



VODIČ ZA SMANJENJE ILI PRESTANAK KORIŠTENJA PSIHOAKTIVNIH TVARI

Strategije samopomoći Svjetske zdravstvene
organizacije (WHO)

KRATKI PREGLED

1. Poremećaji vezani uz (zlo)uporabu psihoaktivnih tvari/supstancija - prevencija i kontrola. 2. Briga o samome sebi. 3. Stav prema zdravlju. 4. Interna-eksterna kontrola.

WHO

World Health Organization (Svjetska zdravstvena organizacija), ISBN 978 92 4 159940 5 (NLM classification: WM 270), © Svjetska zdravstvena organizacija 2010.

Sva prava pridržana. Publikacije Svjetske zdravstvene organizacije mogu se dobiti od SZO-e (WHO Press), Svjetska zdravstvena organizacija, 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Švicarska (tel.: +41 22 791 3264; faks: +41 22 791 4857; e-mail: bookorders@who.int). Zahtjeve za dopuštenje za reprodukciju ili prevođenje publikacija WHO-a – bilo za prodaju ili za nekomercijalnu distribuciju – treba uputiti na WHO Press, na gornju adresu (fax: +41 22 791 4806; e-mail: permissions@who.int).

Upotrijebljene oznake i prikaz materijala u ovoj publikaciji ne podrazumijevaju izražavanje bilo kakvog mišljenja Svjetske zdravstvene organizacije vezano za pravni status bilo koje zemlje, teritorija, grada ili područja ili njihovih vlasti, ili u vezi s razgraničenjem svojih granica. Isprekidane linije na kartama predstavljaju približne granične linije za koje možda još ne postoji potpuna suglasnost. Spominjanje određenih tvrtki ili proizvoda određenih proizvođača ne podrazumijeva da ih odobrava ili preporučuje Svjetska zdravstvena organizacija, u odnosu na neke druge tvrtke slične prirode koje se ne spominju. Izuzev u slučaju pogrešaka i propusta, nazivi vlasničkih proizvoda razlikuju se po početnim velikim slovima.

Svjetska zdravstvena organizacija poduzela je sve primjerene mjere opreza radi provjere informacija sadržanih u ovoj publikaciji. Međutim, objavljeni materijal se distribuira bez jamstva bilo koje vrste, bilo izričitog ili podrazumijevanog. Za tumačenje i korištenje ovih materijala odgovoran je čitatelj. Svjetska zdravstvena organizacija ni u kojem slučaju neće biti odgovorna za eventualnu štetu nastalu njegovim korištenjem.

SADRŽAJ

Zahvale	2
1. <u>Uvod</u>	3
2. <u>Kako znati je li vaša uporaba psihoaktivne tvari rizična?</u>	3
3. <u>Što je problematična uporaba psihoaktivnih tvari?</u>	3
4. <u>Krenimo!</u>	4
5. <u>Dobivanje podrške/pomoći</u>	4
6. <u>Trebam li nešto učiniti vezano za moju potrošnju psihoaktivnih tvari?</u>	4
7. <u>Koliko psihoaktivnih tvari trošite?</u>	6
8. <u>Brine li vas vaša potrošnja psihoaktivnih tvari?</u>	7
9. <u>Mjerenje količine psihoaktivne tvari koju trošite</u>	7
10. <u>Što znači „previše“?</u>	9
11. <u>Donošenje odluke</u>	9
12. <u>Biranje cilja</u>	10
13. <u>Mijenjanje načina korištenja psihoaktivne tvari</u>	12
14. <u>Moj ugovor sa samim sobom</u>	12
15. <u>Praćenje napretka</u>	13
16. <u>Situacije visokog rizika</u>	14
17. <u>Postavljanje ciljeva: kako prekinuti potrošnju psihoaktivnih tvari</u>	14
18. <u>Postavljanje ciljeva pri potrošnji psihoaktivnih tvari: kako smanjiti potrošnju</u>	15
19. <u>Kako se nositi sa žudnjom za psihoaktivnim tvarima</u>	16
20. <u>Savjeti koji pomažu</u>	17
21. <u>Postupanje u situacijama visokog rizika</u>	18
22. <u>Kako reći 'ne'</u>	20
23. <u>Pridržavati se svojih ciljeva</u>	20
24. <u>Kada stvari odu ukrivo...</u>	21
25. <u>Alternative korištenju psihoaktivnih tvari</u>	21
Dodaci	
A) <u>Savjet pružateljima podrške</u>	22
B) <u>Primjeri bilance stanja, popisa i grafikona korištenih u ovoj brošuri</u>	22

Zahvale

Ovaj dokument je revidirana inačica izvornog dokumenta koji je napisala Rachel Humeniuk, Sue Henry-Edwards i Robert Ali (Rachel Humeniuk, Sue Henry-Edwards i Robert Ali. Strategije samopomoći za smanjenje ili zaustavljanje upotrebe psihoaktivnih tvari: vodič. (Nacrt verzije 1.1 za terensko ispitivanje). Ženeva, Svjetska zdravstvena organizacija, 2003.). Izvorni dokument temelji se na Vodiču za ovisnike o alkoholu koji žele smanjiti ili prestati piti alkohol, čiji su autori David Ryder, Simon Lenton, Ilse Blignault, Carole Hopkins i Alex Cooke.
© Western Australian Alcohol and Drug Authority, 1995.

Ovaj dokument razvila je Svjetska zdravstvena organizacija u okviru Testa probira uključenosti alkohola, nikotina i psihoaktivnih tvari (WHO ASSIST), koji je koordinirala, sponzorirala i provela Svjetska zdravstvena Organizacija (SZO).

Radna skupina ASSIST faze III uključuje:

ROBERT ALI (AUSTRALIJA)
THOMAS BABOR (SAD)
MICHAEL FARRELL (UK)
MARIA LUCIA FORMIGONI (BRAZIL)
RACHEL HUMENIUK (AUSTRALIJA)
JAROON JITTIWUTIKARN (TAJLAND)
ROSELI BOERNGEN DE LACERDA (BRAZIL)
WALTER LING (SAD)
JOHN MARSDEN (UK)
JOSE MARTINEZ-RAGA (ŠPANJOLSKA)
BONNIE MCREE (SAD)
MARISTELA MONTEIRO (PAHO/WHO)
DAVID NEWCOMBE (AUSTRALIJA)
HEMRAJ PAL (INDIJA)
VLADIMIR POZNYAK (SZO/WHO)
SARA SIMON (SAD)
JANICE VENDETTI (SAD)

Pripremu izvornog dokumenta koordinirali su Vladimir Poznyak i Maristela Monteiro iz Odjela za mentalno zdravlje i zlouporabu psihoaktivnih tvari Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) i Rachel Humeniuk i Robert Ali iz Službe za droge i alkohol u Južnoj Australiji, Centra za istraživanje u liječenju problema s drogom i alkoholom (Australija), koji surađuje sa Svjetskom zdravstvenom organizacijom. Reviziju originalnog dokumenta izvršili su Robert Ali i Sonali Meena iz Centra za istraživanje u liječenju problema s drogom i alkoholom (Australija), koji surađuje sa Svjetskom zdravstvenom organizacijom, a finalizaciju dokumenta koordinirao je Vladimir Poznyak (SZO) uz pomoć Rachel Humeniuk, Sonali Meena i Lidia Segura (Španjolska). Zahvaljujemo se Anni Dzadey (Gana), Maristela Monteiro (PAHO/SZO), Isy Vromans (SZO) i Deepak Yadav (Indija) za komentare na nacrt ove brošure.

Predloženi navod: Humeniuk RE, Henry-Edwards S, Ali RL i Meena S (2010). Strategije samopomoći za smanjenje ili zaustavljanje potrošnje psihoaktivnih tvari/supstancija: Vodič. Ženeva, Svjetska zdravstvena organizacija.

Ovaj dokument je dopunjen sljedećim priložima:

Humeniuk RE, Henry-Edwards S, Ali RL, Poznyak v i Monteiro M (2010).
Test probira uključenosti alkohola i nikotina (ASSIST): priručnik za uporabu u primarnoj zdravstvenoj zaštiti. Ženeva, Svjetska zdravstvena organizacija.

Humeniuk RE, Henry-Edwards S, Ali RL, Poznyak v i Monteiro M (2010).
Kratka intervencija za korištenje opasnih i štetnih tvari povezana s ASSISTOM: priručnik za uporabu u primarnoj zdravstvenoj zaštiti. Ženeva, Svjetska zdravstvena organizacija.

