegovo ožjo družino in domače okolje, kar povzroča stisko, nered in razdor v družinski enoti, kar bi še dodatno otežilo učenčevo dobro počutje.

1.2 Družina je primarna enota za socializacijo otrok

Družina je primarna enota za socializacijo otrok, prek katere otrok pridobiva temeljna socialna znanja, razvija spretnosti in sposobnosti ter vsrkava vrednote in ideale, pravila in norme, ki so bistvenega pomena za življenje v družbi, ki ga obdaja. Pomen družine pri oblikovanju osebnosti je velik in nesporen. Njen vpliv je veliko širši kot vpliv splošnega izobraževanja, poklicne šole ali celo

visokošolskega izobraževanja. Dobro družinsko ozračje zagotavlja dobre in tople odnose. Otroci, ki odraščajo v taki družini, imajo običajno naslednje lastnosti: družabnost, veselje, optimizem, sočutje do drugih ljudi in smisel za zmernost. Otroci, ki odraščajo v nezdravem družinskem ozračju, imajo veliko negativnih lastnosti - so sovražni, ljubosumni in agresivni.

Mladostništvo je opredeljeno kot fiziološki in psihološki prehod iz otroštva. V tem obdobju v človeškem telesu potekajo različne biološke spremembe, ki otroka sčasoma spremenijo v odraslega. V tem obdobju starši in otroci pogosto preživijo težko in tvegano fazo. Kljub številnim oviram ima dom največji vpliv v najstnikovem življenju.

Mladostniki pogosto nasprotujejo različnim omejitvam in jih obravnavajo kot omejevanje svobode, kar jim preprečuje samostojno odločanje. Odrasli so zaskrbljeni zaradi nepremišljene samostojnosti in neodvisnosti mladostnikov, zaznane ločenosti od družine in nevarnosti, ki jih prinaša svet odraslih.

1.3 Otrokove vrednote in stališča se oblikujejo pod vplivom družine

Odnosi med starši in otroki v družini pomembno vplivajo na otrokovo osebnost: na njegovo zaupanje vase in v druge, prilagajanje na druga okolja, samouresničitev in številne druge pomembne vidike oblikovanja osebnosti. Če je v družini med starši in otroki topel, prijazen in spodbuden odnos, če starši skrbijo za svoje otroke, jih ustrezno negujejo in hranijo ter ustvarjajo vzdušje dobre volje, se otroci v taki družini počutijo varne ter se lahko počutijo cenjene in ljubljene, kar jim daje pogum za življenje. Z odraščanjem v ljubeči in vzajemno spoštljivi družini se otroci naučijo pravilno presojeti sebe in svoja dejanja, začnejo razumeti posledice svojega ravnanja in čustva drugih, naučijo se pogumno sprejemati lastne odločitve ter postanejo samostojni in hkrati odporni proti negativnim vplivom okolja.

V družinah, kjer prevladujejo socialne krize, kjer otroci vidijo, da njihovi starši pijejo alkohol, so priča nasilju v družini ali drugim negativnim dejavnikom

socialnega tveganja, otroci postanejo dovzetni, sprejmejo moralne vrednote in norme svojih staršev ter se delno krivijo za družinske razmere. Otroci, ki odraščajo v takšnih družinah, imajo pogostejše težave s socialnim prilagajanjem, kot so čustvene in vedenjske motnje. Čustvene težave so psihološke težave, usmerjene v samega sebe, ki se kažejo predvsem prek otrokovega notranjega doživljanja in ne prek navzven vidnega vedenja in katerih simptomi so povezani s pretirano nadzorovanim vedenjem, kot so tesnoba, depresija, zaprtost, odmaknjenost itd.

Uporaba drog v mladostništvu je ena najpogostejših socialnih težav. Odzivi staršev ob spoznanju te težave so dveh vrst: sram pred drugimi, iskanje krivca in želja pomagati otroku. Vendar starši pogosto nimajo dovolj preventivnega znanja in se neradi spopadajo s problemom.

Leta 2020 je litovski oddelek za nadzor nad drogami, tobakom in alkoholom izvedel raziskavo med več kot 18.000 starši šoloobveznih otrok (1.-12. razred). Raziskava je pokazala, da se je 95 % staršev z otroki pogovarjalo o škodljivosti in tveganjih psihoaktivnih snovi. V zadnjem mesecu (vsaj enkrat v 30 dneh pred sodelovanjem v raziskavi) se je o teh temah z otroki pogovarjalo 66 % staršev, v zadnjem letu 21 %, v preteklosti pa 8 %. Najpogostejše teme, o katerih se starši pogovarjajo s svojimi otroki, so nevarnosti pitja alkohola (85 %), kajenja (81 %), e-cigaret (71 %), energijskih pijač (67 %) ali drog (59%).

O škodljivosti uporabe psihoaktivnih snovi se je treba z otroki začeti pogovarjati že v otroštvu in zgodnje mladostništvu.

95 % staršev šoloobveznih otrok se je s svojimi otroki pogovorilo o nevarnostih uporabe psihoaktivnih snovi.

Litovski oddelek za nadzor nad drogami, tobakom in alkoholom, 2020

Otroci, ki od staršev spoznajo nevarnosti uporabe psihoaktivnih snovi, jih bodo v prihodnosti redkeje uporabljali. Zelo pomembno je, da otroci več informacij o škodljivosti uporabe psihoaktivnih snovi dobijo od staršev ali drugih odraslih, ki so jim blizu, saj jim lahko vrstniki ali internet posredujejo napačne informacije. Starši so prvi vzgojitelji svojih otrok, zato se z njimi nenehno pogovarjajo o različnih temah, vključno s škodljivostjo uporabe psihoaktivnih snovi. Starši se o alkoholu, tobaku in drugih psihoaktivnih snoveh ter njihovi uporabi pogosto začnejo pogovarjati, ko ima otrok že veliko informacij iz drugih virov, kot so vrstniki, storilci kaznivih dejanj, mediji in drugi. Podatki iz raziskave so pokazali, da se večina staršev z otroki pogovarja o preventivnih vprašanjih: o uživanju alkohola govori 85 % otrok, o kajenju 81 %, o e-cigareti 71 %, o energijskih pijačah 67 %, o nevarnostih uporabe drog pa 59 %.

Otroka ni treba strašiti s poudarjanjem dolgoročnih negativnih posledic uporabe psihoaktivnih snovi, kot so zdravstvene težave ali smrt, ampak je treba razložiti, zakaj psihoaktivnih snovi ne smemo uporabljati.

Po podatkih raziskave 8 % staršev od pogovora z otroki o nevarnostih uporabe psihoaktivnih snovi odvrta pomanjkanje informacij, saj jih skrbi, da bodo otroci vedeli več in jim bo zmanjkalo argumentov. 11 % staršev se boji, da bodo vzbudili zanimanje svojih otrok, 15 % pa jih meni, da so njihovi otroci premladi za takšne pogovore.

Zaskrbljujoče je, da velja tudi nasprotno, saj otroci doma pogosto vidijo nekaj drugega - precejšen delež staršev kadi in pije alkohol. Če starši otrokom razlagajo o škodljivosti uporabe psihoaktivnih snovi, nato pa te snovi uporabljajo sami, bodo otroci težko razlikovali med tem, kaj je prav in kaj ne. Poleg tega se mlajši otroci učijo z opazovanjem, ponavljanjem in preizkušanjem tega, kar vidijo, ali s posnemanjem tega, kar počnejo njihovi starši. Starši se morajo zato obnašati odgovorno in pred otroki ne smejo kazati ali modelirati neprimerne vedenja, na primer ne smejo kaditi ali piti alkohola. Ključni element preprečevanja v družini je pozitiven osebni zgled, ki ga dajejo starši ali drugi odrasli, ki so za otroke pomembni.

90,5 % staršev, ki uživajo alkohol, ga je uživalo v bližini svojih otrok.

V večini primerov otrok izbere način življenja in sprejme določene odločitve tako, da prevzame vedenjski vzorec svojih staršev.

Otroci, ki vidijo, da odrasli pijejo, lahko začnejo piti že v zgodnji mladosti. To lahko privede do pogostejšega pitja v prihodnosti.

Litovski oddelek za nadzor nad drogami, tobakom in alkoholom, 2020

Večina (73,5 %) staršev, ki kadijo, je kadila tudi v prisotnosti svojih otrok. 29 % staršev, ki kadijo, pred svojimi otroki nikoli ne skriva, da kadijo, 44 % pa se jih običajno trudi, da ne bi kadili v bližini svojih otrok.

8 % staršev v raziskavi je izjavilo, da so imeli njihovi otroci težave z uživanjem psihoaktivnih snovi. Od teh jih je 59 % težavo reševalo samo, ne da bi pri kom poiskali pomoč. 28 % staršev je poiskalo pomoč pri šolskih strokovnjakih (psihologu, socialnem pedagogu, specialistu javnega zdravja itd.), 10 % pri Centru za zdravljenje odvisnosti, 9 % pri Centru za duševno zdravje, 7 % pri Pedagoško-psihološki službi in 8 % drugje.

1.4 Družbeni dejavniki, ki prispevajo k tveganju za uživanje substanc pri mladostnikih

Ko otrok odrašča, se njegovi odnosi z družino, šolo in vrstniki spreminjajo. Da bi se izognili morebitnim dejavnikom tveganja, ko je otrok izpostavljen novemu ali spremenjenemu socialnemu okolju, je treba okrečiti zaščitne dejavnike. Pri tem je ključnega pomena vpliv družine. Starši morajo na primer nenehno spremljati otrokovo socialno vedenje, poznati in se zanimati za prijatelje, s katerimi otrok preživlja čas in v kakšnem okolju, ter spremljati otrokove učne dosežke. Starši morajo s svojim zgledom razvijati negativen odnos do uporabe

psihoaktivnih snovi ter v družini določiti pravila, sprejemljive vedenjske norme in posledice njihovega neupoštevanja.

