

bilten
za prevenciju
ovisnosti
i drugih
poremećaja
u ponašanju
djece
i mladih

RIZIK

godina V. broj **8.**
Rijeka, lipanj 2009.

Poštovani čitatelji,

U ovom broju biltena RIzik, zajedno s našim vrijednim suradnicima, donosimo nove informacije, iskustva, mišljenja među kojima ćete, vjerujemo, naći nešto zanimljivo ili korisno za sebe. Tema koja se u najvećoj mjeri provlači kroz osmi broj jest nasilje među djecom i mladima. Tako možete nešto pročitati o razvoju agresivnog ponašanja u djetinjstvu, o vršnjačkom nasilju i nasilju putem mobitela te o

zanemarenoj ulozi socijalnih radnika u situacijama vršnjačkog nasilja. Da ta tema ne bi ostavila gorak okus (nažalost) realnosti, optimističnu notu donosi članak o djeci-ambasadorima „Tića“, malim ali važnim promicateljima prava djece i prevencije nasilja.

Nezaobilazna tema ovisnosti obrađena je kroz prizmu osobne motivacije i podrške obitelji u procesu liječenja. Osim toga, čeka nas i detaljniji uvid u specifičnu vrstu ovisnosti – ovisnost o kockanju, kao i uvijek prisutna ovisnička priča iz života.

Vjerujem da će čitatelje zainteresirati za specifičan kontekst razvoja djece i mladih – odgojno-obrazovni sustav - zaintrigirati članak o važnosti kreativnosti u obrazovanju, kao i neki primjeri dobre prakse koji ovaj put «stižu» iz Gorskog kotara. Za učitelje i nastavnike (a bilo bi dobro i za njihove suradnike i roditelje učenika!) tu je tema o stresu, a za svih zanimljivi reci o fenomenu sanjanja.

Ujedno koristimo priliku da vas obavijestimo o tome da ćemo od sljedećeg broja promijeniti termine tiskanja biltena pa bi naši «zimski» i «ljetni» brojevi trebali postati «jesenski» i «proljetni». Dakle, sljedeći broj trebao bi dočekati spreman Mjesec borbe protiv ovisnosti. Već sada najavljujemo da ćete u njemu imati priliku čitati o netom završenom susretu «Dječje filmsko i videostvaralaštvo u funkciji javnoga zdravstva», održanom u okviru Ljetne škole zdravlja u Motovunu i o međunarodnom programu obrazovanja «Soulwork - sustavno orijentirano savjetovanje».

*Do tada,
srdačan pozdrav!
Andrea Mataija Redžović, prof.*

Impresum

«RIzik»

Bilten za prevenciju ovisnosti i poremećaja u ponašanju djece i mladih

Izdaje:

Nastavni ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO PRIMORSKO-
-GORANSKE ŽUPANIJE

Za izdavača:

Prof.dr.sc. Vladimir Mićović,
dr.med.

Uredili:

Andrea Mataija Redžović, prof.
Ksenija Petrović Ljubotina, dipl.uč.
Darko Roviš, prof.
Daina Udovičić mag. psih.

Glavni urednik:

Darko Roviš, prof.

Priprema i tisak:

Graphprint, Čakovec

Naklada:

1800 kom.

Izlazi dva puta godišnje

ISSN: 1845-8211

Kontakt:

NZJZ PGŽ
Odsjek za prevenciju ovisnosti
Krešimirova 52a, Rijeka
tel./fax: 051/335-920

SADRŽAJ

Djeca - ambasadori Doma za dnevni boravak djece «Tić»	3
Agresivnost u dječjoj dobi.....	5
Nasilje putem mobitela	7
Vršnjačko nasilje	10
Uloga socijalnih radnika kod problema vršnjačkog nasilja među djecom i mladima	13
Kutak za nastavnike.....	14
Značenje kreativnosti u obrazovanju	19
Primjeri dobre prakse u OŠ «Petar Zrinski», Čabar	20
Problem patološkog kockanja	22
Uloga obitelji u procesu liječenja ovisnosti	26
Motivacija – most između ideja i djelovanja.....	28
Snovi i svakodnevni život.....	29
Priča iz života.....	31

Zahvaljujemo Gradu Rijeci i Primorsko-goranskoj županiji koji su prepoznali vrijednost ove publikacije i podržali njenu izradu.



Partnerstvo mladosti i iskustva

Uključiti djecu kao ravnopravne i aktivne partnere u promicanju prava djece, njihove zaštite i prevencije svih oblika nasilja nad djecom i među njima bila je ideja vodilja koja je rezultirala projektom Ambasadori «Tića». Ta titula predstavlja svojevrsno priznanje i čast. Uloga je ambasadora promicati dječja prava i obveze te informirati javnost i djecu o načinima zaštite njihovih prava.

Dom za djecu «Tić»

Dom za dnevni boravak djece «Tić» Rijeka pruža stručnu pomoć i usluge djeci bez odgovarajuće roditeljske skrbi, djeci koju roditelji zanemaruju te djeci kod koje postoji sumnja na zlostavljanje i/ili zanemarivanje. Svojim djelovanjem «Tić» objedinjava program poludnevnog boravka, savjetovalište i preventivnu djelatnost. Preventivna djelatnost usmjerena je na povećanje informiranosti i osjetljivosti društva za prava djece općenito, a naročito za problem nasilja nad djecom i među njima, kao i za adekvatan način njegova rješavanja. Realizira se kroz edukaciju šire javnosti, roditelja i stručnjaka koji rade s djecom, kroz programe podrške roditeljima, istraživački rad te edukaciju i mentorski rad sa studentima i volonterima. Posebno značenje daje se preventivnom radu s djecom.

Povodom međunarodne kampanje obilježavanja Svjetskog dana prevencije zlostavljanja djece 2008. godine, «Tić» je organizirao događanja u kojima su izravnim sudjelovanjem djeca dobila priliku svojom kreativnošću i stavovima pridonijeti većoj učinkovitosti prevencije zlostavljanja djece. Jedan od ishoda bilo je imenovanje ambasadora «Tića» na dan 19. studenog 2008. godine.

Mladi ravnopravni partneri

Imenovanje ambasadorom «Tića» predstavlja svojevrsnu čast i priznanje djetetu da zna prepoznati zlostavljanje i zanemarivanje djece, da poznaje načine kako i tko sve može spriječiti nasilje nad djecom te kako se može pomoći žrtvama. Ideja o ulozi ambasadora «Tića» sastoji se u tome da se djeci dade na važnosti kao ravnopravnim partnerima koji pomažu u promicanju prevencije zlostavljanja

i zanemarivanja djece. Time ih se motivira i potiče da svojim zalaganjem i djelovanjem podsjećaju javnost da problem zlostavljanja i zanemarivanja djece postoji, da se o tome ne smije šutjeti i da se to ne smije nikada tolerirati. Slati poruku da svako dijete može i treba očekivati od odraslih da učine sve što je u njihovoj moći da ga zaštite te poruke kako to mogu učiniti - također je jedan od ciljeva ambasadora. Time su prvi ambasadori «Tića» prihvatili i obvezu da, primjereno svojoj dobi i mogućnostima, u svojim školama dalje promiču dječja prava i obveze. U tom smislu date su im i jasne smjernice kako to mogu činiti - prenošenjem svojih znanja o zaštiti od zlostavljanja i zanemarivanja drugima, pružanjem vlastitog primjera i poticanjem ostalih na odgovorno ponašanje, informiranjem o ustanovama koje djeci pružaju zaštitu.

Svjetski dan prevencije zlostavljanja djece

Program osmišljen za obilježavanje Svjetskog dana prevencije zlostavljanja djece 2008. godine imao je više ciljeva: senzibilizirati stručnu i širu javnost za problem nasilja nad djecom i osvijestiti značenje preventivnog djelovanja; potaknuti i uključiti djecu da sudjeluju u preventivnim aktivnostima;



osvijestiti djecu o njihovim pravima i poučiti ih o pojavnim oblicima nasilja kako bi ih mogli prepoznati; osvijestiti i informirati djecu o načinima prevencije i zaštite njihovih prava, naročito od zlostavljanja u bilo kojem obliku; omogućiti djeci da se izraze (i predlože odraslima) na koje se sve načine mogu zaštititi njihova prava i kako mogu prevenirati nasilje nad djecom; motivirati djecu da se aktivno uključuju i samoinicijativno i pravovremeno poduzimaju raspoložive mjere za zaštitu njihovih prava – alarmiraju one koji su ih dužni zaštititi, ohrabrivati djecu da se uključe u programe usvajanja životnih vještina i znanja koja omogućuju zaštitu od zlostavljanja.

Edukativni kviz

S namjerom da se djeci ponudi istovremeno i poučna i dovoljno zabavna aktivnost, koja ih motivira za suradnju, osmišljen je edukativni kviz o temi nasilja nad djecom i među njima. Uz podršku Odjela gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb te Odjela za odgoj i školstvo, pozvane su na suradnju sve riječke osnovne škole. Odazvalo ih se 18 i one su izabrale po dvoje učenika sedmih razreda te im pomogle u pripremi za kviz.

Kviz je obrađivao problematiku zaštite dječjih prava, s posebnim naglaskom na pojavnim oblicima zlostavljanja djece i ispravnim načinima reagiranja. Uslijedila je zajednička analiza odgovora s ciljem da se djeci dodatno pojašni problematika, da ih se potpunije educira i da im se pomogne u korekciji eventualnih pogrešnih percepcija i stavova.

U nastavku su djeca provela diskusiju u fokus-grupama, gdje su se mogli izraziti i progovoriti o problemu zlostavljanja i prevenciji. Njihovi su zaključci bili namijenjeni za prezentaciju odraslima i institucijama koje skrbe o djeci. Odnosili su se na to koliko su djeca zadovoljna dosadašnjom zaštitom njihovih prava, od čega sve djecu treba štiti, što odrasli na tom planu još trebaju učiniti te što djeca sama mogu učiniti na prevenciji zlostavljanja.

U duhu ideje o partnerskoj suradnji, «Tić» i njegovi ambasadori prosljedili su te zaključke svim subjektima uključenima u problematiku. Ambasadori su održali radionice među učenicima te ih upoznali sa svojim iskustvima s edukativnog kviza i donesenim zaključcima, dok je «Tić» dostavio zaključke školama, gradskim ustanovama koje skrbe o djeci i Uredu pravobraniteljice za djecu te upoznao širu javnost putem medija.

Nastavak dobre suradnje

Iskazani interes i angažman ambasadora «Tića» u 2008. godini predstavljao je ohrabrenje i poticaj za nastavak međusobnog povezivanja i aktivno uključivanje djece u preventivne aktivnosti.

U «Tiću» su osmišljene nove edukativne i preventivne aktivnosti usmjerene na djecu, školske djelatnike i roditelje. Ideja je bila da one budu nadogradnja prošlogodišnjim događanjima, kroz koju se može zajednički dodatno pridonijeti daljoj edukaciji i zaštiti djece od svih oblika nasilja. Stoga je u proljeće 2009. godine pripremljen program za obilježavanje Dana odgoja bez batina (30. travnja). Ambasadori «Tića» pozvani su na sudjelovanje u debati-parlaonici o temi «Djecu treba zaštititi od tjelesnog kažnjavanja». Time se željelo javnosti skrenuti pozornost na rizike povezane s tjelesnim kažnjavanjem djece i na moguće načine zaštite. To je ujedno bila prilika da se zajednički iskaže podrška Nacionalnoj kampanji za ukidanje tjelesnog kažnjavanja djece te pridonese provedbi preporuka UN o nasilju nad djecom. Cilj je tih aktivnosti dodatno podići svijest javnosti o problemu i štetnosti tjelesnog kažnjavanja djece, pridonijeti razvoju kritičkog razmišljanja djece te dobiti dječje viđenje rješenja problema kroz predlaganje konkretnog plana i smjernica za poboljšanje zaštite djece.

Cijeli program provodi se kroz nekoliko etapa:

- održavanjem radionica na SRO o temi tjelesnog kažnjavanja ambasadori «Tića» imali su priliku pripremiti se za debatu, a ujedno su upoznali ostale učenike u razredu s tom temom;
- sudjelovanjem u debati u «Tiću» su dobili priliku dati svoje viđenje rješenja problema te predložiti planove kako to postići – kreirani su realno primjenjivi planovi koji mogu voditi dodatnoj zaštiti djece od tjelesnog kažnjavanja;
- informirani su učenici u matičnim školama o iskustvima iskazanim u debati i o predloženim planovima te zaključcima;
- putem stručne tribine za djelatnike osnovnih škola, vrtića te roditelje i širu javnost date su informacije o vlastitim iskustvima u ulozi ambasadora «Tića», stavovima djece i o rezultatima debate, što može biti izvanredna prilika da javnost iz perspektive djece dobije smjernice za dalje postupanje u njihovoj zaštiti.

Sudjelujući u opisanim aktivnostima, ambasadori «Tića» iskazali su velik interes, spremnost i zalaganje u promicanju prava i obveza djece i prevenciji nasilja nad djecom pa zaslužuju da ih se i dalje potiče u tom smjeru. Ono što nas odrasle ispunjava optimizmom i potvrđuje nam da uloženi trud ima smisla, vrlo dobro ilustrira i jedan od zaključaka ambasadora «Tića»: «Da bi se iskorijenilo tjelesno kažnjavanje, već od najranijih dana djecu treba odgajati tako da i sama postanu odgovorni i pozitivno usmjereni roditelji.»

*Kristina Manestar, prof.
Dom za dnevni boravak djece «Tić» Rijeka*

Cilj opravdava sredstvo?

Agresivno ponašanje u suvremenom društvu postaje sve veći problem, tako da različite društvene djelatnosti i institucije pridaju tome sve više pažnje. Agresivno ponašanje vrlo je složena pojava, koja se uglavnom manifestira kao nagon srdžbe i napadanje na osobu ili objekt. Svi ljudi mogu biti agresivni, pa tako i djeca.

Agresivnost se pojavljuje u predškolskoj dobi, i to najčešće kada se okupe pojedinci s različitim željama i interesima. Sukob nastaje kako bi se situacija «riješila». U predškolskoj dobi agresivnost se očituje na puno različitih načina: riječ je o svađama, galami, psovanju, vrijeđanju, provokacijama, udarcima, ugrizima, štipanju, povlačenju za kosu, otimanju i uništavanju igračkaka, ismijavanju i zadirkivanju. Djeca reagiraju agresivno kad su frustrirana, tj. kad ne mogu zadovoljiti svoje potrebe i želje, kad ih se sprječava u nekom naumu, ali i zbog osjećaja nemoći, neuspjeha, tjeskobe i posebno bijesa i ljutnje.

U kontaktu s vršnjacima dijete se sasvim sigurno suočava i s agresivnošću, bez obzira na iskustvo koje je ranije imalo u obitelji. Učenje o agresivnom ponašanju odvija se «usput», promatrajući druge, ali i preko vlastitog iskustva. Dijete može vidjeti agresivnost kod drugih ili je ona čak izravno usmjerena prema njemu. Ovisno o ishodima agresivnog ponašanja (uspjehu/neuspjehu postizanja cilja, kazni/nagradi), dijete spoznaje isplati li se agresivnost. Problem nastaje kada je agresija prejaka. Cilj je prejake agresije zavladata situacijom, svladati zapreku ili uništiti objekt. Ako je dijete spriječeno da riječima iznosi agresiju, izražava je djelovanjem. Agresivan je poriv najčešće povezan za neugodnu napetost, ljutnju, ljubomoru, neprijateljstvo, napad, obranu, neposlušnost ili razdražljivost; agresivnost je povezana i uz osjećaje nadmoći, destruktivnosti. Jakoj agresiji dijete često pribjegava da bi se pokazalo jačim i odraslijim od ostalih i da bi povećalo svoj ugled među vršnjacima.

«Raznolikost» agresivnih ponašanja

Postoji nekoliko oblika dječje agresivnosti:

→ Normalna agresivnost bez neprijateljskog značenja pojavljuje se tijekom dječjeg razvoja, a posebno ističe u nekim razdobljima, kao npr. na kraju treće godine života kada dijete počinje shvaćati da je ono osoba, kada pronalazi svoje „ja“. Takvo je ponašanje često u fazi prkosa, kad je ambivalencija prema roditeljima prirodna pojava.

- Neprijateljska agresivnost, kao što sam naziv naznačuje, očituje se otvorenim neprijateljstvom, a ima dva oblika – heteroagresivni (iskazuje se prema vani, tj. prema drugim ljudima, životinjama i predmetima iz okoline) i autoagresivni (agresivnost je usmjerena prema sebi).
- Potisnuta ili latentna agresivnost pojavljuje se u slučajevima jakog straha od kazne. Djeca je pri zabrani i prikraćenosti manifestiraju povlačenjem umjesto otvorenim otporom. Često se očituje u psihosomatskim smetnjama.



Uzroci agresivnosti mogu biti različiti:

- unutrašnja napetost i razdražljivost (koja se manifestira kao nenamjerna, impulzivna agresivnost),
- «metoda» postizanja nekog cilja (npr. dobiti igračku ili privilegij),
- roditeljsko odbacivanje djeteta,
- želja za svraćanjem pažnje,
- odgojni stil roditelja koji postaje model ponašanja,
- poistovjećivanje s agresivnom okolinom,
- želja za «uzvraćanjem» agresivnosti (prema drugima) kao posljedica fizičkog kažnjavanja za loše vladanje,
- popustljiv stav roditelja ili drugih odraslih prema agresivnom ponašanju,
- emocionalna napetost koja nastaje zbog obiteljskog stresa u kojem dijete nije sudjelovalo,
- prevelika ponuda agresivnih prizora na televiziji i u kompjutorskim igrama,
- novija istraživanja pokazuju također da određena prerađena industrijska hrana (čokoladice, bomboni, čipsevi, razne grickalice, gotova hrana, gazirana pića) loše utječe na dječje ponašanje.

