



Alkohol Kanabis Nikotin

**Savjeti za
roditelje mladih
od 11 do 16
godina**

Bosnisch / Kroatisch / Serbisch

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

Sadržaj

3
Moje dijete ne konzumira nikakva opojna sredstva. Šta učiniti da tako i ostane?

5
Kako da znam da li moje dijete koristi opojna sredstva?

6
Moje dijete konzumira opojna sredstva. Šta mogu da uradim?

8
Šta mogu da kažem svom djetetu o opojnim sredstvima?

10
Kako mogu saznati više o opojnim sredstvima?

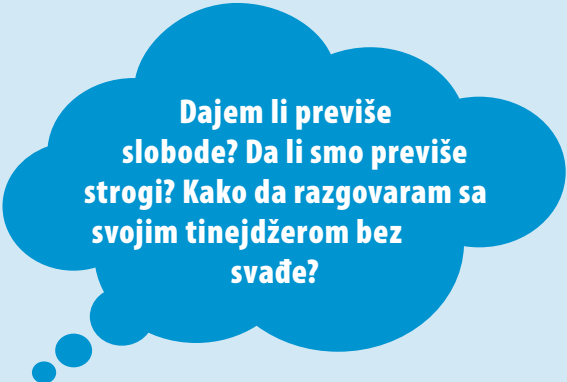
12
Šta mogu da uradim kada moje dijete poraste?

14
A ja lično?

15
Savjetovališta

Dragi roditelji

Pubertet je zahtjevno razdoblje i za adolescente i za roditelje. Adolescenti treba da se osamostale. Ali im je i dalje umnogome potrebna Vaša podrška. Kao roditelji se pitate:



Dajem li previše slobode? Da li smo previše strogi? Kako da razgovaram sa svojim tinejdžerom bez svađe?

Nema lakih odgovora. O mnogim stvarima se mora stalno iznova pregovarati. Čak i kad je u pitanju konzumacija alkohola, nikotina ili kanabisa.

Izbjegavati konzumiranje što je više moguće

Tijelo i mozak adolescenata se intenzivno razvija. Zbog toga reaguju osjetljivije na opojna sredstva od odraslih. Dakle, postoje dobri razlozi zbog čega se zauzima stav da adolescenti ne bi trebalo da koriste opojna sredstva.

Počnimo s dobrom vijesti

Normalno je da adolescenti «isprobavaju» kako je to odrastao biti. Neki to rade konzumirajući alkohol, duvanske proizvode (uključujući elektronske cigarete, šišu, snus, itd.) ili kanabis. Pošto su mnogi roditelji veoma zabrinuti, dobro je znati:

«Velika većina adolescenata, mlađih od 16 godina, nema problematičan odnos sa opojnim sredstvima.»



Moje dijete ne konzumira nikakva opojna sredstva. Šta učiniti da tako i ostane?

Održavajte odnos

Pouzdana odnosi mogu zaštititi od zavisnosti. Provedite slobodno vrijeme zajedno. Razgovarajte. Šta Vaše dijete voli da radi? Sa kim provodi svoje slobodno vrijeme? Pokažite interesovanje i saslušajte svoje dijete. Shvatite to ozbiljno i pokušajte da razumijete njegov svijet.

Recite svoje mišljenje

Stavovi roditelja su važni. Čak i kad adolescenti to nikada ne bi priznali. Dakle, recite šta mislite o opojnim sredstvima. Obrazložite svoje mišljenje. Kad roditelji ništa ne kažu, adolescenti misle da se roditelji sa svim slažu.

Mislim da je važno da adolescenti ne puše travu. Njihov mozak se intenzivno razvija. Pušenje trave može oštetiti razvoj.

Drago mi je što mi ovo govoriš, iako mi se ne sviđa tvoje ponašanje.

Razgovarajte o opojnim sredstvima

Što duže Vaše dijete ne isprobava opojna sredstva, to bolje. Većina adolescenata smatra da su opojna sredstva uzbudljiva. Među adolescentima ima dosta površnog i pogrešnog znanja. Informišite se. U ranoj fazi razgovarajte sa svojim sinom ili ćerkom o opojnim sredstvima i njihovim rizicima.