1. Uvod

OVAJ VODIČ NAMIJENJEN JE LJUDIMA STARIJIMA OD 18 GODINA KOJI SU U UMJERENOJ OPASNOSTI OD PROBLEMA POVEZANIH S POTROŠNJOM PSIHOAKTIVNIH TVARI, ALI NE PATE OD TEŠKIH PROBLEMA ILI TEŠKE OVISNOSTI POVEZANE S POTROŠNJOM PSIHOAKTIVNIH TVARI.

Ako mislite da je konzumiranje psihoaktivnih tvari opasno za vas i da vam stvara određene zdravstvene, socijalne, pravne, psihološke, poslovne ili obiteljske probleme, ovaj vodič će vam pomoći u odmjeravanju vašeg ponašanja pri korištenju takvih tvari i dati će vam neke ideje o tome kako to promijeniti.

Osjetite li teške simptome apstinencije ili ozbiljnu nelagodu pri prestanku korištenja alkohola, duhana ili drugih psihoaktivnih tvari, trebate potražiti liječničku pomoć vašeg liječnika, zdravstvenog radnika ili nekoga iz specijalizirane službe za droge/lijekove i alkohol.

2. Kako znati je li vaša uporaba psihoaktivne tvari rizična?

Različite tvari nanose različitu štetu i rizike. Na primjer, izloženi ste riziku od ovih problema:

- I ako koristite duhanske proizvode - osobito pušenjem;
- I ako previše konzumirate alkoholna pića ili se opijate do intoksikacije;
- I ako koristite psihoaktivne tvari kao što su kanabis, kokain, amfetamin, stimulanse (uključujući ekstazi i metamfetamin), inhalante, bezreceptne sedative ili tablete za spavanje, halucinogene tvari ili opioide.

Možda već imate presliku ovog dokumenta jer vam je možda vaš liječnik ili zdravstveni radnik već postavljao neka pitanja o vašoj potrošnji psihoaktivnih supstancija zato što smatra da biste mogli biti u opasnosti od jedne ili više psihoaktivnih tvari koja bi vam naštetila.

RIZIK OD DOŽIVLJAVANJA PROBLEMA MOŽE VRLO VARIRATI, OD OSOBE DO OSOBE I MOŽE OVISITI I O VAŠEM OKRUŽENJU, KOLIKO TAKVIH TVARI TROŠITE, O NAČINU POTROŠNJE, O VAŠOJ DOBI, SPOLU ITD.

3. Što je problematična uporaba psihoaktivnih tvari?

Vaš liječnik ili zdravstveni djelatnik možda vam je dao karticu za povratne informacije i informativne letke koji sadrže informacije o specifičnim zdravstvenim problemima povezanim sa psihoaktivnim tvarima koje koristite.

Problemi s upotrebom psihoaktivnih tvari mogu nastati kao posljedica akutne intoksikacije, njihove redovite uporabe ili ovisnosti – i od načina na koji se takve tvari koriste.

Moguće je da osoba ima problema zbog svega toga.

Korištenje tvari putem injekcija može uzrokovati ozbiljne zdravstvene probleme, bez obzira na to koju psihoaktivnu tvar osoba ubrizgava. Ubrizgavanje bilo koje droge značajni je čimbenik rizika zbog

zaraze bolestima koje se prenose krvlju kao što su primjerice HIV, te hepatitis B i C. Ljudi koji injektiraju droge imaju veći rizik od nastanka ovisnosti i vjerojatno će imati težu ovisnost od onih koji ne ubrizgavaju takve tvari.

4. Krenimo!

Moguće je promijeniti ponašanje vezano za korištenje psihoaktivnih tvari, i mnogi su to već učinili.

Možda ste već uvidjeli da vam upotreba psihoaktivnih tvari uzrokuje probleme. Ili, možda želite provjeriti koristite li ih doista u prevelikoj mjeri. U svakom slučaju, ova će vam knjižica pomoći da uočite gdje ste sada, da biste mogli učiniti neke promjene.

Promjena našeg ponašanja, uključujući korištenje psihoaktivnih tvari, može izgledati zastrašujuće ili teško, ali je moguća.

5. Dobivanje podrške/pomoći

Kako se kaže, putovanje od tisuću milja počinje jednim korakom. Nije važno pravite li putem pauze: ipak ćete stići. Naime, računa se samo odluka da želite napraviti promjene, a zatim ih treba napraviti,

KORAK PO KORAK.

Ovaj vodič možete koristiti i sami bez uključivanja bilo koga drugog u tome što radite. Međutim, veliku pomoć vam može pružiti nečija podrška - nekoga tko razumije što želite učiniti i spreman je potrošiti svoje vrijeme pomažući vam.

Ta osoba mora biti osoba od povjerenja, kraj koje se osjećate ugodno, kao što su npr. vaš partner, prijatelj, rođak, neki kolega s posla, ili medicinska sestra, osoba u vjeri, savjetnik ili liječnik. Važno je da vaš podupiratelj nema problema s upotrebom psihoaktivnih tvari u trenucima dok vam pokušava pomoći oko uporabe takvih tvari.

Zamolite li nekoga da vas podrži pa, nakon što je ta osoba malo razmislila i onda vas odbila, vrijedi zamoliti to isto nekog drugog. Mnogo ljudi cijeni kada ih se zamoli za pomoć – jer to je u neku ruku i nagrada njima.

Dajte svom podupiratelju ovaj vodič, neka ga pročita prije nego što li počnete s radom na sebi, posebice Dodatak "Savjeti za podupiratelje".

6. Trebam li nešto učiniti vezano za moju potrošnju psihoaktivnih tvari?

PRIMJER

John ima 33 godine i živi sa svojom partnericom i s malim djetetom. Otišao je k liječniku jer se neprestano osjeća umornim i nedavno se jako prehladio. Nakon općeg pregleda kod svoga liječnika, liječnik je Johnu postavio neka pitanja o alkoholu i o korištenju nekih drugih psihoaktivnih tvari.

John većinu večeri puši 1 ili 2 lule kanabisa i 4 ili 5 lula vikendom, a nedavno je uočio i neke probleme kod kuće i na poslu, koji su se pogoršali zbog njegovog pušenja kanabisa. Liječnik mu je rekao da je zbog pušenja kanabisa u opasnosti od nekih zdravstvenih i drugih problema, pa ga je zamolio da razmisli koji su to problemi.

Odgovor na ovo pitanje dobit ćete zapisivanjem svih problema za koje mislite da su nastali u posljednja tri mjeseca uslijed vaše upotrebe psihoaktivnih tvari.

Razmislite o tome koju tvar(e) koristite i koje probleme bi ona/one mogle uzrokovati. Možda ćete otkriti da jedna tvar uzrokuje nekoliko problema, kao što su svađe s obitelji ili partnerom, probleme s vašim zdravljem – poput neispavanosti, depresije, tjeskobe ili uznemirenosti. Neki ljudi smatraju da korištenje psihoaktivnih tvari može utjecati na njihovo pamćenje i koncentraciju, što pak može uzrokovati probleme u radu ili učenju.

PRIMJER | Johnov popis problema

Psihoaktivna tvar	problem
1. kanabis	zaboravljanje
2. kanabis	teškoće pri usredotočavanju pažnje
3. kanabis	moja partnerica se naljuti na mene jer joj baš ne pomažem u kući
4. kanabis	nezainteresiranost za aktivnosti osim za gledanje televizije
5. kanabis	
6. kanabis	

Mislite li da vam je korištenje psihoaktivnih tvari moglo uzrokovati probleme u posljednja 3 mjeseca?

Napišite u tablicu popis svojih problema vezano za vaš unos psihoaktivnih tvari.

Psihoaktivna tvar	problem
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Možete imati problema s upotrebom psihoaktivnih tvari ako se **povremeno opijate**, ili **redovito** konzumirate alkohol, ili ako **ubrizgavate** drogu. Ubrizgavanjem droge ili njihovim redovitim korištenjem, možete razviti ovisnost.

U slučaju da je netko drugi (član obitelji, zdravstveni djelatnik itd.) išta rekao o problemima zbog vaše upotrebe psihoaktivnih tvari, možda ćete ih morati dodati na vaš popis u stupac "Problem". Bez obzira na to jeste li imali problema ili ne...

Izbor je vaš. Možete nastaviti živjeti kao i dosad ili smanjiti odnosno potpuno prestati s korištenjem psihoaktivnih tvari.