Razvojna perspektiva

Agresivnosti kod djece često prethodi svađa, koja je u pravilu kratka. Dječaci se svađaju češće nego djevojčice i za vrijeme svađe su agresivniji. Mlađe dijete je svadljivo, ali manje agresivno od starijega. Svađe su češće među djecom istog spola i slične dobi. Agresivnosti prethode guranje i natezanje. Svađom se drugo dijete prisiljava da popusti no, nakon svađe, djeca se brzo oporavljaju i ne pokazuju znakove mržnje. Djeca svoje svađe brzo rješavaju i zaboravljaju.

Agresiji također prethodi bijes. U dobi od prve do druge godine uzrok bijesa najčešće je vezan za suprotstavljanje određenim navikama, a potom i autoritetu. Od druge do treće godine na prvom je mjestu bijes zbog autoriteta, na drugome suprotstavljanje formiranju navika, a na trećem sukob s vršnjacima. Od treće do četvrte godine uzrok bijesu najčešće je sukob s vršnjacima, zatim vrhunac sukoba s autoritetom. Nakon četvrte godine uzrok bijesu je društvena okolina, a kasnije prikraćivanje i ometanje interesa i zadovoljenja.

U školskoj dobi dolazi do smanjenja ukupne količine agresivnog ponašanja, čemu u najvećoj mjeri pridonose razvoj samoregulacije i, s njome povezan, razvoj inhibicije te kognitivni razvoj i razvoj socijalnih vještina. Tijekom djetetova razvoja uspostavlja se kontrola nad emocijama i otvorena agresija prelazi u potisnutu. Ako dijete ipak ne nauči nove načine ponašanja, ako ga u agresivnim ispadima okolina svjesno ili nesvjesno podržava, povremena agresija postat će s vremenom uobičajeni način ponašanja. Djeca sklona agresivnosti nesigurna su, nesretna, orijentirana isključivo na sebe i svoje potrebe. Imaju problema u percipiranju socijalnih situacija, uvijek se osjećaju ugroženo. Brzopleto donose zaključke i ne traže dodatna objašnjenja o situaciji. Veće značenje pridaju dominantnosti i osveti nego socijalizaciji te ih manje zanimaju posljedice.

Suzbijanje agresivnog ponašanja

Agresivno ponašanje česta je tema razgovora odgajatelja, psihologa ili drugih pomagačkih struka s roditeljima. Mnogi roditelji osjećaju nesigurnost i ne znaju kako se odnositi prema agresivnosti djeteta. Da bismo spriječili agresivnost, dijete trebamo uvjeriti kako takvo ponašanje nije poželjno ni prihvatljivo. Dijete treba poučiti isticanju među vršnjacima na prihvatljiv način.

Oni odrasli koji kod sebe prepoznaju sklonost panici i bijesu, trebali bi obratiti pažnju na specifične «rizične» situacije i postati osjetljivi na unutarnje signale koji najavljuju približavanje raspoloženja koje bi moglo rezultirati neprikladnom reakcijom. Tada od pomoći može biti svojevrsno «povlačenje kočnice», koje se postiže svjesnim opuštanjem, skretanjem pozornosti na druge sadržaje ili udaljavanjem iz

rizične situacije. No, kako djeci pomoći da stanu i razmisle o situaciji? Djetetu treba izravno prići, razgovarati s njim mirno i dotaknuti ga, ako ono dopusti. Zatim ga treba udaljiti iz situacije u kojoj prijete opasnost od ozljeda te ga i dalje čvrsto držati da bi se smirilo (kad je dijete bijesno, nije u stanju samo se umiriti niti prepoznaje zašto je postalo agresivno). Djetetu treba signalizirati da smo spremni za razgovor. Kada bijes više ne dominira situacijom, mogu se postaviti direktna pitanja, ali ne na način koji optužuje. Pitanja kao „Što te tako jako naljutilo?“ ili „Jesi li nečim bio jako razočaran?“ pokazuju zanimanje i suosjećanje, što djetetu može pomoći da počne razgovarati. Agresivno dijete ne može odmah i uvijek odgovoriti na ta pitanja, ali će sve lakše odgovarati na njih ako je steklo iskustvo da se u sličnim situacijama tražilo rješenje za problem. Također, važno je djeci objasniti da se bijes povremeno javlja kao «normalan» dio života, ali moramo naučiti kako se prema njemu odnositi, tj. kako ga kontrolirati.



Osim pomaganja u situacijama bijesa, važno je djetetu postaviti granice i pravila prihvatljivog ponašanja te omogućiti doživljavanje sigurnosti kroz ujednačen dnevni ritam dana (buđenje, uzimanje obroka, igranje, odlazak na spavanje i ostale dnevne aktivnosti u isto vrijeme). Dijete treba učiti prosocijalnom ponašanju, pomaganju drugima, dijeljenju, velikodušnosti, prepoznavanju osjećaja drugih ljudi. Ono što je i bitnije, treba biti model za poželjno ponašanje jer djeca najbolje uče gledanjem, slušanjem i imitiranjem.

Agresivno i prosocijalno ponašanje suprotni su stilovi međuljudskog ponašanja, suprotni načini rješavanja problema koji se stječu i uče u ranoj dobi. Učenjem se može povećati i njegovati jedan stil na račun drugoga. Učimo li dijete da se više brine o drugima, da im pomaže i da ih tješi, manje će biti agresivno. Svako dijete može naučiti izražavati svoju agresivnost na prihvatljiv način i rješavati sukobe nenasilno. Djetetu treba pomoći da odraste ističući dobre strane njegova ponašanja i pomažući mu da pronađe prihvatljive načine ostvarivanja ciljeva.

Daina Udovicich, mag. psih.

Riziku izloženi sve mlađi

Elektronički mediji, internet i mobiteli, značajan su dio svakodnevice djece i mladih. Osim kao sredstvo zabave, imaju pozitivnu socijalizacijsku i edukacijsku ulogu. Omogućuju dostupnost raznovrsnog edukativnog sadržaja te lakšu i redovitiju komunikaciju s obitelji i vršnjacima, što pridonosi snažnijem osjećaju sigurnosti i povezanosti. Međutim, internet i mobiteli predstavljaju i kanal za noviju pojavnost nasilja među djecom – elektroničko nasilje (cyberbullying).

Specifične karakteristike koje elektroničko nasilje značajno razlikuju od „klasičnog“ nasilja među vršnjacima jesu anonimnost, rasprostranjenost i neograničen broj sudionika promatrača u nasilju.

Anonimnost omogućuje otvorenu komunikaciju bez osjećaja srama, kao i izražavanje mišljenja bez straha od prepoznavanja. Ona „eliminira kočnice“ jer počinitelju omogućuje činjenje stvari koje ne bi napravio u interakciji „licem u lice“. Nasilnik vjeruje da neće morati odgovarati za svoja ponašanja, što kod njega stvara osjećaj sigurnosti i moći. Bez fizičkog kontakta, nasilnik ne vidi emocionalnu reakciju žrtve, zbog čega djeca i mladi teže razumiju štetu koju njihovi postupci mogu nanijeti. Također, zbog nepoznavanja identiteta nasilnika, dijete se za svaku osobu koju sretno može pitati je li ona nasilnik, što pridonosi mogućoj većoj traumatizaciji žrtava.

Rasprostranjenost - elektroničkom nasilju dijete može biti izloženo u bilo koje vrijeme i na bilo kojem mjestu, što značajno utječe na osjećaj ranjivosti na štetu osjećaja sigurnosti i zaštićenosti.

Neograničen broj sudionika promatrača - sadržaj elektroničkog nasilja u kratkom vremenu postaje dostupan velikom broju djece, što kod žrtve dovodi do uvjerenja da je svatko svjestan njenog poniženja.

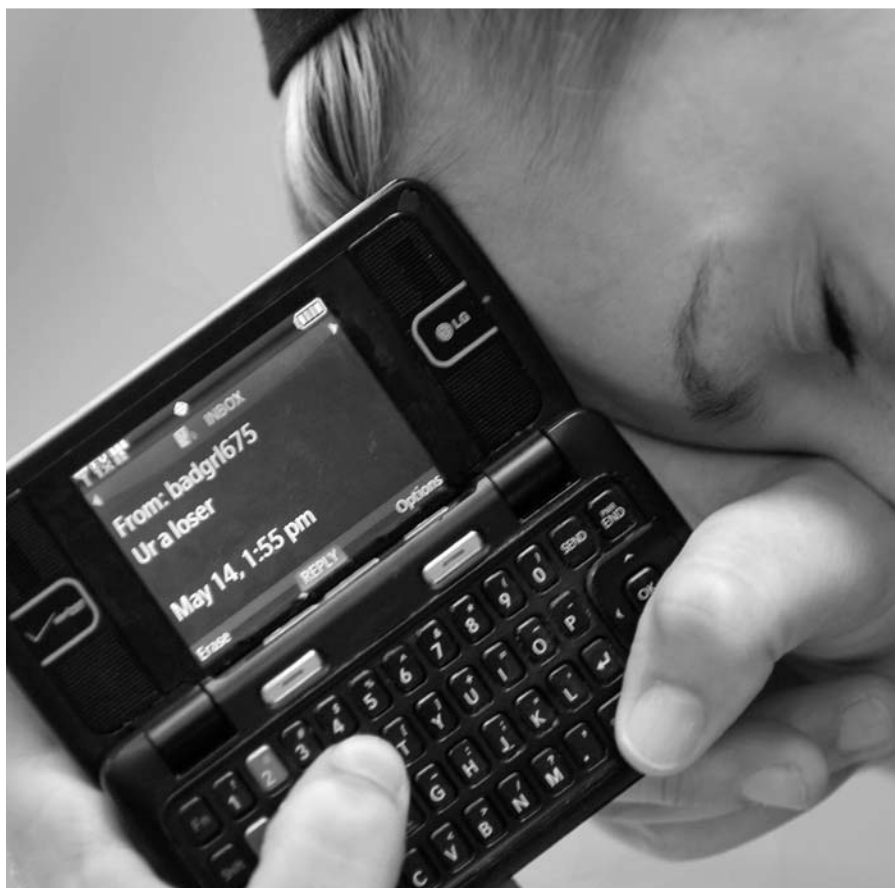
Učinci elektroničkog nasilja

Dijete koje je žrtva elektroničkog nasilja nema kontrolu nad onim što mu se događa pa, iako nema fizičkog kontakta i fizičkih posljedica, psihološke posljedice mogu biti jake i štetne. Emocionalne reakcije

kreću se od ljutnje, tuge, straha, srama, krivnje do depresivnosti i suicidalnih misli. Elektroničko nasilje ne predstavlja problem samo za žrtvu, već i za dijete koje to nasilje čini. Nasilnik svojim ponašanjem izražava agresivnost, koja može biti prediktor nasilnog ponašanja u odrasloj dobi.

Nalazi istraživanja

Dom za djecu „Tić“, Rijeka proveo je 2008. godine, u suradnji s osnovnim školama te uz podršku Odjela gradske uprave za odgoj i školstvo, istraživanje kojim su obuhvaćena 1742 učenika četvrtih i osmih razreda, iz 23 osnovne škole na području grada Rijeke. Cilj istraživanja bio je utvrditi izloženost djece neprimjerenom sadržaju putem mobitela, ispitati kojim su putem djeca izložena tom sadržaju te reakcije djece. Nasilje putem mobitela uključuje bilo kakav oblik poruke zbog koje se osoba osjeća neugodno ili joj se na taj način prijeti - može biti tekstualna,



videoporuka, fotografija, poziv, odnosno bilo kakva višestruko slana poruka kojoj je cilj uvrijediti, zaprijetiti, nanijeti bilo kakvu štetu vlasniku mobilnog telefona.

Istraživanje je pokazalo da čak 98% ispitanice djece koristi mobitel, od čega većina svakodnevno, te da je dob početka korištenja mobitela sve niža, u prosjeku oko 8. godine. Neprimjeren sadržaj putem mobitela **dobilo** je **31%** djece. U podjednakoj mjeri djeca su neprimjereni sadržaj dobivala putem tekstualnih poruka, putem fotografija i putem poziva. Čak 35% djece koja su primila neprimjeren sadržaj izvještava o uznemirujućim osjećajima. Dobivanju neprimjerenog sadržaja češće su izloženi stariji učenici i dječaci, ali je stupanj uznemirenosti takvim događajem veći kod mlađih učenika i djevojčica.

O **slanju** neprimjerenih sadržaja putem mobitela izjasnilo se **17%** djece. Neprimjerene sadržaje češće su slali stariji učenici i dječaci. Saznanja da je **bilo predmet** neprimjerenog sadržaja (netko je o njima slao neprimjerene sadržaje) ima **11%** djece.

S obzirom na sadržaj dobivenih tekstualnih poruka, slika i poziva, uočava se da se tekstualne poruke i pozivi češće koriste kao sredstvo za verbalno nasilje, odnosno uvrede i prijetnje, dok se putem slika, fotografija i videozapisa češće šalju neprimjereni seksualni sadržaji.

Dobiveni podaci ukazuju na značajan broj djece koja su izložena neprimjerenim sadržajima putem mobitela te koja su uključena u taj oblik nasilja među djecom. Kako je dob početka korištenja mobitela sve niža, povećava se populacija djece koja su izložena potencijalnom riziku od nasilja putem mobitela, a kako djeca niže razvojne dobi imaju i manje kapacitete razumijevanja određenih iskustava, time se rizik dodatno povećava.

Rizična ponašanja

Osobne podatke putem mobitela netko je zatražio od 21% djece, u najvećoj mjeri tekstualnom porukom. Među djecom izloženom takvom zahtjevu, 33% je osobne podatke zaista i dalo.

Novu osobu je putem mobitela upoznalo 30% ispitanika, a 14% djece je s tom osobom i dogovorilo susret. Prema izjavama, 11% djece otišlo bi na susret s osobom koja ih poziva putem mobitela, dok njih 10% izjavljuje da bi to učinilo uz dozvolu roditelja.

Ti podaci ukazuju na značajan broj djece koja su **potencijalne žrtve**.

To su djeca koja su putem mobitela

- dala osobne podatke,
- upoznala novu osobu,
- dogovorila susret ili imaju spremnost otići na susret.

Ta su djeca u opasnosti od pojave nasilja jer opisane aktivnosti ne doživljavaju kao opasne, već kao prihvatljiv način komuniciranja i ponašanja.

Od djece koja su dobila neprimjeren sadržaj, 21% ih nije nikome povjerilo svoje iskustvo, 34% djece povjerilo se prijateljima, 17% djece povjerilo se roditeljima, a 1% djece povjerilo se djelatniku škole.

Da dobivanje neprimjerenih sadržaja treba prijaviti smatra 32% djece, ali ne znaju kome, dok 15% djece smatra da dobivanje neprimjerenih sadržaja ne treba prijaviti.

Dakle, velik je broj djece koja dobivanje neprimjerenog sadržaja ne povjeravaju nikome, misle da ga ne treba prijaviti ili ne znaju kome prijaviti.



Prevenција obvezna!

Rezultati provedenog istraživanja ukazuju na nužnost edukacije djece, roditelja i školskih djelatnika, kao i informiranja javnosti o postojanju nasilja putem mobitela, njegovim posljedicama i načinima zaštite djece.

U edukaciji djece potrebno se usmjeriti na prepoznavanje i zaštitu od ponašanja koja predstavljaju nasilje te onih koja predstavljaju potencijalni rizik. Djecu koja čine nasilje važno je upoznati s učincima njihova ponašanja na žrtvu. Važno je kod djece razvijati osobnu odgovornost za ispravno i pogrešno ponašanje.



Djeci treba istaknuti važnost povjeravanja o neprimjerenim iskustvima pri upotrebi mobitela te im naglasiti da oni nisu krivi ni odgovorni za takvo iskustvo i tuđe neprimjereno ponašanje.

U radu s roditeljima potrebno je potaknuti otvorenu komunikaciju s djecom kako bi djeca bila sigurna u slučaju potrebe povjeravanja. Roditeljima, također, treba ukazati na njihov doprinos u razvijanju odgovornog i sigurnog pristupa korištenju mobitela. Treba ih upoznati s mehanizmima nasilja putem mobitela kako bi prepoznali štetnost određenih ponašanja te kako ih ne bi tumačili kao dječju šalu i prihvatljiv moderan način komunikacije.

U edukaciji školskih djelatnika važno je usmjeriti se na osvješćivanje o postojanju nasilja putem mobitela te na stvaranje smjernica za postupanje u slučaju saznanja o tom obliku nasilja, kao i na uvođenje pravila o korištenju mobitela na nivou škole.

Sigurno korištenje mobitela

Smjernice za djecu

1. Nemoj odlaziti na susret s osobom koju upознаš putem mobitela jer netko tko se predstavlja kao tvoj vršnjak može biti odrasla osoba koja ti može nauditi.
2. Putem mobitela nemoj davati osobne podatke jer ih netko može zloupotrijebiti.
3. Nemoj odgovarati na poruke nepoznatih pošiljatelja jer time možeš ohrabriti osobu da ti šalje sadržaje koji nisu primjereni i koji te mogu uznemiriti.
4. Nemoj snimati i širiti sadržaje o drugim osobama bez njihova pristanka jer time kršiš njihovo pravo na privatnost i postaješ nasilnik.
5. O dobivanju neprimjerenih poruka ili poziva trebaš obavijestiti odraslu osobu jer dobivanje takvih sadržaja nije u redu i to treba zaustaviti.