Zgled, ki ga daje družina, je zelo pomemben za otrokov razvoj. Vzroke za mladostnikovo uživanje psihoaktivnih snovi je treba iskati v njegovem neposrednem okolju: v odnosu med starši in otroki, otrokovi vzgoji ter njegovemu občutku odgovornosti in sposobnosti odločanja.

Pogosto so socialni problemi v družini tisti, ki mlade nagibajo k uporabi psihoaktivnih snovi:

1. Slaba vzgoja. Gre lahko za izjemen starševski nadzor, pri katerem se opazuje vsak otrokov korak, neustrezno ocenjevanje in podcenjevanje otrokovih sposobnosti, zelo strogo rutino doma, čustveno hladnost staršev, pomanjkanje tolerance, podcenjevanje otrokovih sposobnosti ali preveč svobode za zadovoljevanje lastnih muh.
2. Otrok ne zna izražati in obvladovati svojih čustev ter se sam spopadati s težavami.
3. Odraščanje v enostarševskem gospodinjstvu ali pa eden od staršev ni dovolj zahteven ali strog.
4. Starši so vedno zaposleni. Otrokom, ki odraščajo v takšnih družinah, primanjkuje pozornosti, in ko se pojavijo težave, se lahko mladostnikova negativna čustva kažejo v izbruhih agresije ali, nasprotno, v umaknjenem in apatičnem vedenju.
5. Zloraba alkohola in drugih drog v družini. Otroci iz družin, v katerih so v preteklosti uživali alkohol ali druge psihotropne snovi, pogosteje zlorablajo alkohol in druge droge ter sledijo zgledu svojih staršev.
6. Zgodnja izpostavljenost alkoholu in drugim psihotropnim snovem ter njihova zloraba pogosteje privedeta do fizične in psihične odvisnosti.
7. Otrok je utrpel čustvene in fizične travme, kot so fizična, psihična ali spolna zloraba v družini, ali je bil izpostavljen krutemu ravnanju. Za

odraščanje v takšnih družinah so značilni izkrivljen občutek časti, dostojanstva in varnosti ter vztrajni notranji konflikti in duhovno nelagodje.

8. Razpoložljivost alkohola in drugih psihoaktivnih snovi. Alkohol in druge psihoaktivne snovi so doma zlahka dostopne, zato je večja verjetnost, da se bodo uporabljale.

Bistveno je, da dejavnike tveganja pravočasno prepoznamo in obravnavamo ter se nanje ustrezno odzovemo. Raziskave kažejo, da so otroci, ki jim ne gre dobro v šoli in se neprimerno vedejo, bolj ogroženi zaradi zlorabe snovi. Poleg tega je verjetnost zlorabe in zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi tem večja, čim nižja je starost, pri kateri se začnejo uporabljati psihoaktivne snovi. Starši morajo zato že od zgodnjega otroštva dajati dober zgled, tako da svoje otroke učijo zdravega načina življenja in izogibanju psihoaktivnim snovem.

DEJAVNIKI TVEGANJA	VAROVALNI DEJAVNIKI
Šibka čustvena in psihološka navezanost med otrokom in starši.	Močne čustvene vezi med starši in otroki.
Dostopnost alkohola in tobaka doma.	Alkohol in tobak naj bosta doma nedosegljiva otrokom.
Družinski konflikti, ločitev staršev.	Sposobnost ustreznega reševanja težav in konfliktov v družini.
Zanemarjanje otrok, neupoštevanje dogovorov.	Ustrezna nega in vzgoja otrok.
Neustrezno varstvo in vzgoja otrok.	Spodbujanje zdravega načina življenja v družini.
Odnos staršev do uživanja psihoaktivnih snovi.	Razvoj negativnega odnosa otrok do uporabe psihoaktivnih snovi.

1.5 Pomen starševske podpore pri preventivi

Vključevanje staršev v preprečevanje uporabe psihoaktivnih snovi na ravni šole je pogosto opisano kot precej pasivno. Ko otrok začne hoditi v šolo, nekateri starši del odgovornosti za otrokovo vzgojo prevalijo na pedagoško osebje in pričakujejo, da bo pedagoški delavci v celoti prevzeli odgovornost za otrokovo izobraževanje, vključno s preprečevanjem uporabe psihoaktivnih snovi. Čeprav učenci v okviru preventivnih programov dobijo veliko informacij in znanja o učinkih in posledicah psihoaktivnih snovi, vloga staršev ostaja najpomembnejša.

Uživanje psihoaktivnih substanc (drog) pri mladostnikih je danes nov in zelo popularen pojav. Starši imajo premalo znanja o substancah, njihovem videzu in učinkih. Večina jih ne ve, kaj storiti, če ugotovijo, da njihov otrok uživa drogo, številni starši pa preprosto nimajo ustreznih starševskih veščin.

Vključevanje staršev v preventivne dejavnosti pogosto ni enostavno in obstaja mnenje, da so starši v šoli nezaželeni. Starši se morajo tako kot šolsko osebje potruditi, da bo šola varna.

Starši imajo odločilen vpliv že v zgodnjem otroštvu, predvsem v osnovni šoli. Odnos in vedenje staršev do uživanja psihoaktivnih substanc določa pozitiven ali negativen odnos otroka do zlorabe substanc.

Večina staršev je v zadregi, ko izvejo, da je njihov otrok začel uživati psihoaktivne substance in ne vedo, kako naj se spopadejo s posledicami njihove uporabe ter zaščitijo svojega otroka pred zasvojenostjo. Zato sta sodelovanje in vključevanje staršev in šol v preventivne dejavnosti ključnega pomena.

Starši bi morali:

- sodelovati pri preventivnih dejavnostih o uporabi psihoaktivnih substanc v šoli, organizirati skupne dogodke.
- preprečiti uporabo različnih škodljivih oblik, kot so tobak, alkohol in druge psihoaktivne snovi.

- seznaniti se s preventivnimi dejavnostmi šole in izobraževanjem učencev o uživanju psihoaktivnih substanc v šoli.
- aktivno sodelovati na seminarjih in razpravah o preprečevanju uporabe drog in psihotropnih snovi, organiziranih za starše.
- sodelovati pri vzpostavitvi skupin za medsebojno pomoč "starši staršem" na šoli.

Sodelovanje staršev pri preventivi izboljšuje razumevanje v družini, zmanjšuje razkorak z realnostjo in starše približa njihovim otrokom glede vprašanj, povezanih z drogami. Starši se naučijo pravilno odzivati na problem, poveča se otrokova samozavest in verjetnost, da otroci ne bodo uživali drog.

Raziskave kažejo, da so najučinkovitejši programi preprečevanja uživanja drog tisti, ki ne zagotavljajo le informacij, temveč tudi razvijajo življenjske spretnosti. Ti programi so učinkovitejši, če potekajo več let ter vključujejo starše in druge odrasle.

1.6 Nasveti za starše, kako zaščititi otroke pred uživanjem psihoaktivnih snovi

Večina otrok in mladostnikov je nagnjena k tveganju. Starši, ki opazijo, da je otrok pripravljen tvegati, so dolžni poskrbeti za njegovo varnost. Starši se morajo z otroki pogovoriti, katera tveganja so primerna in katera so lahko škodljiva ali celo nevarna. Zelo pomembno je, da se pogovarjamo o konkretnih primerih otrokovega tveganege vedenja in poiščemo resnične primere v tisku ali v neposredni okolici. Pomembno je, da otroke naučimo razumeti in odkriti razliko med preprostimi in nevarnimi tveganji.

Otroci, ki imajo tesen odnos s starši, bodo manj verjetno nagnjeni k tveganju. Bolj ko se starši zanimajo za otrokovo življenje, bolj se bo otrok počutil vrednega in odgovornega.

Nasveti za starše, kako zaščititi otroke pred uživanjem psihoaktivnih snovi:

- Najdite čas za otroka: preživljajte skupaj prosti čas, ustvarite zdrave družinske odnose.
- Zanimajte se za otrokovo dnevno rutino in načrte za dan. Poskrbite, da to ne bo videti kot nadzor, temveč kot varnost ali želja, da bi vedeli, kaj vaš otrok počne.
- Ne bojte se vprašati otrok, kam gredo, s kom gredo in katere dejavnosti bodo opravljali. Spoznajte otrokove prijatelje in njihove starše.
- Ustvarite družinsko tradicijo večernih pogovorov, na katerih se boste pogovarjali o dnevni dogodkih in razpravljali o obveznostih. To bo okrepilo vez med starši in otroki.
- Več komunicirajte z otrokom in se ne zanimajte le za njegov študij, temveč tudi za njegove hobije, interese in sanje. Bolj ko boste komunicirali z otroki, bolj sproščeno se bodo počutili z vami, npr. ko se boste pogovarjali o drogah ali drugih intimnih zadevah.
- Imejte jasno stališče glede tobaka, alkohola in drugih psihoaktivnih snovi. Jasno povejte, da ne želite, da bi vaši otroci uživali droge. Z otroki se pogovarjajte o posledicah in nevarnostih uživanja psihoaktivnih snovi. Občasno se vračajte k tej temi.
- Bodite aktiven poslušalec svojega otroka. Postavljajte mu vprašanja, spodbujajte ga k pogovoru in sprejemanju družinskih odločitev. S tem, ko pokažete pripravljenost prisluhniti otrokom, jim dajete občutek odprtosti in varnosti.
- Iskreno se vživite v otrokove težave in jih skušajte reševati skupaj. Ne govorite, da gre za nepomembno stvar. Le če vam otroci zaupajo in z vami delijo svoje težave, jim lahko pomagate.
- Nikoli ne kritizirajte otrokove osebnosti. Če je ravnal neprimerno, nerazumno, nepremišljeno, kritizirajte le tisto, kar je storil, ne moralizirajte in ne ustrahujte.
- Na vprašanja odgovarjajte pošteno, odkrito in resnicoljubno. Če nečesa ne veste, to priznajte in ponudite, da skupaj poiščemo odgovor. Če vas otroci vprašajo, ali ste kdaj uživali droge, odgovorite iskreno in po resnici. Najpomembneje je, da ponovno potrdite, da si ne želite, da bi jih vaši otroci poskušali in uporabljali.