7. Koliko psihoaktivnih tvari trošite?

Naravno, sve što radite, imati će pozitivne posljedice (blagodati), i negativne posljedice (troškove).

Ovdje je bilanca upotrebe tvari koja će vam pomoći da izvagete učinke ako nastavite živjeti kao do sad, smanjenja unošenja ili prestanak korištenja psihoaktivnih tvari. Ako redovito koristite više od jedne psihoaktivne tvari, možda želite ispuniti bilancu za svaku tvar posebno.

Razmislite o dugoročnim i kratkoročnim pozitivnim i negativnim stranama toga.

PRIMJER | Bilanca 1. Johnova bilanca je izgledala ovako.

	Nastaviti koristiti psihoaktivne tvari kao do sada	Smanjiti ili prestati koristiti psihoaktivne tvari
+	(x) pomaže mi opustiti se nakon posla (x) opuštam se i zaboravljam dan više uživam na zabavama i u društvu s prijateljima	(x) ne bih više bio tako umoran (x) bolje bih pamtio (x) odnos s mojom partnericom bio bi sretniji i ona se ne bi ljutila na mene (x) bolje bih se koncentrirao na poslu (x) ne bi mi toliko nedostajao posao
-	(x) utječe na moje pamćenje (x) utječe na moju koncentraciju (x) osjećati se maglovito i umorno nakon velike noćne zabave (x) ponekad mi nedostaje posao nakon tako provedene noći (x) moja partnerica nije sretna zbog toga pa se lako posvađamo (x) provodim mnogo vremena u nabavi takvih psihoaktivnih tvari	(x) biti će teško opustiti se nakon posla (x) neću toliko uživati na zabavama prijatelji će me možda ismijavati

Bilanca br. 1

	Nastaviti koristiti psihoaktivne tvari kao do sada	Smanjiti ili prestati koristiti psihoaktivne tvari
+	(x) (x)	(x) (x) (x)
-	(x) (x)	(x) (x)

Kada završite, ponovno pregledajte tablicu i označite pozitivne i negativne strane koje su vam najvažnije (x).

Započnite s jučer i vraćajte se unazad kroz cijeli tjedan.

Napišite: vrijeme i mjesto korištenja

S kim ste bili

Što ste koristili

Koliko ste toga konzumirali

Koliko ste na to potrošili

PRIMJER: DNEVNIK KORIŠTENJA PSIHOAKTIVNIH TVARI. Ovako je izgledao Johnov dnevnik tjedan dana prije nego li je otišao k liječniku.

Kada? Gdje? S kim?	Što?	Koliko?	Troškovi?
Peterova zabava u subotu uvečer	kanabis	6 lula	15 dolara (vrećica)
U nedjelju je vrtlaro i igrao nogomet u parku	ništa	ništa	ništa
U ponedj.uvečer umoran nakon posla opušta se kod kuće pred TV-om	kanabis	2 lule	ništa, ostalo od prije
U utorak nakon posla išao je na satove gitare i došao je kasno kući	ništa	ništa	ništa
U srijedu uvečer gledao je nogomet na TV-u	kanabis	4 lule	10 dolara (vrećica)
U četvrtak uvečer gledao je kod kuće TV	kanabis	4 lule	ništa, ostalo od prije
U petak uvečer David i Peter su došli k njemu i gledali su video	kanabis	5 lula	15 dolara (vrećica)
John se iznenadio kada je uvidio da je popužio 21 lulu kanabisa i ukupno potrošio 40 dolara			

Ispunite dnevnik psihoaktivnih tvari koje ste trošili tijekom prošlog tjedna.

Kada? Gdje? S kim?	Što?	Koliko?	Troškovi?

10. Što znači „previše“?

Ako pijete alkohol, prijete vam niz zdravstvenih i drugih problemi, posebno ako:

- I pijete više od 2 standardna pića* dnevno;
- I nemate barem 2 dana u tjednu bez alkohola.

Ne postoji bezrizična razina konzumacije alkohola, a za mnoge, konzumacija od 2 standardna pića dnevno još uvijek može biti povezana sa značajnim rizicima.

Određeni čimbenici mogu povećati vaš rizik od alkohola, kao npr.

- I obiteljska povijest ovisnosti o alkoholu;
- I ako uzimate određene lijekove ili imate određene bolesti;
- I imate manje kilograma od drugih ljudi obzirom na svoj spol i visinu;
- I ako nedavno niste ništa jeli.

Nikako ne biste trebali konzumirati alkohol ako ste:

- I trudnica ili dojilja;
- I ako vozite, upravljate strojevima ili poduzimate neke druge aktivnosti koje uključuju rizik;
- I imate zdravstvene probleme koje alkohol može dodatno pogoršati;
- I uzimate lijekove koji izravno stupaju u interakciju s alkoholom;
- I ne možete kontrolirati svoje pijenje.

Pitajte svog zdravstvenog radnika ako niste sigurni u nešto od navedenog.

*jedno standardno piće jest:

- I 1 limenka običnog piva (330 ml - 4 % alkohola);
- I jedna doza žestokog pića (30 ml - 40 % alkohola);
- I čaša vina ili mala čaša šerija (100 ml - 12 % ili 70 ml - 18 % alkohola);
- I mala čaša likera ili aperitiva (50 ml - 25 % alkohola).

Nema sigurne razine konzumiranja alkohola, droge i duhanskih proizvoda.

Pušenje je najštetnija metoda uporabe duhana.

Risikantne su i bezdimne vrste poput duhana za žvakanje, burmuta (koji se udiše) i snusa (nikotina u prahu koji se nanosi na zubno meso i apsorbira).

11. Donošenje odluke

Biti u ravnoteži

Ima li nekih razloga za promjenu?

Sada ponovno pogledajte svoju bilancu, svoj dnevnik korištenja psihoaktivnih tvari i vaše probleme vezano za trošenje tih tvari.

Ima li nekih razloga da nešto promijenite?

PRIMJER: John je odlučio da ima razloga za promjene, pa je označio ovaj kvadratić.

X – Da, idi na točku 12.

Ne, možda više ne želite nastaviti čitati ovu knjižicu.

Niste sigurni – napišite u donjoj tablici razloge zašto i raspravite ih sa svojim podupirateljem.

Označite svoju odluku

X – Da, idi na točku 12.

Ne, možda više ne želite nastaviti čitati ovu knjižicu.

Niste sigurni – napišite u donjoj tablici razloge zašto i raspravite ih sa svojim podupirateljem.

Razlozi da promijenim svoje trošenje psihoaktivnih tvari

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

12. Biranje cilja

Sada kada ste odlučili unijeti promjene u svoju potrošnju psihoaktivnih tvari, vaša sljedeća odluka odnosi se na smanjenje uporabe psihoaktivnih tvari ili na potpunu apstinenciju od njih.

Da bismo vam pomogli pri odlučivanju, obavite ova 3 zadatka:

1. Razmislite o ovim pitanjima.

II Imate li kakvih zdravstvenih ili psihičkih problema koji bi se mogli pogoršati vašim unosom psihoaktivnih tvari? Vaš liječnik ili neki drugi zdravstveni djelatnik bi vas mogao pri tom savjetovati.

II Osjećate li simptome apstinencije pri prestanku korištenja psihoaktivnih tvari?

Ako je tako, potpuni prestanak uporabe tvari vjerojatno je najbolji cilj za vas. Vaš liječnik ili drugi zdravstveni djelatnik može vam pomoći da se uspješno nosite sa simptomima apstinencije. Također pogledajte Točku 17: Postavljanje ciljeva: Kako se zaustaviti/prekinuti potrošnju psihoaktivnih tvari.

II Imate li ikakvih pravnih, financijskih ili poslovnih problema koji su posljedica vaše upotrebe psihoaktivnih tvari?

II Imate li kakvih problema u vašoj vezi ili s obitelji zbog svog korištenja psihoaktivnih tvari?

II Jeste li već ranije riješili probleme s upotrebom psihoaktivnih tvari tako što ste potpuno obustavili njihovo uzimanje? Onda bi ovo sada mogao biti najbolji način za vas.

Hoću li smanjiti ili prestati koristiti psihoaktivne tvari?

Zapamtite da ono što sada odlučite možda neće biti odluka koju slijedite do kraja života. Svoj cilj upotrebe tvari možete redovito pregledavati. Koji god cilj odabrali, dobra je ideja o tome razgovarati s osobom koja vam je najbliža.