Smjernice za roditelje

1. Naglasite djeci da pažljivo biraju kome daju broj mobitela, podatke o sebi, obitelji i prijateljima kako ih netko ne bi zloupotrijebio.
2. Uputite ih da ne ulaze u komunikaciju s nepoznatim ljudima jer ne mogu znati namjere druge osobe.
3. Obratite pažnju i razgovarajte s djetetom o tome s kim komunicira putem mobitela, pogotovo ako stižava ton mobitela, skrivečki čita i šalje poruke.
4. Imajte pod kontrolom troškove mobitela svojeg djeteta.
5. Objasnite djeci da nije dopušteno slati fotografije ili videozapise drugih ljudi bez njihovog dopuštenja, kao ni sadržaje koji mogu uznemiriti i povrijediti druge ljude.
6. Neka dijete zna da vam se može obratiti za pomoć ako primi neprimjeren sadržaj, čak i kada učini nešto što nije smjelo.
7. Ako vaše dijete primi nasilne i neprimjerene sadržaje, potražite savjet stručnjaka i razmislite da o tome obavijestite policiju. U takvim slučajevima te neprimjerene sadržaje i podatke o njima potrebno je sačuvati.

*Mr.sc. Ljiljana Bubnić, prof. psiholog
Nataša Špiĝl, dipl. psiholog – prof.*

Kada empatija ne postoji

Tema vršnjačkog nasilja među djecom (engl. bullying) postala je vrlo značajna u javnom i znanstvenom prostoru u posljednjih nekoliko godina. Nasilje među djecom zabrinjava jer je svako društvo pozvano štiti djecu kao najslabiji i najnezaštićeniji dio zajednice.



Djeca, tj. osobe do dobi od 18 godina, zaštićena su Ustavom Republike Hrvatske, ali i međunarodnim dokumentima koje je naša država ratificirala. Konvencija o pravima djeteta, donesena od UN-a 1989. godine, u članku 19. govori o zaštiti djeteta od svakog oblika tjelesnog ili duševnog nasilja, povreda, iskorištavanja ili zlostavljanja. Dokument koji regulira područje vršnjačkog nasilja u Republici Hrvatskoj svakako je Program aktivnosti za sprječavanje nasilja među djecom i mladima, u izdanju Ministarstva obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti, prihvaćen od Vlade Republike Hrvatske 25. veljače 2004. g. Uz taj Program, isto Ministarstvo donijelo je u listopadu 2004. godine i Protokol o postupanju u slučaju nasilja među djecom i mladima. Međutim, svi ti zakonski dokumenti ne mogu zaštititi djecu u onoj mjeri u kojoj je svaki roditelj, učitelj/ica, stručni suradnik/ca pozvan zaštititi dijete od štetnih postupaka koji ga priječe u njegovom normalnom razvoju.

Negativni trendovi

Nasilje među djecom otvara pitanja odnosa među samom djecom, daleko od roditeljske kulture i nadzora. U školama opažamo da je sve više učenika koji svojim ponašanjem ometaju rad u razredu, da mnoga djeca pokazuju manjak osjećaja i brige prema drugima te da su djeca sklona nasilnom ponašanju.

O nasilju među djecom govorimo kad jedno ili više djece uzastopno i namjerno uznemiruje, napada ili ozljeđuje drugo dijete koje se ne može obraniti. Nasilje među djecom može biti izravno i neizravno. Izravno nasilništvo uključuje rujanje, ponižavanje, vrijeđanje, kritiziranje, naređivanje i zahtijevanje podređenosti, naguravanje, udaranje, čupanje.

Neizravno je teže uočljivo (a njemu su sklonije djevojčice), kao npr. namjerno isključivanje djeteta iz grupnih igara, ogovaranje itd. Najčešće se događa u školskim WC-ima, na hodnicima i u ostalim prostorijama izvan kontrole nastavnika i drugih odraslih osoba. Može se događati i u razredu, pred drugom djecom, koja najčešće ne priskoče u pomoć žrtvi zbog nezainteresiranosti, straha ili nedostatka suosjećanja.

Iako nasilje može izgledati kao kaotičan proces, ono uvijek u sebi sadržava četiri osnovna elementa:

- ✘ **Nesrazmjer moći** - nasilnik može biti stariji, jači, popularniji, bogatiji... Sam broj djece koja združeno zlostavljaju može prouzročiti taj nesrazmjer moći. Iz toga proizlazi da nasilništvo ne uključuje konflikt dvoje djece podjednakog stupnja moći.
- ✘ **Namjera povređivanja** - nasilnik želi nanijeti emocionalnu ili fizičku bol, očekuje da će njegovi postupci boljeti i uživa u promatranju patnje. Nasilje podrazumijeva želju za povređivanjem druge osobe.
- ✘ **Prijetnja daljom agresijom** - i nasilnik i žrtva znaju da će se nasilničko ponašanje vjerojatno ponoviti. Nasilništvo nije jednokratno događaj.
- ✘ **Prestravljenost** se javlja kao rezultat sustavnog nasilja koje se koristi da bi se zastrašilo druge i održala dominacija. Nakon što se stvori prestravljenost, nasilnik se može ponašati slobodno, bez straha od okrivljavanja ili odmazde. Žrtva postaje toliko bespomoćna da je vrlo malo vjerojatno da će uzvratiti ili nekome reći za nasilništvo.

Karakteristike nasilnika

Nasilnici se ne rađaju kao nasilnici. Urođeni temperament samo je jedan od faktora, no važni su faktori i utjecaji okolin, kao što su obiteljska atmosfera, školski život, zajednica i kultura (uključujući medije), koji dopuštaju ili potiču takvo ponašanje. Jedina stvar koju sa sigurnošću znamo jest da nasilnici/ce uče kako to postati.

Iako se nasilnici razlikuju po načinima i metodama nasilništva, svi oni imaju neke zajedničke crte:

- ✘ vole dominirati nad drugima,
- ✘ vole iskorištavati druge kako bi dobili ono što žele,
- ✘ teško im je sagledati situaciju iz perspektive druge osobe,
- ✘ zaokupljeni su isključivo svojim željama i zadovoljstvom te ne mare za potrebe, prava i osjećaje drugih,
- ✘ skloni su ozljeđivanju druge djece kad roditelji ili druge odrasle osobe nisu u blizini,
- ✘ projiciraju svoje vlastite neadekvatnosti na svoje mete kroz okrivljavanje, kritiku i lažne optužbe,
- ✘ odbijaju preuzeti odgovornost za svoje ponašanje,
- ✘ nedostaje im uvid, tj. sposobnost predviđanja i shvaćanja kratkoročnih, dugoročnih i mogućih nenamjernih posljedica njihovog trenutnog ponašanja,
- ✘ "gladni" su pažnje.

Nasilništvo se ne povezuje toliko uz ljutnju i konflikt, makar mnogi pomisle upravo na to, nego je više vezano uz prijezir. Prijezir je snažan osjećaj antipatije prema nekome koga smatramo bezvrijednim, inferiornim ili nevrijednim poštovanja.

Prijezir uključuje:

- ✘ osjećaj prava na nasilje, tj. povlastice i prava kontroliranja, dominiranja i osvajanja ili na neki drugi način zlostavljanja drugog ljudskog bića,
- ✘ netolerantnost prema različitostima - različito je izjednačeno s inferiornim i zbog toga netko tko je različit nije vrijedan i ne zaslužuje poštovanje,
- ✘ slobodu isključivanja - spremnost izbacivanja, izoliranja ili segregiranja osobe za koju se čini da nije vrijedna pažnje i poštovanja.

Djeca koja se nasilnički ponašaju izgledaju superiorno, što je često maska kojom prikrivaju osjećaj neprilagođenosti. Ona racionaliziraju da im njihova superiornost daje pravo da povrijede nekoga prema kome osjećaju prijezir, no u realnosti to je samo izgovor kako bi se osjećali bolje kroz omalovažavanje drugoga, a da pritom ne osjećaju empatiju, sućut ili sram.

Nasilje "u brojkama"

U svijetu je proveden niz istraživanja o raširenosti školskog nasilništva te dobiveni rezultati pokazuju sljedeće:

- ✘ postotak školske djece koja su žrtve nasilništva u školi u većini zemalja je sličan (u Australiji 17%, u Engleskoj 19%, Japanu 15%, Norveškoj 14%. Španjolskoj 17%, SAD-u 16%),
- ✘ nasilje se najčešće događa od 4. do 8. razreda OŠ,
- ✘ čak 71% profesora i nastavnika ne obazire se na nasilnička ponašanja i zastrašivanja u školi i ne poduzima ništa u vezi s njima,
- ✘ agresivno ponašanje nauči se rano i teško se mijenja ako je još uvijek postojano u dobi od osam godina,
- ✘ i dječaci i djevojčice zastrašuju uglavnom učenike vlastitog spola (osim kad je riječ o seksualnom nasilju).

Na području grada Rijeke 2004. g. provedeno je istraživanje o nasilju u osnovnim školama (Tamara Žakula Desnica i Branka Obersnel, Udruga za zaštitu djece od zlostavljanja i zanemarivanja „Tić“) kojim je obuhvaćeno 2167 učenika sedmih i osmih razreda (49,8% muških i 50,2% ženskih ispitanika) u 21 osnovnoj školi.



Dobiveni rezultati ukazuju na to da **19%** ispitanih učenika **doživljavaju** barem jedan od oblika nasilja u školi skoro svakodnevno, pri čemu su 12% djece "pasivne žrtve" (doživljavaju nasilje), a 7% djece su „provokativne žrtve“ (doživljavaju nasilje, ali ga i čine).

Od ukupnog broja ispitanih djece, **18%** učenika **ponaša se nasilno** prema drugoj djeci skoro svakodnevno. Istraživanje je pokazalo da je 11% djece nasilno prema drugoj djeci, a da sama ne doživljavaju nasilje, dok su 7% djece tzv. „provokativne žrtve“.

Uspoređujući djevojčice i dječake, dobiveni su rezultati pokazali da je jednak udio doživio nasilje (18% dječaka i djevojčica), ali da je prema drugima **nasilno 21% dječaka i 12% djevojčica**. Analizom raširenosti nasilja ovisno o školskom uspjehu djece utvrđeno je da učestalost i doživljenog i počinjenog nasilja pada što su ocjene više, tj. veća je raširenost nasilja kod djece s nižim školskim uspjehom nego kod djece s višim školskim uspjehom.

Vežano uz osjećaj prihvaćenosti u školi, 2% djece osjeća se odbačeno, dok 9% djece iskazuje kako se osjeća "ni prihvaćeno ni odbačeno". Što se tiče osjećaja sigurnosti u školi, 3,5% djece izjavljuje da se u školi osjeća loše, dok se njih 20% ne osjeća "ni dobro ni loše". Uočeno je da je osjećaj sigurnosti znatno povezan i s doživljenim i s počinjenim nasiljem (djeca koja češće doživljavaju i čine nasilje, općenito se osjećaju nesigurnije u školi).

Iz odgovora na pitanje od koga djeca doživljavaju navedeno nasilje vidljivo je da je u 35% slučajeva nasilnik dijete iz istog razreda, u 12% slučajeva dijete iz višeg razreda (starije), u 11% slučajeva dijete iste generacije, ali iz drugog razreda, a u 3% slučajeva dijete iz nižeg razreda.

Pomoć okoline

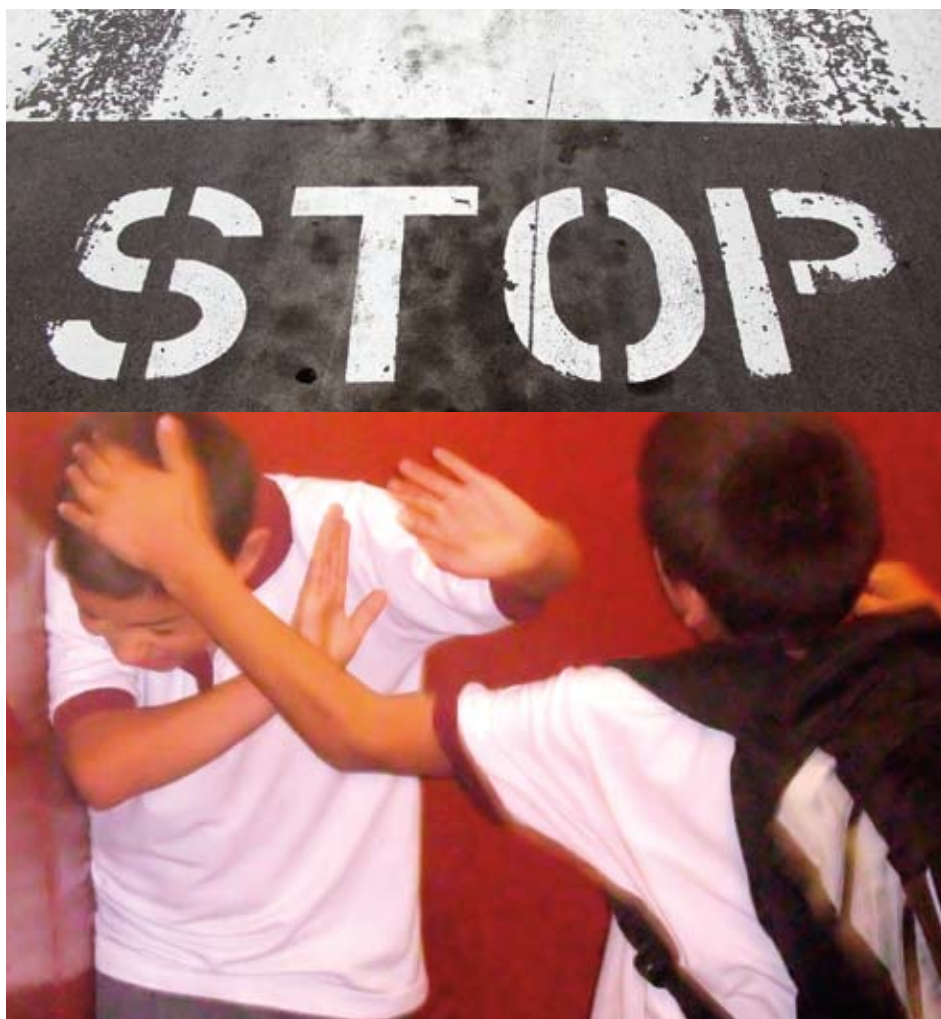
Kad se radi o traženju pomoći u okolini, dobiveni rezultati pokazuju da je 39% djece razgovaralo s prijateljem/prijateljicom, 35% s roditeljima, 14% s bratom/sestrom, 10% s nastavnikom, dok 14% nije razgovaralo ni sa kime.

Rezultati istraživanja pokazali su da se nasilje nakon traženja pomoći u okolini najčešće više nije događalo ili se događalo rjeđe. U 26% slučajeva nasilje se više nije ponavljalo, u 24% događalo se manje, u 10% slučajeva ništa se nije promijenilo, a u 3% slučajeva bilo je još gore.

Ako se nasilničko ponašanje ne zaustavi i ne promijeni, *nasilnici* također doživljavaju dugoročne posljedice. Istraživanja su utvrdila povezanost nasilničkog ponašanja tijekom školovanja s kriminalnim ponašanjem kasnije u životu.

Djeca koja su svjedoci nasilničkog ponašanja i zastrašivanja u školi također osjećaju posljedice jer mogu postati sklonija većem riziku od toleriranja agresivnog ponašanja u budućnosti.

*Suzana Mravinac, psiholog, prof., Dom „Tić“ Rijeka
Martina Kalčić, dipl. soc. radnica, CZSS Rijeka*



Nedovoljno prepoznat profil

Struka socijalnog rada, unutar centara za socijalnu skrb, trenutno je u rad na problemu vršnjačkog nasilja među djecom i mladima uglavnom uključena u pitanju kurative. Sukladno Protokolu o postupanju u slučaju nasilja među djecom i mladima, centri za socijalnu skrb dobivaju obavijesti o nasilju od osnovnih i srednjih škola te od policije.

Slijedi kratak prikaz rada u Centru za socijalnu skrb Rijeka. Nakon zaprimanja obavijesti, djelom nasilja bave se dva odjela unutar Centra: s počiniteljem Odjel za djecu i mladež s poremećajima u ponašanju, a sa žrtvom Odjel za zaštitu djece, mladeži, braka i obitelji (uzimajući u obzir činjenicu da počinitelj nasilja iskazuje poremećaje u ponašanju, dok žrtva u pravilu ne bi to trebala, iako to nije uvijek slučaj). Problematikom se bave psiholog, socijalni pedagog i socijalni radnik.



Odjel za djecu i mladež s poremećajima u ponašanju, po primitku takve obavijesti obavlja **procjenu** te sagledava je li riječ o sukobu ili nasilju te, ako se ustanovi da je nasilja bilo, obavlja **ambulantnu obradu slučaja** (prikupljanje podataka o događaju, sudionicima, sastavljanje socijalne anamneze sudionika i obitelji, kompletna obrada obitelji). Uzimajući u obzir sve relevantne prikupljene činjenice, određuje se odgovarajuća mjera obiteljsko-pravne zaštite, institucionalna ili vaninstitucionalna, ovisno o složenosti te o eventualnom prijašnjem činjenju istih ili nekih drugih djela (sukladno Obiteljskom zakonu i Zakonu o sudovima za mladež).