- S svojim vedenjem bodite zgled svojim otrokom. Obnašajte se tako, kot bi želeli, da se obnašajo vaši otroci. Pokažite lastnosti, za katere želite, da bi jih imel vaš otrok: poštenost, integriteta, sočutje, sočutje, velikodušnost, velikodušnost, odprtost itd. Določite družinska pravila in se vnaprej pogovorite o posledicah njihovega kršenja. Pričakovanja staršev morajo biti jasna.
- Vedno poslušajte svoje občutke. Ne bojte se posredovati, če vam občutek govori, da je nekaj narobe.
- Pogosto pohvalite otroka, ko naredi pravo stvar. Opazujte, kaj je otrok naredil dobro. Ne kritizirajte ga, kadar mu ni uspelo.
- Če sumite, da je vaš otrok pil ali kadil, se ne obnašajte, kot da se ni nič zgodilo. Otroka pozorno opazujte. Bodite pripravljeni na odpor. Otrok lahko staršem očita, z njimi manipulira ali jih obtožuje, da mu ne zaupajo. Oba starša morata biti enotna in dosledna, se podpirati in sprejeti različne ukrepe za zaščito otroka
- Make family rules and discuss in advance the consequences of breaking them. Parental expectations must be clear.

1.7 Kaj lahko in kaj morajo storiti starši, če izvedo, da njihov otrok uživa psihoaktivne snovi?

NAJPOMEMBNEJE JE, DA SE Z OTROKOM MIRNO POGOVORITE IN NATO...			
1	se pripravite na dolgo in naporno delo	5	reševanja težave se ne lotevajte sami
2	ne obsojajte in ne krivite otroka	6	ne zatekajte se k nasilju

3	razpravljajte o standardih vedenja	7	bodite pripravljeni na otrokov odpor
4	Pokažite zanimanje za otrokovo notranje življenje	8	poiščite in sprejmite strokovno pomoč

2 Socialna vprašanja v šolskem okolju

Zloraba psihoaktivnih snovi, alkohola in drog med učenci ima lahko pomembne socialne simptome zlorabe psihoaktivnih snovi v šoli, vključno s sledečimi:

Ustrahovanje in viktimizacija: učenci, ki uživajo substance, so lahko bolj izpostavljeni tveganju, da jih bodo vrstniki ustrahovali ali viktimizirali. Nedavna študija je pokazala, da so srednješolci, ki so poročali o uporabi marihuane, pogosteje doživljali ustrahovanje in viktimizacijo kot njihovi vrstniki, ki marihuane niso uporabljali.

Socialni umik: uživanje substanc lahko povzroči socialni umik in manjšo željo po vključevanju v družabne dejavnosti z vrstniki. Nedavna študija študentov je pokazala, da so tisti, ki so uporabljali marihuano, pogosteje poročali o socialnem umiku in izolaciji kot tisti, ki marihuane niso uporabljali.

Zmanjšana zavzetost za šolske obveznosti: učenci, ki uživajo substance, se bodo morda manj pogosto ukvarjali s šolskimi dejavnostmi, kot sta obiskovanje pouka in opravljanje domačih nalog. Nedavna študija srednješolcev in študentov je pokazala, da so tisti, ki so poročali o uživanju alkohola, pogosteje poročali o manjši učni zavzetosti kot njihovi vrstniki, ki niso uživali alkohola.

Moteče vedenje: uživanje psihoaktivnih snovi lahko privede do motečega vedenja v razredu, vključno z odgovarjanjem učiteljem in prepiri z vrstniki. Nedavna študija srednješolcev je pokazala, da so tisti, ki so poročali o uživanju alkohola ali marihuane, pogosteje poročali o motečem vedenju kot njihovi vrstniki, ki alkohola ali marihuane niso uživali.

Dodatne socialne težave, s katerimi se učenci soočajo poleg tistih, ki so povezane z zlorabo substanc, alkoholom in odvisnostjo od drog.

Skrb za duševno zdravje: zloraba substanc lahko poslabša že obstoječe težave z duševnim zdravjem ali prispeva k razvoju novih. Učenci, ki se spopadajo z odvisnostjo, se lahko pogosteje soočajo z depresijo, tesnobo in drugimi

težavami z duševnim zdravjem, ki lahko vplivajo na njihovo učno in socialno delovanje.

Učna uspešnost: uživanje psihoaktivnih substanc lahko negativno vpliva na učno uspešnost, vključno s slabšimi ocenami in rezultati testov. Učenci, ki se spopadajo z odvisnostjo, lahko zamujajo pouk ali imajo težave pri opravljanju nalog, kar lahko dodatno vpliva na njihov učni uspeh.

Konflikt v družini: zloraba substanc lahko poslabša odnose z družinskimi člani, kar vodi v konflikte in napetosti doma. To lahko vpliva na učenčevo sposobnost, da se osredotoči na šolsko delo in pozitivno sodeluje z vrstniki.

Pravne težave: poleg socialnih in akademskih posledic zlorabe substanc se lahko učenci, ki uživajo droge ali alkohol, soočijo tudi s pravnimi težavami, povezanimi s posedovanjem ali uporabo prepovedanih snovi. To ima lahko resne posledice za učenčeve prihodnje priložnosti in njegovo blaginjo.

2.1 Priporočila

Izobraževanje in preventiva: v šolah in skupnostih izvajajte celovite izobraževalne programe o drogah, ki ozaveščajo o nevarnostih odvisnosti od drog in zagotavljajo informacije o zdravih mehanizmih za obvladovanje stresa in bolečine. Prizadevanja za preprečevanje se morajo osredotočiti na zgodnje posredovanje in odpravljanje dejavnikov tveganja, kot so težave z duševnim zdravjem in socialni pritiski.

Dostopno zdravljenje: posameznikom, ki se spopadajo z odvisnostjo, zagotovite cenovno ugodne in dostopne možnosti zdravljenja. To vključuje razširitev razpoložljivosti centrov za razstrupljanje, rehabilitacijskih ustanov in ambulantnih programov. Poleg tega lahko s spodbujanjem vključevanja storitev na področju duševnega zdravja v zdravljenje odvisnosti obravnavamo osnovne težave in zagotovimo celovito oskrbo.

Podporni sistemi: vzpostavite in okrepite podporne sisteme za posameznike, ki se zdravijo, vključno s podpornimi skupinami, vrstniškim svetovanjem in

programi oskrbe po zdravljenju. Ti viri lahko zagotavljajo stalno vodenje, spodbudo in odgovornost ter pomagajo posameznikom ohraniti treznost in si ponovno zgraditi življenje.

Zmanjšanje stigmatizacije: preprečite stigmatizacijo odvisnosti s spodbujanjem razumevanja, sočutja in empatije. Družba bi morala odvisnost priznati kot ozdravljivo zdravstveno stanje in ne kot moralno napako, kar bi posameznikom omogočilo, da poiščejo pomoč brez strahu pred obsojanjem ali diskriminacijo.

Sodelovanje in usklajevanje: Spodbujajte sodelovanje med zdravstvenimi delavci, organi kazenskega pregona, organizacijami skupnosti in vladnimi ustanovami, da bi ustvarili skladen in usklajen odziv na krizo odvisnosti. S sodelovanjem lahko te zainteresirane strani izmenjujejo vire, strokovno znanje in izkušnje ter najboljše prakse, kar na koncu izboljša rezultate za posameznike, ki se spopadajo z zasvojenostjo.

Na koncu naj povem, da predstavljene študije primerov poudarjajo uničujoč vpliv zasvojenosti na posameznike, družine in skupnosti. Poudarjajo nujno potrebo po celovitih pristopih k preprečevanju, zdravljenju in podpori. Z izvajanjem priporočenih strategij si lahko prizadevamo za odpravljanje temeljnih vzrokov zasvojenosti, zagotavljanje učinkovitih možnosti zdravljenja, zmanjševanje stigmatizacije in končno podporo posameznikom na njihovi poti k okrevanju. S skupnimi prizadevanji lahko dosežemo pomembne spremembe v boju proti zasvojenosti in spodbujanju bolj zdravega življenja brez drog.

2.2 Zaključek

V nadaljevanju predstavljeni primeri osvetljujejo pretresljive izkušnje posameznikov, ki so se spopadali z odvisnostjo. Te zgodbe so močan opomnik na uničujočo naravo zlorabe substanc in na globok vpliv, ki ga ima na vse vidike posameznikovega življenja. Čeprav je vsaka primer edinstven, je vsem skupno, da so nujno potrebne celovite strategije za reševanje odvisnosti.

Študije primerov, predstavljene v tej analizi, zagotavljajo celovit pogled na globok vpliv odvisnosti na posameznike in njihove družine. Proučevanje

izkušenj posameznikov, kot so Mark, Sarah, Ruby, Lucas in Chloe, je razkrilo skupne teme in poudarilo nujno potrebo po celostnem in integriranem pristopu k reševanju odvisnosti.

Predvsem so te študije primerov poudarile pomen zgodnjega posredovanja in preventivnih strategij. Markova zgodba je pokazala potencialna tveganja, povezana s pretiranim predpisovanjem zdravil, in poudarila potrebo po previdnosti zdravstvenih delavcev pri predpisovanju opioidov. Podobno je Sarin boj z zlorabo substanc v mladostništvu poudaril pomen usmerjenih preventivnih prizadevanj in izobraževanja, da bi mladim posameznikom zagotovili znanje in spretnosti za sprejemanje premišljenih odločitev glede uporabe substanc.