2. Ispišite na sljedećoj bilanci pozitivne i negativne strane smanjenja ili prestanka unošenja psihoaktivnih tvari u vaš organizam.

PRIMJER. Bilanca br. 2. John je ispunio bilancu i odlučio je smanjiti svoju potrošnju kanabisa.

	Smanjenje unosa psihoaktivnih tvari	Potpuni prestanak unosa psihoaktivne tvari
+	(x) mogao bih i dalje povremeno pušiti kanabis sa svojim prijateljima (x) i dalje bih se zabavljao na zabavama (x) manji unos kanabisa znači da neću biti toliko umoran i zaboravan (x) kad bih ga pušio samo vikendom, ne bi mi nedostajao posao (x) moja partnerica i ja bili bismo zadovoljni i manje bismo se svađali	(x) ne bih bio toliko umoran i zaboravan (x) ne bi mi nedostajao posao (x) moja partnerica bila bi sretna (x) uštedio bih novac ne kupujući kanabis
-	(x) neću se svakodnevno moći opustiti nakon posla s nekoliko lula kanabisa	(x) nedostajat će mi zabava s prijateljima (x) doista će mi nedostajati opuštanje s nekoliko lula nakon posla (x) neću baš previše uživati na zabavama

Kada ispunite bilancu br. 2, označite iksićem pozitivne i negativne strane koje su vam najvažnije
Bilanca br. 2

	Nastaviti koristiti psihoaktivne tvari kao do sada	Smanjiti ili prestati koristiti psihoaktivne tvari
+	(x) (x)	(x) (x)
-	(x) (x)	(x) (x)

3. Odaberite svoj cilj. Obzirom na sve što ste napisali, što je po vašem mišljenju najbolji cilj za vas?

Označite dolje svoje odgovore.

- smanjiti uporabu psihoaktivnih tvari – Idite na točku 18. }
 - prestati u potpunosti s unosom psihoaktivnih tvari u vaš organizam – idite na točku 17. }
- (ali najprije pročitajte točke 13 do 16.)

13. Mijenjanje načina korištenja psihoaktivnih tvari

Ako ste odlučili smanjiti unos psihoaktivnih tvari, možda biste željeli razmisliti o načinu na koji ju koristite i razmotriti manje štetne alternative.

Na primjer, možda biste trebali razmisliti o prestanku ubrizgavanja ili promjeni unosa s ubrizgavanja na drugi, manje rizičan način korištenja tvari.

Ubrizgavate li drogu povećavate rizik od štetnog djelovanja droge, kao i od šteta koje proizlaze iz ubrizgavanja.

Ubrizgavanje amfetamina ili kokaina povećava rizik od psihoze i ovisnosti. Injektiranje heroina i drugih depresivnih droga povećava rizik od ovisnosti i predoziranja.

Ne!

Također je bolje ne ubrizgavati lijek zbog rizika od virusa koji se prenose krvlju (Hepatitis B i C, HIV/SIDA) i drugih infekcija. Ako još uvijek injektirate tvari, možda biste trebali razmisliti o uvođenju nekih promjena kako biste smanjili rizike od ubrizgavanja. Kao, na primjer, korištenje čiste opreme (npr. igle i šprice, žlice, filteri itd.).

Uvijek je rizično koristiti drogu, ali postoje načini za smanjenje rizika ako odlučite nastaviti koristiti ih.

SMANJITI RIZIKE:

- II NEMOJTE VOZITI NI PODUZIMATI OPASNE AKTIVNOSTI DOK KORISTITE DROGE.**
- II AKO VEĆ UZIMATE DROGE, KORISTITE MANJE KOLIČINE I KORISTITE IH RJEĐE KAKO BISTE IZBJEGLI OVISNOST.**
- II NEMOJTE IH KORISTITI SVAKODNEVNO.**
- II NEMOJTE KORISTITI DROGE KAD NEMA DOSTUPNE POMOĆI ZA SLUČAJ DA NEŠTO POĐE PO ZLU.**
- II NEMOJTE NIKADA KORISTITI VIŠE PSIHOAKTIVNIH TVARI U JEDNOME DANU.**
- II NEMOJTE KORISTITI DROGE DOK STE TRUDNI ILI DOJITE JER TO MOŽE UTICATI NA VAŠU BEBU.**

14. Moj ugovor sa samim sobom

Tehnike postavljanja ciljeva pomoći će vam u postizanju ciljeva.

CILJEVI TREBAJU BITI PAMETNI (eng. SMART).

Specifični

Mjerljivi

Attainable (ostvarivi)

Realni

Time bound (provedivi u određenom vremenu)

MOJ UGOVOR

Sada kada ste donijeli neke odluke o svom korištenju psihoaktivnih tvari i o tome što želite učiniti u vezi s tim, možete sami napisati ugovor sa sobom (vidi i primjere u nastavku). To će vam pomoći da vas podsjeti na ono što ste točno odlučili učiniti.

PRIMJER Moj ugovor sa samim sobom

PRIMJER A

Prestati ću koristiti psihoaktivnu tvar dana __, mjeseca __, godine ____.

PRIMJER B

Smanjit ću uzimanje psihoaktivnih tvari na najviše jednom u 14 dana, počevši od dana __, mjeseca __, godine ____.

Činit ću sve to tijekom tri mjeseca do dana __, mjeseca __, godine __, pa ću zatim razmotriti svoje napredovanje.

Moj ugovor sa samim sobom

Napravit ću ...

Učinit ću ...

Napravit ću ...

Učinit ću ...

Napravit ću ...

Učinit ću ...

15. Praćenje napretka

Da biste mogli napraviti promjene koje ste odlučili napraviti, možete pratiti svoj unos psihoaktivnih tvari vodeći dnevnik tjednog unosa tvari (sličan onom koji ste koristili u točki 9. ove knjižice).

Koristite dnevnik tjedne potrošnje psihoaktivnih tvari koji se nalaze na kraju ovog vodiča i slijedite ove upute:

II Vodite svoj dnevnik svaki dan.

II Napišite kada **ste** konzumirali ili **kada ste htjeli** konzumirati psihoaktivne tvari (u dnevniku se nalazi i jedan dodatni stupac pod nazivom 'htio sam koristiti, ali nisam' da to ubilježite).

II Čuvajte ga 3 mjeseca. To će vam pomoći da uočite promjene. Kasnije ćete moći bilježiti "nasumične provjere" po tjedan ili dva, svakih nekoliko mjeseci.

II Zbrojite novac koji ste potrošili na korištenje droga.

II Ako želite, pregledajte svoj dnevnik sa svojim podupirateljem.

II Stavi križić na 'vrijeme visokog rizika' - kada ste rabili više psihoaktivnih tvari ili ste imalisnažnu potrebu da to činite.

II Pročitajte što ste napisali i razmislite o tome nekoliko puta tijekom tjedna.

Vaš dnevnik vam pokazuje što se događa, kada i gdje dolazi do promjene.

Dnevnik vam također olakšava uočavanje vaših "visokorizičnih" situacija – odnosno, razdoblja kada koristite psihoaktivne tvari ili ih previše koristite, ili ih zlorabite.

Situacije zbog kojih se osjećate da biste ih željeli rabiti mogu biti kada ste u društvu nekih određenih ljudi ili na nekom određenom mjestu. Može biti i da se osjećate ljutito ili uznemireno, ili pak kada ste sretni i opušteni.

VOĐENJE 'DNEVNIKA UPOTREBE PSIHOAKTIVNIH TVARI'.

Podaci u vašem dnevniku su privatni, čuvajte ih na sigurnom mjestu.

OVO JE VAŽAN DIO POMOĆI DA SE PROMJENITE.

16. Situacije visokog rizika

KOJE SU VAŠE VISOKO RIZIČNE SITUACIJE?

Koje vas situacije, okolnosti, mjesta ili osjećaji izazivaju da poželite koristiti psihoaktivne tvari? Postoje li posebne situacije kada koristite drogu ili kada ju koristite više nego što namjeravate, ili ju koristite kada ne namjeravate?

Ako možete identificirati svoje visoko rizične situacije – gdje ste koristili droge ili ste ih koristili više nego li ste namjeravali ili ste ih silno željeli upotrijebiti – one će vam pomoći u postavljanju smjernica za samoga sebe:

II Na određenim mjestima gdje su takve tvari lako dostupne, npr. kod kuće, kod prijatelja, u klubu, itd?

II U blizini određenih ljudi npr. partnera, određenih prijatelja, itd?

II U određenim trenucima npr. nakon večere, vikenda, proslava itd?