Uspostavite povjerenje

Djeca i adolescenti ponekad krše pravila. Oni rade stvari zbog kojih žale. Na primer, kada kao deo grupe učestvuju u aktivnostima grupe. Bitno je: Vaše dijete može s Vama o tome da razgovara, a da ne izgubi Vašu ljubav. Na taj način uspostavljate povjerenje. I vjerovatnije je da će Vam se dijete povjeriti kad nešto ne ide kako treba. To ne znači da se nikada ne smijete ljutiti. I to ne znači da ne bi trebalo da prođe bez posljedica. Naprotiv, mladim ljudima pomaže kad mogu ponovo da isprave stvari.

Budite uzor

Adolescenti posmatraju kako se odrasli odnose prema opojnim sredstvima i to može da utiče na njih. Pružite uzor umjerenom konzumacijom. Potražite pomoć ako to ne uspije. Razgovarajte sa svojim djetetom o tome. Takođe možete i na taj način biti dobar uzor svom djetetu.

Nagrađivanja mogu biti od pomoći

Naročito nikotin brzo dovodi do zavisnosti. Za neke adolescente potencijalna nagrada im može pomoći da izbjegnu pušenje ili «dimljenje» dok ne napune 18 ili 20 godina¹.

¹ Konzumacija elektronskih duvanskih proizvoda se često naziva «dimljenje».

Kako da znam da li moje dijete koristi opojna sredstva?

Obratite pažnju na znakove

- Posmatrajte sina ili ćerku.
- Recite ako osjetite miris dima ili alkohola.

Ovo su neki od znakova da nešto možda ne ide baš kako treba:

- Uspjeh u školi naglo opada
- Ritam sna se mijenja
- Odnedavno se jako povlači u sebe i izbjegava druge
- Gubitak interesovanja za hobije
- Promjena ili gubitak kruga prijatelja
- Jake promjene raspoloženja, bezvoljnost
- Učestala tuga
- Učestali problemi s novcem

Mnogo toga može u pubertetu povremeno da se desi. Međutim, ukoliko ste često u takvim situacijama odgovarali sa «Da», vrijedelo bi ih pobliže pogledati. Iza ovih znakova može se skrivati mnogo stvari: Konzumacija opojnih sredstava, ali i psihičke tegobe ili kriza.

Ako niste sigurni šta se dešava: Posavjetujte se. Adrese možete da pronađete na strani 15.



Moje dijete konzumira opojna sredstva. Šta mogu da uradim?

Sačuvajte prisebnost i pokušajte da saznate više

Ne mora automatski da se radi o velikim problemima, ukoliko adolescenti probaju alkohol, (elektronske) cigarete i kanabis. To potvrđuje svakodnevni savjetodavni rad. Kod nekih mladih to jednostavno ostane na nivou isprobavanja. Neki konzumiraju samo ponekad i to onda kada žele da steknu posebno iskustvo sa prijateljima. Drugi konzumiraju više – možda i zbog toga kako bi zaboravili probleme. Oni su ugroženi i potrebna im je pomoć. Pokušajte da saznate zašto i koliko često Vaše dijete uzima opojno sredstvo.

Želim da shvatim šta se trenutno dešava jer se brinem. Koliko često piješ alkohol? Šta ti se pritom dopada?

Ovako možete stupiti u razgovor

Odložite razgovor ukoliko ste Vi ili Vaše dijete ljutiti. Pronađite neki miran trenutak ili

najavite kada će se o tome razgovarati. Neka Vaše dijete osjeti da ga volite.

Sad osjećam ljutnju. Pričat ćemo o tome kad se malo smirim.

Ako sumnjate da su neki problemi uzrok konzumiranja: Posavjetujte se. Ako je Vaše dijete samo probalo, nije potrebna pretjerana reakcija. Međutim možete slobodno jasno da mu date do znanja da očekujete da prestane s konzumacijom.