Odjel za zaštitu djece, mladeži, braka i obitelji radi sa žrtvom vršnjačkog nasilja te sagledava sam događaj, postupke roditelja vezane uz čin nasilja te jesu li oni poduzeli sve potrebno kako bi zaštitili svoje dijete.

U Centru za socijalnu skrb Rijeka vodi se evidencija o nasilju među djecom i mladima od 2005. godine i od tada je zabilježeno ukupno 196 slučajeva takvoga nasilja.

GODINA	BROJ SLUČAJEVA
2005.	24
2006.	39
2007.	55
2008.	47
2009.	31
UKUPNO	196

Iz priloženog vidimo da se može zamijetiti porast broja slučajeva vršnjačkog nasilja. Stručnjaci Centra za socijalnu skrb Rijeka koji su neposredno angažirani na predmetnoj problematici objašnjavaju to prvenstveno većom senzibiliziranošću javnosti. Napominje se kako jedan dio tih statistika čine i slučajevi kada se nasilje dogodilo izvan škole te su roditelji, nakon što su saznali za njega, slučaj prijavili policiji.

Multidisciplinarnost - preduvjet kvalitete

Dobro je poznato da je **prevencija** najbolji način kojim se možemo boriti protiv nasilja među djecom i mladima. U tu se borbu, uz obitelj, treba uključiti što više društvenih segmenata. Iako se to možda čini banalnim, ipak treba uvijek iznova naglašavati kako je potrebno **uvođenje multidisciplinarnih stručnih timova** u predškolske i školske ustanove. Rana prevencija, koja je sve potrebija, započinje već u ustanovama predškolskog odgoja. Ipak, u Hrvatskoj se potreba za multidisciplinarnim pristupom odgoju i obrazovanju očito ne prepoznaje s obzirom na situaciju iz 2008. godine kada je iz novog Pedagoškog standarda predškolskoga, osnovnoškolskoga i srednjoškolskoga sustava odgoja i obrazovanja (svibanj 2008. g.) izbačena struka socijalnog rada. Udruga socijalnih radnika Rijeka, kao i neke druge regionalne udruge, te Hrvatska udruga socijalnih radnika reagirale su već kod samog prijedloga navedenih pedagoških standarda ali, nažalost, bez uspjeha. Stav je struke kako su usvojeni standardi rezultat nedovoljnog poznavanja uloge socijalnog radnika kao člana stručnog tima.

Sagledavajući značenje intraobiteljskog odgoja i njegove refleksije na razvoj i formiranje ličnosti djeteta, od iznimne je važnosti rana identifikacija djece iz obitelji povećanog socijalnog rizika. Upravo su odgojno-obrazovne ustanove (vrtići i škole) idealna mjesta za ranu identifikaciju i prevenciju socijalnih rizika, čime se osiguravaju uvjeti da se škola javi kao zaštitni mehanizam koji kod djece može kompenzirati ili nadomjestiti obiteljske deficite, ali i osigurati uvjete za njihovo pravovremeno i učinkovito rješavanje. Nadalje, rad socijalnog radnika usmjeren je tako da podrazumijeva suradnju s drugim profilima stručnjaka i različitim sustavima izvan škole, što omogućava prakticiranje širokog kruga socijalno-zaštitnih intervencija, ali i korištenje svih u zajednici raspoloživih izvora pomoći za djecu i njihove obitelji. Iskustva drugih zemalja te zaključci i preporuke s brojnih stručnih skupova o temi zaštite djece navode struku socijalnog rada kao nezaobilazan profil unutar stručnih timova vrtića i škola.

Zbog svega navedenog vrlo je poražavajuće da su u Republici Hrvatskoj prošle godine doneseni Pedagoški standardi koji reguliraju područje predškolskog, osnovnoškolskog i srednjoškolskog odgoja i obrazovanja i u kojima ne postoji struka socijalnog radnika.

Dakle, kao zaključak, radi smanjenja problema nasilja među djecom i mladima u školama nameće se potreba za radom multidisciplinarnog tima stručnjaka (učitelj, psiholog, dječji psihijatar, socijalni radnik, pedijatar, pedagog, socijalni pedagog, školski liječnik) koji bi se sustavnije, temeljitije i učinkovitije bavio tom problematikom, a sve radi pravovremenog identificiranja i preveniranja socijalnih rizika.

Nadalje, potrebno je neprekidno raditi na **osvješćivanju** i **senzibilizaciji** javnosti i stručnjaka. Vrlo je korisno i potrebno **uključivanje žrtava i počinitelja** nasilja u **psihoterapijski/savjetodavni tretman**, a isto tako nužan je savjetodavni **rad s roditeljima** žrtava i počinitelja.

Edukativne radionice i savjetodavni rad s djelatnicima škola, ali i s učenicima, također su važan dio borbe protiv nasilja među djecom i mladima. Treba uzeti u obzir velike potencijale koje mladi nose u sebi te ih iskoristiti kao terapijsko oruđe (razred kao terapijska zajednica). Konačno, nikad nije na odmet ponoviti: uvijek je potrebno pokazati netoleranciju na svaki, pa i najmanji oblik nasilja.

*Martina Kalčić, dipl. soc. radnik, CZSS Rijeka
Suzana Mravinac, psiholog, prof., Dom „Tić“ Rijeka*

Gubitak kontrole

Kada se laicima spomene nastavničko zanimanje, obično prvo pomisle na duge «ferije», «skraćeno» radno vrijeme i sigurnost posla u državnoj službi. Suprotno takvom stereotipu, istraživanja su pokazala da nastavnička profesija pripada zanimanjima u kojima stres na radnom mjestu igra istaknutu ulogu.

Najnovije izdanje Websterovog međunarodnog rječnika definira stres kao *“fizikalni, kemijski ili emotivni podražaj iz okoline koji u pojedinca izaziva nedostatnu adaptaciju, odnosno uzrokuje fiziološku tenziju koja može pridonijeti razvoju bolesti.”* Dorlandov ilustrirani medicinski rječnik opisuje pak stres kao *“zbir bioloških kompenzacijskih reakcija na svaki podražaj (unutarnji ili vanjski) koji narušava stanje homeostaze organizma. Ako su te reakcije nedostatne za povratak organizma u primarno stanje, dolazi do poremećaja, odnosno stresne reakcije.”*

Učitelj predstavlja temelj obrazovnog sustava, njegova je uloga prenijeti učenicima znanje, odgojiti ih, odnosno usaditi moralne i etičke norme koje će im pomoći da postanu odgovorne i zrele osobe.

Društvene promjene, sve veća količina informacija kojom obiluju nastavni planovi i programi, pad autoriteta nastavničkog zanimanja i nesigurnost radnog mjesta, zasigurno predstavljaju nastavnicima značajne odrednice stresa na radnom mjestu. Školski sustav koji favorizira ocjenu kao jedinu mjeru školskog (ne) uspjeha dovodi do svakodnevnog pritiska učenika i roditelja na nastavnike, od verbalnog sve do fizičkog nasilja.

Dugotrajna izloženost stresu utječe na tijelo i dušu, dovodeći do psihosomatskih poremećaja, odnosno bolesti. Tjelesne promjene nastale pod utjecajem stresa odnose se na porast arterijskog krvnog tlaka, ubrzan rad srca, bljedilo kože, usporavanje probave, proširenost zjenica, ubrzano disanje, povišene razine glukoze u krvi...

Psihičke posljedice dugotrajnog utjecaja stresa odnose se na promjene raspoloženja, nesanicu, smanjenje tolerancije na frustraciju, sve do razvoja kliničke slike nekog psihičkog poremećaja. U nastavnika se, kao rezultat preopterećenosti i gubitka kontrole, može posebno razviti sindrom izgaranja (eng. burn-out syndrome).

Nastavnik koji je pod stresom ne može kvalitetno pripremiti i održati nastavu, ima smanjeni empatički kapacitet za probleme svojih učenika, često se sukobljava s kolegama ili pretpostavljenima. Stoga je važno znati prepoznati početne simptome stresa, usvojiti i svakodnevno prakticirati učinkovite načine suočavanja.

Ksenija Petrović Ljubotina, dipl. uč.

PREVENCIJA I SUZBIJANJE ZLOPORABE DROGA

CENTAR ZA OVISNOSTI

Zavod za javno zdravstvo PGŽ
Odjel za prevenciju i izvanbolničko liječničke bolesti ovisnosti
Kalvarija 8, 51 000 Rijeka
051/ 327 160
Svaki dan 8 -20 sati

SAVJETOVALIŠTE ZA MLADE CENTRA ZA PREVENCIJU OVISNOSTI

RIJEKA, CRES, LOŠINJ, KRK, RAB, DELNICE
Zavod za javno zdravstvo PGŽ
Odsjek za prevenciju ovisnosti
Fiorello la Guardie 23, 51 000 Rijeka
051/ 335 920, Sanja Čosić
Pon – pet 08 – 16 sati
Četvrtak 12 – 20 sati

CENTAR ZA SAVJETOVANJE I TESTIRANJE HIV/AIDS I HEPATITIS B/C INFEKCIJA

Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ
Epidemiološki odjel
Krešimirova 52 A, 51 000 Rijeka
051/ 358 798, 098 369 844
Pon i čet. 12 – 16 sati
Srijeda 13 – 18 sati

„DROP IN“ UDRUGE „TERRA“

Uski prolaz 11, 51 000 Rijeka
tel. 330 490
pon - pet 10:00 - 19:00
subota 16:00 - 19:00

SAVJETOVALIŠTE UDRUGE „TERRA“

Krešimirova 26c, 51 000 Rijeka
Pon, sri, pet. 10:00 - 16:00
Uto, čet. 14:00 - 19:00
tel. 051/ 337 400, 323 714
098 368 735

OBITELJSKI CENTAR PGŽ

Krešimirova 12, 51000 Rijeka
tel. 338-526, fax. 323-480
pon-pet: 8.30-16.00

„UZOR“

Blaža Polića 2, 51000 Rijeka
tel. / fax. 321-130

UDRUGA „EGZODUS“

Krešimirova 8, 51 000 Rijeka
Tel. 332 173
099/ 3332 173

UDRUGA „VELEBIT“

Tihovac 6, 51 000 Rijeka
tel. 051/ 43 12 24; fax. 051/ 43 12 24
mob. 091/ 563 71 88

SAVJETOVALIŠTE KOMUNE MONDO NUOVO

Samostan sestara milosrdnica
Kresnikova 15, 51000 Rijeka
tel. 051/ 264-964
mob. 098/ 610-609

RUŽA SV. FRANJE

Anonimno savjetovalište za ovisnike i roditelje
Baštijanova 25a, 51000 Rijeka
tel. 051/ 512 131
mob. 091/ 935 17 68

UDRUGA „HRVATSKA PROTIV DROGE“

Šetalište M.Tentora 2 , 51 410 Opatija
091/ 2021 939

PSIHIJATRIJSKA BOLNICA LOPAČA

Odjel za ovisnosti
51 218 Dražice
051/ 230-043

PSIHIJATRIJSKA BOLNICA RAB

Odjel za ovisnosti
Kampor 224, 51 280 Rab
tel. 051/ 776 - 344

KBC RIJEKA

Klinika za psihijatriju, Odsjek za bolesti ovisnosti
Krešimirova 42, 51 000 Rijeka
051/ 658 645

TELEFONI ZA KRIZNA STANJA I PSIHOLOŠKU POMOĆ

HRABRI TELEFON ZA ZANEMARENU I ZLOSTAVLJANU DJECU

Argentinska 2, 10 000 Zagreb
0800 0800 – besplatni telefon
tel./fax 01 3793-000 – ured

PLAVI TELEFON – linija pomoći i prijateljstva

Ilica 36, Zagreb
Telefon za korisnike: 01 48 33 888
Ured (tel/fax): 4831 677
E-mail: plavi-telefon@zg.htnet.hr

SOS TELEFON ZA ŽENE I DJECU ŽRTVE OBITELJSKOG I RATNOG NASILJA

10 000 Zagreb
(01) 4655 222

OTVORENI TELEFON ZA DJECU

Društvo Naša djeca Opatija
051/ 272 443

SOS TELEFON GRADA RIJEKE

p.p. 200, 51000 Rijeka
051/ 211-888
Svaki dan od 18 00 - 21 00

SOS TELEFON ZA ŽENE ŽRTVE NASILJA

Udruga Ženska akcija Rijeka - ŽAR
Blaža Polića 2/II
051/ 337 390

POMOĆ ŽRTVAMA NASILJA

TIĆ – DOM ZA DNEVNI BORAVAK DJECE

Beli kamik bb, 51 000 Rijeka
339 - 733
Pon, sri. i pet 8 – 14 sati,
Ut., čet. 14 – 20 sati

ZBRINJAVANJE ŽENA I DJECE-ŽRTAVA OBITELJSKOG NASILJA

UDRUGA ŽENSKA AKCIJA RIJEKA - ŽAR

Blaža Polića 2/II
051/ 337 390

OBITELJ, DJECA I MLADI

OBITELJSKO I BRAČNO SAVJETOVALIŠTE

Riječka nadbiskupija
S. Vajnera Čiče 2, 51000 Rijeka
t. 051/330-467
f. 051/215-287
Caritas Nadbiskupije Rijeka
Osječka bb, 51 000 Rijeka
t. 051/511-443
f. 501/513-603

TEČAJ PSIHOFIZIČKE PRIPREME TRUDNICA ZA POROD

KBC Rijeka
Klinika za ginekologiju i porodništvo
Rijeka, Krešimirova 42
051/ 658-200

PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE ZA RODITELJE U DJEČJEM VRTIČU RIJEKA

PPO "Potok", Josipa Završnika 3, 51 000 Rijeka
Prof. Lahorka Jurčić, dipl. psiholog
Svaki drugi ponedjeljak 14.00 – 18.00
051/ 211-205

PPO "Krnjevo", Karasova 4, 51 000 Rijeka
Darko Sambol, prof. psiholog
Tel. 641-550, 641-068
Svaki utorak 15.00 – 18.00

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE: ODJEL ŠKOLSKE MEDICINE

• SUŠAK,

Savjetovalište za školsku djecu, mladež i studente - Rijeka,
Kumičićeva 8 , tel.218 620
radno vrijeme :srijedom od 13,00 do 19,00.

• CENTAR,

Savjetovalište za školsku djecu, mladež i studente - Rijeka,
Studentska 1, tel. 335 028 i 339 864.
psiholog 322 864
radno vrijeme . srijedom od 13,00 do 19,00.

• ZAMET,

Savjetovalište za školsku djecu, mladež i studente - Rijeka,
Zametska 63, tel. 685 328 i 261 030
Ginekološko savjetovalište za planiranje obitelji i prevenciju
spolno prenosivih bolesti- Rijeka, Zametska 63, tel 631 107
Radno vrijeme: srijedom od 13,00 do 19,00

• ISPOSTAVE

Savjetovališta u ispostavama i rade srijedom od 13,00 do 19,00

PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE ZA SREDNJOŠKOLCE I ODRASLE

Dr. sc. Ana Kandare,
S. Krautzeka 45, 51 000 Rijeka
tel. 051 400 060

STUDENSKI SAVJETOVALIŠNI CENTAR,

Sveučilišni kampus na Trsatu (zgrada Akademije primjenjenih
umjetnosti)
S. Krautzeka bb, 51 000 Rijeka
tel. 051 / 315 225

USTANOVA ZA SAVJETOVANJE I KOMUNIKACIJU „A.S.K. RI“

Riva Boduli 7/III, 51 000 Rijeka
Tel. 312 533
091 33 33 113

POTENCIJAL – UDUGA ZA RAZVOJ LJUDSKIH POTENCIJALA

Riva Boduli 7, 51 000 Rijeka
Tel . 092/ 101 3862

SAVJETOVALIŠTE ZA PREVENCIJU SPOLNO PRENOSIVIH BOLESTI

Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ
Epidemiološki odjel
Krešimirova 52 A, 51 000 Rijeka
051/ 358 798, 098 369 844
Pon i čet. 12 – 16 sati
Srijeda 13 – 18 sati

OSOBE S POSEBNIM POTREBAMA

UDRUGA OSOBA SA CEREBRALNOM I DJEČJOM PARALIZOM RIJEKA

Ružičeva 12/2, 51 000 RIJEKA
tel. 374-566
fax. 374 282

RAD S DJECOM I MLADEŽI S CEREBRALNOM PARALIZOM I DRUGIM OBLICIMA TJELESNE INVALIDNOSTI

Društvo za kibernetiku psihoterapije
Ružičeva 12
51000 Rijeka
051/ 374-566

SKRB ZA DJECU PODRUČNE ŠKOLE BAREDICE CENTRA ZA ODGOJ I OBRAZOVANJE ZA VRIJEME ŠKOLSKIH PRAZNIKA

Ružičeva 12/2, 51000 Rijeka
tel. 051/ 374-566
fax. 051/ 374-282

DRUŠTVO TJELESNIH INVALIDA GRADA RIJEKE

Unapređenje kvalitete života tjelesnih invalida
I. Čikovića Belog 8a, 51000 Rijeka
051/ 633-067