II Vaše situacije visokog rizika također mogu biti povezane s određenim emocijama kao kada se osjećate depresivno, ljutito, krivo, pod stresom ili zabrinuto.

II Sjetite se posljednjih nekoliko puta kada vas je upotreba psihoaktivnih tvari dovela u nevolje... a kad nije. Koja je razlika između ovih situacija?

Da biste ih identificirali, može vam pomoći da pogledate "dnevnik korištenja psihoaktivnih tvari" na stranici 10, a zatim ih navedite u sljedećoj tablici (vidi također primjer u nastavku).

PRIMJER: John je identificirao svoje visokorizične situacije i ustanovio je da je najčešće pušio kanabis...

1. Da bi mu pomogao u opuštanju nakon dolaska kući s posla
2. Dok je gledao televiziju
3. Dok provodi vrijeme vikendom s prijateljima
4. Na zabavama s prijateljima
5. ...
6. ...

Ispišite svoje visokorizične situacije

- 1...
- 2...
- 3...
- 4...
- 5...
- 6...

17. Postavljanje ciljeva: kako prekinuti potrošnju psihoaktivnih tvari

Ako je vaš cilj potpuno prekinuti s korištenjem psihoaktivnih tvari:

II Ne odgađajte taj cilj. Odredite ciljni datum za prestanak korištenja tih tvari. Prekinite konzumaciju točno na taj datum.

II Javno izjavite svoju namjeru da prestanete s konzumiranjem droga. To će pomoći u mobilizaciji drugih ljudi i vama u održavanju apstinencije.

II Klonite se što je više moguće znakova i okidača koji bi vas mogli podsjetiti na korištenje droga.

Nakon prestanka upotrebe psihoaktivnih tvari, možete se suočiti s učincima apstinencije. Potražite podršku svog liječnika ako su učinci apstinencije ozbiljni.

Kako izbjeći recidiv

Recidiv znači povratak k uzimanju droga nakon što ste ih prestali konzumirati na neko vrijeme. Važno je identificirati situacije koje bi vam mogle izazvati recidiv. To će vam pomoći u sprječavanju da se to desi.

Uobičajeni okidači recidiva uključuju:

II Kada doživljavate emocije poput frustracija, ljutnje, straha, tjeskobe, napetosti, depresije, usamljenosti, tuge, dosade, ljubomore, brige, tuge ili gubitka.

II Kada se nosite s fizičkim simptomima upotrebe droga kao što su žudnja ili apstinencija.

II Kada pokušate iskušavati svoju snagu volje ili sposobnost samokontrole.

II Kada se nosite s problemima koji proizlaze iz svađa i nesuglasica.

II Kada osjećate pritisak da se drogirate od strane drugih.

Također pogledajte *Kako se nositi sa žudnjom* i *Kako reći ne*, u ovome vodiču u kojem možete saznati nešto više o prevenciji recidiva.

Bez korištenja psihoaktivnih tvari, bez obzira na situaciju.

VRAĆANJE K UPOTREBI DROGA NAKON ŠTO STE IH NEKO VRIJEME PRESTALI UZIMATI. To je prilično Uobičajeno. NORMALNO JE OSJEĆATI RAZOČARANJE, ALI STVAR JE U TOM NE DOPUSTITI DA VAS DROGE PONOVRNO PREUZMU.

18. Postavljanje ciljeva pri potrošnji psihoaktivnih tvari: kako smanjiti njihovu potrošnju

Postavljanje ciljeva u korištenju psihoaktivnih tvari

Ako vam je dugoročni cilj **smanjiti unos** psihoaktivnih tvari, trebat će vam neke pomoćne strategije poput ovih:

II Koliko ću dana biti bez psihoaktivnih tvari, tjedno ili mjesečno?

II Koliko često ću koristiti psihoaktivne tvari?

II Koliko puta ću ih koristiti u dane korištenja?

II Koliko iznosi maksimalni unos tvari u bilo kojem trenutku?

II Koliko ću tvari potrošiti za tjedan ili mjesec dana?

II Koje su moje visokorizične situacije u kojima ću izbjegavati korištenje psihoaktivnih tvari?

II Kako ću primijeniti te tvari?

II Kako ću smanjiti rizik od štete?

PRIMJER: John je odlučio primijeniti sljedeće strategije, koje će biti najdjelotvornije u njegovu slučaju...

1. Izbjeći ću pušiti kanabis nakon posla radnim danom (od ponedjeljka do petka)
2. Pušiti ću kanabis samo jednu noć tijekom vikenda
3. Neću pušiti više od dvije lule kanabisa u jednom danu
4. Izbjeći ću kupovinu velikih količina kanabisa jer mi je to odviše primamljivo
- 5.
- 6.

Moje 'smjernice za uporabu psihoaktivnih tvari' su:

- 1...
- 2...
- 3...
- 4...
- 5...
- 6...

19. Kako se nositi sa žudnjom za psihoaktivnim tvarima

Žudnja se javlja kada se kemija i funkcija vašeg mozga promjene uslijed redovite uporabe droga. Pokušajte identificirati svoje okidače žudnje za drogama. Mogla bi vam pomoći uporaba dnevnika o žudnji.

Sažmite svoje žudnje pod naslovima 'ponašanje', 'fizički osjećaji' i 'misli'.

PRIMJER: Johnov dnevnik žudnje

Mjesto i vrijeme	misli	Fizički osjećaji	ponašanje
23.lipnja Večer Kod prijatelja	-osjećam da mi sada treba -ne mogu to izbaciti iz glave -doziva me		
23.lipnja Večer Kod kuće Stara ulica		-patio sam od žudnje, osjećao sam bol u želucu -počeo sam ga mirisati u zraku	
23.lipnja Večer Stara ulica			-otišao sam niz ulicu gdje sam običavao konzumirati drogu s prijateljima i odmah sam osjetio snažnu žudnju

Žudnje su uobičajene i normalne: one nisu znak neuspjeha.

Apstinencija je najbolji način da se osigura potpuni izostanak žudnje.

KAKO SE NOSITI SA ŽUDNJAMA:

- ODGAĐAM
- ODVRAĆAM
- ODLUČUJEM
- POZITIVAN RAZGOVOR SA SAMIM SOBOM
- OPUŠTANJE I PREDOŽBE

Moj dnevnik žudnje

Mjesto i vrijeme	misli	Fizički osjećaji	ponašanje

Možete koristiti sljedeće tehnike u rješavanju okidača žudnje:

Odgoda – odgodite uzimanje droga za 30 minuta. Žudnja bi se trebala smanjiti ili nestati, ovisno o vašoj želji za drogiranjem.

Odvraćanje pozornosti – Nemojte sjediti na jednom mjestu i razmišljati o drogama dok osjećate žudnju. Odvratite si pozornost nekom aktivnošću, npr. nekim kućanskim poslom ili hobijem.

Odlučite se – napravite popis pozitivnih i negativnih strana u vezi s upotrebom droga kako biste se podsjetili zašto ste to učinili, odnosno zašto ste kao cilj odabrali apstinenciju.

Pozitivan samogovor – Razgovarajte sami sa sobom naglas o tome kako su žudnje destruktivni osjećaji koji će s vremenom PROĆI. Razgovarajte o posljedicama i problemima koje ćete imati ako se ponovno počnete drogirati.

Opuštanje i slike – Vježbe opuštanja koje koriste pozitivne i opuštajuće slike mogu vam biti od koristi u odvrćanju uma od poriva za korištenjem droga

20. Savjeti koji pomažu

Nakon pauze od upotrebe droga ljudi često otkriju kako im mijenjanje svakodnevnih aktivnosti može pomoći u tome da se odupru ponovnom konzumiranju droga.

Ovi savjeti će vam pomoći bez obzira na vaš cilj:

- II Vodite računa o zdravoj prehrani i dovoljno spavajte.
- II Uspostavite redovitu rutinu vježbanja – bilo da je riječ o hodanju, jogi, teretani.
- II Pijte puno vode i drugih bezalkoholnih pića.
- II Budite zauzeti aktivnostima pri kojima ne rabite psihoaktivne tvari.
- II Nađite nove hobije ili posvetite više vremena starim.
- II Budite aktivni i zaposleni.
- II Nemojte iskorištavati prijatelje.

II Uložite novac koji uštedite u poseban fond u kojemu ćete štedjeti za nešto što stvarno trebate ili želite.

II Nađite plaćeni posao ili se bavite volonterskim radom.

