

NOVI  
Stil NOVI  
ŽIVOT

# Slobodni od droge i ostalih zavisnosti

Dr Rafael Eskadon

Dr Cezar Galvez

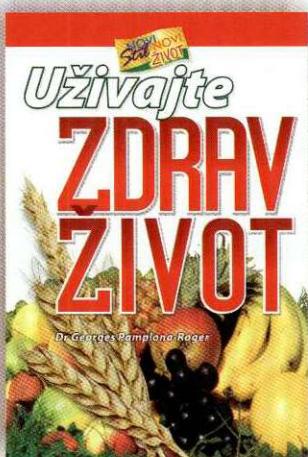
  
PREPOROD



- UŽIVAJTE ZDRAV ŽIVOT •
- ŽIVOT BEZ STRESA •
- U POTRAZI ZA BOLJIM ŽIVOTOM •

*Korisne, zanimljive, pisane razumljivim jezikom,  
obogaćene mnoštvom naučnih podataka.*

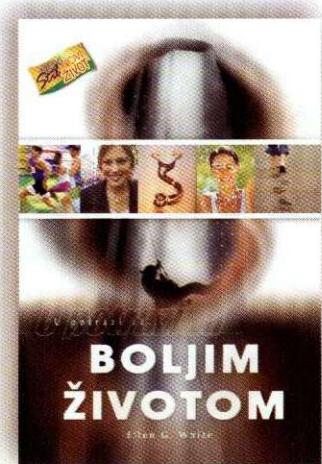
*Kako ih primeniti u svakodnevnom životu i kako  
živeti novim stilom u novom milenijumu?*



Sve što treba  
znati o zdravom  
načinu ishrane  
i života



Kako pokrenuti snage  
za kontrolu stresa, kako  
prevazići napetost koja  
se pojavljuje u životnim  
prilikama, kako se  
osloboditi depresije?



Pravila i saveti za  
koristan, zdrav i  
srećan život, uspešan  
rad i najsvršishodnije  
vaspitanje.

Za sve informacije i porudžbine javite se na telefon 011 2458-054,  
011 3861-835, pišite nam na adresu **AK PREPOROD,**  
**Radoslava Grujića 4, 11000 Beograd**, ili na e-mail: [akp@eunet.yu](mailto:akp@eunet.yu)



# Sadržaj

STRANA 12

## Poglavlje 1: Droe

Istorijat droga .....	16	Najšire korišćena droga .....	46
Droe i njihova klasifikacija .....	18	Droe i sport .....	48
Čudovište sa hiljadu lica .....	22	Zašto ljudi uzimaju droge .....	50
Fenomen zavisnosti od droge .....	24	Droga i mlađi .....	52
Svetske razmere problema .....	26	Prevencija ili pobeda nad .....	54
Kanabis (marihuana i hašiš) .....	30	korišćenjem i zavisnoću .....	56
Kokain .....	34	Uspeh je moguć .....	60
Heroin .....	38	Bez droga .....	62
Ostale droge .....	42		

STRANA 64

## Poglavlje 2: Duvan

Kratki istorijat duvana .....	68	Tiranin koji se loše pretvara .....	78
Smrtni neprijatelj .....	70	Zašto toliko ljudi puši? .....	80
Globalna dimenzija fenomena .....	72	Odvikavanje od pušenja .....	82
Negativan uticaj pušenja na pojedinca ....	76	Sloboda da se suprotstavimo pušenju .....	86

STRANA 88

## Poglavlje 3: Alkohol

Stara navika .....	92	Alkoholičar .....	106
Zašto ljudi piju? .....	94	Porodica, škola i deca .....	108
Alkohol i njegovo dejstvo .....	98	Šokantna svedočanstva .....	110
Neprijatelji u flaši .....	100	Lečenje alkoholizma .....	112
Raširena upotreba .....	102	Slobodni od alkohola .....	116

## Recenzije

Knjiga na jasan i razumljiv, istovremeno veoma stručan način nudi najširem krugu čitalaca i zdravstvenih radnika, dragocene informacije o svim aspektima ovog velikog problema.

Zdravlje je najdragocenija vrednost koju imamo i briga o njemu počinje preventijom i kvalitetnom informacijom koju nudi ova knjiga.

*prof. dr Vojko Đukić*

Autor je vrsni poznavalac problematike bolesti zavisnosti i uspeo je da komplikovanu i složenu materiju plasira stručno, sa merom, ali i razumljivo, logično i prihvatljivo i za čitaoca koji se ne bavi ovom problematikom.

