

Kada mladi puše, konzumiraju kanabis ili piju alkohol:

Šta vi kao roditelji ili osoblje u prodaji i
uslugama možete da učinite

Serbisch-Kroatisch-Bosnisch

SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für **Suchtprävention** im Kanton Zürich

Čemu brošura o duvanu, alkoholu ili kanabisu? Jedno – duvan i alkohol – prodaju se legalno, drugo kanabis je zabranjen. Realnost je, da je ne samo u Švajcarskoj, konzumiranje kanabisa uprkos zabrani, kao i alkohola i duvana veoma rasprostranjeno kod mladih. Da li legalno ili ilegalno, zloupotreba sve tri supstance je štetna i može da dovede do psihičke ili fizičke zavisnosti. Iz tog razloga želimo vas informisati o sve tri supstance i dati podsticaj kako možete doprinijeti da se djeca i mladi, što je moguće bolje, zaštite od problema zavisnosti.

Zavisnost počinje u svakodnevnom životu. Preventiva takođe.

Danas mladi u kantonu Zürich puše više duvana, ali i kanabisa i piju više alkohola, nego predhodnih godina.

Zaštita (preventiva) zavisnosti ne može da riješi postojeće probleme. Ali, ona može da spriječi ili zaustavi njen začetak. Ova preventiva mora da počne u svakodnevnom životu: u porodici, u školi, na skupovima mladih, u sportskom klubu, ali i u seoskoj prodavnici i restoranu.

Šta je potrebno djeci i mladima da bi se zaštitili

U društvu u kojem zajedno žive ljudi, koji imaju sasvim različite predodžbe o tome šta je ispravno, a šta pogrešno, djeca i mladi moraju više da uče i da se samostalno orijentišu i preuzmu odgovornost sami za sebe. Svi mladi ranije ili kasnije dožive, da im se nude cigarete, droga ili alkoholna pića. Oni moraju da uče da se sa time ophode. Da bi se tamo gdje je neophodno mogli distancirati, potrebna im je samostalnost i samopouzdanje.

Samostalnost i samopouzdanje se ne uče od danas do sutra. To iziskuje puno vremena i podršku odraslih.

Nadjite vremena da razumijete mlade

Djeci i mladima da bi mogli da razviju samopouzdanje potrebno je povjerenje, posvećivanje pažnje, uvažavanje i potvrda. Roditelji, kod ispravnog postupka pohvalite svoje dijete. Pokažite mu da se tome radujete i da ste ponosni. To ga čini odvažnim da nastavi tim putem. Ali, pokažite jasno šta ne prihvatate i objasnite mu zbog čega to ne želite. Postavite mu granice. To mu pomaže u orijentaciji. Pri tom je važno da i o neprijatnim temama razgovarate. Ništa se trajno ne postiže, ako se u porodici, zarad mira, izbjegavaju razgovori o sredstvima koja izazivaju zavisnost. Djeci i mladima su potrebni odrasli koji će odvojiti vremena za takve razgovore, koji će ih ozbiljno shvatiti, pomoći im da nađu sopstveni put. I kada su takvi razgovori teški i kada mladi viču ili se brane: ostanite pri svom stavu.

Zadržite jasan stav o konzumiranju sredstava koja izazivaju zavisnost.

Roditelji su uvijek istovremeno i uzor. Djeca i mladi posmatraju kako se odrasli ophode prema sredstvima koja izazivaju zavisnost. Stoga razgovarajte sa mladima o sopstvenom stavu, na primjer u ophođenju sa cigaretama i alkoholom.

Kada pušenje postaje štetno?

Svaka popušena cigareta je štetna. Katran, ugljenmonoksid i mnoge druge otrovne materije, kao kadmijum ili arsen unose se sa svakom cigaretom. Za nadražaj disajnih puteva dovoljna je već jedna cigareta ili udisaji štetnih materija koje proizvode druge osobe, koje puše u istoj prostoriji. Svaka cigareta smanjuje radnu sposobnost kod svake mlade osobe. Pušenjem izazvana oštećenja pluća nisu više izlječiva. Rak pluća je u najčešćem broju slučajeva izazvan pušenjem. Jedna od dvije osobe koja od petnaeste godine svakodnevno puši, jednu do dvije kutije cigareta, umire prijevremeno od posljedica pušenja! Pušenje ima takođe i kratkotrajne negativne posljedice. Kod asme pušenje izaziva napade, kod prehlade usporava izlječenje. Teško disanje, nezdrava koža, ali i kosa i odjeća koja zaudara su dalje posljedice pušenja. Proizvođači duvana moraju da priznaju danas da su cigarete izuzetno štetni proizvodi. Informacija «pušenje ugrožava zdravlje» obavezna je u Švajcarskoj na reklamama i na svakoj kutiji cigareta.