Ti primeri skupaj poudarjajo potrebo po celovitem pristopu k zdravljenju, ki obravnava tako fizične kot psihološke vidike odvisnosti. Učinkovito zdravljenje bi moralo vključevati medicinsko posredovanje, terapijo, podporne skupine in dostop do storitev za duševno zdravje. Te študije so poudarile tudi pomen vzpostavitve močnega podpornega sistema za posameznike, ki se zdravijo. Podpora in razumevanje družine, prijateljev in zdravstvenih delavcev imata ključno vlogo pri omogočanju dolgoročnega okrevanja in preprečevanju ponovitve bolezni.

Poleg tega so se destigmatizacija in kampanje za ozaveščanje javnosti izkazale za ključne elemente učinkovitega reševanja odvisnosti. Bistveno je ustvarjanje okolja, ki spodbuja odprte razprave o odvisnosti, izpodbija družbeno napačne predstave in spodbuja posameznike, da poiščejo pomoč brez strahu pred obsojanjem. Študije primerov so razkrile škodljiv vpliv sramu in stigme na pripravljenost posameznikov, da priznajo svojo odvisnost in poiščejo ustrezno zdravljenje.

Študije primerov kažejo tudi na zapletenost in resnost zasvojenosti kot javnozdravstvenega problema. Ugotovitve poudarjajo potrebo po večplastnem pristopu, ki vključuje preprečevanje, zgodnje posredovanje, celovite možnosti zdravljenja, podporne sisteme in prizadevanja za destigmatizacijo. S tem pristopom si lahko prizadevamo za zmanjšanje razširjenosti zasvojenosti,

izboljšanje rezultatov okrevanja in oblikovanje družbe, ki podpira posameznike, ki jih je prizadela zasvojenost, in jim omogoča, da si ponovno zgradijo življenje. Če povzamemo, ugotovitve, ki izhajajo iz teh primerov, poudarjajo pomen večplastnega pristopa k zasvojenosti. Ta pristop vključuje prizadevanja za izobraževanje in preventivo, dostopne možnosti zdravljenja, močne podporne sisteme, destigmatizacijo in skupna prizadevanja različnih zainteresiranih strani. Z izvajanjem teh priporočil si lahko skupaj prizadevamo za zmanjšanje razširjenosti zasvojenosti, zagotavljanje učinkovite podpore prizadetim ter spodbujanje bolj zdravega življenja brez drog za posameznike, družine in skupnosti kot celoto.

2.3 Resnične zgodbe o zasvojenosti

2.3.1 "Amandin padec v odvisnost"

Amanda je bila bistra in ambiciozna mlada ženska, ki je pravkar začela študirati. Vendar se je spopadala s tesnobo in se je zatekala k tabletam na recept, kot rešitvijo za svoje težave. Kar se je začelo kot občasno jemanje, je hitro preraslo v popolno odvisnost. Amandine ocene so se začele slabšati, zato je povsem prenehala obiskovati predavanja. Njeni nekoč bližnji prijatelji so se oddaljili, odnosi z družino pa so postali napeti. Kljub številnim poskusom, da bi se rešila odvisnosti, se je Amanda še naprej vdajala odvisnosti. Sčasoma je izgubila službo in končala kot brezdomka, da bi si olajšala bolečino, pa se je zatekla k heroinu.

Izpraševalec: Pozdravljena, Amanda. Ali nam želite povedati nekaj o svoji poti skozi odvisnost? Kdaj ste se prvič srečali z drogami in kako?

Amanda: Pozdravljeni. Seveda. Dobro, naj razmislim. Mislim, da se je vse začelo, ko sem bila na fakulteti. Imela sem toliko predmetov in esejev in nisem mogla slediti nobenemu od njih. Moje ocene so se slabšale, poleg tega pa sem imela težave s takratnim fantom, zato sem imela hude napade tesnobe, tako da večino časa nisem mogla pravilno dihati. Nekega dne mi je ena od prijateljic ponudila tableto, da bi se lažje sprostila, in ko sem jo vzela, sem bila super mirna.

Kadarkoli sem začutila, da se bliža napad tesnobe, se nisem želela ukvarjati z njim in sem vzela tableto.

Izpraševalec: Kakšne učinke je to imelo na vaše življenje? Odvisnost?

Amanda: Če sem iskrena, je popolnoma prevzela moje življenje. Vse je šlo navzdol eno za drugim. Najprej sem nehala hoditi k predavanjem, zato sem izgubila štipendijo. Potem sem izgubila fanta, nato prijatelje in družino, ker me na neki točki niso več prenesli in so se nehali truditi. Nazadnje sem izgubila službo in končala kot brezdodka na ulici. Bilo je, kot da bi me povsod spremljala nočna mora.

Izpraševalec: Ali ste kdaj pomislili, da bi poiskali pomoč?

Amanda: Seveda sem razmišljala. Večkrat. Ko so starši ugotovili, da sem odvisna od drog, so me dali na rehabilitacijo, več mesecev sem hodila k terapevtu, obiskovala sem celo podporne skupine. Toda vsakič znova sem se znašla v recidivu, zaradi česar sem se počutila, kot da se vrtim v začaranem krogu. Nisem se mogla ustaviti, že najmanjše stvari so me iztirile in spet sem začela jemati droge.

Izpraševalec: Kaj je bil za vas prelomni trenutek? Kaj se je zgodilo v vašem življenju, da ste ponovno premislili o svojih odločitvah?

Amanda: Zagotovo lahko rečem, da je bilo to moje predoziranje. Ko sem v bolnišnici odprla oči in videla svojo družino, ki je jokala in bila videti nesrečna, sem vedela, da se moram spremeniti. Vedela sem, da nočem več živeti tako, ker sem bila tako blizu smrti, in to je popolnoma spremenilo mojo perspektivo.

Izpraševalec: Ali obstaja kaj, za kar bi si želeli, da bi naredili drugače?

Amanda: Želim si, da ne bi vzela prve tablete, ki mi jo je ponudila prijateljica, da bi se pomirila. Želim si, da bi namesto tabletk in izbire lažje poti izbrala bolj zdrav način spopadanja s tesnobo.

Izpraševalec: Ali menite, da obstajajo načini za preprečevanje zasvojenosti, in če da, kateri so ti načini?

Amanda: Mislim, da je najbolj ključno na tem področju izobraževanje. Mlade je treba poučiti o nevarnostih drog in o tem, da ni nič narobe, če prosijo za pomoč. Duševno zdravje je v naši kulturi tabu in mislim, da je treba najprej spremeniti pogled ljudi na duševno zdravje. Gre za vprašanje, ki ga je treba bolj obravnavati, ne da bi se morali bati, da bi bili videti šibki ali da bi bili stigmatizirani.

Izpraševalec: Ali imate kakšen nasvet za ljudi, ki se spopadajo z odvisnostjo?

Amanda: Vem, da se zdi nemogoče, vendar vedno obstaja način. Način za okrevanje, zdrav pogled na življenje. Ne smete obupati nad sabo, to je najslabša stvar, ki jo lahko naredite. Zato vas prosim, ko se vam zdi, da je vse okoli vas temno in težko, prosite za pomoč. Naj vas ne bo sram, da se o svojem duševnem zdravju obrnete na družino ali prijatelje. In vedite, da niste sami.

Intervjuvanec: Ali je odvisnost vplivala na vaše odnose z družino in prijatelji?

Amanda: Bilo je zelo težko. Z ljudmi nisem imela potrpljenja, zato sem kričala nanje brez kakršnegakoli razloga. Nekoč sem ukradla denar iz torbice svoje najboljše prijateljice, ker sem si želela kupiti tablete, in ko me je ujela, sem izgubila nadzor. Odvisnost je obremenila vse moje odnose do te mere, da me niso hoteli več niti videti. Toda na srečo sem po tem, ko sem se odvajala, z vsakim od njiju lahko ponovno vzpostavila odnos.

Izpraševalec: Kaj je bil za vas najtežji del okrevanja?

Amanda: Mislim, da je bilo najtežje ponovno zaupati vase. Potem ko sem se toliko let borila z odvisnostjo, nisem imela niti najmanjšega zaupanja v svoje odločitve, saj so me odločitve, ki sem jih sprejela, spravile v zelo slabo situacijo. Toda sčasoma se je to spremenilo in počasi sem spet začela zaupati svoji presoji.

Izpraševalec: Kaj menite, da je največji predsodek o odvisnosti?

Amanda: Veliko ljudi misli, da je odvisnost izbira ali moralna napaka. Mislim pa, da morajo ljudje razumeti, da je odvisnost prav tako bolezen kot rak ali sladkorna bolezen. To ni izbira ali nekaj, kar si ljudje zaslužijo.

Izpraševalec: Ali menite, da je mogoče zmanjšati stigmatizacijo zasvojenosti? In če da, kako?

Amanda: Seveda lahko. Bolj, ko bomo poskušali skriti svoje zgodbe in boje, manj bodo ljudje poučeni o tej temi. Mislim, da se moramo o tem več pogovarjati in se ne smemo izogibati tej temi, ko se pojavi. Ljudje morajo vedeti, da se odvisnost lahko zgodi vsakomur, ne glede na to, kdo je ali iz kakšnega okolja izhaja.

Izpraševalec: Kaj bi rekli nekomu, ki misli, da ne more biti trezen?

Amanda: Kot sem že rekla prej, nič ni nemogoče. Vedno obstaja način za okrevanje. Vem, da ni lahko, vendar odrešitev ne pride zlahka. Samo vstati moraš in narediti prvi korak. Potem se vse počasi in sčasoma postavi na svoje mesto.

Izpraševalec: Ali ste našli kakšne koristne načine za spopadanje s stresom in tesnobo?

Amanda: Mislim, da je to pri vsakem človeku različno. Meni sta bili v veliko pomoč vadba in meditacija. Pred nekaj tedni sem začela tudi z jogo, zaradi katere sem bolj prizemljena in prisotna. Na tej poti se je treba resnično osredotočiti na skrb zase in prehranjevalne navade, saj je rutina tista, ki te ohranja pod nadzorom.