Ovi savjeti pomoći će ako vam je cilj smanjiti konzumaciju psihoaktivnih tvari:

II Nikad ne kupujte više droge od količine koju planirate jednokratno upotrijebiti.

II Izbjegavajte gomilanje zaliha, jer bi vas one mogle dovesti u iskušenje da ih upotrijebite više nego li ste planirali.

II Počnite koristiti kasnije nego inače i završite s njima ranije, te zadržite ovu tendenciju napredovanja.

II Proglasite redovite dane nekorištenja droge – barem ... dana u tjednu.

Popis drugih korisnih savjeta koje biste mogli smisliti:

- 1...
- 2...
- 3...
- 4...
- 5...
- 6...

OVI SAVJETI ĆE VAM POMOĆI DA SE DRŽITE SVOJIH CILJEVA UPOTREBE PSIHOAKTIVNIH TVARI, BEZ OBZIRA KOJI VAM JE CILJ.

21. Postupanje u situacijama visokog rizika

Osjećat ćete se da bolje kontrolirate stvari AKO STE SE PRIPREMILI ZA TEŠKU SITUACIJU. Međutim, ČINI LI VAM SE DA NIŠTA NE USPJEVA, POTRAŽITE POMOĆ - OD SVOJEGA PODUPIRATELJA, OD PRIJATELJA, PARTNERA, OSOBE KOJA VAM JE DALA OVU KNJIŽICU ILI OD STRUČNOG SAVJETNIKA.

Ranije smo pogledali kako prepoznati situacije visokog rizika - vremena, mjesta, prilike, ljude, misli i emocije koje mogu izazvati vašu upotrebu psihoaktivnih tvari ili želju za njihovim korištenjem. Prvi je korak identificiranje razdoblja visokog rizika. Drugi korak je učenje kako se nositi s njima. Umjesto da čekate dok ne budete pod pritiskom, unaprijed razradite neke načine suočavanja s tim situacijama.

Možete odlučiti da ne koristite droge ili da odgodite njihovu uporabu. Alternativno, možete si odvracati pozornost tako što ćete se uključiti u nešto drugo. Također biste mogli sastaviti popis svih pogodnosti koje ste stekli nekorištenjem droga, kao i sve stvari koje ćete izgubiti ako ih iznova koristite. Ovo vam može pomoći u odlučivanju što da činite.

Metoda za koju mnogi ljudi smatraju da dobro funkcionira u pripremi za visoko rizične situacije je **pristup rješavanju problema**. Dovršite tablicu na stranici 25 (vidi i primjer).

Ovo je stvarno dobro i za rješavanje drugih vrsta problema.

1. Utvrdite koji vas problem muči.
2. Razmislite i zapišite sve ideje koje vam padnu na pamet za rješavanje tog problema - nemojte biti previše izbirljivi. Zapišite čak i one koje se mogu činiti ludim ili nepraktičnim.

3. Razmislite što će se vjerojatno dogoditi ako isprobate svaku od njih, a zatim odaberete one za koje smatrate da će biti najučinkovitije.

4. Isprobajte jednu ideju. Ako vaš prvi izbor ne uspije, pokušajte sa sljedećim.

Nastavite pokušavati dok ne pronađete učinkovita rješenja. Ako ono što ste pokušali ne djeluje, ponavljajte 3. i 4. dok ne pronađete nešto što djeluje.

PRIMJER: John je otkrio svoje visokorizične situacije i upotrijebio je pristup rješavanja problema, u odlučivanju što da čini kada se nađe u takvim situacijama.

Situacija visokog rizika A	Koristim kanabis uvečer za opuštanje pred televizorom, kada se vratim kući s posla
Ideje o rješavanju problema	Kad dođem kući sjesti ću i dignuti noge u zrak Vježbati ću svirati gitaru Naganjat ću nogometnu loptu po parku Razgovarat ću sa svojom partnericom o tome kako je prošao dan Svratiti ću k prijatelju na putu kući Upotrijebit ću malo kanabisa za opuštanje
Najbolja rješenja	Vježbati ću sviranje gitare i razgovarat ću s partnericom
Što se desilo	Svirao sam gitaru i razgovarao s partnericom tijekom večere i osjećao sam se bolje
Situacija visokog rizika B	Pušim kanabis s prijateljima tijekom vikenda i na zabavama
Ideje o rješavanju problema	Neću više odlaziti na zabave ni viđati se s prijateljima Pokušat ću aktivnije provoditi vrijeme s Davidom i Petrom, a ne samo ostajati kod kuće Ići ću na zabave s prijateljima koji ne koriste kanabis Na zabave ću donijeti toliko kanabisa da popušim samo 2 lule Reći ću Davidu i Peteru da razmišljam o smanjenju kanabisa na neko vrijeme Uzet ću sav kanabis koji mi se ponudi
Nejbolja rješenja	Aktivnije ću provoditi vrijeme s Davidom i Peterom i reći ću im da želim smanjiti upotrebu kanabisa
Što se desilo	Rekao sam Davidu i Peteru da želim smanjiti upotrebu kanabisa i da želim doći u kondiciju Provodili smo se na zabavi i razgovarali o tome da sastavimo nogometnu momčad.

Situacije visokog rizika

Situacija visokog rizika A	
Ideje o rješavanju problema	
Najbolja rješenja	
Što se desilo	
Situacija visokog rizika B	
Ideje o rješavanju problema	
Nejbolja rješenja	
Što se desilo	

22. Kako reći 'ne'

Pripremite se na to da kažete 'NE'.

Kreirajte svoj vlastiti stil odbijanja prijedloga.

Dobar način da kontrolirate svoju upotrebu psihoaktivnih tvari je reći 'ne', u trenutku kada vam netko ponudi te tvari.

Ako ste u prošlosti uvijek govorili 'da', možda će vam biti teško izreći to prvo 'ne', ali nakon što ste to jednom izrekli, postati će lakše odbiti i sljedeći put. I sami ćete se osjećati dobro.

Jednostavno 'ne, hvala, ne večeras' može biti učinkovito. Ili možete reći:

II 'Ne, hvala, smanjujem uporabu toga.'

II 'Ne hvala, malo se odmaram.'

II 'Oprostite, liječničke odredbe, ali vi si samo uzmite, ako želite.'

Možda ćete otkriti da vas ljudi bez problema prihvaćaju kada im kažete 'ne'.

Međutim, ako to nije tako, a vi se zbog toga osjećate neugodno kada vas to pitaju, možda ćete morati napustiti takvu situaciju i **prepoznati ju kao situaciju visokog rizika, pa je možda bolje da ju izbjegnute.**

Planirajte i uvježbavajte svoje odbijanje, da biste se što bolje nosili sa situacijama visokog rizika.

Kreirajte svoj vlastiti stil odbijanja, korištenjem govora tijela i običnog govora.

Savjeti za govor tijela	Savjeti za običan govor
<p>I Gledajte izravno u osobu dok joj odgovarate – jer to uvećava djelotvornost poruke</p> <p>I Stojte ili sjedite uspravno – time pokazujete kako čvrsto stojite iza svoje poruke</p> <p>I Nemojte se osjećati krivim zbog odbijanja – nećete povrijediti nikoga svojim izborom o nekorištenju droge</p> <p>I Napustite prostoriju ako druga osoba ustrajava ili vas tjera na uporabu droge</p>	<p>I Govorite jasno, čvrsto, samopuzdano.</p> <p>I 'Ne' treba biti prva riječ što izlazi iz vaših usta.</p> <p>I Predložite neku alternativnu aktivnost ako želite nešto raditi s tom osobom.</p> <p>I Recite osobi koja vam nudi drogu da vas više to ne pita ni sada ni ubuduće, kako biste ju spriječili da vas to ponovno pita.</p> <p>I Promijenite predmet razgovora i prijedite na nešto drugo.</p> <p>I Izbjegavajte uporabu izlika i nejasnih odgovora jer navode na pomisao da biste kasnije mogli promijeniti mišljenje.</p>

23. Pridržavati se svojih ciljeva

Ovi savjeti će vam pomoći.

II Nastavite s razlozima zbog kojih želite prestati ili smanjiti upotrebu psihoaktivnih tvari. Provjerite svoju bilancu da se podsjetite zašto ste željeli napraviti promjene.

II Redovito provjeravajte svoj dnevnik upotrebe psihoaktivnih tvari. Proučite koliko tvari koristite sada u usporedbi s onim prije.