Zakonske odredbe

Do sada nije postajao zakon koji je mladima zabranjivao kupovinu ili konzumiranje cigareta. Industrija i trgovina preporučuju zabranu prodaje mladima ispod 16 godina.

- Zakonom je zabranjena reklama koja je usmjerena mladima.
- U kantonu Zürich Zakon o osnovnoj školi zabranjuje pušenje u krugu škole.
- Mladi na zanatu su zaštićeni Zakonom o radu koji štiti nepušača (to znači da poslodavac mora da brine o tome da se oni isto kao i odrasli nepušači ne opterećuju pušenjem drugih osoba).

Za preventivu su važni slijedeći politički zahtjevi:

- Zabrana prodaje duvanskih proizvoda mladima ispod 16 godina
- generalna zabrana reklamiranja duvanskih proizvoda
- Povećanje poreza na duvan

Šta činiti?

Kao roditelji:

- Zauzmite jasan stav protiv pušenja
- Razgovarajte sa svojom djecom o pušenju. Bezrazložne zabrane će mladima manje koristiti nego dogovor, koji će proistići iz zajedničke diskusije na tu temu.
- U slučaju da mladi puše ne zatvarajte oči, razgovarajte o konzumiranju.
- Ako vi sami pušite, razgovarajte sa djecom o sopstvenom stavu i o tome koliko je teško da se prekine sa pušenjem.
- Recite vašoj djeci da pozdravljate i podržavate propise o pušenju (zabranu pušenja u školi, na skupovima mladih, u gradskoj željeznici).

- Za nepušenje do kraja školovanja nagradite svoju djecu i podržite ih u tome.
- Ukoliko se djeca ili mladi ne pridržavaju dogovora reagujte, ipak budite istovremeno svjesni da su mladi ponekad izloženi okruženju i jakom pritisku. Razgovarajte o situaciji mladih, ali istovremeno zauzmite jasan stav. Vika, pridika i prijetnja nisu razgovori.
- Ako je neophodno, potražite stručnu pomoć (vidite listu u ovom prospektu)

Kao osoblje u prodaji ili uslugama:

- Podržite dobrovoljnu zabranu prodaje i ne prodajte duvanske proizvode osobama mladim od šesnaest godina.

Kanabis: to morate znati



Statistike i činjenice

Mnogi mladi jednom ili više puta probaju kanabis. Mnogi ostaju pri tom na jednokratnom, rijetkom uživanju. Manji broj, oko 6% od 15–24-godišnjaka puše redovno, to znači svakodnevno i time dokazuju problematičnost uživanja. Prema anketi iz 1998. godine u kantonu Zürich među 14–15-godišnjacima su kanabis već probali 33,8% dječaka i 29% djevojčica. Skoro 10% ove starosne grupe navodi, da su u posljednjih dvanaest mjeseci često ili više puta konzumirali kanabis.

Šta je kanabis?

Kanabis je ime za indijsku konoplju koja sadrži psihoaktivnu supstancu tetrahydrocannabinol (THC). Pod hašišom se podrazumijeva smola iz cvasti konoplje. Marihuanom se označavaju vrhovi cvasti i listovi iste biljke. Marihuana se u dijalektu naziva «trava» i po pravilu ima slabije dejstvo od hašiša. Proizvodi kanabisa imaju sladak miris. Najčešće se miješa sa duvanom i puši kao cigareta koja se u svakodnevnom govoru zove «džoint», a pušenje džointa naziva se

«kiffen». Rjeđe se priprema u pecivu ili čaju ili puši u čilamu (lula). Mladi se preko svojih drugova snadbijevaju kanabisom. Isto tako prodaje se – iako ilegalno – u prodavnicama gdje se prodaje konoplja. Ne mali broj uživalaca gaje sami konoplju. Kanabis pripada takozvanim «mekim» drogama (time je naznačeno opojno sredstvo, čija je prodaja zakonom zabranjena, ali dejstvo nije ni približno opasno kao na primjer kod heroina ili kokaina).