Sa zadovoljstvom sam iščitavao ovu korisnu knjigu i toplo je preporučujem kao nešto neophodno za svaki dom.

*prim. dr med. Petar Borović*

Rizično ponašanje u odnosu na zdravlje predstavlja bitan činilac narušavanja zdravstvene ravnoteže. Promena stila života zahteva ne samo prihvatanje znanja o zdravlju već i aktivno učenje kroz iskustvo. Ova knjiga je praktičan doprinos kompleksnoj zdravstveno-vaspitnoj problematiki koja će navesti čitaoca da promeni svoja znanja, stavove, običaje, navike i odnos prema zdravlju.

Knjigu naročito preporučujem zdravstvenim radnicima koji se bave unapređenjem zdravlja i sprečavanjem bolesti kao odličan materijal u uklanjanju faktora rizika i zavisnosti u cilju promovisanja zdravlja.

*mr sci. dr Branislav Haćko, specijalista socijalne medicine*

# SLOBODNI OD DROGE I OSTALIH ZAVISNOSTI

*Naslov originala:*  
**Free from Drugs and Addictions**

*Autor:*  
**Rafael Eskadon i Cezar Galvez**

*Izdaje:*  
**»Preporod« – Beograd**

*Uredio i odgovara:*  
**Miodrag Živanović**

*Prevod sa engleskog:*  
**prof. Olga Šušak**

*Lektura:*  
**Mirjana Đerić, dipl. filolog**

*Dizajn i tehnička priprema korice:*  
**Robert Žemberi i Saša Kovač**

*Tehničko uređenje knjige:*  
**Danijel Živanović**

*Štampa:*  
**»Preporod« – Beograd, 2006.**

*Tiraž:* 500

**ISBN 86-423-0222-4**

CIP – Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

616-056.8:613.81/.84

616.98:578.828

**ЕСКАДОН, Рафаел**

Slobodni od droge i ostalih zavisnosti / Rafael Eskadon i Cezar Galvez ; [prevod sa engleskog Olga Šušak]. – Beograd : Preporod, 2006 (Beograd : Preporod). – 192 str. : ilustr. ; 23 cm

Prevod dela: Free from Drugs and Addictions / Rafael Escandón, César Gálvez. – Tiraž 500.

ISBN 86-423-0222-4

1. Галвез, Цезар

а) Болести зависности б) Сида

COBISS.SR-ID 133415180

## Poglavlje 4: Ostale zavisnosti

STRANA 118

Nove zavisnosti .....	122	Radoholizam .....	132
Kompulzivno kockanje i igranje raznih igara .....	124	Ostala zavisnička ponašanja.....	136
Zavisnost od seksa.....	128	Slobodni od bilo kakve zavisnosti.....	138

## Poglavlje 5: AIDS

STRANA 140

Kako je pošast počela .....	144	Svedočanstva o tragediji i pobedi .....	158
U prisustvu HIV-a.....	146	HIV kod žena i dece.....	160
Kako se prenosi virus AIDS-a.....	150	Ponašanje prema	
Široko rasprostranjena pandemija .....	152	HIV/AIDS pacijentima.....	162
Rizična ponašanja.....	156	Terapija i prevencija .....	164

## Poglavlje 6: Delotvoran lek

STRANA 168

Zavisnost se može pobediti.....	170	Tamo gde nebo doteče zemlju .....	176
Naučni dokazi o vrednosti koju ima duhovnost .....	172	Moć hrišćanstva.....	178
Naučni dokazi o moći molitve.....	174	Moć službe.....	180

<i>Predgovor.....</i>	<i>8</i>
<i>Bibliografija.....</i>	<i>182</i>
<i>Indeks.....</i>	<i>186</i>

# Predgovor



**Dr Gari L. Hopkins**, docent na Fakultetu za zdravstveno vaspitanje i obrazovanje pri Univerzitetu Loma Linda; honorarni profesor biheviorizma i zamenik direktora Instituta za sprečavanje bolesti zavisnosti; direktor Centra za istraživanje na Univerzitetu Endrus.

Teško da postoji i jedna mlada osoba na ovom svetu koja se ne suoči sa ponudom ili prilikom da upotrebi alkohol, duvan ili neku drugu drogu, ili da se uključi u seksualne aktivnosti koje je dovode u opasnost od polno prenosivih bolesti, neželjene trudnoće ili čak strašnog HIV-a, odnosno AIDS-a.

Roditelji, prosvetni radnici i mnogi drugi razgovaraju između sebe o strahovanjima da bi njihova deca mogla postati žrtvom, međutim nema dovoljno javnih poduhvata na temu efikasne strategije za sprečavanje tih negativnosti.