Recite svoje mišljenje

Vaše mišljenje tinejdžeri uvažavaju, čak i ako to nikada ne bi priznali. Recite šta o tome mislite. Obrazložite svoje mišljenje.

Objasnite rizike

Adolescenti često posjeduju samo površne informacije. Informišite se. Porazgovarajte sa svojim sinom ili ćerkom o rizicima.



Ne želim da koristiš elektronske cigarete. Štetne su i najčešće sadrže nikotin. To veoma brzo vodi u zavisnost.

Budite dosljedni

Dogovorite se sa djetetom šta će se desiti ukoliko nastavi da koristi opojna sredstva. Pritom imajte na umu: Oštre kazne mogu izazvati otpor. Vaše dijete bi se čak moglo pobuniti protiv Vas. Stoga, razgovarajte sa njim koje bi realne posljedice mogle da pomognu da se pridržava pravila. Uvijek se držite svog dijela pogodbe. Vaš dosljedan stav će pomoći Vašem djetetu da se pridržava pravila.

Povjerenje je važnije od kontrole

Mladi ljudi moraju imati povjerenja: «Ako imam neki ozbiljan problem, roditelji su tu da mi pomognu.» Ovo povjerenje može biti

narušeno, ako roditelji potajno pretraže jaknu ili sobu. Ako mislite da Vaše dijete nešto krije, možete reći:

Ne vjerujem ti baš sve. Ipak, ne želim potajno da pretražujem tvoje stvari. Šta možemo učiniti da ponovo uspostavimo međusobno povjerenje?

Koristite podršku

Prihvatanje pomoći je znak snage. Mnoge roditelje muče iste brige. Razgovarajte s drugim roditeljima. Razmijenite mišljenja sa svojim prijateljima. I stručnjaci mogu biti od pomoći.

Šta mogu da kažem svom djetetu o opojnim sredstvima?

Adolescenti ne bi trebalo da konzumiraju opojna sredstva

Za ovakav stav postoje dobri razlozi. Tijelo i mozak adolescenata se nalazi u fazi intenzivnog razvoja. Opojna sredstva mogu poremetiti ovaj razvoj. Adolescenti su mnogo osjetljiviji od odraslih. I brže postaju zavisni. Zbog toga se većina legalnih opojnih sredstava može prodavati samo osobama starijim od

18 godina. Zato jasno recite svom djetetu: «Adolescenti ne bi trebalo da konzumiraju opojna sredstva.»

Nemojte reći samo «Ne». Objasnite i zašto ne želite da Vaše dijete uzima opojna sredstva. Ovi argumenti Vam mogu pomoći kad razgovarate sa adolescentima.



Imam dobre razloge zbog čega ne treba da konzumiraš:

1. Štitiš svoj mozak od oštećenja

Mozak adolescenata se intenzivno razvija tokom puberteta. Zbog toga je posebno osjetljiv na supstance kao što su alkohol, kanabis i nikotin. Supstance mogu poremetiti razvoj tvog mozga.

2. Živiš bez zavisnosti

Nikotin posebno jako i brzo izaziva zavisnost. I alkohol i kanabis mogu dovesti do zavisnosti. Adolescenti brže postaju zavisni jer im je mozak osjetljiviji. Zavisnost čini neslobodnim i dovodi do problema.

3. Štediš mnogo novca

Zavisnom čovjeku je potrebno sve više. A to košta. Onda taj novac nedostaje za druge stvari.

4. Ostaješ ljepši i u boljoj kondiciji

Duvanski proizvodi dovode kasnije do naborane kože i smeđih zuba. I druga opojna sredstva čine da izgledaš staro. U boljoj si kondiciji kad ne konzumiraš.

5. Živiš duže i zdravije

Ljudi koji redovno uzimaju opojna sredstva umiru mlađi i veća je vjerovatnoća da će oboljeti od raka i drugih bolesti.