Izpraševalec: Kaj želite, da bi ljudje vedeli o odvisnosti?

Amanda: Želim, da vedo, da je zasvojenost zapleteno in vsestransko vprašanje. Večina ljudi misli, da gre samo za droge same, vendar je pravo vprašanje predvsem v tem, kaj povzroča zasvojenost. Največkrat gre za travme in težave z duševnim zdravjem, o katerih ljudje ne morejo govoriti, ker se bojijo, da bi jih označili za šibke ali nore. Čeprav se zdi težko in nemogoče, je ozdravitev mogoča, če se dovolj potrudite, le čas in trud sta potrebna. Če se torej vi ali kdo, ki ga poznate, spopadate z odvisnostjo, bodite potrpežljivi in ne obupajte. Vedno obstaja upanje.

2.3.2 " Tobiasov padec v nemilost "

Tobias je bil uspešen poslovnež z ljubečo ženo in dvema otrokoma. Vendar se je spopadal s kroničnimi bolečinami in se je zatekal k zdravilom proti bolečinam. Kar se je začelo z legalnim receptom, se je hitro sprevrglo v odvisnost. Tobias je začel iskati zdravnike in se nazadnje, ko ni mogel več dobiti dovolj tablet, zatekel k heroinu. Žena ga je prosila, naj si poišče pomoč, a Tobiasa je bilo preveč sram priznati, da ima težave. Sčasoma je njegova odvisnost pripeljala do hude prometne nesreče, v kateri je skoraj umrl. Ko je Tobias več mesecev preživel v bolnišnici, je končno šel na zdravljenje in se rešil odvisnosti. Vendar je bila škoda njegovim odnosom in karieri že storjena.

Izpraševalec: Zdravo Tobias, dobrodošel. Nam lahko poveste nekaj o svojih izkušnjah z odvisnostjo?

Tobias: Pozdravljeni, hvala. Seveda. Oh, kje naj začnem? Pred nekaj leti je bilo podjetje, za katerega sem delal, blizu stečaja, zato so bili vsi v pisarni pod stresom in so preveč delali, da bi preprečili, da bi se to zgodilo. Ves čas sem bil nenaspan in nisem mogel dovolj jesti, da bi ostal zdrav, zato me je čez nekaj časa zaradi stresa in tesnobe začelo boleti vso telo. Šel sem k zdravniku in dobil protibolečinske tablete na recept. Sprva sem jih jemal po priporočilu zdravnika, vendar sem v nekem trenutku izgubil nadzor nad jemanjem. Končno sem začel uporabljati heroin, ko nisem našel več tablet, in tukaj sem.

Izpraševalec: Kaj vas je spodbudilo, da ste končno poiskali pomoč?

Tobias: Imel sem hudo prometno nesrečo, v kateri sem skoraj umrl. Takrat sem spoznal, da potrebujem zdravljenje, ker nisem hotel umreti.

Izpraševalec: Ali je odvisnost vplivala na vaše odnose?

Tobias: Seveda je vplivala. Včasih sem bil zelo aktiven v svoji skupnosti in sem hodil na hčerkinе recitale, a ko sem začel uporabljati heroin, sem postal zelo pasiven in asocialen. Z vsemi sem se kregal, nehal sem biti pozoren do svoje žene. Na vse moje odnose je vplivala moja odvisnost in dolgo sem potreboval, da sem z ljudmi ponovno vzpostavil zaupanje.

Izpraševalec: Ena od stvari, ki me zanima, je učinek, ki ga je imela vaša odvisnost na vašo kariero. Nam lahko poveste kaj o tem?

Tobias: Doživel sem velik neuspeh. Preden sem začel uporabljati droge, sem bil vodja mednarodnega tehnološkega podjetja in sem bil zelo dober v svojem delu. Toda na žalost sem sredi zelo pomembnega sestanka doživel velik odtegitveni napad, tako da so me naslednji dan odpustili. Od takrat je res težko najti kakršno koli službo.

Izpraševalec: Imate kakšen nasvet za ljudi, ki se borijo z odvisnostjo?

Tobias: Želim, da vedo, da je poiskati pomoč v redu. Preden je prepozno, preden ti droga popolnoma uniči življenje in prevzame nadzor nad tabo, moraš prositi za pomoč. Zasvojenost je resen problem in čakanje nikakor ni opcija.

Izpraševalec: Ali se kesate zaradi stvari, ki ste jih počeli, ko ste bili zasvojeni?

Tobias: Vsekakor. Ranil sem ljudi, ki jih imam zelo rad in za katere mi je mar, in časa ni mogoče vrniti nazaj, zato je vse, kar lahko storim, da poskušam popraviti krivdo in iti naprej.

Izpraševalec: Kako vam je pomagalo zdravljenje? Ali lahko malo razložite?

Tobias: Lahko rečem, da mi je zelo rešilo življenje. Če ne bi bilo zdravljenja, bi bil še vedno zasvojen ali morda celo mrtev. Izredno mi je pomagalo in zelo sem hvaležen zanj. Zahvaljujoč zdravljenju sem našel nove in zdrave načine spoprijemanja z bolečino, namesto da bi se vrnil v stare vzorce.

Izpraševalec: Kaj menite, da je treba storiti za odpravo epidemije opioidov?

Tobias: Po mojem mnenju je pri tem ključnega pomena izobraževanje. Brez izobraževanja ljudje nikoli ne bodo razumeli, kako nevarno je jemati droge in kako to vpliva na vse vidike življenja. Osredotočiti se moramo na učenje ljudi, kako preprečiti zasvojenost, da se bodo bolje zavedali razmer.

Izpraševalec: Kakšne so vaše vsakodnevne rutine, da ostanete trezni?

Tobias: Če sem iskren, živim vsak dan posebej. Na srečo imam čudovit podporni sistem v družini in prijateljih. Redno hodim na srečanja, zadnje čase pa tečem. Takšne stvari me držijo na pravi poti, saj mi kakršnakoli rutina zelo pomaga.

Izpraševalec: Ali imate kakšne cilje za prihodnost?

Tobias: Kakšne cilje imam? Najprej si želim obnoviti svojo kariero, saj je moja kariera tista, ki me utemeljuje. Nato želim urediti odnose z družino. Želim si, da bi moji hčeri vedeli, da sem tu zanju in da bom naredil vse, kar je potrebno, da si ponovno pridobim njuno zaupanje. Imam tudi idejo, da bi postal zagovornik zdravljenja odvisnosti, da bi lahko pomagal ljudem, ki se borijo.

Izpraševalec: Torej bi po vsem tem rekli, da so droge slabe?

Tobias: Brez dvoma. Želel bi si, da jih sploh ne bi nikoli začel uživati. Razdirajo družine in te dobesedno uničijo. Vaš pogled na življenje se sčasoma popolnoma spremeni in izgubite stik z realnostjo.

Izpraševalec: Kako je zasvojenost spremenila vaš pogled na življenje?

Tobias: No, ko sem užival droge, nisem imel nobenega cilja. Popolnoma sem obupal nad življenjem, želel sem si le, da bi se znebil vseh bolečin in to sem uporabil kot izgovor za beg od svojih obveznosti. Ko pa sem bil čist, sem spoznal, kako lepo je moje življenje in kako srečen sem, da imam čudovito družino. Ker sem bil v tem stanju, sem začel ceniti majhne stvari v življenju. Spoznal sem, da sem prej vse jemal za samoumevno, zdaj pa sem tako hvaležen, da lahko preživim čas s svojo družino.

Izpraševalec: Kaj je po vašem mnenju najpomembnejše, da ljudje razumejo glede odvisnosti?

Tobias: Mislim, da morajo ljudje razumeti, da zasvojenost ni izbira, je bolezen. Ljudje, ki so bili ali še vedno so odvisni, potrebujejo sočutje in podporo, ne pa obsojanja in občutka sramu.

Izpraševalec: Kaj je po vašem mnenju ključno za vzdrževanje abstinence?

Tobias: Mislim, da je za vsakogar drugače. Zame je to rutina in osredotočenost na svoje cilje tisto, kar me drži prizemljenega. Včasih me vznemirijo že najmanjše stvari, vendar se takoj v mislih odpravim na svoje varno mesto in se spomnim, zakaj je pomembno ostati na pravi poti.

2.3.3 " Rubijin spiralni padec"

Ruby je bila živahna in družabna mati samohranilka, ki se je rada družila in zabavala s prijatelji. Vendar se je njeno zabavanje sčasoma spremenilo v popolno odvisnost od kokaina. Prenehala je hoditi na predavanja in začela ves svoj čas in denar zapravljati za droge. Njena družina jo je prosila, naj si poišče pomoč, vendar je bila Ruby prepričana, da nima težav. Neke noči je vzela prevelik odmerek in končala v bolnišnici. Preživela je, vendar je utrpela trajne poškodbe srca in pljuč. Rubyjina odvisnost je še naprej uhajala izpod nadzora in sčasoma je izgubila skrbništvo nad hčerko. Šele ko je dosegla dno, je Ruby končno poiskala pomoč in lahko spremenila svoje življenje na boljše.

Izpraševalec: Hvala, da ste se nam danes pridružili. Ali nam lahko poveste nekaj o svoji izkušnji z odvisnostjo od kokaina?

Ruby: Seveda. Sem mati samohranilka in zadnjih nekaj let sem se res borila s težavami. Včasih nisem mogla priti do dovolj denarja, da bi plačala najemnino, zato je bilo to res stresno obdobje. S prijateljicami smo vsak teden organizirale deklinške večere, na katerih smo se zbrale, se pogovarjale o svojem življenju in se sprostile. V nekem trenutku sem izgubila nadzor. Vedno, ko mi je bilo težko, sem za sprostitev uporabila kokain, ki mi je na žalost spremenil življenje v pekel.