Ova knjiga se upravo bavi svim tim problemima koji predstavljaju potencijalnu opasnost za našu omladinu. Potrebno je da bolje razumemo ta pitanja i da uradimo više na sprečavanju same pojave takvog ponašanja. Treba da prestanemo sa nagadanjima šta bi bilo efikasno za prevenciju i da se upoznamo sa onim što provereno pomaže, kako bismo mogli da to primenimo u svom radu na sprečavanju bolesti zavisnosti.

Osim prevencije, ova knjiga se ozbiljno bavi i lečenjem. Naša omladina, a i odrasli, često postaju robovi opasnih navika. Strategija lečenja dobro je zamišljena, ali je potrebna dovoljna zainteresovanost za uključivanje u efikasno lečenje i bolje usmeravanje naše pomoći prema takvim ljudima.

Sa drogama i seksom se obično počinje između 12. i 16. godine života, bez obzira koju zemlju posmatrali. Zbog toga je potrebno da naša aktivnost na prevenciji počne vrlo rano. Bolesti zavisnosti su već uobičajene u 18. godini. Zato treba i sa lečenjem zavisnika početi vrlo rano.

Ove opasne navike imaju tendenciju da se javljaju zajedno. Kad vidite neku mladu osobu da isprobava duvan, morate znati da je ona pod velikim rizikom da će koristiti i druge droge ili se upustiti u seksualne odnose.

Takve loše navike ne javljaju se izolovano.

Ima i drugih vrsta zavisnosti koje ova knjiga obrađuje, od kojih neke čak više pogađaju stariju od mlađe populacije – tzv. »nove bolesti zavisnosti«, »nehemijske« ili »zavisnosti bez droga«. Naše stresno i konkurentno okruženje pogoduje nastanku sve većeg broja problematičnog ponašanja ne samo u seksu već i u skoro svim oblicima ljudskih aktivnosti, poput rada, kockanja, igara na sreću, gledanja televizije, pa čak i kupovanja i ishrane.

Upoznajte se sa onim što vam ova izvrsna knjiga govori i razmišljajte o tome. Te misli, ideje i vrednosti prenesite u svoju zajednicu i tražite pomoć. Mi moramo delovati i biti efikasni u svom delovanju.

Radite ono što je radio Isus Nazarećanin – angažujte se i pomažite onima kojima je pomoć potrebna. Budite deo rešenja. Neka to koristi i vama ako ste i sami među onima koji imaju problem.



# Uvod

**A**IDS, droge i ostale zavisnosti... To su problemi kod kojih je došlo do izvesnog napretka, ali koji su i dalje nerezeni.

Svakih 14 sekundi negde u svetu se neko dete zarazi HIV-om, i svake godine 14 miliona devojčica od 15 do 19 godina rodi dete.<sup>1</sup> Da li ste ikad, dragi čitaoče, pomislili da bi se to moglo dogoditi i vašem detetu?

Neko bi mogao reći: »Moja deca već znaju da se uvek moraju zaštитiti kondomom koji nose sa sobom.« Međutim, to je lakše reći nego sprovesti u delo. Samo 17% polno aktivnih tinejdžera u svetu koristi neki metod kontracepcije, tako da su, u celini gledano, nezaštićeni od trudnoće i polno prenosivih bolesti, među kojima posebno mesto pripada AIDS-u.<sup>2</sup>

Droge (koje sa svoje strane direktno ili indirektno utiču na pojavu te bolesti) takođe predstavljaju veliku opasnost. Među svršenim gimnazijalcima u SAD 53% je tokom školovanja imalo neke veze sa drogom,<sup>3</sup> a 15% petnaestogodišnjih Peruanaca koristi kokain (krek) i hlorhidrat. U Peruu sve mlađi uzrast počinje sa uživanjem droga: 15% ispitanih počelo je da koristi krek i kokain hlorhidrat između svoje 14. i 16. godine.<sup>4</sup>

Takva je situacija sa nedozvoljenim drogama. Ali šta je sa dozvoljenim? Pušenje kod dece i tinejdžera verovatno je najveća svetska opasnost po javno zdravlje. Zavisnost od duvana nastaje već sa tri cigarete na dan; tolika je opuštajuća moć nikotina. Pušenje tinejdžera može trajno oštetiti DNK u njihovim mlađim plućima, čime se povećava rizik da kasnije oboli od raka pluća.<sup>5</sup>

Ako tinejdžeri u vašoj porodici gledaju televiziju pet i više sati dnevno, onda su šest puta izloženiji opasnosti da počnu da puše od onih



koji pred ekranom provode manje od dva sata na dan.<sup>6</sup> A u zemljama u razvoju sve je veći broj pušača.