Kako djeluje kanabis?

Ako se kanabis uživa kao džoint, za kratko vrijeme nastupa dejstvo. Ukoliko se pomiješa sa jelom i pićem dejstvo mu traje duže. Djelovanje zavisi od količine i kvaliteta kanabisa i od fizičke i psihičke konstitucije uživaoca.

- Kanabis pojačava ili oslabljuje postojeća raspoloženja i osjećaje.
- Kanabis mijenja i umanjuje opažanje, sposobnost reakcije ili koncentracije, kao i pažnju i kratkotrajno pamćenje (opasno je, kada uživaoci upravljaju vozilom ili moraju da opslužuju mašine), a smanjuje i sposobnost učenja.
- Kanabis ne čini fizički zavisnim.
- Kanabis nije bezazlen, ali kada se umjereno konzumira nije štetniji od alkohola.
- Ko kanabis uživa kasnije ne prelazi automatski na tvrde droge.

Zašto mladi konzumiraju kanabis?

Mnogi mladi jednostavno žele da jednom probaju kanabis. To se najčešće dešava kada su zajedno sa prijateljima i prijateljicama ili u jednoj grupi. Zajedničkim «kiffen» doživljavaju jaki osjećaj pripadnosti. Pri tom je u centru traganje za zadovoljstvom i opuštanjem.

Kada je uživanje problematično?

- Dugotrajno intenzivno uzimanje kanabisa može da dovede do psihičke zavisnosti.
- Povećana doziranja mogu da izazovu stanje straha ili napade panike.

Podržite kritički stav o sredstvima koja izazivaju zavisnost

Mladi su uglavnom nesigurni u svoj stav o sredstvima koja izazivaju zavisnost. U grupi svojih vršnjaka oni se suočavaju sa sasvim različitim stavovima. Ponekad u takvim grupama nastaje pritisak da se prihvate samo oni koji takođe puše, piju ili konzumiraju kanabis (mladi u svakodnevnom govoru pušenje kanabisa nazivaju «kiffen»). Ovdje je važno mlade podržati da bi ovom pritisku mogli da odole. Pri tome nije dovoljno kad roditelji kažu: «Droga ne dolazi u obzir». Treba se saživjeti sa situacijom mladih, sa njima razmišljati kako da se ponašaju kada njihove kolege puše, «kiffen» ili konzumiraju alkohol. Pokažite razumijevanje za želju mladih da budu prihvaćeni od takvih kolega, ali raspravljajte sa njima, kako da formiraju svoje sopstveno ophođenje sa duvanom, kanabisom ili alkoholom i gdje i kada je neophodno da kažu NE. Opšte osude roditelja prema kolegama njihove djece, koji puše ili duvaju, «kiffen», su neuspješne isto kao generalne zabrane da komuniciraju sa ovim kolegama. Treba sagledati realnost da se vlastita djeca i mladi stalno sreću sa vršnjacima koji imaju ekscesivno ponašanje sa sredstvima koja izazivaju zavisnost. Oni moraju da uče kako da se ponašaju u takvim situacijama.

Ovo važi i za porodice u čijoj religiji postoje jasni propisi u odnosu na konzumiranje sredstava koja izazivaju zavisnost. I njihova djeca i mladi dolaze u socijalnom okruženju u dodir sa kolegama koji puše, konzumiraju kanabis ili piju alkohol. I njima je potrebna pomoć i podrška da nauče kako da se distanciraju, a da ne budu izolovani.

Što su roditelji bolje informisani o sredstvima koja izazivaju zavisnost u toliko djeluju mladima uvjerljivije u takvim diskusijama. Zadržite stoga ovaj prospekt kako bi vam bile pri ruci sledeće informacije.

Mi odrasli smo odgovorni

Pušenje, «kiffen», i češće korišćenje alkohola škodi djeci i mladima. Odrasli, koji mladima prodaju sredstva od kojih postaju zavisni ponašaju se neodgovorno. Neophodno je da se ovo saznanje o štetnosti konzumiranja prenese dalje. Ovo važi takođe i tamo gdje su mladi premalo zakonski zaštićeni. Zakonska zaštita djece i mladih u ovoj oblasti je do sada u Švajcarskoj djelimično ostvarena. Za prodaju duvana mladima ne postoje zakonske odredbe. Prodaja alkohola mladima je doduše zakonom zabranjena, ali zabrana se ne sprovodi konsekvantno. Trenutno se u politici diskutuje o legalizovanju kanabisa. Ukoliko se konzum kanabisa legalizuje potrebno je donijeti propise o zaštiti djece i mladih i te propise sprovoditi.