UDRUGA INVALIDA DISTROFIČARA PGŽ

A. Peruča 2A, 51000 Rijeka
051/ 454-031

UDRUGA INVALIDA RADA-RIJEKA

Franje Brentinija 3, 51000 Rijeka
tel. 051/ 371-174
fax. 051/ 371-174

UDRUGA GLUHIH I NAGLUHIH PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

V.C.Emina 9, 51 000 Rijeka
Tel. 051/ 213-929
Fax. 051/ 213-929

TEČAJ ZNAKOVNOG JEZIKA ZA STUDENTE MEDICINE I PSIHOLOGIJE

Udruga gluhih i nagluhih PGŽ
V.C. Emina 9, 51000 Rijeka
051/ 213-929

UDRUGA SLIJEPIH PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE RIJEKA

Pavlini Trg 4, 51 000 Rijeka
Tel. 336-090, 337-905
Fax. 337-905

HRVATSKA UDRUGA PRIJATELJA BIJELOG ŠTAPA HOMER

Jelačićev trg 1/2, 51 000 Rijeka
Tel. 051/ 211-633
Fax. 051/ 211-607
Mob. 098 9292228, 091 211 6077
E-mail: homer@homer.hr
Web: www.homer.hr

UDRUGA ZA SKRB AUTISTIČNIH OSOBA RIJEKA

Senjskih uskoka 1, 51000 Rijeka
tel. 051/ 551-344
fax. 051/ 551-355

UDRUGA ZA TERAPIJSKO JAHANJE "PEGAZ" RIJEKA

Strossmayerova 5, 51000 Rijeka
051/ 372-006

PSIHOTERAPIJSKE EDUKACIJE**HUBIKOT - HRVATSKO UDRUŽENJE ZA BIHEVIORALNE I KOGNITIVNE TERAPIJE**

Trg zrtava fašizma 10, 10 000 Zagreb
Tel. 091 164 59 26
<http://www.cabct.hr>

CENTAR ZA EDUKACIJU I SAVJETOVANJE PSYHIKA (rad po metodama transakcijske analize)

Bani 25, 10010 Zagreb
Tel. 01 / 6623 636
fax. 01 / 6623 637
mob. 091 / 8879 483
e-mail: centar@psyhika.hr
<http://www.psyhika.hr/hrv/index.htm>

UDRUGA ZA REALITETNU TERAPIJU REPUBLIKE HRVATSKE

Ulica Matka Laginje 13, 10 000 Zagreb
Tel. 01 461 8389
Uto i čet 9 00 -11 00
srijedom 16 00 - 18 00
e-mail: hurt@ring.net
<http://www.ring.net/hurt/index.htm>

DRUŠTVO ZA KIBERNETIKU PSIHOTERAPIJE – RAZVIJANJE ŽIVOTNIH I KOMUNIKACIJSKIH VJEŠTINA

Rijeka, Adamićeva 4
Tel. 214 -187
Mob. 098 329-375
Faks 213-586
E-mail: kap@ri.t-com.hr

UDRUGE ZA POMOĆ I POTPORU**UDRUGA ZA POMOĆ I EDUKACIJU ŽRTAVA MOBBINGA**

Vince 7, 10 000 Zagreb
e-mail. udrugamobbing@net.hr
<http://www.mobbing.hr/>

UDRUGA ZA PRAVA PACIJENATA - RIJEKA

M. Raduna Ban 14, 51 000 Rijeka
060 559-559

UDRUGA ZA POMOĆ OBOLJELIMA OD AIDS-A

Cambierieva 17, 51 000 Rijeka
Tel: 658-276

DRUŠTVO DIJABETIČARA RIJEKA

Ortopedija, Krešimirova 60 D, Rijeka
Tel. 331-360
Fax. 214-952
Pon. 9 00- 11 00
Sri. 12 00 -13 00

LIGA PROTIV RAKA PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE RIJEKA

Jadranski trg 4/III, Rijeka
Tel. 338-091
Fax. 338-091

KLUB „NADA“ ZA ŽENE OPERIRANIH DOJKI

Jadranski trg 4/III, Rijeka
Tel. 338-091
Fax. 338-091

UDRUGA DIJALIZIRANIH I TRANSPLANTIRANIH BUBREŽNIH BOLESNIKA PGŽ

Frana Supila 13a, Rijeka
Tel. 211-079

HUMANITARNE ORGANIZACIJE U PGŽ**EVANĐEOSKA PENTEKOSTNA CRKVA KRISTA KRALJA**

Osijek - Podružnica Rijeka
Rijeka, Zametska 40
Tel/fax: 051/642-239

BAPTISTIČKA CRKVA RIJEKA

Humanitarna djelatnost "MOJ BLIŽNJI - Rijeka"
Rijeka, S. Krautzeka 76
Tel/fax: 051/218-807

CARITAS NADBISKUPIJE RIJEKA

Rijeka, Tizianova 6
Tel: 051/511-443
Fax: 051/513-603

CARITAS BISKUPIJE KRK

Krk, D. Vitezića 11
Tel/fax: 051/222-303

Web - STRANICE POSVEĆENE PREVENCIJI, ALKOHOLIZMU I BOLESTIMA OVISNOSTI**NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE**

www.zzjzpgz.hr

CENTAR ZA OVISNOST NEVLADINIH UDRUGA

www.ovisnosti.com

KAKO REĆI NE, KLINIČKA BOLNICA "SESTRE MILOSRDNICE"

<http://klub.posluh.hr/droga/>

PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE ZA SREDNJOŠKOLCE I ODRASLE

www.ss-ri.hr

SLUŽBA ZA PREVENCIJU OVISNOSTI HRVATSKOG ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO

www.hzjz.hr/ovisnici/index.htm

URED ZA SUZBIJANJE ZLOUPORABE OPOJNIH DROGA REPUBLIKE HRVATSKE

www.uredzadroge.hr

PLAVI TELEFON – linija pomoći i prijateljstva

<http://www.plavi-telefon.hr>

TELEFON ZA ZLOSTAVLANJU DJECU

<http://www.hrabritelefon.hr/>

SAVJETOVALIŠTE ZA DJECU, MLADEŽ, BRAK I OBITELJ - Centar za socijalnu skrb u Karlovcu

<http://www.savjetovaliste-karlovac.hr/index.html>

ŠPICA - UDRUGA ZA ZDRAVIJU SUBKULTURNU SCENU

<http://www.spica-info.hr/>

SELF PSIHOLOGIJA – edukacija, savjeti, terapija

<http://jagor.srce.hr/~vnemet/bz/psihoterapija.html#>

POZITIVNA PSIHOLOGIJA

<http://www.pozitivna-psihologija.com/>

DRUŠTVO ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ

<http://www.dpp.hr>

HRVATSKO PSIHIJATRIJSKO DRUŠTVO

<http://www.psihijatrija.hr>

HRVATSKO PSIHODRAMSKO DRUŠTVO

<http://www.psihodrama.hr>

ADRESAR I TELEFONSKI BROJEVI USTANOVA KOJE SE BAVE PROBLEMIMA OVISNOSTI

<http://www.moravek.net/ovisnosti/adrese-002.htm>

CENTAR ZA PREVENCIJU I IZVANBOLNIČKO LIJEČENJE OVISNOSTI MOSTAR

<http://www.tel.net.ba/centar/>

ISTRAŽIVANJE OVISNOSTI O INTERNETU, UPITNIK OVINET

<http://www.psihologija.ims.hr/>

HRVATSKI SAVEZ KLUBOVA LIJEČENIH ALKOHOLIČARA

<http://www.geocities.com/hsla2000/index.html>

ZAJEDNICA PET +

<http://www.petplus.hr/>

UDRUGA "EGZODUS"

www.egzodus.hr

UDRUGA HRVATSKA PROTIV DROGE

www.droge.hr

LIGA ZA BORBUNU PROTIV NARKOMANIJE

<http://www.netmedia.hr/liga-prev/>

MAGEA CENTAR - PREVENTIVNI PROGRAMI ZA ADOLESCENTE

<http://www.magea.hr/>

PORTALALFA - BOLESTI OVISNOSTI

http://www.portalalfa.com/bolesti_ovisnosti/index.htm

RODITELJI U AKCIJI

<http://www.roda.hr>

STOP DROGI KAKO REĆI NE

<http://klub.posluh.hr/droga/>

SUNCOKRET – CENTAR ZA HUMANITARNI RAD

<http://www.suncokret.hr/>

SOS – DJEČJE SELO HRVATSKA

<http://www.sos-dsh.hr/hrv/index.asp>

TD MAGAZIN

<http://www.tdr.hr/magazin/>

UDRUGA GRAĐANA ZA PREVENCIJU OVISNOSTI "NADA" DONJI MIHOLJAC

http://www.portalalfa.com/bolesti_ovisnosti/nada.htm

CENTAR ZA PROMICANJE KVALITETE ŽIVLJENJA NOVI PUT

<http://www.noviput.hr/>

CENTRO DOCUMENTAZIONE E RICERCA SUL FENOMENO DELLE DIPEDENZE – Za profesionalce koji se bave problematikom ovisnosti

<http://www.cedostar.it>

DROGEN-AUFKLAERUNG- Informativni portal koji objašnjava osnovne pojmove vezane za ovisnosti i vrste droga

<http://www.drogen-aufklaerung.de/>

THEMA -DROGEN- Informativni portal koji objašnjava osnovne pojmove vezane za ovisnosti i vrste droga

<http://www.thema-drogen.net>

DRUGS.GOV – Web stranica Britanske vlade o prevenciji ovisnosti-zakoni, programi, smjernice

<http://www.drugs.gov.uk/>

NDPA – NATIONAL DRUG PREVENTION ALLIANCE – Britanska stranica organizacije koja promiče prevenciju i „drug free“- život

<http://www.drugprevent.demon.co.uk>

EUROPEAN MONITORING CENTRE FOR DRUGS AND DRUG ADDICTION – Web stranica Europske Unije o ovisnostima, praćenju, smjernicama, strategiji

<http://www.emcdda.europa.eu>

URED ZA DROGE – Ured za droge vlade Republike Slovenije

<http://www.uradzadroge.gov.si>

PARENTS- ANTI DRUGS- Web stranica o prevenciji ovisnosti i mladima posvećena prvenstveno roditeljima

<http://www.theantidrug.com/>

NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE – AMERIČKI INSTITUT ZA PREVENCIJU OVISNOSTI

<http://www.nida.nih.gov>

SUBSTANCE ABUSE AND MENTAL HEALTH SERVICES ADMINISTRATION- Stranica Američke vlade o ovisnostima i mentalnom zdravlju

<http://www.samhsa.gov/>

Umjetnici života

Društvo prijatelja Waldorfske pedagogije u travnju je organiziralo gostovanje prof. Davida Brierleyja, koji je u Gradskoj vijećnici održao predavanje «Kreativnost kao obrazovna metodologija».

Riječkoj i široj javnosti prof. Brierley poznat je od ranije; suradnik je Waldorfske škole u Rijeci, koja je bila organizator njegovog ciklusa predavanja i seminara za stručne suradnike u školama pod nazivom «Ozdravljajuća škola». Brierley je učitelj u Waldorfskoj školi, jedan je od pokretača osnivanja srednjih Waldorfskih škola u Norveškoj, suosnivač Rudolf Steiner Collega za obrazovanje učitelja u Oslu te autor pet knjiga.

Posebno sada, u 2009. godini, kao godini kreativnosti i inovativnosti, bilo je zanimljivo čuti iskustva i mišljenje prof. Brierleyja, kojemu su kreativnost i otpornost teme od ključnog interesa.



Ukorak s vremenom

Brierley napominje kako se svijet mijenja brže nego ikada u povijesti i, da bismo udovoljili novim zahtjevima, moramo usvojiti novu paradigmu ljudskih mogućnosti. Budući da obrazujemo za budućnost, a u našem visoko tehnološkom društvu ne možemo predvidjeti ni kako će svijet izgledati na kraju desetljeća, a kamoli oko 2070. godine kada će u mirovinu generacija koja ove godine kreće u školu, obrazovanje se čini nepredvidivim.

Kao novu obrazovnu metodologiju postavlja kreativnost. Kada je riječ o kreativnosti, nužno treba uzeti u obzir vezu pojedinca i društva. Pitanje je kakav oblik kreativnosti trebamo

danas – umjetnički, inovacijski? Prošlo je stoljeće bilo doba naglih i velikih promjena. One još traju, uključuju i područje obrazovanja te traže prilagodbu i promjenu paradigme. Današnje obrazovanje pruža više mogućnosti te kreativnost nije više u rukama «odabranih» pojedinaca s posebnim talentima, koje su dobili kao dar od Boga, koji su u ranijim fazama prdoinijeli velikim promjenama, već svako dijete ima mogućnost razviti kreativnost. Brierley uvodi termin «životno umijeće» te navodi da smo danas svi «umjetnici života» - znali mi to ili ne, željeli ili ne. Umjetnik mora oblikovati nešto što bi inače bilo kaotično, bezoblično, a mi sami - vlastite živote. U tom nam procesu treba upravo kreativnost. No, da bi se to i dogodilo, nužno je postojanje triju preduvjeta: samopoštovanja, strasti i otpornosti tj. sposobnosti prevladavanja problema.

Preventivni pristup

Kreativnost je povezana s otpornošću (eng. resilience) jer uključuje individualni put koji, da bismo je ostvarili, nužno pretpostavlja otpornost. Istraživanja fenomena otpornosti dosad su uglavnom bila usmjerena samo na grupe ljudi u visokom riziku, a ne na opće principe koji bi zadovoljili potrebe svakog učenika u određenoj fazi razvoja.

Hipoteza je prof. Brierleyja: da bismo udovoljili zahtjevima i utjecajima našeg doba, kao neophodnost nameće se preventivna metoda koja gradi otpornost kod školske djece i mladih, koja ne bi trebala biti ograničena samo na grupe u visokom riziku, što je bio slučaj do sada.

U zapadnoj su se Europi posljednjih 30 godina problemi u ponašanju mladih udvostručili, a emocionalni su problemi u istom razdoblju narasli za 70%. Američka Psihološka asocijacija izvještava da 1 od 5 mladih u SAD ima neki oblik problema vezan uz mentalno zdravlje. Rad prof. Brierleyja stoga uključuje širenje razumijevanja pojma otpornosti od samih faktora koji ograničavaju negativno ponašanje utemeljeno u siromaštvu, zlostavljanju, odsustvu figure oca ili markiranju. Uvodi pojam preventivne otpornosti te s njome uparuje principe kreativnosti.

Održavanje ravnoteže

Nadalje, Brierley navodi kako je jedino sigurno da u društvu koje se mijenja moramo više naglasiti učenje humanosti. Obrazovanje uključuje set etičkih stavova koji se reflektira u pedagoškoj praksi kroz oblikovanje kurikuluma i korištenje metoda. U prošlosti je prevelik naglasak bio stavljan na ujednačavanje. Sada je izazov pobrinuti se za prave kvalitete svakog pojedinca.



Temeljna je ljudska potreba koristiti vlastita osjetila i razvijati ih. Druga je prosuđivanje – stavljanje unutrašnje vrijednosti na senzorne impresije. Velik problem u društvu i obrazovanju je prekomjerno podraživanje. Zadatak obrazovanja je spriječiti da vanjski utjecaji preuzmu dominaciju tj. izbalansirati vanjski svijet podražaja i unutrašnji svijet refleksija. Treća potreba odnosi se na izražavanje sebe - pojedinčevu potrebu za komunikacijom s drugim ljudima i svijetom. Kada se pobrinemo za sve tri od ovih latentnih potreba u nama, moguće je izgrađivati samopoštovanje kao najznačajniji pojedinačni čimbenik i u kreativnosti i u otpornosti. Njegovo je mišljenje da je izgradnja samopoštovanja, kao faktora zdravlja, najveći izazov u obrazovanju danas. Samopoštovanje znači nadmetati se za slobodu koja može dovesti do kreativnosti i otpornosti.

Neka djeca koja žive u riziku nastalom radi socijalno-okolinskih faktora razvijaju način selektivnog ignoriranja vanjskih uvjeta i sposobna su preusmjeriti svoju pažnju na unutrašnji život koji je za njih realan. Stoga, prema Brierleyju, u obrazovanju je imperativ usvajanje salutogenetskog pristupa (tj. istraživanja razvoja dobrog zdravlja) umjesto patogenetskog gledišta (objašnjavanja bolesti).

*Andrea Mataija Redžović, prof.
Marinka Špodnjak, prof.*

Primjeri dobre prakse u
OŠ «Petar Zrinski», Čabar

Zajedno u afirmaciji pozitivnog sustava vrijednosti

U vrijeme kad nam mediji gotovo svakodnevno prenose informacije o različitim ružnim situacijama, često se postavljaju pitanja vezana uz sustav vrijednosti. Upravo pitanja vezana uz vrijednosti traganje su za sigurnim temeljima društva. Vrijednosti u najširem smislu stavovi su i odnosi koji su pojedincu, skupinama i društvima jako važni i poželjni, a identifikacija ljudi s vrijednostima osigurava integraciju i održanje društva (Mrnjaus, 2007.). Na razvoj vrijednosnog sustava kod djece utječe cijeli niz čimbenika. Zsigurno je u tome izuzetno važna uloga obitelji, škole, medija i cjelokupnog društvenog okruženja.

U sustavu odgoja i obrazovanja vrijednosti su vrlo često integrirane u ciljevima odgojno-obrazovnog djelovanja i zakonskim odrednicama. U Nastavnom planu i programu za osnovnu školu ističe se da suvremeno društveno-kulturno okruženje pretpostavlja odgoj i obrazovanje odgovorne, istinoljubive, tolerantne i solidarne osobe, osobe stvaralačkog duha s dubokim osjećajem za očuvanje nacionalne i kulturne baštine i poštivanje vrijednosti drugih kultura i naroda.