Korišćenje alkohola među omladinom dovodi do hroničnih bolesti i predstavlja jedan od osnovnih uzroka smrti kod dece.<sup>7</sup> To je idealno doba za korišćenje mleka i stvaranje rezervi kalcijuma koje će u starijem životnom dobu sprečiti osteoporozu. Međutim, tinejdžeri smanjuju unos mleka jer, između ostalog, počinju da piju alkoholna pića.

Pravo lice ove droge skriveno je iza reklama koje uživanje alkoholnih pića povezuju sa srećom, stabilnošću i uspehom. Ali istina je potpuno drugačija. Istraživanje sprovedeno na jednom od stotinu američkih univerziteta pokaza-

lo je da je prvi od deset najozbiljnijih problema među studentima bilo obilato korišćenje alkohola. Uživanje droga bilo je na trećem mestu, a na četvrtom vožnja u pijanom stanju.<sup>8</sup>

Današnja porodica, koja obično ima samo jednog roditelja, treba da bude upoznata sa uzrocima, posledicama, mogućim načinima lečenja i, najvažnije od svega, sa metodama prevencije zloupotrebe droga, duvana i alkohola, kao i slobodnog seksa.

Osim toga, celo društvo se mora suočiti sa fenomenom mnogih drugih nehemijskih zavisnosti koje su se u poslednjih nekoliko godina naročito razvile (kompulzivno kockanje, radoholizam, tehnološke zavisnosti...).

I omladina i odrasli treba da znaju celu istinu o tim stvarima kako bi mogli slobodno da odlučuju. I najzad, svima je potrebno da private prave vrednosti pomoći kojih će moći da se suprotstave najvećim neprijateljima društva. O svemu tome je reč u ovoj knjizi.

*Autori*

<sup>1</sup> UNFPA (United Nations Population Fund [formerly the United Nations Fund for Population Activities], 2003).

<sup>2</sup> *Ibid.*

<sup>3</sup> Johnston, L. D., O'Malley, P. M. and Bachman, J. G. (2003), *Monitoring the Future national results on adolescent drug use: Overview of key findings*, 2002, Bethesda (Maryland): National Institute on Drug Abuse.

<sup>4</sup> *El Comercio*, 24/9/03.

<sup>5</sup> *Christian Century*, »Showdown with the Marlboro man,« 4/12/00

<sup>6</sup> Gidwani, P. P. et al. (2002), »Television Viewing and Initiation of Smoking Among Youth,« *Pediatrics*, vol. 110, no. 3

<sup>7</sup> RAND Corporation (2003), »Early alcohol use linked to adult behavior problems,« *Alcoholism & Drug Abuse Weekly*, vol. 15, no. 19.

<sup>8</sup> *Student Affairs Magazine* (2003), vol. 6, no. 3.

## **Rezime poglavija**

Istorijat droga .....	16
Droge i njihova klasifikacija .....	18
Čudovište sa hiljadu lica .....	22
Fenomen zavisnosti od droga .....	24
Svetske razmere problema .....	26
Kanabis (marihuana i hašiš) .....	30
Kokain .....	34
Heroin .....	38
Ostale droge .....	42
Najšire korišćena droga .....	46
Droge i sport .....	48
Zašto ljudi uzimaju droge .....	50
Droga i mladi .....	52
Prevencija ili pobeda nad korišćenjem i zavisnošću .....	56
Uspeh je moguć .....	60
Bez droga .....	62



# Droge

## 1

---

»Odrastao sam u razbijenoj porodici. Od svoje desete godine sestre su se brinule o meni. Loše sam vaspitavan...

»Duvao« sam aerosol i lepak sve dok ne bih počeo da pljujem krv; gutao sam »pilule« kao da su bombone; od ludih »tripova« na koje su me vodile halucinogene droge osećao sam da gubim razum...

Zbog svoje burne mladosti sada sam invalid. Ne mogu da trčim, a i samo hodanje mi predstavlja napor. Centar za ravnotežu mi je narušen zbog oštećenja mozga. Vrlo dobro znam zašto se ovako osećam...

Pošto sam popio 20 piva, zabio sam se autom u poštansko sanduče pri brzini od preko 90 milja na sat. Slomio sam vrat, dislocirao kičmu, doživeo potres mozga, slomio ključnu kost...