Pojedine mlade osobe koje konzumiraju sredstava koja izazivaju zavisnost gledaju manje na zakonske propise, a više na stav odraslih koji su im najbliži. Zbog toga smo svi pozvani.

Zauzmite se za zdravlje mladih.

Da bi prevencija zavisnosti bila uspješna potrebni smo svi. Kao roditelji ili ukoliko radite u prodaji ili uslugama imate posebnu mogućnost da kod mladih zaustavite štetnu upotrebu sredstava koja izazivaju zavisnost. Kada odrasli razgovaraju sa mladima o sredstvima zavisnosti, sa pažnjom posmatraju ponašanje mladih pri konzumiranju i sa respektom to tematiziraju, a uz to imaju jasan stav o konzumiranju onda to mladim ljudima nije svejedno. Uplitanje je u načelu poželjno, jer posmatranje sa strane je doduše jednostavno, a mladima ne pomaže.

Duvan: to morate da znate



SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für **Suchtprävention** im Kanton Zürich

Statistike i činjenice

Veliki dio stanovništva u Švajcarskoj ne puši. Gotovo polovina stanovnika nije čak nikada ni pušila. Oko 20% koje je ranije pušilo danas to više ne čine. U Švajcarskoj prosječno svaka treća osoba puši, muškarci nešto više od žena. I kod mladih pušenje nije pravilo. Posljednjih godina je pušenje kod dječaka i djevojčica u porastu. U kantonu Zürich, u drugom razredu srednje škole u prosjeku puši svaka treća učenica, odnosno svaki četvrti učenik. U ovoj starosnoj grupi djevojčice puše čak češće od dječaka. Polovina mladih pušača čini to svakodnevno, četvrtina jednom nedjeljno ili rjeđe.

Mladi imaju često pogrešnu predstavu da većina njihovih vršnjaka puši. Oni koji ne puše kao razloge za to navode prije svega zdravlje, ali i sport ili finansijske motive.

Pušači često imaju ambivalentan odnos prema pušenju. Polovina petanaestogodišnjih pušača navode, da žele sa tim da prekinu. Na mlade

se utiče i reklamiranjem cigareta. Zakon doduše zabranjuje usmjeravanje reklame na mlade. Ali, mladi ljudi vide način života koji je prikazan na plakatama ili spotovima i žele da ga oponašaju, misleći da pušenje pripada odraslima.

Kako djeluje nikotin?

Cigarete su industrijski proizvod koji nastaje od duvana i mnogih dodatnih materija. Nikotin koji je sadržan u duvanu je nervni gas koji veoma brzo djeluje. Pušenje može da ima opuštajuće ili pokretačko djelovanje. Od nikotina se brzo postaje zavistan. Što se prije počne sa tim, utoliko se kasnije teže oslobađa od toga. Teško je prekinuti naviku pušenja. Mladi potcjenjuju ovu zavisnost i pogrešnog su mišljenja da je prekidanje jednostavno. Prije svega, djevojčice koje puše su u zabludi da pušenjem može da se kontroliše tjelesna težina. Na težinu u prvom redu utiče ishrana. U svakom slučaju je mnogo štetnije pušenje nego malo prekomjerne težine.

Zakonske odredbe

Mladima ispod 18 godinu ne smije se prodavati:

- a) «Alcopops» pića koja sadrže rakiju (destilovani etil-alkohol), kao što je Smirnoff i Bacardi Breezer i ostala slatka pića koja sadrže alkohol (takozvana «Designerdrinks»)
- b) sve rakije i jaka alkoholna pića koja sadrže destilovani etil-alkohol, kao što su trešnjavača, votka, aperitivi, rum i ostalo.

Mladima ispod 16 godina ne smiju se uošte prodavati alkoholna pića. To važi za sva alkoholna pića kao i za vino, pivo, kiselu širu i druga prevrela pića.

Za preventivu su važni sljedeći politički zahtjevi:

- Zakonske odredbe moraju bolje da se sprovede i kontrolišu.
- Nadležne (kantonalne i opštinske službe kao i osoblje u prodaji) moraju biti svjesni svoje odgovornosti u odnosu na zakonske odredbe i ove konsekventno ostvarivati).