Ističe se važnost osposobljavanja učenika za:

- ▶ življenje prema najsuvremenijim spoznajama jezičnoga, matematičkoga, prirodoslovnoga, društvenoga, tehnološkoga, informacijsko-komunikacijskoga, umjetničkoga, zdravstveno-tjelesnoga područja i područja opće kulture i religije,
- ▶ razvijanje sposobnosti apstraktnog mišljenja, samostalnog učenja i rješavanja problema,
- ▶ razvijanje sposobnosti ostvarivanja humanih međuljudskih odnosa, temeljnih ljudskih pravila i odgovornosti, građanskog morala,
- ▶ življenje prema kulturnim i civilizacijskim vrijednostima koje izvire iz nacionalne i europske tradicije,
- ▶ prihvaćanje načela zdravog življenja,
- ▶ razvijanje moralnog rasuđivanja te slobode mišljenja, svijesti i savjesti,
- ▶ življenje prema načelima poštivanja različitosti i interkulturalnog razumijevanja.

U geslu OŠ «Petar Zrinski» Čabar - «**Primjenjiva znanja i vještine**, uz **osobnu aktivnost** učenika, put su **razvoja sposobnosti i samopouzdanja** svakog **učenika**, način **kvalitetnog življenja**» - sadržane su vrijednosti koje ostvarujemo našim odgojno-obrazovnim djelovanjem. Organizacijom različitih aktivnosti tijekom redovne nastave i izvannastavnog rada i uključivanjem u programe i projekte:

- ▶ Eko-škola,
- ▶ Škola bez nasilja,
- ▶ Škola koja promiče zdravlje,
- ▶ The Globe,
- ▶ Odgoj i obrazovanje za ljudska prava,

potičemo razvoj interesa i sposobnosti i afirmaciju pozitivnih vrijednosti.

Na roditeljskim sastancima ostvarene su radionice radi poticanja promišljanja o temeljnim vrijednostima. Učenici su također sudjelovali u pedagoškim radionicama i izradili svoje piramide vrijednosti.

Piramida životnih vrijednosti

Objedinjeni rezultati radionica ukazuju da roditelji i učenici smatraju da je zdravlje vrijednost koja je pretpostavka nadogradnje svih ostalih vrijednosti. Razvijati spoznaju da je zdravlje, kao stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, temeljna vrijednost, izuzetno je važno u radu na prevenciji ovisnosti i neprihvatljivih oblika ponašanja. Stoga se u OŠ «Petar Zrinski» iz Čabra, kao članici Škola koje promiču zdravlje, u okviru tog programa ostvaruju projekti: «Doručkom za uspješan dan» - kojim se želi potaknuti važnost zdrave prehrane, «Brinem o svom tijelu i dobro se osjećam» - kojim se promiče važnost kretanja i pravilnog držanja tijela, «I moje sunce grije» - projekt kojim se promiče važnost



razvoja samopuzdanja i asertivne komunikacije radi prevencije ovisnosti. Učenici 6. i 7. razreda Matične škole u Čabru i područnih škola u Gerovu, Tršću i Prezidu uključeni su u program Trening životnih vještina.

Obitelj, ljubav, iskrenost, poštenje, marljivost, uspjeh, druželjubivost, obrazovanje vrijednosti su koje i roditelji i učenici ističu kao važne. Obitelj je mjesto u kojem izgrađujemo temelje naše osobnosti i našeg vrijednosnog sustava. Vrijednosti ljubav, iskrenost, poštenje, druželjubivost orijentirane su na poticanje kvalitetnih međuljudskih odnosa, poštivanje sebe i drugih. Marljivost i težnja za postizanjem uspjeha izuzetno su važne u procesu učenja. Kontinuiranim zalaganjem i radom, intrinzično motivirani postićemo ciljeve obrazovanja i stvaramo preduvjete za cjeloživotno učenje. OŠ «Petar Zrinski» Čabar pripada drugoj generaciji Međunarodnih eko-škola. Svojim radom u programu ostvarujemo i ističemo važnost očuvanja okoliša i ekologije međuljudskih odnosa. Posebna pozornost posvećuje se radu u programu «Škola bez nasilja». Preduvjet je uspješnog rada u školi socijalno blagostanje, odnosno školsko okruženje u kojem se svako dijete osjeća sigurnim i zaštićenim.

Razvoj kritičkog mišljenja i aktivne društvene participacije potiče se uključivanjem učenika u program Odgoja i obrazovanja za ljudska prava i demokratsko građanstvo.

Vrijednosni sustav i osobna procjena pojedinca potiču emocije koje su pokretači reakcija na situacije iz našeg okruženja. Negativne emocije nastupaju kad nam je narušena ravnoteža u našem vrijednosnom sustavu. Takve situacije potiču nas da se mijenjamo i prilagođavamo. Nezadovoljstvo i neuspjeh nastupaju

u situacijama kad se ne možemo nositi s određenim teškoćama.

Odgojno djelovanje odražava se upravo u tome da učenicima pružimo mogućnosti da razvijaju svoje socijalne vještine i pripremimo ih da lakše prebrode teškoće.

Smatramo da je rad na zajedničkom stvaranju sustava vrijednosti učenika, roditelja i škole izuzetno važan u odgojno-obrazovnom radu. Samo kontinuiranim radom i promicanjem zajedničkih vrijednosti obitelji, škole i društva u cjelini može se stvarati pozitivan sustav vrijednosti u društvu.

Ksenija Petelin, prof. pedagogije

Zdravlje i život na kocki

Čovječja potreba za igrom i zabavom seže daleko u povijest. U egipatskim piramidama pronađene su igraće kocke. Rimsko carstvo, a pogotovo sam Rim bio je pravo leglo kockanja. U trenutku bi stečeno bogatstvo promijenilo vlasnika, najčešće rimskog vojnika, tako da je kockanje bilo zabranjivano. I u kodeksima nalazimo izvješća o igrama na sreću i njihovim pogubnim posljedicama.

Prva službena medicinska klasifikacija kockanja kao bolesti relativno je novijeg datuma. Tek 1980. godine u SAD-u patološko kockanje i službeno postaje bolest. Patološko kockanje spada u **poremećaje navika i nagona**. U istu skupinu spadaju i patološko potpaljivanje vatre, patološka sklonost krađi, manija čupkanja kose, intermitentni eksplozivni poremećaj i neodređen poremećaj kontrole poriva, kao patološko kupovanje, ovisnost o internetu i SMS-manija. Svi ti poremećaji karakterizirani su povećanom napetošću prije izvršenja radnje te osjećajem olakšanja i zadovoljstva za vrijeme i nakon izvršenja radnje, koja je bez vidljivog motiva, a kojom je osoba stalno preokupirana. Često ponavljanje direktno šteti materijalnim, radnim, socijalnim i obiteljskim uvjetima osobe.

Osnovna je karakteristika poremećaja nagona i navika **nesposobnost suzdržavanja od izvođenja nekog poriva ili nagona koji je opasan za druge ili za samu osobu i koji je, nakon što se izvede, obično obilježen ugodom**.



Simptomatologija

Da bismo kockanje kod neke osobe mogli definirati kao patološko (bolesno,) ono se mora pokazivati u najmanje pet od navedenih deset simptoma tijekom posljednjih 18 mjeseci:

1. zaokupljenost kockanjem (učestalo preporučavanje kockarskih događaja, planiranje budućih kockarskih pothvata ili smišljanje načina da se dođe do novca za kockanje),
2. potreba za sve većim ulozima ili rizicima kako bi se postigla željena razina uzbuđenja,
3. učestali naponi da se kontrolira, smanji kockanje ili prestane s njim,

4. nemir i razdražljivost prigodom pokušaja smanjivanja ili prestanka kockanja,
5. kockanje kao način bijega od problema ili ublažavanja nekih neugodnih raspoloženja (depresije, osjećaja krivnje, bespomoćnosti),
6. učestalo vraćanje sljedećeg dana kako bi se nadoknadio novac nakon gubitka,
7. laganje prijateljima i članovima obitelji kako bi se prikrio stupanj uvučenosti u kockanje,
8. nezakonita djela, kao što su krađe, krivotvorenja, prijevare, pronevjere, kako bi se financiralo kockanje,
9. ugrožavanje ili gubitak važne veze, posla, obrazovne ili poslovne mogućnosti zbog kockanja,
10. oslanjanje na druge za nabavljanje novca kojim bi se olakšala očajna financijska situacija prouzročena kockanjem.

Kockanje (kladionice, automat - klubovi, kasina, loto i slično spadaju pod kockanje) ne dolazi samo za sebe. Redovito je povezano s konzumiranjem duhanskih proizvoda, alkohola, psihoaktivnih droga, povećanim gledanjem TV-a (teleteksta), odlascima na internet... Kod mladih su tu izostanci s nastave, potkradanje roditelja i ukućana, pozajmljivanje novaca, neobjašnjivi duži dnevni i noćni izlasci... Kockari značajno češće razvijaju pravu sliku depresije i imaju poremećaje raspoloženja.



Nažalost, naše je društvo još uvijek i više nego neosjetljivo i nepripremljeno na probleme kockanja kod punoljetnih osoba. Posebno licemjerno društvo iskazuje prema najmlađima, maloljetnicima, koji sami nisu u stanju donijeti odluku kockati ili ne, odnosno, nisu sami u stanju sagledati posljedice kockanja. Patološki kockar ne postaje se preko noći. Potrebno je nekoliko godina, pa i desetljeće (nerijetko i više!), da se problem patologije kockanja prepozna i zatraži odgovarajuća pomoć. I u takvim slučajevima često se misli da je kockanje loša navika, a ne bolest. Opća neupućenost samo pogoduje daljoj epidemiji kockanja u Hrvatskoj. Sada postoji oko 100.000 patoloških kockara, a još 200.000 ih je u predvorju patologije.

Oblici kockanja

Razlikujemo **profesionalno** kockanje, u kojem je kontrola najvažnija, a rizici ograničeni, od **socijalnog, društvenog** tipa koji traje ograničeno razdoblje, uz predviđene i prihvatljive gubitke (prakticira ga čak od 85% populacije).

Nefrekventno, epizodično kockanje događa se rjeđe nego jednom mjesečno, a *frekventno ili redovito kockanje* barem jednom mjesečno.

Osobe s rizikom od razvoja problematičnog kockanja kockaju često i ponavljano u posljednjih 18 mjeseci. Osobe visokog rizika za razvoj problematičnog kockanja kockaju ponavljano i učestalo i imaju 1 ili 2 problema povezana s kockanjem.

Problematično kockanje,

koje je kod osobe već izazvalo probleme u većim životnim područjima, uključujući odnose, bračni status, zaposlenje, financije ili zakonske probleme, pojavljuje se kod najmanje 5-6% populacije. Problematični kockari kockaju učestalo i, prema ranije navedenim kriterijima, imaju 3 ili 4 problema u vezi s kockanjem. Budući da spadaju u visokorizične kockare, ne zatraže li stručnu pomoć, mogu vrlo brzo prijeći u patološke kockare. Granica je «nevidljiva», a sami kockari navode da ne znaju kada su je prešli.

Patološko ili kompulzivno kockanje, odnosno ovisnost o kockanju, javlja se u najmanje 1% populacije.

Najbolji uvid u problematiku patološkog kockanja u Hrvatskoj i još uvijek najznačajnije mjesto na kojem se mogu dobiti relevantne informacije daje web-stranica [www/kockanje.info](http://www.kockanje.info) prim. Elvire Koić, koja je u studenom 2007. godine u Virovitici organizirala **1. hrvatski interdisciplinarni simpozij s međunarodnim sudjelovanjem.**

Zabava(?) za djecu

Krajem 2008. godine dr. sc. Petar Bezinović, znanstvenik Instituta za društvena istraživanja u Zagrebu, objavio je rezultate istraživanja **Rizičnih ponašanja 14-godišnjaka**, na uzorku od 2219 učenika 8. razreda iz 57 škola Primorsko-goranske županije, u kojem su dobiveni zapanjujući podaci. Četrnaestogodišnjacima omiljena zabava uključuje kladjenje - **čak 21,2 % redovito posjećuje kladionice i mjesta na kojima se nalaze poker--automati.** S druge strane, tek 24,7% dječaka i 38,1 % djevojčica u slobodno vrijeme uči jezike, čita knjige, svira neki instrument ili posjećuje kina i kazališta.

Iako je istraživanje provedeno na uzorku učenika iz samo jedne županije, stručnjaci se slažu da su dobiveni rezultati bez sumnje slika hrvatskog društva, a ona je više nego zabrinjavajuća. Pregledom preostalih nalaza istog istraživanja postaje očito da kockanje, suprotno nekim vjerovanjima i pretpostavkama, nije izoliran fenomen, već je povezano s najrazličitijim rizičnim ponašanjima kod mladih, kao što je npr. konzumiranje alkohola.

Iskustva grupe samopomoći – Klub liječenih kockara Rijeka

Najstrukturiranijim oblikom liječenja patoloških kockara u Hrvatskoj trenutno se smatra ono u Zagrebu i Rijeci. U Zagrebu djeluju četiri kluba liječenih ovisnika o kocki - KLOK, a peti je u

osnivanju. Osnovani su krajem 2007. godine, a vode ih doc. Zoričić i dr. Torre. Uz njih postoji još grupa obitelji u Rijeci pri Centru za prevenciju i izvanbolničko liječenje bolesti ovisnosti Rijeka NZZJZ PGŽ. Ostali oblici rada s kockarima isključivo su individualni, partnerski i obiteljski. Grupni rad na problematici patološkog kockanja a više obitelji danas je priznat kao metoda izbora.

Grupa patoloških kockara u Centru za prevenciju i izvanbolničko liječenje bolesti ovisnosti Rijeke pri NZZJZ PGŽ započela je radom početkom listopada 2008. godine. Grupa se održava jednom tjedno, u vremenu

od 18:00 do 20:00, u prostoru Centra, Kalvarija 8. Osnivač i voditelj grupe je prof. psihologije Pino Tuftan.

Prije ulaska u grupu, obitelj se priprema (svi članovi koji žele sudjelovati u radu pružajući pomoć kockaru u obitelji), provodi se psihologijska obrada te upoznavanje s osnovnim pravilima rada.



Obvezan je pregled kod psihijatra Centra, koji, prema potrebi, određuje medikamentoznu terapiju. Članovi obitelji dolaze upućeni iz KBC Rijeka, Klinike za psihijatriju, Obiteljskog centra, SOS-telefona (0800 7888) ili samostalno nakon pretrage web-stranice [www//kockanje.info](http://www.kockanje.info). Ipak, najčešće se javljaju nakon TV-priloga i članaka objavljenih u dnevnim i tjednim novinama ili časopisima. U grupi je trenutno osam obitelji, s ukupno 17 članova.



Neke su od značajki patoloških kockara i/ili njihovih obitelji uključениh u grupu:

- ✘ Sve obitelji koje su ušle u grupu još uvijek dolaze.
- ✘ Samo kod jedne obitelji javio se recidiv.
- ✘ Obitelji koje dolaze na grupu uglavnom su se već ranije ozbiljno liječile jedan ili dva puta (klub liječenih alkoholičara, individualna ili grupna psihoterapija, medikamentozna terapija, hospitalizacija u psihijatrijskim ustanovama).
- ✘ Niti jedan kockar nije sam zatražio stručnu pomoć prije nekog od članova njegove obitelji.
- ✘ Kod oženjenih kockara najčešće dolaze supruge, kod jednog roditelji.
- ✘ Redovito se javljaju u slučaju nemogućnosti dolaska na grupu.
- ✘ Otvoreno podržavaju jedni druge, a na poseban način nove članove i obitelji.
- ✘ Svi kockari su muškarci, u dobi od 26 do 47 godina.
- ✘ Skoro svi kockari razmišljali su o suicidu (jedan je čak tri puta pokušao suicid, a tek nakon trećeg pokušaja zatražio je pomoć).
- ✘ Trećina kockara uzima medikamentoznu terapiju, prvenstveno antidepressive.
- ✘ Pojedini kockari kao i članovi obitelji, odlaze na individualne savjetodavno-terapijske susrete.

Primjeri iz rada grupe

⇒ Muškarac, 46 godina, oženjen, otac dvoje djece. Zaposlen, živi s obitelji. Navodi da kocka od početka osnovne škole! Prvi je put imao ozbiljne probleme s kockanjem prije 9 godina. Bio je na

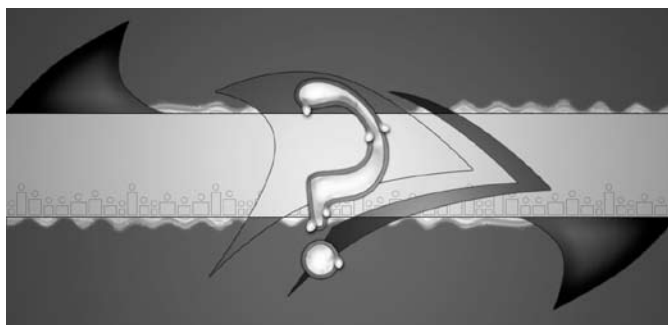
liječenju i apstinirao oko godinu i pol dana, nakon čega ponovno počinje kockati. Prije tri godine zapao je ponovno u ogromne novčane probleme. Liječio se medikamentozno i psihoterapijski te apstinirao izvjesno vrijeme. Ljeti 2008. godine supruga i majka zatražile su pomoć u našem Centru. U tri navedena razdoblja podmirili su troškove koje je otac obitelji napravio. Prodali su četiri stana, više automobila i uložili 250 000 € gotovine. Njihova procjena je da su izgubili milijun eura! Pristaje na liječenje, iako je u početku namjeravao otići od obitelji na nekoliko godina. Razmišljao je i o samoubojstvu. Sada su jedna od okosnica grupe i redovitiji od svih obitelji. Obavijestili su cijelu rodbinu i prijatelje o nastaloj situaciji. Još su uvijek dužni. Uzima medikamentoznu terapiju - antidepressive. Od bilo kojeg oblika kockarskih aktivnosti apstinira 11 mjeseci. Zadovoljan, kao i obitelj.