Ali to me nije naučilo pameti. Kad sam izašao iz bolnice, ponovo sam se opijao i počeo da kradem. Završio sam u zatvoru, gde sam mnogo naučio o drogama. Po izlasku iz zatvora osnovao sam sopstvenu firmu, ali sam takođe prodavao i marihanu i »pilule«. Deo toga zadržavao sam za ličnu upotrebu. Tih dana sam mislio samo na jedno: da se što više »naduvam«!

Sada je sve drugačije. Život za mene ima novo značenje od trenutka kad sam otkrio kako sve to da ostavim za sobom.

Ljudi se drogiraju zbog praznine u svom životu. Međutim, kad počnu sa drogama, umesto jednog problema sad ih imaju dva: istu tu prazninu... i droge.«

Izvor: Roj Brašer, 1983 (adaptirano)



## Glavne teme u poglavlju



- U ovom poglavlju težište je na drogama koje se obično svrstavaju u nedozvoljene – pridiv koji ne znači nužno da su one manje ili više opasne od drugih. Međutim, izlaganje počinje sa uočavanjem veze između korišćenja bilo koje droge i ljudske potrage za zadovoljstvom i ispunjenjem.
- Zavisnost koju stvaraju te takozvane »psohoaktivne supstance« treba da bude uključena u njihovu definiciju. Mada se povremeno osporava, ta zavisnost je karakteristika svih droga.
- Nema »dobrih« i »loših« droga. One su sve štetne i opasne, i sve polako ubijaju. I, pošto stvaraju zavisnost, svaka upotreba je zloupotreba.
- Čak i neke dozvoljene droge (kafa i psihohemijiske supstance) nisu bez ozbiljnih rizika.
- Za zavisnike od droga postoji nada: fizičko i psihološko lečenje, promena načina života (sportovi, samodisciplina, zdrava ishrana...) i novi sistem vrednosti.
- Deci i omladini nije sudjelo da padnu u zamku droga. Odgajanje u znaku pravih vrednosti može da im ponudi zdravije i manje varljive alternative, koje nisu nužno i manje privlačne.

## Droge i čovekovo nezadovoljstvo

Ljudi moraju da nauče kako da žive. Oni se ne rađaju sa zbirkom instinkta koji su dovoljni za pronaalaženje puta kroz život. Dosta često, čak i kad to ne žele, ljudi moraju da donose odluke. Kao što je Žan Pol Sartr jednom rekao, »mi smo osuđeni da budemo slobodni«.

### Šok postojanja

Jednog dana, obično u periodu odrastanja, otkrivamo da smo ovde ne svojom voljom. Otkrivamo prilično intuitivno da je naš sklad sa kosmom, toliko tipičan za naše zaštićeno i minimalno srećno detinjstvo (da ne pominjemo stadijum fetusa u majčinoj utrobi), razbijen. Moramo da lje sami, i to nas čini nesigurnim.

Osećamo se nepotpunim i nezadovoljnim. **Nešto nam nedostaje,** ne samo u fizičkom smislu već i emocionalno. Obuzima nas zebnja i postajemo uznemireni, tražeći rešenje na sve strane. Tražimo nešto, a ne znamo šta, ni gde, ni kako...

A kad ugledamo nešto što nam se dopada (neku poslasticu, hobi, prijatelja...), čvrsto to zgrabimo. Osećamo da smo napokon našli mir za svoju dušu. Međutim, obično nam nije potrebno mnogo da otkrijemo nedostatke onog što smo našli. Ono nam je donelo samo prolažna, čulna zadovoljstva. I sada smo ponovo nezadovoljni.

### Obećanje sreće

Pošto nas jaram roditeljskih i društvenih pravila pritiska i ograničava, počinjemo da mislimo da tajna mora da je u *zabranjenom*. I vrlo rano počinjemo da eksperimentišemo, možda i sa ... drogama.

One obećavaju da će nas oslobođiti od rutine, da će nas odvesti iz realnosti pružajući nam *trenutno zadovoljstvo*. One obećavaju da će ispuniti našu prazninu.

Ako se odlučimo na taj strašni korak, pre ili kasnije biće nam gore nego ranije. Prema rečima **Roja Brašera**, nekadašnjeg narkomana ko-ga smo prethodno citirali, osoba koja je probala



drogu više nema samo *jedan* problem: na ranije nezadovoljstvo dodaje se i sama droga, sa svojim tiranskim zahtevima za redovnim dozama i tihim samoubistvom koje uvodi u naš život.

### Izlaz

Cak ni tada nije sve izgubljeno. I usred strašne silazne spirale zavisnosti – postoji izlaz.

Ovo poglavlje će ukazati na opasnosti od droga, kao i na načine kako da ih sprečimo ili pobedimo. Borba se isplati... Čovek nikad ne treba da se preda.