Šta činiti?

Kao roditelj:

U porodicama u kojima se ponekad ili redovno konzumira alkohol roditelji treba primjerom da pokažu umjereno i ugodno konzumiranje. Oni treba da razgovaraju sa svojom djecom na temu alkohola i da ih informišu o problematičnim stranama alkoholizma. Roditelji treba da ukažu mladima na povećan rizik od nesreće. U posebnim prilikama, na primjer na porodičnim proslavama, mogu djeca i mladi ispod 16 godina da probaju alkohol u sasvim ograničenoj količini. Djeci i mladima alkohol ne smije da stoji na raspolaganju (ni slatka pića koja sadrže alkohol ili Alcopops). Važno je sa djecom i mladima razgovarati kako treba da se ophode u situacijama kada njihove kolege konzumiraju alkohol.

U porodicama u kojima se na osnovu religioznih propisa ne konzumira alkohol roditelji treba ipak da razgovaraju sa svojom djecom na temu alkohola. Oni mogu da ukažu na svoje stavove i objasne zbog čega tako postupaju u svakodnevnom životu. Istovremeno treba da razgovaraju o tome kako njihova djeca treba da se ophode u situacijama izvan porodice u kojima se alkohol nudi. Pri tom je važno da se roditelji po mogućnosti sažive sa situacijom njihove djece i da sa

njima traže puteve, kako da se distanciraju, a da ne naruše svoje odnose. Ponekad je pametno otpočeti sa takvim pitanjima u prisustvu drugih mladih ljudi iz iste kulture ili iste religiozne pripadnosti. Ako se radi o pitanjima za koja unutar porodice i izvan porodice važe različita pravila i propisi djeca i mladi su rado spremni da saslušaju vršnjake ili starije od sebe, koji se nalaze u sličnoj situaciji. Takvi razgovori, na primjer sa rođacima ili sa djecom iz prijateljske porodice mogu za dijete da budu rasterećenje i podsticaj.

Za sve roditelje važi: Ukoliko prodavnice ili restorani nasuprot zakonskoj odredbi prodaju mladima alkohol preporučuje se razgovar sa osobljem u prodaji. U ponovljenom slučaju može se podnijeti prijava.

Za osoblje u prodaji ili uslugama:

Kada mladi u restoranu ili prodavnici zahtijevaju alkohol, osoblje je dužno da pita za njihovu starost i da traži njihove isprave.

Ako mladi još nisu punoljetni ili je starost nejasna, treba se odlučiti protiv prodaje alkohola i ne točiti ga. Osoblje treba pri tome mladima objasniti zakonske propise.

Ne treba se upuštati u diskusiju, ali ipak ostati ljubazan.

Mjesta za prevenciju zavisnosti u kantonu Zürich

I Regionalna mjesta prevencije zavisnosti

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon
Grabenstrasse 9
8952 Schlieren
Tel. 01 731 13 21
supad@bluewin.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen
Haus Breitenstein
8450 Andelfingen
Tel. 052 304 26 13
suchtpraevention@jsandelfingen.zh.ch
www.jsandelfingen.zh.ch

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen, Samowar
Bahnhofstrasse 24
8800 Thalwil
Tel. 01 723 18 17
info@samowar.ch
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen, Samowar
Bergstrasse 3
8706 Meilen
Tel. 01 923 10 66
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle Winterthur
Tosstalstrasse 16
8400 Winterthur
Tel. 052 267 63 80
suchtpraevention@win.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4, Postfach
8610 Uster
Tel. 043 399 10 80
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch
(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland
Erachfeldstrasse 4
8180 Bülach
Tel. 01 872 77 33
rsps@praevention-zu.ch
www.praevention-zu.ch
(Bezirke Bülach und Dielsdorf)

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
Röntgenstrasse 44
8005 Zürich
Tel. 01 444 50 44
welcome@sup.stzh.ch
www.suchtpraeventionsstelle.ch

II Širom kantona aktivna, specijalizovana mjesta za prevenciju zavisnosti

Fachstelle
«Alkohol – am Steuer nie!»
Ottikerstrasse 10
8006 Zürich
Tel. 01 360 26 00
paul.gisin@fachstelle-asn.ch
www.fachstelle-asn.ch

Fachstelle Suchtprävention
Mittelschulen und Berufsbildung
Ausstellungsstrasse 80
8090 Zürich
Tel. 043 259 77 86
infosuchtpraevention@
bildungsentwicklung.ch
www.bildungsentwicklung.ch/
suchtpraevention