⇒ Mladić, 22 godine, neoženjen, u vezi oko godinu i pol dana s djevojkom koja je voljna dolaziti s njim na liječenje. Ima roditelje i brata. Zbog kockanja izgubio je posao, jer se nije mogao usredotočiti na poslovne obveze. Obitelj ga je izbacila iz stana. Dolazi prvi puta u pratnji djevojke. Podigao je i na kockanje potrošio kredit od 100 000 kn. Uz kredit, još je dužan i oko 130 000 kn kamatarima te rođacima, prijateljima i poznanicima. Našao je sezonski posao. Uzima medikamentoznu terapiju, navodi da želi dolaziti na grupu, ali nije u mogućnosti jer nije u Rijeci. Manji dio obitelji ga podržava te želi na jesen dolaziti s njim na grupu.

⇒ Za kraj navodim primjer najmlađeg, 18-godišnjeg patološkog kockara, koji to ne priznaje, mada dvije godine aktivno kocka. Njegova majka, kao ni otac, nisu u to vjerovali, znajući da djeca mlađa od 18 godina ne smiju (ne bi smjela!) niti ući u kladionicu, automat-klub ili kasino, a kamoli u njemu kockati. Mladićeva situacija očit je primjer kršenja zakonskih odredaba. Sada ima ozbiljnih problema sa školovanjem i u međuljudskim odnosima. Budući da je u posljednje vrijeme ostvario značajnije dobitke, u izrazito je velikoj opasnosti da nastavi s kockanjem.

Stručnjaci se slažu u tome da, ako kockar (**igrač**, kako kockari sebe uporno nazivaju) ne dobije veći novčani iznos ili pak više manjih novčanih iznosa, onda najvjerojatnije neće nastaviti započetu aktivnost kockanja. Pritom ističem da je maloljetnicima i manji dobitak često u rangu velikog pa ih potiče da se i dalje bave kockanjem. Moram dodati da patološko kockanje nije dovoljno poznato niti kod stručnjaka koji bi se mogli baviti navedenim problemima. Invazija patoloških kockara, koja se upravo sada događa, još nas uvijek dočekuje (relativno) nespremne.

Pino Tuftan, prof. psihologije



Dvadeset pitanja Anonimnih kockara

Većina kompulzivnih kockara odgovara s "da" na najmanje sedam od ovih pitanja.

1. Jeste li ikada izgubili radno ili školsko vrijeme zbog kockanja?
2. Čini li kockanje ikada Vaš obiteljski život nesretnim?
3. Utječe li kockanje na Vašu reputaciju?
4. Osjećate li ikada grižnju savjesti poslije kockanja?
5. Jeste li ikada kockali kako biste nabavili novac za plaćanje računa ili rješavanje drugih financijskih poteškoća?
6. Je li kockanje uzrokovalo smanjenje Vaših ambicija ili efikasnosti?
7. Jeste li nakon gubitka osjećali kako se morate što prije vratiti kako biste možda ponovno osvojili izgubljeni novac?
8. Nakon pobjede, imate li čvrstu potrebu za povratkom i osvajanjem većeg dobitka?
9. Kockate li dok ne izgubite i posljednji novčić?
10. Jeste li ikada posuđivali novac da biste kockali?
11. Jeste li ikada kockanjem financirali ili sredili bilo što?
12. Oklijevate li koristiti "kockarski novac" za normalne troškove?
13. Smanjuje li kockanje brigu ili čini dobrobit za Vas same ili Vašu obitelj?
14. Jeste li ikada kockali duže nego što ste planirali?
15. Je li Vam ikada kockanje bilo bijeg od briga ili nevolja?
16. Jeste li ikada pokušali ili planirali pokušati neki ilegalni akt kako biste financirali kockanje?
17. Uzrokuje li Vam kockanje poremećaje spavanja?
18. Doživljavate li svađe, razočaranja ili frustracije stvorene zbog Vaše potrebe za kockanjem?
19. Jeste li ikada imali potrebu slaviti dobru sreću za nekoliko sati kockanja?
20. Jeste li ikada imali plan o samodestrukciji ili suicidu koji je bio rezultat Vašeg kockanja?

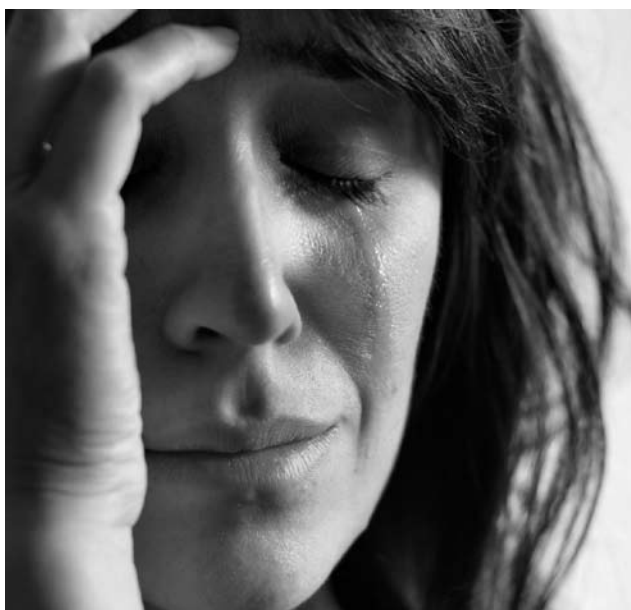
Živim li s kockarom?

1. Primjećujete li da često posuđujete novac ili skupljate neplaćene račune?
2. Da li Vaš partner provodi puno vremena izvan kuće, za što ne daje objašnjenja?
3. Troši li Vaš partner puno vremena za kockanje?
4. Osjećate li da ne možete vjerovati partneru u odnosu na novac?
5. Je li Vam partner više puta obećavao da će prestati kockati, plakao, preklinjao, tražio još jednu šansu i ponovno kockao?
6. Kocka li osoba dugo, sve dok ne potroši i zadnji novčić?
7. Vraća li se osoba kockanju nakon ponovljenih dobitaka ili dobitaka?
8. Kocka li osoba kako bi riješila financijske probleme ili ima nerealistična očekivanja od kockanja kao načina brige za obiteljsko materijalno blagostanje?
9. Posuđuje li novac za kockanje i vraćanje dugova?
10. Je li Vaš partner koristio ilegalne načine kako bi nabavio novac za kockanje?
11. Je li Vaš partner ikada potrošio novac koji trebate za hranu, odjeću ili druge životne troškove?
12. Jeste li istraživali partnerov novčanik ili odjeću ne bi li pronašli čekove, tikete ili slične dokaze njegovih aktivnosti.
13. Troši li Vaš partner svoj ili Vaš novac?
14. Jeste li primijetili promjene osobnosti od kako je kockanje u progresiji?
15. Laže li Vaš partner konstantno i krije li svoje kockarske aktivnosti?
16. Koristi li Vaš partner sposobnost indukcije krivnje kao metodu izazivanja Vaše odgovornosti za sebe i svoje kockarske probleme?
17. Jeste li pokušali pretpostaviti raspoloženje ili kontrolirati život svog partnera?
18. Pati li Vaš partner od depresije ili mrzovolje, je li si pokušao nauditi zbog kockanja?
19. Hoće li kockanje biti točka koja će slomiti obiteljsku zajednicu?
20. Osjećate li da Vam je zajednički život noćna mora?

Preduvjet promjene

U svakodnevnom radu s ovisnicima susrećem se s problematikom uloge obitelji ovisnika u procesu njegova liječenja i to na svim razinama tretmana - od otkrivanja i prihvatanja, preko liječenja zamjenskom terapijom pa do uključivanja obitelji u psihoterapijski suport.

Naime, mnogi roditelji ne shvaćaju dovoljno što je to ovisnost, a kod nekih se stječe dojam kao da niti ne žele saznati nešto više o tome, poglavito danas kada su informacije vrlo lako dostupne – internet, literatura i, na kraju krajeva, posjet Centru za prevenciju i izvanbolničko liječenje bolesti ovisnosti kao najbolji izvor informiranja usmjeren individualno na njihovo dijete. Ako su roditelji neinformirani i/ili nedovoljno zainteresirani za proces liječenja svoga djeteta, a uz to imaju nerealna očekivanja (što je kod mnogih slučaj), ne može se niti očekivati da će se stanje ubrzo popraviti upravo zato što je uloga obitelji u tom procesu ključna za postizanje i održavanje apstinencije, kao i za pružanje podrške u procesu resocijalizacije i poboljšanja općeg funkcioniranja.



Nekritičnost i poricanje

Koliko god je u procesu liječenja ovisnika pogubno neprestano kritiziranje i okrivljavanje od strane obitelji, koje proizlazi upravo iz nerazumijevanja problema, toliko je, s druge strane, opasna roditeljska nekritičnost prema problemu. Naime, nekritični roditelji često pribjegavaju poricanju, koje se očituje u jednom ili više načina, odnosno u nesposobnosti da:

- ▷ sagledaju problem u cijelosti,
- ▷ prepoznaju veličinu i ozbiljnost problema,
- ▷ uvide povezanost između uporabe droge i problema koje ona uzrokuje,
- ▷ shvate da ovisnik treba pomoć u rješavanju problema.

Manifestacije poricanja uključuju «pokrivanje» ovisnika, završavanje poslova koje on/ona ne završi, plaćanje računa koje on/ona ne plaća, spašavanje njega/nje iz raznih problematičnih situacija (npr. problemi sa zakonom) i, općenito, preuzimanje svih odgovornosti koje je osoba zapostavila. Obitelj često poriče i vlastitu ulogu u nastanku i održavanju ovisnosti kod svoga djeteta (npr.: «Ne znam odakle nabavlja novac za drogu.», «On/ona nas ne želi povrijediti.», «Njegovo/njeno ponašanje će se popraviti.», «On/ona se samo treba trgnuti i sve će biti u redu.»). Poricanje svima dopušta da se pretvaraju kao da problem ne postoji. Što faza poricanja duže potraje, više će vremena proći prije no što ovisnik promijeni svoje ponašanje.

Obitelj ovisnika u procesu liječenja često iskazuje ekstremno ponašanje kojim mu ne pomaže, kojim ga samo «potiče» da se nastavi drogirati. Primjeri takvih ponašanja su neprestane svađe, nametanje ekscesivnog nadzora, restrikcije i prijetnje.

No, s druge strane, postoje i obitelji (i prijatelji) koji nastoje «pomoći» ovisniku, čime zapravo samo olakšavaju progresiju problema. Takvo ponašanje se naziva se pomažućim, a ovisniku pomaže utoliko što mu omogućuje izbjegavanje posljedica njegovih (ne) djela i posljedično dovodi do opetovane uporabe droge, uz saznanje da je netko tko će priskočiti u pomoć uvijek tu.

Neka od tipičnih pomažućih ponašanja uključuju:

- ▷ laganje ili opravdavanje ovisnikovih simptoma (npr. zvati poslodavca i reći mu da je osoba bolesna),
- ▷ preuzimanje krivnje za ovisnikovo ponašanje,
- ▷ izbjegavanje razgovora o drogi s ovisnikom iz straha kako će on/ona reagirati,
- ▷ plaćanje dugova ovisnika,
- ▷ posuđivanje novca ovisniku,
- ▷ konzumiranje droge skupa s ovisnikom, u nadi da će se učvrstiti međusobna veza,
- ▷ davanje ovisniku «još jedne šanse», pa još jedne..., pa još jedne...,
- ▷ prijetnje napuštanjem i ponavljano ostajanje,
- ▷ završavanje posla ili projekta koji ovisnik nije dovršio.

Članovi obitelji koji prakticiraju većinu ili u sva navedena ponašanja ne samo da čitavo vrijeme podržavaju ovisnika, već su i vrlo vjerojatno postali glavni doprinositelj povećanju i nastavku problema.

Podrška i za obitelj

Sudjelovanje obitelji i pružanje podrške vrlo je važno u procesu liječenja ovisnosti. Međutim, članovi ovisnikove obitelji često su vrlo izmoreni i nerijetko su već istrošili sve svoje resurse. Stoga i oni sami trebaju puno pomoći i ohrabrenja kako bi mogli podržati ovisnika u liječenju. Naime, ovisnici često izazivaju osjećaj krivnje kod članova svoje obitelji, pogotovo oni koji nisu intrinzično motivirani za promjenu.

Neki od načina na koji to postižu (odnosi se prvenstveno na liječenje ovisnika u institucijama, ali je primjenjivo i na izvanbolničko liječenje ovisnosti) jesu:

- ▷ neprestano se žale na kvalitetu tretmana,
- ▷ govore da će umrijeti bez droge,
- ▷ prijete suicidom ako ih obitelj ne «spasi» iz tretmana,
- ▷ postavljaju nerealistične zahtjeve obitelji (npr. «Nađi mi posao!»).

U takvim situacijama članovi obitelji postaju još bespomoćniji. Stoga je od iznimne važnosti, za sve nas koji radimo na mjestima gdje možemo pomoći obiteljima ovisnika, da izgradimo s njima odnos povjerenja, pružamo potporu, educiramo ih o načinima postupanja u procesu liječenja, pomažemo im u procesu donošenja važnih odluka za njihovo dijete-ovisnika, a prije svega - da komuniciramo!

Složenost tretmana i ciljeva

Tretman bolesti ovisnosti ne sastoji se samo u tome da se postigne i održi apstinencija ovisnika od droge, već treba raditi i na tome da se ovisniku pomogne u vraćanju na normalnu razinu funkcioniranja. Sama ovisnost o drogi utječe na ovisnikovu ulogu, status i funkcioniranje u obitelji.

Radi modifikacije uloge ovisnika u obitelji, u tretmanu bi trebalo:

- ▷ uključiti članove obitelji i pomoći im tako da rade **s** ovisnikom, a ne **za** njega/nju,
- ▷ postići podršku obitelji u normaliziranju ovisnikovih aktivnosti i pomaganju u vraćanju njegove/njezine inicijalne i potpuno funkcionalne uloge,
- ▷ educirati članove obitelji o potrebi da se ovisnika ponovno integrira u obitelj i to na način da mu se dopusti sudjelovanje u donošenju odluka i rješavanju problema koji se tiču obitelji.



Kvaliteta komunikacije

Način na koji članovi obitelji reagiraju na ovisnika i na koji mu pomažu da se vrati na normalnu razinu funkcioniranja, u velikoj je mjeri pod utjecajem prevladavajućeg načina komunikacije u obitelji. Ako su članovi obitelji izbjegavali direktnu komunikaciju s ovisnikom u vremenu dok se drogirao, kasnije im je teško promijeniti takav način komunikacije. Također, nekim obiteljima vrlo je teško promijeniti običaj da stalno izvlače na površinu i spominju stvari iz prošlosti (npr. neke probleme koje je izazvao ovisnik svojim ponašanjem u vrijeme dok se drogirao), što može u velikoj mjeri utjecati na osjećaj krivnje i samopouzdanje osobe koja se liječi od ovisnosti. Dakle, nužno je savjetovati članove obitelji o prikladnim načinima komunikacije.

Različiti oblici podrške

Ključnu ulogu u procesu oporavka ima ohrabivanje i podrška članova obitelji. Mnoge obitelji od početka, odnosno od trenutka saznanja da se član obitelji drogira, teško osuđuju ovisničko ponašanje. Ako se takav odnos među članovima obitelji nastavi tijekom procesa liječenja, rizik od recidiva zapravo se povećava. Umjesto toga, pohvaljivanje ovisnika za napore da se odupre drogi i ustraje u liječenju pomoći će mu da shvati da je to što čini vrijedno truda i na taj način adekvatno učvrstiti pozitivne stavove u vezi s liječenjem. Verbalna podrška (npr. pohvala, priznanje), neverbalna (npr. pogled odobravanja, zagrljaj) i materijalna (npr. spravljanje omiljenog jela) u nekoj će mjeri zasigurno pridonijeti procesu oporavka.

Mnoge obitelji u procesu liječenja ovisnosti podršku za sebe često traže kod članova rodbine, raspravljajući s njima o ovisnikovim problemima, a oni im zauzvrat «dijele savjete». To može predstavljati izvor ljutnje za osobu koja se liječi od ovisnosti i takvo ponašanje trebalo bi izbjegavati.

Što u situaciji otpora?

Ovisnikova volja za liječenjem često varira, a ovisi o razini motivacije. Ponekad, čak i kada je obitelj ohrabrujuća i suportivna, ovisnici odbijaju liječenje ili ne surađuju.

U takvim bi slučajevima za obitelj bilo poželjno da razvije vještine rješavanja problema, identificira i zaustavi već spomenuta pomažuća ponašanja, potraži podršku u terapijskoj grupi samopomoći te shvati da ponekad treba napraviti odmak od cjelokupne situacije.

Također, vrlo je bitno održati nadu da će ovisnik jednom, u nekom krucijalnom trenutku, naći snagu i motivaciju za potpuno prihvaćanje procesa liječenja.