Doći će dan kad ćete, pošto dostignete ličnu zrelost, prestati da verujete da zadovoljstvo i sreća zavise od trenutaka čulnog zadovoljstva. Shvatićete takođe da je takvo zadovoljstvo dvostruko opasnije kad se do njega stiže putem štetnih supstanci.



# Istorijat droga

**U antičko doba** i mnogo vekova kasnije nije pravljena razlika između lekova i supstanci koje mi danas znamo kao »droge«. Ljudi u Mesopotamiji, na primer, koristili su mnoge droge u **empirijsko-racionalne svrhe lečenja**, poput onih koje su se dobijale iz maka, kanabisa, bunike, mandragore i beladone (Martine et al. 1987). Takođe je bila raširena upotreba droga u magijske, ritualne i religiozne svrhe (*ibid.*).

**Opijum**, na primer, koji se dobija iz maka, predstavlja drogu koja se vekovima koristi. Još su stari Grci i Egipćani znali kako se uzgaja i upotrebljava, a smatra se da su arapski trgovci ovo seme poneli sa sobom u Indiju i Kinu.

Ta droga je tako stara da *Ebersov papirus* kaže da su 1550. godine pre n.e. (Davenport-Hines, 2002) egipatski lekari preporučivali korišćenje opijuma za lečenje nekih bolesti. Mnogi antički pisci, poput Homera, Hipokrata, Teofrasta – Aristotelovog učenika, Virgilija i Plinija takođe su pominjali tu drogu (Brzezinski, 2002).

Što se tiče **kanabisa**, Kinezi su ga koristili u medicinske svrhe barem 2500 godina pre n.e.

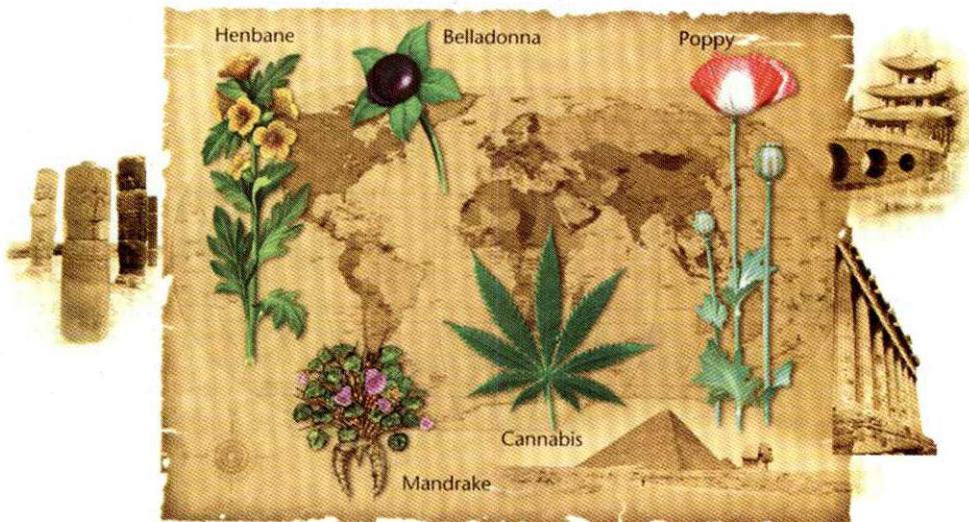
Neki istoričari smatraju da su glad, očajanje, strah i radoznalost gonili antičke ljude da koriste psihoaktivne droge (one koje su predmet ove knjige). U mnogo slučajeva one su bile povezane sa ritualnim i »svetim«.

Tako je došlo do upotrebe opijuma u Kini ili **pejota** (meskala iz kojeg se dobija meskalin) kod Asteka, ili **koke** kod Inka... i pominjanja **some** kod Indusa ili **ambrozije** kod Grka (ova dva poslednja slučaja su iz mitologije).

## Srednji vek i renesansa

U srednjem veku dolazi do najbržeg razvoja poznavanja droga (što je u širem smislu već rečeno), naročito na polju **alhemije**. U 13. veku, kao posledica uvođenja droga u hrišćanski svet od strane Arapa, javila se nova specijalnost, farmacija, koja se uskoro odvojila od medicine (Malpica, 2005).

Prethodno pomenuta alhemija, polumagija – polunauka, dostigla je svoj vrhunac u renesansi, naročito zahvaljujući alhemičaru i lekaru **Paracelzusu** (1493-1541). On i njegovi sledbenici dosta su doprineli ponovnom uvođenju psihoaktivnih supstanci u zapadnu far-



## Upotreba droga u »svete« svrhe tokom istorije

U antičko doba droge su se često koristile kao magijska sredstva ili kao elementi mistično-religijskih rituala (Martinez et al. 1987).