Izpraševalec: Kako je odvisnost vplivala na vaše odnose z družino in otrokom?

Ruby: Ko me je družina dobesedno prosila, naj si poiščem pomoč, sem odkimala z glavo, ker sem bila prepričana, da nimam težav. Nisem mogla ustrezno skrbeti za svojo hčerko, zato je čez nekaj časa začela jokati, ko me je videla. Starši me niso hoteli več videti in izgubila sem vse prijatelje.

Izpraševalec: Ali nam lahko poveste o noči, ko ste se predozirali in so vas odpeljali v bolnišnico??

Ruby: Ko sem v bolnišnici odprla oči in ugotovila, da sem naredila napako, me je bilo zelo sram. Nisem bila sposobna poskrbeti zase, kaj šele, da bi poskrbela za kogarkoli ali karkoli drugega. Mislila sem, da bom obvladala uživanje drog, mislila sem, da bom to obvladala, vendar se nisem zavedala, da sem nadzor nad njimi že zdavnaj izgubila. Ko so mi zdravniki povedali, da imam trajne poškodbe srca in pljuč, sem vedela, da sem dosegla dno. To je bil zame vsekakor prebuditveni klic.

Izpraševalec: Kaj je bil tisti prelomni trenutek, zaradi katerega ste se začeli zdraviti?

Ruby: Ko sem izgubila hčerko, sem končno rekla, da potrebujem pomoč. Izgubila sem vse, kar mi je bilo pomembno, in preprosto nisem mogla več živeti v megli drog. Prevzeti sem morala nadzor nad svojim življenjem, zato sem naredila velik korak in prosila za pomoč.

Intervjuvanec: Kako je odvisnost od kokaina vplivala na vaše duševno in telesno zdravje?

Ruby: Ko sem začela uživati kokain, sem imela hude napade tesnobe. Paranoja je prevzela moj um in nehala sem se videvati z ljudmi, ker sem bila prepričana, da me sovražijo. Ves čas sem bila depresivna in zaradi poškodb v pljučih sem težko dihala. Shujšala sem in imela težave z zobmi. To je bila le spirala navzdol, iz katere sem se morala izvleči.

Izpraševalec: Kaj bi svetovali nekomu, ki se spopada z odvisnostjo?

Ruby: Ne bojte se poiskati pomoči. Zasvojenost je bolezen in tako kot z vsako boleznijo se z njo ne morete spopasti sami, temveč morate poiskati pomoč. Poiščite podporne skupine in terapevte ali center za zdravljenje. Odvisnosti se ni treba sramovati. Vsi smo ljudje in vsi delamo napake, zato se ni treba skrivati. Zaslužite si živeti srečno in zdravo življenje.

Izpraševalec: Hvala, ker ste z nami delili svojo zgodbo. Želimo vam vse najboljše na vaši poti okrevanja.

2.3.4 "Lucasov boj z metamfetamini"

Lucas je bil trdoživ gradbeni delavec z ženo in dvema otrokoma. Vendar se je spopadal s tesnobo, zaradi česar se je zatekel k metamfetaminom. Kar se je začelo kot občasno uživanje, je hitro preraslo v popolno odvisnost. Lucasovo vedenje je postajalo vse bolj nenavadno, zanemarjal je svoje obveznosti v službi in doma. Žena ga je prosila, naj si poišče pomoč, vendar je bil Lucas prepričan, da lahko preneha sam. Sčasoma je njegova odvisnost privedla do hude poškodbe na delovnem mestu, ki ga je skoraj stala življenja. Po več mesecih, ki jih je preživel v bolnišnici in izgubil službo, je Lucas končno poiskal pomoč ter šel na zdravljenje. Vendar je bila škoda njegovim odnosom in zdravju že prizadejana.

Izpraševalec: Pozdravljen, Lucas, hvala, da ste se nam danes pridružili. Ali nam lahko poveste nekaj o svojih izkušnjah z odvisnostjo od drog?

Lucas: Pozdravljeni. Seveda. Bil sem tako tesnoben in nisem vedel, kako naj se z njo spopadam. Nekje na poti sem spoznal metamfetamin in takoj sem postal zasvojen. Sprva sem ga jemal samo zato, da bi se spopadal s tesnobo, vendar je sčasoma to postalo nekaj, brez česar nisem mogel živeti.

Izpraševalec: Kako je odvisnost vplivala na vaše poklicno in družinsko življenje?

Lucas: Začel sem zanemarjati svoje obveznosti. Nehal sem biti pozoren na okolico in nisem poslušal, ko me je kdo ogovoril. Moje vedenje se je popolnoma spremenilo, postal sem bolj nestanovitven. Izostajal sem od dela in nikoli nisem poslušal, kaj mi govori žena.

Izpraševalec: Ali nam lahko poveste o prelomnem trenutku, ko ste se odločili za zdravljenje?

Lucas: Nekega dne sem se med delom hudo poškodoval, seveda zaradi svoje odvisnosti. Končal sem v bolnišnici in tam ostal več mesecev. Izgubil sem tudi

službo. Mislim, da sem takrat spoznal, da sem se znašel v groznem položaju, iz katerega se ne morem izvleči.

Izpraševalec: Kako je odvisnost od drog vplivala na vaše zdravje?

Lucas: Uživanje metamfetamina je spremenilo moj celoten videz. Izgubil sem težo, trpel sem za kronično utrujenostjo, imel sem težave z zobmi in dihali. Človek, ki sem ga videl v ogledalu, mi ni bil všeč. Ko sem ga zagledal, sem svoj obraz obrnil stran. Začel sem sovražiti svoj videz, kar je močno vplivalo tudi na moje duševno zdravje. To je bilo zame kot klic k prebujenju.

Izpraševalec: Kaj bi rekli nekemu, ki se spopada z odvisnostjo od drog?

Lucas: Na odvisnost je treba gledati kot na bolezen. Obravnavati jo je treba tako kot bolnika z rakom, saj ljudje z odvisnostjo potrebujejo sočutje in podporo, da se pozdravijo. Ne poskušajte sami prebroditi te težave, ker je lahko dejansko zelo nevarno. Poiščite pomoč terapevta ali centra za zdravljenje.

Izpraševalec: Hvala za vašo odkritost in zaupanje v nas.

Lucas: Hvala za povabilo.

2.3.5 " Chloein padec v nemilost "

Chloe je bila uspešna odvetnica z ljubečim možem in dvema otrokoma. Vendar se je spopadala s kroničnimi bolečinami in se je zatekala k zdravilom proti bolečinam. Kar se je začelo z legalnim receptom, se je hitro spremenilo v odvisnost. Chloe je začela iskati zdravnike in se na koncu, ko ni mogla več dobiti dovolj tablet, zatekla k heroinu. Mož jo je prosil, naj si poišče pomoč, a Chloe je bilo preveč sram priznati, da ima težave. Sčasoma je njena odvisnost pripeljala do hude prometne nesreče, v kateri so skoraj umrli ona in njeni otroci. Po več mesecih, ki jih je preživela v bolnišnici, je Chloe končno poiskala zdravljenje in se očistila.

Izpraševalec: Hvala, da ste se nam danes pridružili. Ali nam lahko poveste nekaj o svoji izkušnji z odvisnostjo od protibolečinskih zdravil?

Chloe: Seveda. Po manjši operaciji hrbta sem začela čutiti kronične bolečine. Zato sem šla k zdravniku in ta mi je predpisal zdravilo proti bolečinam. Ker pa sem ga pogosto uporabljala, sem nanj razvila toleranco, zato sem ga jemala vedno več, da sem dosegla enako olajšanje. Sčasoma sem začel iskati druge zdravnike in ko nisem mogel dobiti več tablet, sem se zatekla k heroinu. Zdelo se mi je, da se je zelo težko ustaviti in da nimam nadzora.

Izpraševalec: Kako je odvisnost vplivala na vaše odnose z družino in kariero?

Chloe: Vplivala je na vse vidike mojega življenja. Nekega dne me je mož prosil, naj si poiščem pomoč, in spomnim se, da mi je bilo tako hudo, ko sem ga videla jokati in prositi, vendar sem bila preveč trmasta, da bi priznala, da imam težave. Zanemarjala sem vse odgovornosti, ki sem jih imela. Prenehala sem se ukvarjati z otroki, nehala sem biti pozorna do moža in nehala sem skrbeti zase. Zadnja kaplja čez rob je bila, ko sem šla po otroke na trening. Bila sem v groznem stanju in nikoli ne bi smela privoliti v to, da bom vozila tako daleč, vendar sem želela dokazati, da sem v redu in da imam vse pod nadzorom. Toda ni šlo po načrtih, imeli smo težko prometno nesrečo in skoraj sem izgubila svoje otroke. Strah me je že samo pomisliti na to. To je bil zame prebuditveni klic. Takrat sem se zavedela, da odvisnost ne vpliva samo name, ampak tudi na vse okoli mene.

Izpraševalec: Ali nam lahko poveste o svojih izkušnjah na zdravljenju?

Chloe: Kje naj začnem, hahaha. Dobro, zdravljenje ni bilo lahko. Vedela sem, da potrebujem strokovno pomoč, zato sem našla bolnišnični center za zdravljenje in šla skozi zelo zahteven program okrevanja. Po njem sem šla na intenzivno terapijo, ki mi je pomagala razumeti temeljne vzroke moje odvisnosti. Želela sem razviti zdrave mehanizme za spoprijemanje z odvisnostjo.

Izpraševalec: Kako je odvisnost vplivala na vaše duševno in telesno zdravje?

Chloe: Če sem iskrena, sem bila zelo blizu, da bi obupala. Izgubila sem vso vero v kakršno koli odrešitev. Trpela sem za hudo depresijo in tesnobo in spomnim se, da sem se v nekem trenutku nenehno bala, da bom izgubila nadzor do te

mere, da se bom izgubila. Začela sem uporabljati tablete za lajšanje bolečin, vendar so se bolečine z mojo zasvojenostjo še poslabšale. Prav tako sem trpela zaradi odtegnitvenih simptomov, ko sem poskušala prenehati z uporabo, tako da je bil to začarani krog, iz katerega nisem mogla izstopiti.