FISP, Fachstelle für interkulturelle
Suchtprävention und
Gesundheitsförderung
Kehlhofstrasse 12
8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60
fisp@bluewin.ch
www.fisp-interkultur.ch

Institut für Sozial- und Präventiv-
medizin der Universität Zürich,
Abteilung Prävention und
Gesundheitsförderung
Sumatrastrasse 30
8006 Zürich
Tel. 01 634 46 29
praev.gf@ifspm.unizh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Pädagogische Hochschule Zürich
Fachgruppe Gesundheitsförderung
Suchtprävention
Stampfenbachstrasse 115
8035 Zürich
Tel. 01 360 47 72
barbara.meister@phzh.ch
www.pestalozzianum.ch

Radix InfoDoc
Stampfenbachstrasse 161
8006 Zürich
Tel. 01 360 41 00
infodoc@radix.ch
www.radix.ch

ZuFAM, Zürcher Fachstelle zur
Prävention des Alkohol- und
Medikamenten-Missbrauchs
Langstrasse 229
8005 Zürich
Tel. 01 271 87 23
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch

Züri Rauchfrei
Zähringerstrasse 32
8001 Zürich
Tel. 01 262 69 66
zurismokefree@swissonline.ch
www.zurismokefree.ch

Savjetovališta za migrante

Za cijeli kanton:

Beratungs- und Therapiestelle
in kroatischer Sprache
Universitätsstrasse 89
8006 Zürich
Tel. 01 364 04 74
Fax 01 364 05 45
berstinkrospra@bluewin.ch

Centro Scuola e Famiglia
delle Colonie Libere Italiane
Luisenstrasse 29
8005 Zürich
Tel. 01 271 52 92
Fax 01 272 55 85
info@centro-zh.ch
www.centro-zh.ch

Derman
Schweizerisches Arbeiterhilfswerk
Beratungsstelle für interkulturelle
Gesundheitsförderung für TürkInnen,
KurdInnen und AlbanerInnen
Josefstrasse 84
Postfach 2215
8031 Zürich
Tel. 01 274 88 33
Fax 01 274 88 38
derman.zh@sah.ch
www.sah.ch/regionalstelle/zuerich

- Učestala upotreba kanabisa dovodi do opadanja reakcije, koncentracije i pažnje, a pamćenje postaje otežano. Upravljanje vozilom pod dejstvom kanabisa je zbog toga opasno.
- Konzumiranje kanabisa može da kod ljudi sa psihičkim ili neurološkim problemima izazove ili pojača depresiju ili- kod odgovarajućeg stanja- teška psihička oboljenja.
- Za disajne organe kanabis je isto toliko štetan kao i duvan, često još štetniji, jer se dim naročito duboko inhalira.
- Uživanje kanabisa je kod mladih generalno problematično, roditeljima, učiteljima i majstorima kod kojih se izučava zanat treba da bude jasan znak upozorenja.

Kako se odražava problematično uživanje?

Problematično uživanje kanabisa kod mladih se ne razvija od danas do sutra. Pokazatelji problematičnog uživanja su:

- izuzetno jak pad sposobnosti, česta odsutnost u školi ili na radnom mjestu

- povlačenje i zatvorenost
- iznenadna promjena kruga prijatelja
- neraspoloženje i apatija ili kolebanje raspoloženja
- «Kiffen» postaje centralno mjesto u životu mladih, bez kanabisa ne mogu da budu niti opuštteni, niti da zaspu, niti da rade.

Zakonske odredbe

Uzgajanje, trgovina, posjedovanje i uživanje kanabisa je zabranjeno. Trenutno se u politici diskutuje o ukidanju zabrane, prekršaji se više striktno ne kažnjavaju. U ovom pogledu mogu biti razlike između opština i kantona veoma velike. Kanabis će se vjerovatno za par godina legalizovati u okviru revizije zakona. Prodaja mladima ispod 16 ili 18 godina će sigurno ostati zabranjena.

Za prevenciju su važni sljedeći politički zahtjevi:

- U slučaju legalizacije mora se efikasno sprovesti i kontrolisati zabrana prodaje maloljetnicima.
- Generalna zabrana reklamiranja kanabisa treba i u buduće da važi.

Šta činiti?