Čini se da je to bio slučaj kod stare Grčke. U *Odiseji Homer* pominje neku posebnu drogu »koja proteruje svu brigu, tugu i loše raspoloženje« i koja, osim toga, čini da ljudi zaborave sve svoje probleme. U grčkom kultu boga Apolona bilo je neophodno da proročica Pitija padne u trans pod uticajem neke droge, potput **bunike**. U grčko-rimskom okruženju kult boga Bahusa (rimski naziv za grčkog Dioniza) bio je povezan sa orgijama koje su podsticali vino i seksualni promiskuitet.

Kod **Indijanaca Severne Amerike** pejote, halucinogena biljka, koristi se najmanje 2000 godina. Njeno ritualno korišćenje u lokalnim religijskim ceremonijama i danas je dozvoljeno u SAD.

U **Hindu kosmologiji** kanabis se smatra svetim elementom koga je sa neba doneo bog Šiva. Prema raznim izvorima, jedan od njegovih derivata, hašiš, koristila je u srednjem veku takozvana »sekte asasina« (*hashassin* – uživaoci hašiša), šiitska grupa koja je pokušavala da dostigne izvesno stanje duha pomoću te droge i vrši ubistva u ime islama. Drugi izvori govore o tome kao o legendi. Međutim, većina rečnika engleskog jezika pominje istorijsku vezu između reči »assassin« (ubica) i korišćenja hašiša.

Bliže našem vremenu su **rastafarijanci** (ili »raste«) koji upražnjavaju kult nastao u dvadesetom veku na Jamajci i koji tvrde da njihovo

pušenje kanabisa (poznatog pod imenom *ganja* ili sveta trava) ima biblijsku osnovu i podrstiče religioznu meditaciju.

**Biblija**, međutim, ne prihvata nikakve izgovore za upotrebu droga. Naprotiv, ona insistira na brizi o zdravlju (1. Korinčanima 3,16; 6,19-20). Suprotno mišljenju nekih ljudi, Biblija takođe ne preporučuje upotrebu alkohola, već upozorava na njegovo dejstvo kod careva i sveštenika (3. Mojsijeva 10,8-11; Priče Solomunove 31,4-5), što apostol Petar proširuje na sve hrišćane (1. Petrova 2,9).



makopeju; oni su posebno branili opijum na koga su gledali kao na lek za sve bolesti. Tako je opijum uskoro od »đavolske« supstance postao »dar providenja«. Vreme će na kraju pokazati da je takav zaključak bio pogrešan.

### Droge u savremenom svetu

Današnji čovek pribegava alkoholu, duvanu i mnogim drogama da bi zadovoljio svoje stra-

sti i ili pobegao od stvarnosti. Sa medicinskog, farmaceutskog ili religijskog korišćenja droga prešlo se na njihovo **korišćenje radi zabave**, pri čemu ne smemo zaboraviti da se mnogi nadaju da će u drogama naći »duhovno ozdravljenje«, što je put ka robovanju njima.

To je takozvani »potrošački model« o kom ćemo kasnije govoriti (videti uokvireni tekst na str. 21).



# Droge i njihova klasifikacija



## Šta podrazumevamo pod drogama?

Kao što je već rečeno, u antička vremena nije postojala jasna granica između lekova i droga. Čak i danas se ova druga reč u mnogim zemljama koristi u širem značenju.

U ovoj knjizi, kad god budemo koristili reč »droge« biće to u **negativnom** smislu (zbog njihovog nezdravog i štetnog delovanja), što nije samo slučaj u engleskom, već i u mnogim drugim jezicima širom sveta.

Prema tome, pod drogama podrazumevamo bilo koju supstancu u obliku jela, pića, kapsule, dima, injekcije ili mirisa, koja, kad se uneće u telo kroz usta, nos ili kožu, remeti biohemski sistem u telu, a posebno nervni sistem.

Zbog njihovog posebnog uticaja na psihu jedinke, droge se obično smatraju **psihoaktivnim supstancama**. One kod korisnika izazivaju osećanje dodatne energije, euforije, stimulacije, depresije, relaksacije, halucinacije, privremenog blaženstva, dremljivost i/ili pospanost.

Osim toga za njih je karakteristično da izazivaju fizičku i/ili psihološku **zavisnost** kod ko-

risnika. Zbog toga se osoba koja redovno koristi jednu ili više droga naziva narkomanom ili onim ko ima bolest zavisnosti od droge.