II Čitajte i ponovno iščitavajte svoje ciljeve, posebno na dane upotrebe psihoaktivnih tvari.

II Odvraćanje pozornosti: budite uvijek nečim zaokupljeni – npr. vježbanjem, kućanskim poslovima,

filmovima, igrama, jogom, tai chi-jem, upisom na tečaj, vrtlarstvom itd.

II Svaki put kada se oduprete nekoj staroj navici konzumiranja psihoaktivnih tvari, dolazite korak bliže njenom prevladavanju. Ako osjećate da morate rabiti tu tvar, brzo se nečim zaokupite, pa će taj osjećaj proći.

II Nastojte svakoga tjedna razgovarati sa svojim podupirateljem. Recite mu kako vam ide. Razgovarajte o dobrim i lošim stvarima.

II Nemojte odustati samo zato što ste neki puta imali loš dan. Budite dobri prema sebi. Pomislite "Sljedeći put ću to učiniti drugačije". Zapamtite pristup problemu rješavanjem problema.

II Potapšajte se po leđima i nagradite se nečim u čemu uživate, primjerice u šoping, odlasku u šetnju na vaše omiljeno mjesto, u kupanju, slušanju glazbe, izlasku s prijateljima, uz dobar obrok. Često se nagrađujte umjesto da štedite i iščekujete tek jednu veliku nagradu opijanjem.

II Budite ljubazni prema sebi čak i kada mislite da niste baš sjajno napredovali. Recite si da se promjena ne događa preko noći i budite strpljivi sa sobom. I najmanji korak u pravom smjeru dovest će vas k cilju.

Do sada ste napisali svoje bilance upotrebe psihoaktivnih tvari, svoj cilj i ciljeve upotrebe tih tvari. Također ste proučili svoje visokorizične situacije i načine rješavanja tih situacija. SADA IH SE TREBA PRIDRŽAVATI.

24. Kada stvari odu ukrivo...

Ako vam uporaba psihoaktivnih tvari izmiče kontroli, potražite pomoć. Razgovarajte sa svojim podupirateljem, vašim djelatnikom primarne zdravstvene zaštite, prijateljem ili stručnjakom za alkohol i druge droge.

IZBOR JE VAŠ

Nije kraj svijeta ako se udaljite od svojih ciljeva.

Stvar je u tome da ne dopustite nastavljanje uporabe nikakvih dodatnih psihoaktivnih tvari. Vratite se k svojim ciljevima. Pogledajte što se dogodilo. Je li ovo bila situacija visokog rizika koja bi se trebala nalaziti na vašem popisu? Ako je tako, možda trebate smisliti neki novi način da se nosite s takvom situacijom.

Pogledajte još jednom svoju bilancu. Je li ovo najbolji cilj za vas? Razgovor završite sa svojim podupirateljem ili zdravstvenim djelatnikom.

Budite nadasve iskreni prema samome sebi.

25. Alternative korištenju psihoaktivnih tvari

Uvijek postoji neka alternativa rabljenju psihoaktivnih tvari.

Mnogima je korištenje psihoaktivnih tvari postalo dio njihovog života. To je navika bez koje se osjećaju izgubljeno. Ali, baš kao što ste s vremenom stekli ovu naviku, tako možete korak po korak, steći i neku novu naviku.

Svaki put kad prestanete slijediti staru naviku rabljenja psihoaktivnih tvari, krčite si put k boljim i sigurnijim navikama.

Možete odabrati da uopće ne koristite psihoaktivne tvari. U tom slučaju, olakšajte svoj izbor pronalaženjem neke ugodne alternative i društva koje nema naviku rabljenja psihoaktivnih tvari.

Mnogi ljudi koji koriste psihoaktivne tvari kažu da ih najviše žele koristiti kada se pokušavaju nositi s nekim neugodnim osjećajima o sebi ili o njihovom životu.

Morate pronaći nove načine suočavanja sa svojim osjećajima, bez psihoaktivnih tvari.

Otvorite se – podijelite svoje osjećaje sa svojim partnerom, prijateljem, podupirateljem ili savjetnikom. Potražite aktivnosti u kojima uživate.

Budite u blizini ljudi koji vas nadahnjuju.

Idite na tečajeve, čitajte knjige, gledajte filmove i slušajte glazbu koja vam može u ostvarivanju sretnijeg i zdravijeg načina življenja.

A) Savjet pružateljima podrške (podupirateljima)

Netko vama blizak - možda prijatelj, supružnik ili rođak, zamolio vas je za podršku kako biste mu pomogli da se pridržava svojih ciljeva u vezi s korištenjem psihoaktivnih tvari.

Pročitajte vodič zajedno s njim (njima). Pitajte ih kako bi željeli da im vi pomognete u nošenju s rizičnim situacijama i postizanju njihovih ciljeva.

Možda će vas željeti kontaktirati kada budu imali poteškoća u tome da se pridržavaju svoga plana. Recite im gdje i kada mogu razgovarati s vama.

Možda će im biti od pomoći da zajedno s vama prouče svoje napredovanje na tom putu i da razgovaraju s vama o svim problemima s kojima se suočavaju. Potaknut ćete ih ako im budete čestitali na uspjehu. Izbjegavajte kritiziranje ili okrivljavanje ako se poskliznu na tom putu.

Dogovorite se da nagradite osobu koju podržavate kada postigne svoj cilj. Npr. kuhanjem obroka, odlaskom u kino – nečim što je za tu osobu (njih) posebno značajno.

KAKO MOŽETE POMOĆI

Zapamtite da promjena navika nije laka i da može doći do trenutaka kada se osoba ne pridržava svog cilja.

Možda će joj (im) trebati vaša podrška da im pomognete vratiti se k ciljevima vezano za uporabu psihoaktivnih tvari.

Pomozite joj (im) da svoje propuste vide kao jednokratne, a NE kao razlog da potpuno odustanu od svojih ciljeva.

B) Primjeri bilanci stanja, popisa i grafikona korištenih u ovoj brošuri

Možete ih kopirati ako želite.

Napišite u tablicu popis svojih problema vezano za vaš unos psihoaktivnih tvari. (knjižica, str. 5)

Psihoaktivna tvar	problem
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Bilanca br. 1 (knjižica, str.6)

	Nastaviti koristiti psihoaktivne tvari kao do sada	Smanjiti ili prestati koristiti psihoaktivne tvari
+	(x) (x)	(x) (x) (x)
-	(x) (x)	(x) (x)

Kako biste vi sami sebe ocijenili na ovoj ljestvici? (u knjižici str. 7)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nimalo zabrinut									krajnja zabrinutost	

(u knjižici str. 8)

Poredajte psihoaktivne tvari redom od onih koje vas najviše brinu do onih koje vas najmanje brinu.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Ispunite dnevnik psihoaktivnih tvari koje ste trošili tijekom prošlog tjedna.

1. Tjedan (u knjižici str. 10)

Kada? Gdje? S kim?	Koja psihoaktivna tvar i koliko?	Troškovi?	Htio sam ih rabiti ali nisam*

*Ako smanjujete uporabu psihoaktivnih tvari, ispunite ovaj stupac u slučaju da ste smatrali da želite iskoristiti više od ograničenja, ali niste. Ako prestajete s uporabom psihoaktivnih tvari, zabilježite ako ste ih htjeli koristiti, ali niste. U oba slučaja umjesto toga zapišite što ste učinili.

Ispunite dnevnik psihoaktivnih tvari koje ste trošili tijekom prošlog tjedna.

2. Tjedan (u knjižici str. 10)

Kada? Gdje? S kim?	Koja psihoaktivna tvar i koliko?	Troškovi?	Htio sam ih rabiti ali nisam*

*Ako smanjujete uporabu psihoaktivnih tvari, ispunite ovaj stupac u slučaju da ste smatrali da želite iskoristiti više od ograničenja, ali niste. Ako prestajete s uporabom psihoaktivnih tvari, zabilježite ako ste ih htjeli koristiti, ali niste. U oba slučaja umjesto toga zapišite što ste učinili.

Ispunite dnevnik psihoaktivnih tvari koje ste trošili tijekom prošlog tjedna.

3. Tjedan (u knjižici str. 10)

Kada? Gdje? S kim?	Koja psihoaktivna tvar i koliko?	Troškovi?	Htio sam ih rabiti ali nisam*

*Ako smanjujete uporabu psihoaktivnih tvari, ispunite ovaj stupac u slučaju da ste smatrali da želite iskoristiti više od ograničenja, ali niste. Ako prestajete s uporabom psihoaktivnih tvari, zabilježite ako ste ih htjeli koristiti, ali niste. U oba slučaja umjesto toga zapišite što ste učinili.