Kao roditelji:

Za roditelje koji u djetinjstvu i mladosti nisu imali probleme sa drogom teško je kada moraju da se suoče sa takvim pitanjima. To važi za sve roditelje, takođe i za one koji su odrasli ovdje u Švajcarskoj. Najradije bi se pošlo od toga da to nije tema za vlastitu porodicu i da se vlastita djeca, podrazumijeva se, drže dalje od droge. Sa takvim stavom se rizikuje da se zatvore oči pred realnošću, da su «meke» droge kao kanabis veoma rasprostranjene i da se vlastita djeca prije ili kasnije konfrontiraju sa ponudom droge. Neka djeca – zahvaljujući podršci svojih roditelja – mogu bolje da izađu na kraj u takvoj situaciji, druga manje.

Ako kao roditelji naslutite ili znate da vaš sin ili vaša kćerka konzumiraju kanabis, pokušajte da ne paničite na naslučeno ili dokazano uživanje. Razgovarajte sa vašim djetetom o tome, ali ne obasipajte ga prijekorima. Vjerovatno će mladić ili djevojka prije svega pokušati uživanje prikazati kao bezazleno ili neće htjeti da o tome

govori. Ostanite prisebni i recite mu/joj da ste informisani o rizicima uživanja kanabisa, da na primjer znate, da učestalo uživanje dovodi do gubitka sposobnosti i psihičke zavisnosti, da ste zabrinuti zbog toga i da sa njim/njom želite da utvrdite pravila. Pokušajte da saznate da li mladić ili djevojka imaju problema koji ih pritiskaju ili se boje izgubiti svoje drugove, ukoliko sa njima neće da «kiffen». Pošto mladi, uglavnom, nerado govore o svojim problemima ili strahovima, isplati se indirektno započeti takve teme, na primjer pitanjem: «Šta misliš kako bi se osjećao kada ne bi uživao kanabis», ili «Šta misliš šta bi rekli tvoji drugovi kada bi ti ponudili džoint, a ti rekao ne?»

Ako primjetite da se situacija zaoštrava, uputite mladića ili djevojku na savjetovanje (vidite adrese u ovom prospektu) ili predložite mu/joj zajednički razgovor sa njegovim/njenim učiteljem ili učiteljicom ili sa stručnom osobom u savjetovalištu. Recite mu/joj da vam je važno da razumijete njegovu/njenu situaciju i da vam je zato potrebna pomoć. Ako vaš sin ili vaša kćerka odbijaju razgovor, obratite se sami savjetovalištu.

Alkohol: to morate znati



SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Statistike i činjenice

U kantonu Zürich konzumiranje alkohola među mladima je relativno često. Okruglo polovina 12–13 godišnjaka je već konzumirala alkohol. Već u ovoj dobi, manji dio mladih pokazuje problematično konzumiranje. Kod 14–15 godišnjaka 2% muške i 1% ženske omladine kaže da svakodnevno (u bilo kojem obliku) konzumira alkohol. U ovoj starosnoj grupi 30% izjavljuje da su već bili istinski pijani.

Kako djeluje alkohol?

U prvoj fazi alkohol djeluje opuštajuće. Bolovi postaju podnošljivi, smetnje postaju ograničene, raspoloženje je opušteno. U drugoj fazi slijede neprijatni osjećaji kao osjećanje zlovolje, nemira, razdražljivosti, neraspoloženja, deprimiranosti ili glavobolje i mučnine. Ko u ovoj drugoj fazi ponovo pije može time da ublaži tegobe. Tako pogođeni dospjevaju u đavolji krug i postaju zavisni od alkohola. Tijelo se navikne na alkohol,

pogođeni podnose sve veće količine pića. Zbog toga moraju sve više da piju da bi osjetili prijatno dejstvo prve faze.

Kako mladi reaguju na alkohol?

Mladi konzumiraju uglavnom neredovno, ali zato radije veće količine alkohola (oni se na primjer opijaju za vikend ili o prazniku zajedno sa kolegama). Ovakav odnos prema konzumiranju je naročito štetan, pošto se sa medicinskog aspekta posmatrano, kod jače opijenosti tijelo truje. Tako trovanje može da bude čak i smrtonosno. Mladi- jer je njihova tjelesna težina ograničena- reaguju brže i jače na alkohol od odraslih. Osim toga češće doživljavaju i nesreće kada konzumiraju alkohol. Njihove organe koji su u razvoju, kao što su to mozak i jetra, alkohol može znatno oštetiti. Zavisnost može kod mladih veoma brzo da se razvije. Dok se kod odraslih zavisnost fizički uočava tek nakon 10–15 godina, kod mladih to traje od 6 mjeseci do dvije godine.