Izpraševalec: Kaj bi svetovali nekomu, ki se spopada z odvisnostjo?

Chloe: Prosim, prosite za pomoč. Vem, da se zdi okrevanje nemogoče, vendar vam obljubim, da ni tako. Ne čakajte, da boste dosegli dno, da bi prosili za pomoč, takoj ko ugotovite, da ste v položaju, ko boste izgubili nadzor, naj vas ne bo sram izraziti svojega stanja. Poleg tega se obdajte z ljudmi, ki jim lahko zaupate. Potrebujete močan podporni sistem, saj okrevanje ni enostavno in zahteva potrpežljivost, čas in trud.

Intervjuvanec: V veselje mi je bilo pogovarjati se z vami. Resnično smo uživali, ko ste bili tukaj. Hvala in bodite dobro.

3 Družbena vprašanja na področju osebnosti in odnosov

3.1.1 Zloraba psihoaktivnih snovi in socialna vprašanja socialna vprašanja v osebnosti

Zloraba snovi ima resne posledice v medosebnih odnosih, vključno z intimnostjo odnosa para ter odnosom med parom in njegovimi prijatelji in družinami (Wilson et al., 2018). Zloraba snovi najprej vpliva na posameznika, kar povzroča vrsto sprememb, ki sčasoma vplivajo na odnos, ki ga ima oseba, ki zlorablja droge, z okoljem. Med zasvojenostjo se lahko vedenje in osebnost bistveno spremenita, zaradi česar se zdi povsem drugačna, kot je bila prej. To je posledica sprememb v možganih, ki nadzirajo naše osnovne funkcije in na različne načine oblikujejo naše vedenje (Tree, 2023; Foundation, 2023). Očitno je, da zloraba povzroča kratkoročne posledice, kot so prometne nesreče, pretepi in izostajanje od pouka. Za oceno dolgoročnih učinkov so potrebne longitudinalne študije, ki spremljajo najstnike od mladostništva do odraslosti, te študije pa šele zdaj začenjajo razkrivati pomembne ugotovitve.

Več glasil in člankov obravnava spremembe vedenja zaradi zlorabe substanc, ki bi lahko kazale na drugačno osebnost. Članek na portalu Gateway Foundation (2023) pojasnjuje deset načinov, kako lahko odvisnost spremeni vašo osebnost. Na začetku pojasnjuje, da ljudje, odvisni od substanc, postanejo bolj zaprti in sumničavi, ko jih ljudje sprašujejo. Umaknejo se od drugih, kadar menijo, da skuša nekdo od njih pridobiti informacije. Prav tako je običajna praksa, da zasvojeni zmanjšujejo resnost svoje odvisnosti, tako da lažje sebi in drugim, ki bi jim morda želeli pomagati.

Po podatkih iz istega članka se poveča tudi verbalna in fizična agresija ter nagnjenost k nasilju nad ljudmi, ki jim poskušajo pomagati pri opuščanju drog. Odtegnitveni simptomi so običajno povezani z jezo, kroničnim stresom in jezo do samega sebe zaradi težav, povezanih z opuščanjem drog. Zaradi odvisnosti

lahko posameznik postane manipulativen in izgubi sposobnost razsodnega odločanja. V istem članku je navedeno, da lahko zasvojenost povzroči tudi slabo presojo, tveganje in pozabljivost. Za posameznike, zasvojene z drogami, je značilno pogosto nihanje razpoloženja, odvisno od droge in dolžine trajanja zasvojenosti z njo, pa tudi tesnoba in depresija ter stalen občutek, da jih nekdo napada, zaradi česar se odzivajo iracionalno. Zloraba snovi lahko povzroči tudi paranojo in druge hude duševne bolezni. Zaradi vsega navedenega postane zasvojeni učenec izoliran in manj zainteresiran za sodelovanje pri dejavnostih, ki so ga prej zanimale, njegov uspeh v šoli je prizadet, počuti se osamljenega.

Poleg navedenega študije (Tree, 2023) poročajo, da se uživalci drog zaradi svoje odvisnosti vedejo tvegano (How Does Addiction Change Your Personality?, 2020; Behavior Changes Associated With a Drug Addiction, n.d.), zlasti ko poskušajo pridobiti droge. King'endo (2015) je opazil, da je postalo ustrahovanje pogostejše, med učenci, ki zlorabljajo droge, pa so se pojavili tudi primeri ropov in motenj spolnega vedenja. Akhterjeva (2013) raziskava kaže, da zloraba drog negativno vpliva na samospoštovanje, zdravje in učno uspešnost.

Zgodbe odvisnikov od drog kažejo, kako so jih droge spremenile v drugačno osebo. V knjigi Intervju z odvisnikom od heroina (2020) je odvisnik od heroina opisal, kako so se njegovi medosebni odnosi sesuli in kako je pogosto preživil čas na psihiatričnih oddelkih zaradi abstinenčnih simptomov. Nenadoma se je zazdelo, da se je njegovo življenje razsulo na koščke, in bil je nemočen, saj ga ni mogel ponovno sestaviti. Drugi je izjavil, da ga je zloraba drog fizično in psihično izčrpala, da je zapravil toliko časa ter razočaral družino in sebe (Daniels, 2020).

3.1.2 Zloraba psihoaktivnih snovi in socialna vprašanja v odnosih

Zlorabo snovi je mogoče ugotoviti na podlagi več vedenjskih simptomov, ki vplivajo na odnose uporabnikov z njihovim socialnim okoljem. Nekateri od znakov in simptomov zlorabe snovi pri uporabnikih so naslednji:

- nenadna sprememba prijateljstev ali hobijev
- težave z uspešnostjo pri delu ali v šoli
- finančne težave

- sumljivo vedenje
- agresivno vedenje
- sprememba razpoloženja

3.1.2 Socialni simptomi v družini

V družini je mogoče zlahka prepoznati simptome zlorabe snovi, saj so lahko sestavljeni iz naslednjih elementov:

- zanemarjanje
- spremembe razpoloženja
- jeza
- spolna zloraba
- travmatično vedenje

Nasilje v družini je eden najpogostejših socialnih simptomov, ki se lahko pojavijo v družini. Zloraba psihoaktivnih snovi lahko škoduje odnosom med družinskimi člani, saj je uporabnik nagnjen k agresivnosti do drugih.

Omeniti velja, da lahko uporabnik zanemarja obveznosti v družini, pri čemer ni izključena možnost, da opusti šolanje ali druge obveznosti. Uporabniki substanc imajo težave pri izpolnjevanju običajnih dejavnosti in obveznosti, njihova ekonomska sredstva pa ne zadoščajo za pokrivanje osnovnih potreb vsakdanjega življenja. Poleg tega lahko uporabnik preide h kriminalnemu vedenju s krajo denarja sorodnikom ali predmetov v stanovanju, saj jih ne more prositi za denar brez razumne razlage.

Pri mladostnikih so spremembe v vedenju lahko povezane s skrivnostnimi in nekomunikativnimi značilnostmi. Med prej omenjenimi simptomi so, na primer, prepoved vstopa v njihovo sobo ali molk v zvezi z vrstniki ali prijatelji. Na splošno so lahko drastične in hude spremembe v najstnikovem razpoloženju, vedenju ali obnašanju do družinskih članov nekateri od zgodnjih znakov odkrivanja uživanja drog.

3.1.3 Socialni simptomi v šolskem okolju

Zloraba psihoaktivnih snovi med mladostniki ali študenti se lahko kaže na različne načine, vključno z opuščanjem šolanja ali izostajanjem od pouka oz. predavanj. Ti znaki pogosto kažejo na zlorabo snovi. Kadar mladostniki zlorablajo snovi, lahko to oslabi njihovo uspešnost v šoli, zaradi česar se poveča število izostankov in večja verjetnost, da bodo opustili šolanje. Ta vprašanja so med seboj povezana, saj zloraba snovi negativno vpliva na učne dosežke in prispeva k večjemu tveganju, da bodo učenci opustili izobraževanje.

3.2 Resnične zgodbe o zasvojenosti



To poglavje se pogloblja v svet zlorabe substanc na podlagi pripovedi resničnih ljudi, ki so na lastni koži izkusili njen primež. Z raziskovanjem njihovih zgodb bomo v tem poglavju preučili različne razsežnosti zasvojenosti, vključno z njenimi učinki na posameznike, odnose in družbo. Z osvetlitvijo teh osebnih izkušenj je mogoče doseči večjo ozaveščenost, spodbujati empatijo in spodbuditi kritične razprave o vzrokih, posledicah in možnih rešitvah zlorabe substanc.

S tem, ko so v središče pozornosti postavljeni glasovi tistih, na katere zloraba substanc neposredno vpliva, se lahko razvije bolj sočuten in učinkovit odziv na

to pereče javnozdravstveno vprašanje. Z raziskovanjem medsebojnega vpliva med odvisnostjo in osebnimi pripovedmi skuša ta članek odkriti dragocena spoznanja, ki so podlaga za z dokazi podprte pristope k preprečevanju, zdravljenju in okrevanju.

3.2.1 Resnična zgodba Jeremyja B.



Jeremy B. deli svojo resnično zgodbo o zasvojenosti, pri kateri se je njegovo začetno eksperimentiranje z drogami med prijatelji in člani njegove glasbene skupine počasi spremenilo iz ustvarjalnosti in zabave v obsedenosti z drogo. Ker se ni zavedal nevarnosti, v katero se je spuščal, je menil, da je to le način za dobro zabavo. Sčasoma se je Jeremyjevo stanje tako poslabšalo, da so ga poslali na odvajanje in nato odpeljali na Recovery Unplugged, brez da bi vedel, kaj lahko pričakuje. Sprva je bil skeptičen glede celotnega procesa, vendar je kmalu začel vzpostavljati stike z drugimi, ponovno odkril ljubezen do glasbe in celo ponovno vzel v roke kitaro. Čustva, ki jih je doživljal med okrevanjem, so se mu sprva zdela neznan, vendar so mu na koncu prinesla pozitivne spremembe.