6. Bez opijenosti imaš manje problema

Alkohol, kanabis i druge supstance dovode u stanje opijenosti. Gubi se kontrola. Nesreće, svađe, tuče i silovanja su češći u stanju opijenosti. Svako ko često pije ili puši travu, manje je sposoban da se koncentriše i obično ima velike probleme u školi ili kasnije tokom svoje profesionalne obuke.

7. Zaštiti svoju psihu

Posebno kanabis može izazvati ili pogoršati mentalne bolesti.

8. Industrija duvana i alkohola zarađuje na zavisnicima

Misliš li da je to dobro? Da li im želiš dati svoj džeparac?

9. Većina adolescenata ne konzumira

Nije istina da svi puše, dime, puše travu ili piju². Normalno je da većina ljudi mlađih od 16 godina to ne radi.

² HBSC studija iz 2018. godine je pokazala: Samo mali broj 15-godišnjaka pije i puši svake sedmice (pušenje: djevojke: 7.7%, momci: 9.7%. Pijenje: djevojke: 3.9%, momci: 11.1%). Većina 15-godišnjaka nije probala kanabis: 83% djevojaka i 73% momaka još nikad nije pušilo travu. Kod mlađih adolescenata su brojke još manje. www.hbsc.ch

Kako mogu saznati više o opojnim sredstvima?

Saznajte više na mreži

Znanje o opojnim sredstvima nije kod svih roditelja isto. Ako želite da saznate više detalja, posjetite našu veb-stranicu suchtpraevention-zh.ch/safer-use-und-sucht (njemački).



Tamo ćete naći informacije o svim legalnim i ilegalnim opojnim sredstvima i zavisnom ponašanju.

Pogledajte video zapise



Na adresi meinteener.ch pronaći ćete kratke video zapise (njemački, francuski, talijanski).

Ili pročitajte ove letke

Tri sljedeća se mogu naći na adresi suchtpraevention-zh.ch.

Kanabis



Letak za roditelje, čije dijete konzumira kanabis (njemački).

Lijekovi i miješana konzumacija



Ima adolescenata koji koriste lijekove kao drogu (njemački).

Upozorenje na po život opasne sintetičke kanabinoide



Prodaju se umjetno pojačani proizvodi od kanabisa. Oni mogu biti opasni po život (njemački).

Informacije za roditelje od strane organizacije Sucht Schweiz



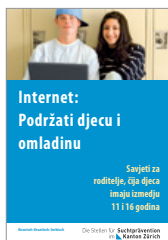
Detaljne informacije o mnogim temama na adresi suchtschweiz.ch (njemački, francuski, talijanski).

A šta je sa ekranizovanim medijima?

Mladi ljudi su mnogo na svojim mobilnim telefonima ili kompjuterima. To roditelje zabrinjava. Neki sadržaji u ovoj brošuri pomažu i kada se radi o odnosu prema ekranizovanim medijima. Više informacija u letku:

Internet: Podržati djecu i omladinu

(14 jezika, suchtpraevention-zh.ch)




Šta mogu da uradim kada moje dijete poraste?

Pratite svoje dijete do preuzimanja vlastite odgovornosti

Adolescentima starijim od 16 godina se smiju prodavati pivo i vino – očekuje se da će to važiti i za duvan do 2024. godine. Na kraju krajeva zbog toga ljudi stariji od 16 godina češće piju i puše. Šta možete da učinite:

- Početak u profesionalnom obrazovanju ili u novoj školi predstavlja izazov. Prisutni su novi zadaci i novi ljudi. Pratite ih u ovom prijelaznom periodu. Pitajte, pokažite interesovanje i u vezi sa konzumiranjem opojnih sredstava. Šta ljudi u novoj sredini misle o tome? Puše li mnogi tamo? Šta Vaše dijete o tome misli?
- Porazgovarajte sa ćerkom ili sinom o tome o čemu treba da vodi računa u vezi korišćenja opojnih sredstava. Lokacija, količina i motivacija su važni: U školu i na posao ne treba ići u stanju opijenosti. Nikakva opijenost u cestovnom saobraćaju. Ne treba konzumirati redovno i ne mnogo odjednom. Ako se osjećaš loše, ne bi trebalo da konzumiraš. Opojna sredstva ne rješavaju probleme, ona ih čine većim.
- Ako Vaše dijete konzumira: Kako to želite da riješite kod kuće? Da li Vaša ćerka ili sin mogu da puše na balkonu? Konzumacija alkohola ili pušenje trave zajedno sa prijateljima? Neki roditelji to dozvoljavaju. Na taj način saznaju šta se dešava. I obezbjeđuju da se konzumacija odvija u zaštićenom okruženju. Drugi to ne mogu zamisliti. Šta vi mislite o tome? Razmijenite mišljenja sa poznanicima i prijateljima, a prvenstveno: Porazgovarajte sa svojom ćerkom, svojim sinom. Dogovorite zajednička pravila.
- Ostanite u vezi. S odrastanjem Vašeg djeteta, Vaš uticaj postaje manji. Što ne znači da se Vaše mišljenje više ne računa. Postavljajte pitanja, raspitajte se kako stvari stoje u školi, razmijenite svoje utiske i osjećaje. I: Signalizirajte svom detetu da ste tu za njega, ukoliko ga nešto zaokuplja, ali i onda kad nešto pođe po zlu i kad mu je potrebna pomoć.
- Da li ste zabrinuti da Vaša ćerka ili sin previše pije, puši duvan ili travu? Međusobni razgovor ne funkcioniše? Posavjetujte se.



Moj sin (17) vikendom puši travu i pije sa kolegama. Kako može da izbegne rizike? Šta bi trebalo da mu kažem?

Savladati ophođenje uz malo rizika

Adolescenti treba da nauče kako da koriste opojna sredstva uz malo rizika. Podijelite ove savjete sa svojim djetetom:

- Brinite jedni o drugima, preuzimajte odgovornost jedni za druge.
- Prije polaska dogovorite se kako doći kući. Uvjerite se da ne vozi niko ko je pio alkohol ili pušio travu. Ulazite u auto samo sa nekim ko je trijezan.
- Ako se neko nalazi u jako opijenom stanju, pobrinite se da ga neko otprati kući ili da ga pokupi. Ostanite sa tom osobom dok ne bude «na sigurnom».
- Bez mješovitog konzumiranja: Ne konzumirajte alkohol istovremeno ili u kratkom vremenskom periodu uzastopno sa drugim opojnim sredstvima. Različiti efekti mogu opasno da se pojačaju.
- Ako se neko onesvjesti: Položite dotičnu osobu na bok, pozovite hitnu pomoć (telefon 144). Bez stručne pomoći, trovanje alkoholom može biti smrtonosno.
- Kada neko uđe u svađu: Nemojte argumentirati, nego pazite da prijatelj ili prijateljica napuste mjesto sukoba.
- Testiranje na droge ([saferparty.ch](https://www.saferparty.ch)).
- Nošenje kondoma sa sobom.

A ja lično?

Pitanja mogu pomoći

Nadamo se da ova brošura pruža korisne informacije. Pitanja takođe mogu dati i korisne prijedloge. Možete razgovarati o tome sa svojom partnerkom ili sa svojim partnerom, sa prijateljima, ali i sa svojim djetetom.

- Kad sam prvi put bio u stanju opijenosti? Kako su reagovali moji roditelji?
- Ako pogriješim, kakvu reakciju doživljam kao korisnu?
- Primjećujem li kada alkohol nestane ili neke cigarete nedostaju?
- Koju konzumaciju smatram dobrom – a koju ne?
- Da li moje dijete zna šta mislim o pušenju trave, pijenju ili pušenju duvana?
- Da li drugi zakonski staratelj i ja imamo zajednički stav o opojnim sredstvima?
- Šta mi pomaže da ostanem smiren?
- Da li vjerujem svom djetetu? Kad ne? Da li je to do mene, do njega?
- Da li za moje dijete važi isto što i za mene?