Ispunite dnevnik psihoaktivnih tvari koje ste trošili tijekom prošlog tjedna.

4. Tjedan (u knjižici str. 10)

Kada? Gdje? S kim?	Koja psihoaktivna tvar i koliko?	Troškovi?	Htio sam ih rabiti ali nisam*

*Ako smanjujete uporabu psihoaktivnih tvari, ispunite ovaj stupac u slučaju da ste smatrali da želite iskoristiti više od ograničenja, ali niste. Ako prestajete s uporabom psihoaktivnih tvari, zabilježite ako ste ih htjeli koristiti, ali niste. U oba slučaja umjesto toga zapišite što ste učinili.

Ispunite dnevnik psihoaktivnih tvari koje ste trošili tijekom prošlog tjedna.

5. Tjedan (u knjižici str. 10)

Kada? Gdje? S kim?	Koja psihoaktivna tvar i koliko?	Troškovi?	Htio sam ih rabiti ali nisam*

*Ako smanjujete uporabu psihoaktivnih tvari, ispunite ovaj stupac u slučaju da ste smatrali da želite iskoristiti više od ograničenja, ali niste. Ako prestajete s uporabom psihoaktivnih tvari, zabilježite ako ste ih htjeli koristiti, ali niste. U oba slučaja umjesto toga zapišite što ste učinili.

Ispunite dnevnik psihoaktivnih tvari koje ste trošili tijekom prošlog tjedna.

6. Tjedan (u knjižici str. 10)

Kada? Gdje? S kim?	Koja psihoaktivna tvar i koliko?	Troškovi?	Htio sam ih rabiti ali nisam*

*Ako smanjujete uporabu psihoaktivnih tvari, ispunite ovaj stupac u slučaju da ste smatrali da želite iskoristiti više od ograničenja, ali niste. Ako prestajete s uporabom psihoaktivnih tvari, zabilježite ako ste ih htjeli koristiti, ali niste. U oba slučaja umjesto toga zapišite što ste učinili.

Ispunite dnevnik psihoaktivnih tvari koje ste trošili tijekom prošlog tjedna.

7. Tjedan (u knjižici str. 10)

Kada? Gdje? S kim?	Koja psihoaktivna tvar i koliko?	Troškovi?	Htio sam ih rabiti ali nisam*

*Ako smanjujete uporabu psihoaktivnih tvari, ispunite ovaj stupac u slučaju da ste smatrali da želite iskoristiti više od ograničenja, ali niste. Ako prestajete s uporabom psihoaktivnih tvari, zabilježite ako ste ih htjeli koristiti, ali niste. U oba slučaja umjesto toga zapišite što ste učinili.

Ispunite dnevnik psihoaktivnih tvari koje ste trošili tijekom prošlog tjedna.

8. Tjedan (u knjižici str. 10)

Kada? Gdje? S kim?	Koja psihoaktivna tvar i koliko?	Troškovi?	Htio sam ih rabiti ali nisam*
*Ako smanjujete uporabu psihoaktivnih tvari, ispunite ovaj stupac u slučaju da ste smatrali da želite iskoristiti više od ograničenja, ali niste. Ako prestajete s uporabom psihoaktivnih tvari, zabilježite ako ste ih htjeli koristiti, ali niste. U oba slučaja umjesto toga zapišite što ste učinili.			

Ispunite dnevnik psihoaktivnih tvari koje ste trošili tijekom prošlog tjedna.

9. Tjedan (u knjižici str. 10)

Kada? Gdje? S kim?	Koja psihoaktivna tvar i koliko?	Troškovi?	Htio sam ih rabiti ali nisam*
*Ako smanjujete uporabu psihoaktivnih tvari, ispunite ovaj stupac u slučaju da ste smatrali da želite iskoristiti više od ograničenja, ali niste. Ako prestajete s uporabom psihoaktivnih tvari, zabilježite ako ste ih htjeli koristiti, ali niste. U oba slučaja umjesto toga zapišite što ste učinili.			

Ispunite dnevnik psihoaktivnih tvari koje ste trošili tijekom prošlog tjedna.

10. Tjedan (u knjižici str. 10)

Kada? Gdje? S kim?	Koja psihoaktivna tvar i koliko?	Troškovi?	Htio sam ih rabiti ali nisam*
*Ako smanjujete uporabu psihoaktivnih tvari, ispunite ovaj stupac u slučaju da ste smatrali da želite iskoristiti više od ograničenja, ali niste. Ako prestajete s uporabom psihoaktivnih tvari, zabilježite ako ste ih htjeli koristiti, ali niste. U oba slučaja umjesto toga zapišite što ste učinili.			

Ispunite dnevnik psihoaktivnih tvari koje ste trošili tijekom prošlog tjedna.

11. Tjedan (u knjižici str. 10)

Kada? Gdje? S kim?	Koja psihoaktivna tvar i koliko?	Troškovi?	Htio sam ih rabiti ali nisam*
*Ako smanjujete uporabu psihoaktivnih tvari, ispunite ovaj stupac u slučaju da ste smatrali da želite iskoristiti više od ograničenja, ali niste. Ako prestajete s uporabom psihoaktivnih tvari, zabilježite ako ste ih htjeli koristiti, ali niste. U oba slučaja umjesto toga zapišite što ste učinili.			

Ispunite dnevnik psihoaktivnih tvari koje ste trošili tijekom prošlog tjedna.

12. Tjedan (u knjižici str. 10)

Kada? Gdje? S kim?	Koja psihoaktivna tvar i koliko?	Troškovi?	Htio sam ih rabiti ali nisam*
*Ako smanjujete uporabu psihoaktivnih tvari, ispunite ovaj stupac u slučaju da ste smatrali da želite iskoristiti više od ograničenja, ali niste. Ako prestajete s uporabom psihoaktivnih tvari, zabilježite ako ste ih htjeli koristiti, ali niste. U oba slučaja umjesto toga zapišite što ste učinili.			

Razlozi da promijenim svoje trošenje psihoaktivnih tvari (knjižica, str. 12)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Bilanca br. 2 (u knjižici, str. 14)

	Nastaviti koristiti psihoaktivne tvari kao do sada	Smanjiti ili prestati koristiti psihoaktivne tvari
+	(x) (x)	(x) (x)
-	(x) (x)	(x) (x)

PRIMJER: Moj ugovor sa samim sobom (u knjižici str. 16)

PRIMJER A

Prestati ću koristiti psihoaktivnu tvar dana __, mjeseca __, godine __.

PRIMJER B

Smanjit ću uzimanje psihoaktivnih tvari na najviše jednom u 14 dana, počevši od dana __, mjeseca __, godine__.

Činit ću sve to tijekom tri mjeseca do dana __, mjeseca __, godine __, pa ću zatim razmotriti svoje napredovanje.

Moj ugovor sa samim sobom

Napravit ću ...

Učinit ću ...

Napravit ću ...

Učinit ću ...

Napravit ću ...

Učinit ću ...

Ispišite svoje visokorizične situacije (knjižica, str. 18)

1...

2...

3...

4...

5...

6...

Moje 'smjernice za uporabu psihoaktivnih tvari' su: (knjižica, str. 20)

1...

2...

3...

4...

5...

6...

Moj dnevnik žudnje (knjižica, str. 22)

Mjesto i vrijeme	misli	Fizički osjećaji	ponašanje

Popis drugih korisnih savjeta koje biste mogli smisliti: (knjižica, str. 23)

- 1...
- 2...
- 3...
- 4...
- 5...
- 6...

Situacije visokog rizika (knjižica, str. 25)

Situacija visokog rizika A	
Ideje o rješavanju problema	
Najbolja rješenja	
Što se desilo	
Situacija visokog rizika B	
Ideje o rješavanju problema	
Nejbolja rješenja	
Što se desilo	

**IZLAZAK IZ LABIRINTA ŠTETNE UPORABE PSIHOAKTIVNIH TVARI
ZA BOLJE GLOBALNO ZDRAVLJE**

Management of Substance Abuse
Department of Mental Health and Substance Abuse
20, Avenue Appia
1211 Ženeva 27
Švicarska
Tel.: 041 22 791 21 11
e-mail: msbGwho.int
www.who.int/substance_abuse
ISBN 978 92 4 159940 5

Prevela: Željka Mihljević

CEP 2021.
www.alkohol.hr