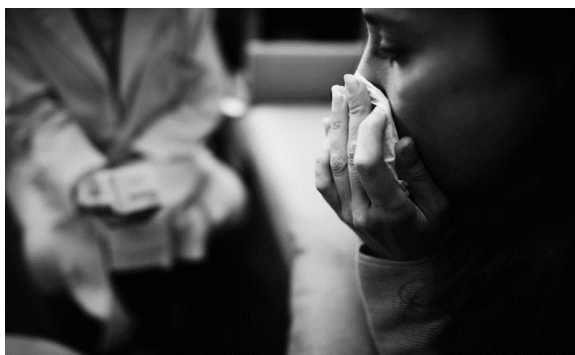
"Ko sem s prijatelji in člani skupine še naprej eksperimentiral z različnimi drogami, sem se počasi odmaknil od ustvarjalnosti in zabave ter se osredotočil na nič drugega kot na to, kako se lahko zadrogiram v eni noči. Nisem imel pojma, s kakšnim ognjem se poigravam; res sem mislil, da sem samo fant, ki se zabava. Poslali so me na odvajanje, nato pa so me odpeljali na Recovery

Unplugged, brez da bi vedel, kaj pričakovati. Iskreno sem mislil, da je bila celotna stvar nekakšna šala. Po nekaj tednih sem ugotovil, da se povezujem z ljudmi, da uživam v poslušanju glasbe in celo kitaro sem ponovno vzel v roke. Resnično sem bil presenečen. nad občutki, ki sem jih doživel, saj so mi bili takrat tako tuji."

Vir

Jeremy B. (2021, September 7). True Story: Jeremy B. Retrieved from <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/consequences/true-stories/true-story-jeremy-b>

3.2.2 Resnična zgodba Abbey Zorzi



Abbey Zorzi deli svojo resnično zgodbo o odvisnosti, ko jo je želja, da bi se prilagodila vrstnikom, pripeljala na nevarno pot. V srednji šoli so se zabave in pitje alkohola zdele nekaj običajnega, Abbey pa se ni želela počutiti zapostavljena. Vendar se je njeno eksperimentiranje s substancami obrnilo v napačno smer, ko se je zapletla s heroinom. To, kar se je začelo kot način, kako se vklopiti v družbo, se je hitro sprevrglo v toksično in nasilno razmerje. Čeprav se je Abbey že po tednu ali dveh uživanja počutila ujeta in prestrašena, se je težko osvobodila primeža odvisnosti. V ključnem trenutku je spoznala, da ni poti nazaj, in to spoznanje je pomenilo pomembno prelomnico v njenem življenju.

"Kot vsaka najstnica sem se želela vključiti med otroke svoje starosti. V srednji šoli je bilo obiskovanje zabav in pitje alkohola nekaj običajnega. To so počeli vsi drugi. Zakaj ne bi tudi jaz? Heroin je postal moj najboljši prijatelj, moj pomembni partner in nazadnje moj nasilni partner v družini. Med nama je bil odnos ljubezni in sovraštva. Po tednu ali dveh uživanja sem se počutila ujeto in prestrašeno. Doživela sem trenutek, ko sem v srcu vedela, da ni poti nazaj."

Vir:

Zorzi, A. (2021, November 24). Abbey Zorzi, 22. Retrieved from <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/consequences/true-stories/abbey-zorzi-22>

3.2.3 Resnična zgodba Mary DeBoer (Mathewove matere)



Mary DeBoer, Matthewova mati, deli resnično zgodbo, ki poudarja zaskrbljujoče spremembe, ki jih je opazila pri svojem sinu, ko je ta odrasel. Pri štirinajstih letih se je Matthewov učni uspeh začel slabšati, njegovo nekoč veselo vedenje pa se je spremenilo v jezo in občasne izbruhe nasilja. Družina ima celo fizične opomnike na njegovo ekstremno vedenje, saj so v stenah ostale luknje po njegovih nenadzorovanih izbruhih. Mary tudi razkriva, da so alkohol in zdravila brez recepta postala redna sestavina Matthewovega vsakdana. Zgodba poudarja zaskrbljujoč vpliv zlorabe substanc na Matthewovo vedenje in njene posledice tako na njegov učni uspeh kot na odnose v družini.

"Ko je bil Matt star 14 let, mu je v šoli padel uspeh, opazili pa smo tudi, da se je njegovo vedenje spreminjalo iz veselega v jezno in včasih celo nasilno. Še vedno

imamo v stenah luknje, ki jih je naredil s pestmi, ko je bil neobvladljiv. Alkohol in zdravila brez recepta so bila takrat v njegovem življenju skoraj vsak dan."

Vir:

DeBoer, M. (2021, September 7). Matthew McKinney, 17, Heroin Retrieved from <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/consequences/true-stories/matthew-mckinney-17-heroin>

3.3 References

"Alcohol consumption in the family: about society and for society. In the shadow of childhood". Lithuanian Department of Tobacco and Alcohol Control and Association "Mentor Lietuva", 2018.

Brinkman, W. B., Huerta, T. R., & Lynaugh, J. E. (2021). Co-occurring mental health and substance use disorders among adolescents. *JAMA Pediatrics*, 175(4), 333-334.

Bullock, S. M., Jacobus, J., Meruelo, A. D., & Tapert, S. F. (2021). Parenting and family functioning moderate the association between adolescent substance use and gray matter volume. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 82(2), 250-259.

Chapter 2: 2. Social issues in school atmosphere

Cheng, H. L., Liu, J., Zhang, Y., & Yang, X. (2021). Alcohol use and marijuana use in adolescents: Links with disruptive behavior. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 30(2), 79-91.

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2022). *European Drug Report: Trends and Developments 2022*.

https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/14644/TDAT22001E_NN.pdf

Furr-Holden, D. M., Goplerud, E., & Johnson, R. M. (2021). Substance use, mental health, and academic engagement among US youth: Results from the National Survey on Drug Use and Health. *Prevention Science*, 22(1), 16-26.

Identifying Behavioral Signs and Symptoms of Substance Abuse. Retrieved from <https://healthy.iu.edu/doc/worklife/Identifying-Behavioral-Signs-and-Symptoms.pdf>

Information publication for parents on prevention of psychoactive substance use and gambling "Children follow their parents' example". Lithuanian Department of Drug, Tobacco and Alcohol Control, 2017.

Kim-Spoon, J., Shin, S., & Baek, J. Y. (2021). Longitudinal association between substance use and peer victimization in adolescence. *Journal of Adolescence*, 90, 32-41.

Lithuanian Department of Drug Tobacco and Alcohol Control and Mentor Lithuania Association website "What do children do?" <https://kaveikiavaikai.lt/>

Mayo Clinic Staff. (2022, October 04). Drug addiction (substance use disorder). Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/drug-addiction/symptoms-causes/syc-20365112>

Merrill, J. E., Chung, T., Lopez-Quintero, C., & Saha, T. D. (2021). Cannabis use and social withdrawal among college students. *Substance Use & Misuse*, 56(7), 1043-1051.

National Drug and Alcohol Research Centre. (2011). Personality + substance use [PDF file]. Retrieved from https://ndarc.med.unsw.edu.au/sites/default/files/ndarc/resources/NDARC_PERSONALITY_FINAL.pdf

National Mental Health website "Help yourself" <https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/itariu-kad-mano-vaikas-vartoja-psichoaktyviasias-medziagas-ka-daryti-toliau/>.

Pettersen H, Landheim A, Skeie I, et al. How Social Relationships Influence Substance Use Disorder Recovery: A Collaborative Narrative Study. *Substance Abuse: Research and Treatment*. 2019;13. doi:10.1177/1178221819833379

Prevention information publications for parents. <https://ntakd.lrv.lt/lt/veiklos-srityys/prevencija-reabilitacija-gydymas/informacija/tevams>

Prevention publication "For parents about drugs. How to protect children?", A. G. Davidavičienė, Ministry of Education and Science of Lithuania, NGO "Parents Against Drugs", 2001. http://www.vilties.vilnius.lm.lt/tevams_apie_narkotikus.pdf

Psychoactive Substance Use Prevention Programme for Parents of Pupils: methodological guidelines for school and care facility managers, educators and professionals. file:///C:/Users/Asus/Downloads/33125550%20(4).pdf Vilnius, 2018.

Sahu, Kamlesh & Sahu, Soma. (2012). Substance Abuse Causes and Consequences. *Bangabasi Academic Journal*. 9. 52 - 61.

Schulte, M. T., Ramo, D., & Brown, S. A. (2021). Peer victimization among adolescents with substance use disorders: A longitudinal examination of the roles of gender and substance use frequency. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 30(2), 129-139.

SOCIAL WORK 2007, No 6(2) . Research paper "Parental and Family Influence on Adolescent Drug Use", D. Jurgaitienė, A. Stankuviene, 2007. <https://repository.mruni.eu/bitstream/handle/007/13002/2051-4339-1-SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Steigerwald, S., Brager, A., Penick, E. C., & Knapp, A. A. (2021). Social withdrawal and psychological distress among college students: The moderating role of marijuana use. *Journal of American College Health*, 69(2), 163-170.

Survey by the Lithuanian Department of Tobacco and Alcohol Control <https://ntakd.lrv.lt/lt/naujienos/pagalba-tevams>, 2020. Yarborough,

A. L., O'Brien, K. H., & Golladay, K. (2020). The impact of alcohol use on academic engagement among middle and high school students. *Journal of School Nursing, 36*(3), 214-221.