Šta da radim ako i sam pušim?

Porazgovarajte o tome

Ako Vaše dijete zna da pušite: Razgovarajte s njim o tome. Možete reći: «Znam da je pušenje štetno, ali trenutno ne mogu da prestanem jer sam zavisnik. Na mom primjeru možeš vidjeti da je najbolje nikada ne početi.»

I: Nemojte pušiti niti u stanu niti u kolima. Pasivno pušenje je štetno.

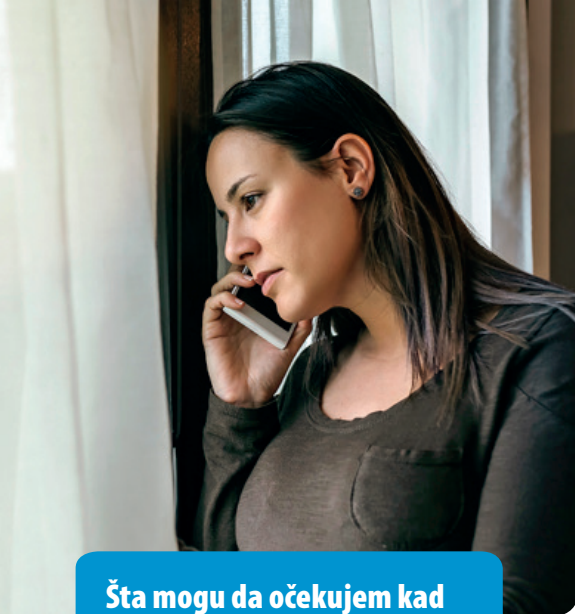
Iskoristite podršku

Da li ste motivisani da prestanete sa pušenjem? Bolje funkcioniše uz podršku. Adrese i više detalja na stopsmoking.ch.

Šta učiniti ako neko u porodici ima problem sa zavisnošću?

Potražite pomoć

Da li Vi ili Vaš partner ili partnerka imate problema sa opojnim sredstvima? Posavjetujte se. Prihvatanje pomoći je znak snage. Adrese ćete pronaći na desnoj strani. Možete pronaći mnogo drugih korisnih informacija na veb-stranici elternundsucht.ch.



Šta mogu da očekujem kad se obratim savjetovalištu?

Mnogi roditelji nisu sigurni da li treba da potraže savjet

Oni mogu biti uvjereni: Šta god da ih zaokuplja – drugi roditelji imaju slična pitanja. Prihvatanje pomoći je uvijek znak snage. Stručnjaci u savjetovalištimaju razumijevanje i iskustvo. Razgovori su povjerljivi. Ponekad je već i jedan telefonski poziv od pomoći. Konsultacije savjetovališta sa desne strane su besplatne:

Savjetovalište za roditelje u kantonu Zürich

- Centar za prevenciju zavisnosti u vašem regionu:

suchtpraevention-zh.ch/kontakt



- elternnotruf.ch:
24-satno telefonsko savjetovanje: 0848 35 45 55
- Kantonalni centri za brigu o djeci i omladini: kjjz.zh.ch
- Savjetovališta za adolescente su takođe namenjena i roditeljima: jugendberatung.me

Savjetovanje adolescenata

- 24h, anonimno i besplatno: 147.ch i tel. 147
- Savjetovališta za adolescente: jugendberatung.me

Savjetovališta u vezi zavisnosti

- Savjetovalište u Vašem regionu: suchtberatung-zh.ch
- Savjetovanje na mreži: safezone.ch
- Prestanak sa pušenjem: stopsmoking.ch

Ova brošura na drugim jezicima

www.suchtpraevention-zh.ch/ACN



shqip, عربي, bosanski-hrvatski-srpski, english,
français, italiano, português, Русский, español, தமிழ்,
ไทย, ትግርኛ, Türkçe

(Albanisch, Arabisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch,
Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch,
Russisch, Spanisch, Tamilisch, Thai, Tigrinya, Türkisch)

Preuzimanje i besplatno poručivanje (ZH).