Daniela Krnić, prof. psiholog

Pokretačka sila

Povezanost onoga što radimo i zašto to radimo upravljana je našom motivacijom. Prema definiciji, motivacija je sve ono što nas iznutra, u nama samima potiče na određenu aktivnost, usmjerava nas u toj aktivnosti i omogućava nam da ustrajemo u njoj.

Za neke smo aktivnosti više motivirani, dok za druge uopće ne marimo. To najčešće ovisi o našim potrebama i njihovom zadovoljenju. Kada su podmirene osnovne životne potrebe, kao u primjeru malog djeteta koje je presvučeno, nahranjeno i kojemu se obraća glas ugodnog tona, ono će biti zadovoljno i mirno, što potpuno odgovara očekivanjima okoline. Međutim, dijete raste i razvija se, a u skladu s tim javljaju se nove potrebe u društvenom i duhovnom smislu te potiču njegov interes i motivaciju za postizanje željenog cilja. Kako dijete, odnosno pojedinac ne egzistira izolirano, trajno je u odnosima s okolinom i osobama s kojima komunicira. Da bi ostvarile svoje želje i potrebe, nisu mu uvijek dovoljni samo unutarnji motivatori, stoga koristi i vanjske, okolinske faktore kao dodatni poticaj.



Unutarnja i vanjska motivacija

Suvremene teorije motivacije, kao preduvjet za kvalitetno obavljanje nekog posla pretpostavljaju dominaciju unutarnje motiviranosti. Unutarnja motivacija vezana je uz djelovanje, a ne rezultat djelovanja. Vanjska motivacija, kao osnovni motiv djelovanja pretpostavlja vanjski postavljeni cilj koji treba dosegnuti, a nakon kojeg slijedi nagrada, odobravanje ili pohvala.

Kada djelovanje pokreće motiv vezan uz zadovoljstvo samog djelovanja, postižu se viši, bolji rezultati i djelovanje je nagrada sama po sebi. U takvom okruženju izostanak postizanja cilja ne predstavlja stres, već potiče na dalje djelovanje. Sjećam se jednog igrokaza koji smo kolegica i ja pripremale s djecom predškolske dobi. Trebalo je

uvježbati pjesmice i dijaloge za nastup na jednoj svečanosti. Tijekom održavanja proba, svakodnevno uz pjesmu i veselje, postalo je važnije naše druženje i međusobna komunikacija od uspješnog nastupa, koji je to u konačnici doista i bio.

Kod motivacije dominantno modulirane vanjskim faktorima, nagradom ili pohvalom, važno je dobiti tu nagradu ili pohvalu, dok samo djelovanje gubi stvarni smisao i ne pruža osjećaj zadovoljstva.

Ovisnička «linija manjeg otpora»

U svakodnevnom životu susrećemo ljude za koje nam se čini da ponavljaju uvijek iste pogreške ili kao da stoje uvijek na istom mjestu, tj. ne pokazuju sposobnost da nešto promijene u svome ponašanju, što bi im poboljšalo kvalitetu života. Njihova motivacija značajno je oslabljena. Takvo ponašanje vrlo često prepoznajemo kod ovisnika koji, unatoč lošem funkcioniranju, ne pokazuju ni volju ni energiju da nešto promijene u svom životu. Oni, doduše, u razgovoru suvislo (barem većina) opisuju svoju nisku razinu funkcioniranja, nezadovoljstvo takvim stanjem, slažu se da je potrebno unijeti promjene, međutim, (gotovo redovito) izostaje početni impuls za akciju, a time i rezultat ostvarivanja željene promjene, tj. poboljšanje funkcioniranja.

U osnovi ovisničkog ponašanja dominiraju aktivnosti „linije manjeg otpora“. Ovisnici, kao i ostale osobe, imaju potrebu ugađati svojim željama ali, za razliku od zdravih, zrelih osoba, ne znaju upravljati vlastitim ponašanjem. Planiranje nije nešto u čemu su uspješni. Sve što zamisle žele ostvariti „sada, ovog trenutka“, bez obzira na okolnosti u kojima se tada nalaze i bez obaziranja na druge osobe s kojima su u određenom odnosu. Takvim brzopletim ponašanjem često uzrokuju nevolje i nezadovoljstvo na osobnom planu i kod svojih bližnjih. Ako i razmišljaju o potrebnoj promjeni u svom ponašanju i životu, kako bi kvalitetnije funkcionirali, najčešće nisu ustrajni u tim namjerama. Svojoj potrebi za doživljavanjem ugone na poznati način - zloporabom psihoaktivnih sredstava - daju apsolutni prioritet pred bilo kakvim drugim aktivnostima. Nažalost, takvo ih ponašanje ne vodi naprijed, već ih blokira na jednom mjestu, gdje se počinju osjećati bespomoćnim i nesposobnim za dostojanstven život. U dugotrajnom procesu zanemarivanja egzistencijalnih i socijalnih potreba, osoba propada u tjelesnom i psihičkom smislu, gubi samopoštovanje, postaje razdražljiva, bez pravog uvida u svoje stanje i ponašanje.

Doprijeti do takve osobe i potaknuti je na promjene zaista je zahtjevan posao. Nekada je potrebno 2 do 3 godine strpljivog približavanja i razvijanja kvalitetnog međusobnog odnosa između terapeuta i pacijenta kako bi zajedničkim snagama stigli do planiranog cilja.



Pravovremeno djelovanje na mlade

U radu s mladima važno je poticati ih na zdrave aktivnosti od najranije dobi, na radnje i postupke koji vode sazrijevanju i osamostaljivanju, kako bi uspostavili autonomiju te kao zrele osobe znali upravljati svojim mogućnostima i usklađivati ih s osobnim potrebama. U tom će smislu poticana motivacija te uložena volja i energija rezultirati očekivanim postizanjem zadovoljstva i većom kvalitetom života.

Kod svake je osobe važno osvijestiti potrebe koje nekad nisu jasno prepoznate, kao što ni motivacija za njihovo ostvarenje nije uopće (ili bar ne u dovoljnoj mjeri) izražena.

Pojedinci s jačom motivacijom ostvarit će veća očekivanja. Afirmirane, uspješne i ugledne osobe s priznatim statusom predstavljaju uzore koje želimo slijediti i potiču našu motivaciju da u tome ustrajemo.

*Dr. Karmen Jureško, psihijatar,
konzultant za psihodinamiku
psihosocijalnih poremećaja djece i mladih*

«Noćna smjena»

Sistematsko istraživanje snova dovelo je do mnogih zanimljivih otkrića vezanih uz razvojne promjene, spolne razlike, kros-kulturalne razlike i sličnosti, konzistenciju u sadržaju snova i misli u budnom stanju. No, ne postoji slaganje istraživača oko toga što razlikuje sanjanje od ostalih kognitivnih procesa, kao što su mišljenje ili sanjarenje, kao ni oko toga što sačinjava sadržaj snova. Jedan od pristupa zagovara "hipotezu kontinuiteta": odnosi se na to da snovi izražavaju emocionalne preokupacije svakodnevnog života. Istraživanja koja uspoređuju sadržaj misli tijekom dana i sadržaj snova upućuju na to da su snovi ekspresija *konceptata* ljudi i aktivnosti koje nas okupiraju tijekom dana, a ne samo *iskustava* doživljenih tijekom dana.

Neki autori sanjanje definiraju kao slijed percepcija, misli i emocija tijekom spavanja koji je doživljen kao slijed aktualnih događanja. Priroda tih događaja, tj. sadržaj snova istraživaču može biti poznat samo kroz verbalni ili pisani izvještaj ispitanika.

Postoji grupa teorija o snovima koje možemo zvati teorijama o rješavanju problema. One se baziraju na mišljenju kako snovi pomažu pri psihološkoj adaptaciji pojedinca na životne probleme.

Pretpostavka zajednička tim teorijama jest da snovi za pojedinca imaju funkciju pomoći pri suočavanju s tekućim životnim događajima i pri rješavanju intelektualnih ili emocionalnih problema, čime pozitivno utječu na dobrobit pojedinca.

Također, postoji teorija koja povezuje snove sa stresom, a čije je osnovno polazište da različiti vanjski događaji, naročito oni neobične ili stresne prirode, utječu na sadržaj snova, na emocije koje doživljavamo kad sanjamo te na same faze spavanja (vrijeme javljanja i trajanje). Način na koji će vanjski podražaj utjecati na spavanje u velikoj je mjeri i pod utjecajem individualnih razlika.



Analize dnevnika snova pokazale su da je velik dio sadržaja snova u kontinuitetu s ispitaničkim konceptima, brigama i interesima u budnom stanju; drugim riječima, ono što ljudi sanjaju je ono o čemu razmišljaju ili rade kad su budni. Ipak, ti se nalazi moraju dodatno pojasniti. Spomenuti kontinuitet ne odnosi se na dnevne događaje, nego na opće zabrinutosti, no čak ni tu hipotezu istraživači nisu u potpunosti uspjeli potvrditi. Nadalje, kontinuitet se većinom odnosi i na misli i na ponašanja, iako ponekad može uključivati samo jedno od navedenog (npr. ljudi koji izvještavaju o visoko agresivnim snovima nisu uvijek agresivni u svakodnevnom životu, ali uglavnom izvještavaju o mnogim agresivnim mislima tijekom dana). Konačno, ne moraju baš svi elementi sna biti povezani s tekućim konceptima i brigama. Općenito gledajući, rezultate takvih istraživanja treba analizirati s mnogo pažnje i uzeti u obzir metodološke nedostatke koji mogu uključivati malen uzorak ili mali broj ponovljenih istraživanja.

Spolne i dobne razlike

Kros-kulturalno gledano, i kod mušaraca i kod žena, snovi obično sadrže više agresije nego prijateljskih ponašanja, više nesreća nego sretnih događaja, kao i više negativnih u odnosu na pozitivne emocije. No, uz te sličnosti, postoje i neke različitosti za koje objašnjenje možemo naći u kulturalnim specifičnostima; npr. ljudi u manjim, tradicionalnim društvima imaju veći postotak životinjskih likova u snovima od ljudi koji žive u većim, industrijskim društvima. Također, postoje varijacije u postotku svih vrsta fizičkih agresija u snovima kod različitih društava, ali ipak, muškarci u većini slučajeva imaju veći postotak fizičke agresije u snovima od žena.

U kontrastu s očitim promjenama u sadržaju snova tijekom djetinjstva (što su pokazala istraživanja), nakon osamnaeste godine sadržaj snova ekstremno je stabilan u terminima likova, socijalnih interakcija i većine drugih. Istraživači zaključuju da snovi imaju zavidnu konzistenciju kroz vrijeme zato što oni zapravo izražavaju osobne interese, brige i preokupacije obitelji, prijateljima, socijalnim životom općenito.

Emocije doživljene u snu nipošto nisu manje vrijedne u usporedbi s emocijama istog intenziteta doživljenima u budnom stanju. No, kod snova je začuđujuće što određeni sadržaji ne donose uvijek sa sobom onu vrstu emocija koju bismo očekivali (i vjerojatno doživjeli) u budnom stanju.

Znanstvenici su istraživali sadržaj snova kod osoba sa psihičkim poremećajima te uvidjeli da se problemi s kojima se bolesna osoba suočava tijekom dana vrlo često pojavljuju u snovima. Nakon primjene terapije, mijenja se ponašanje bolesnika, a jednako tako i sadržaj njegovih snova.



Znanstvena istraživanja sanjanja i sadržaja snova, koja su se postepeno akumulirala tijekom posljednjih 50 godina, ne podržavaju ideje o snovima i sanjanju koje su isključivo "Freudovske" ili "Jungovske" (po Freudu, snovi predstavljaju prikriveni pokušaj ispunjavanja želja i prepuni su seksualnog simbolizma, dok je Jung istraživanja snova bazirao na potrazi za ponavljajućim temama u sadržaju, što vodi do problema koji je sanjaču bitan), ali svakako podržavaju generalnu ideju da snovi imaju značenje u smislu koherencije, korelacije s drugim psihološkim varijablama te povezanosti s mislima u budnom stanju.

Danas se u svijetu istraživanja snova i sanjanja provode u velikom broju. To je postalo područje u kojem se mnogi istraživači pokušavaju afirmirati i doći do revolucionarnih otkrića, što je zapravo i moguće s obzirom na neistraženost. Možda je došlo vrijeme da pokušamo revidirati postojeće teorije o snovima i, uz pomoć novih istraživanja i novih saznanja, konstruiramo teoriju koja će obuhvatiti sve glavne pretpostavke i dati objašnjenja za sva neodgovorena pitanja.

Kristina Božić, prof.

Ne postojiš

Sa šesnaest, sedamnaest godina, a i mnogo prije, bombardirani smo svakojakim oblicima nasilja na tv-u, u novinama, a neki od nas i kod kuće. Kažu da djeca upijaju sve ono dobro, ali naravno i loše što se događa oko njih. Kada dođu u spomenute godine, nađu se na velikom raskrižju života - kao što sam se našao i ja. Ni ne osvrnete se i već ste, kao naivni i neiskvareni, do jučer sportaš zapaženih rezultata, „bačeni“ u gomilu zlih, prevarantskih ljudi koji vas vrebaju na svakom koraku, čekajući prvu priliku da posrnete. Ne odnosi se to na sve jer bismo danas, ne daj, Bože, imali ulice hodajućih zombija i stadioni bi nam vjerojatno bili pretvoreni u groblja, kao i parkovi. Sada, u 29. godini života, razumijem i žalim za putem kojim sam trebao kročiti, ali umjesto samosažaljenja - borba protiv ovisnosti.

Kako poslije kiše dolazi sunce, tako vjerujem da su svi zaslužili drugu priliku, mada većina ovisnika čeka da poslije sunca padne kiša i nađu se u začaranom krugu iz kojeg je malo tko isplivao.

Nisam ja kao i drugi...

Kad sam u srednjoj školi radio kao konobar u kafiću u kojem je iz svakog ugla „prštala“ droga, počeo sam pušiti misleći, kao i većina, da je marihuana statusni simbol ili tako nešto. Počeo sam izlaziti na partyje i bez puno razmišljanja uzeo bombon, pa speed, pa trip. Na kraju su to bili izlasci kojima je prioritet bila zabava i trpanje u sebe svega i svačega - ni ne sanjajući da nam mozak sve više počinje sličiti na ementaler.



I tako, malo - pomalo, došao je i najzloglasniji dan, koji smatram najvećom pogreškom u životu. Prije toga sam na heroin i ovisnike gledao kao na jadne i bijedne slabiće koji se bodu i koji su dopustili da im „obična“ prašina uništi život. Znam da sam taj dan radio i iznenada je došao kolega koji je imao iskustva s tim i ponudio mi crtu dopa. Malo sam razmišljao i onda mi je već poremećen sklop u glavi odvagnuo da to slobodno ušmrčem jer nisam ja kao i drugi slabić - neću ga više nikad pogledati, a kamoli staviti u sebe. Nakon nekoliko minuta osjećao sam se kao Bog koji šeta Zemljom. Ostatak bi bilo predugačko prepričavati, možda u nekoj knjizi - oko 7 godina borbe za goli život. Došao sam do dna. Uništio sam vezu od 6,5 godina, izgubio povjerenje svih, stekao tzv. prijatelje po heroinu, ali vjerujte, u drogi nema prijatelja, nema emocija, nema ljubavi, nema racionalnog razmišljanja. Vi ne postojite, osim ona blijeda slika mršavog i koščatog dečka, ogromnih podočnjaka, s nekoliko desetaka kila manje. To je bio kraj.

Ili sad ili nikad

Jednog dana, dok sam sjedio u krizi u sobi i molio Boga da me riješi muka na bilo koji način, u sobu mi je ušla mama i pitala trebam li pomoć. I tu mi je kliknulo. Ili sad, ili na Kozalu. Od tada, znači oko tri i pol godine, ja sam u Kalvariji, uzimam Subutex i osjećam se ponovno živim. Osjećam mirise, okuse, dobivam postepeno na kilaži. Ne kažem da je lako, daleko od toga, ali vjerujem u sebe i znam da neću više nikada posrnuti pred tim zlom. Život je preda mnom, mada je jedan od ljepših njegovih dijelova prošao u najcrnjem scenariju. Zato kažem: svatko može posegnuti za drogom, to je najjednostavnije, ali droga vas uvaljuje i samo odgađa probleme koji se gomilaju. Bio sam slab, ali sada, uz veliku podršku liječnika i psihologa, čekam dan da se ostavim i tableta. I znam da hoću.

Za kraj, uvijek kažem ljudima koji mi se „hvale“ da ih je netko ponudio heroinom, da bi bilo bolje da im je dao konop da se objese.



Nastavni ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Savjetovalište za mlade i roditelje

Imate li potrebu s nekim

razgovarati,
povjeriti se,
dobiti podršku,
informaciju...

slobodno nam se obratite.

Tim smo stručnjaka koji radi s mladima,
svakodnevno u Rijeci i dva puta mjesečno na Krku,
Cresu, Lošinj, Rabu i u Delnicama.

Naše su usluge za vas

√ besplatne
√ povjerljive i
√ nije vam potrebna uputnica



Mladi u Savjetovalište dolaze radi:

- teškoća u učenju
- problema u komunikaciji s roditeljima i vršnjacima
- eksperimentiranja s alkoholom i drogama
- emocionalnih teškoća...

Rijeka,
Fiorella la Guardije 23,
1. kat

dodatne informacije i
naručivanje:

335 920
321 551

Radno vrijeme:

**pon – pet,
od 8 do 20 sati**