FIZ Fraueninformationszentrum
für Frauen aus Afrika, Asien,
Lateinamerika und Osteuropa
Badenerstrasse 134
8004 Zürich
Tel. 01 240 44 22
Fax 01 240 44 23
contact@fiz-info.ch
www.fiz-info.ch

Samo za grad Zürich:

Fachstelle für interkulturelle Fragen
Beratungsstelle für Ausländerinnen
und Ausländer
Brahmsstrasse 28
8003 Zürich
Tel. 01 497 60 60
Fax 01 497 60 51
interkulturell@fif.stzh.ch
www.fif.ch

Infodona
Beratungsstelle für Migrantinnen
und ihre Familien
Josefstrasse 91
8005 Zürich
Tel. 01 271 35 00
Fax 01 272 35 55
infodona@sdstzh.ch

Samo za grad Winterthur:

Jugend- und Familienberatung
der Stadt Winterthur
Ausländerberatung
Zeughausstrasse 76
Postfach
8402 Winterthur
Tel. 052 267 56 30

«Kad mladi puše, konzumiraju kanabis i piju alkohol»

2002 godine je na mjestima za
prevenciju zavisnosti u kantonu
Zürich izašao u javnost
prospekat «Wenn Jugendliche
rauchen, kiffen und trinken»
(«Kad mladi puše, konzumiraju
kanabis i piju alkohol»).

Ovaj prospekt je dopunjen i
preveden na: albanski,
italijanski, portugalski,
srpski/hrvatski/bosanski,
španski, tamilski i turski.

Izdavač:

Mjesta za preventivu zavisnosti
u kantonu Zürich

Izdaje:

Fachstelle für interkulturelle
Suchtprävention FISP

Porudžbenica

«Kada mladi puše, konzumiraju kanabis ili piju alkohol»

Sa ovom dopisnicom možete naručiti
za roditelje i osoblje u prodaji i
uslugama dalje primjerke ove brošure
(format A5, 14,8 x 21cm) o
konzumiranju duvana, kanabisa i
alkohola (12 strana sa praktičnim
savjetima, prevedeno na dole
navedenim jezicima). Maksimalno 10
primjeraka besplatno, cijena za
naredne primjerke po dogovoru:
Tel. 01 634 46 29



A6-dopisnica:
 primjerak

A4-plakat:
 primjerak

A2-plakat:
 primjerak



A6-dopisnica:
 primjerak

A4-plakat:
 primjerak

A2-plakat:
 primjerak



A6-dopisnica:
 primjerak

A4-plakat:
 primjerak

A2-plakat:
 primjerak

primjerak albanski

primjerak italijanski

primjerak portugalski

primjerak srpski/hrvatski/
bosanski

primjerak španski

primjerak tamilski

primjerak turski

primjerak njemački
(verzija 2002)

A6-dopisnice

(format 14,8 x
10,5cm): ukupno je
10 primjeraka
besplatno, svaki dalji
primjerak košta
1.franak (+ poštarina)

A4-Plakat

(21 x 29,7cm):
ukupno je 10
primjeraka
besplatno, svaki dalji
primjerak košta
1. franak
(+ poštarina)

A2-plakat

(42 x 59,4cm):
je 4.50 franka
(+ pakovanje i
poštarina)

FISP

Suchtprävention
Interkulturelle
Fachstelle für

Kehlhofstrasse 12
8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60
fisp@bluewin.ch
www.fisp-interkultur.ch

**Ovim poručujem naznačeni materijal
(obavezno):**

**Ich bestelle hiermit die angegebenen Unterlagen
(verbindlich):**

Ime i prezime:
Name, Vorname:

Institucija, firma:
Institution, Firma:

Telefon:
Telefon:

Ulica:
Strasse:

Postanski broj, mjesto:
PLZ, Ort:

Datum:
Datum:

Potpis:
Unterschrift:



Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse



**SUCHT BEGINNT IM ALLTAG.
PRÄVENTION AUCH.**

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich.

www.suchtpraevention-zh.ch

Präventionskampagne
«Sucht beginnt im Alltag»
Büro-Job Uster
Industriestrasse 3
8610 Uster