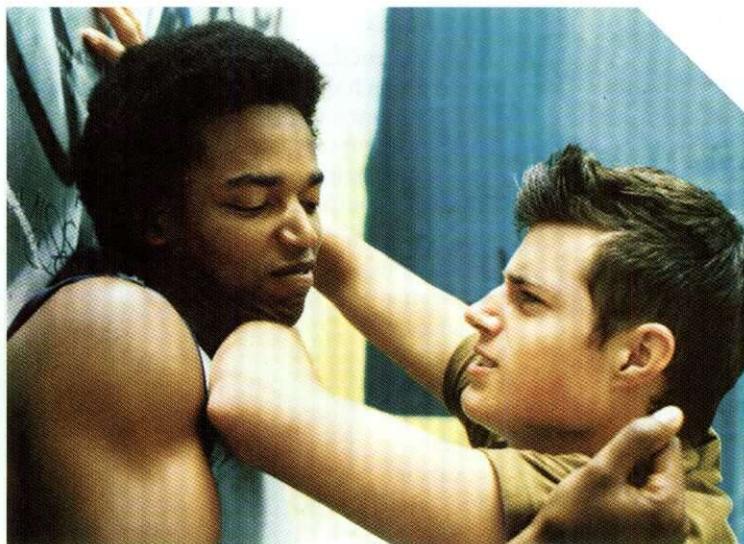
Nekad se smatralo da droga stvara zavisnost samo kad dovodi do fizičkih simptoma zavisnosti; danas koncept zavisnosti uključuje i psihološku zavisnost, osim fizičkih simptoma (Miller, 2002).

## *Osnovni proces sticanja zavisnosti*

Zbog njihove toksičnosti i stvaranja zavisnosti, korišćenje droga podrazumeva **postepeno samoubistvo**, kao što potvrđuju nedavna istraživanja (Rew, 2005).

Kad neko prvi put proba drogu, to obično nije priyatno. Međutim, posle nekoliko doza, psihološki efekat – zasnovan na postignutom zadovoljstvu – podstiče stvaranje **psihološke zavisnosti**: osoba se dobro oseća kad koristi drogu i loše kad je nema. Tako počinje zavisnost, pretvarajući korisnike u narkomane.

Ima mnogo droga koje s vremenom stvaraju **fizičku zavisnost**, tako da je telu korisnika neophodna određena doza da bi održalo svoj



balans i biohemijske funkcije. Ovo je poznato pod imenom **tolerancija**. Zbog toga je potrebna sve veća doza droge da bi se postigli isti efekti.

Ukoliko narkomani nemaju drogu koju su izabrali kad im je potrebna ili kad za njom žude, njihovo telo i/ili psihi ispoljavaju niz specifičnih fizičkih i psiholoških simptoma, već prema vrsti droge koja je stvorila zavisnost. Taj oblik telesne »tražnje« poznat je pod imenom **apstinenciona kriza**. Ti simptomi i/ili znaci kreću se od glavobolje, mučnine i opšte nelagode do intenzivnog svraba kože, depresije, očajanja i agresije prema sebi ili ljudima u okruženju.

Ta slika lišavanja je ono što zavisnika goni da drogu nabavi po svaku cenu i na svaki način. Narkomani najčešće neće oklevati da varaju, lažu, kradu, otimaju, prodaju svoje telo, napadnu, pa čak i ubiju nekoga, samo da bi se dočepali droge.

## Klasifikacija

Droge su ovde grupisane prema svojim tipičnim karakteristikama (najznačajnijim efek-

tim na ljudski mozak, telo...) prema Milleru (2002).

### **Stimulanti**

Stimulanticentralnog nervnog sistema, koji **ubrzavaju rad mozga**, često se koriste radi zabave, ali i radi ostajanja u budnom stanju ili povećanja koncentracije i hrabrosti.

Na primer, vozači kamiona ih često koriste kad prevaljuju velike razdaljine, a vojnici kad su na nekom vrlo teškom i rizičnom zadatku.

Relativno blag stimulant je **kofein** u kafi, čaju ili nekim bezalkoholnim pićima. U velikim dozama, međutim, može imati ozbiljne, štetne posledice.

**Kokain**, alkaloid koji se dobija iz koke, močni je stimulant. To je droga sa visokim stepenom stvaranja zavisnosti (vidi str. 34).

Osnovna kokainska pasta, poznata pod imenom **krek**, ima slične efekte i njeno korišćenje je pričeno rašireno.

Amfetamini su među najviše korišćenim i najpoznatijim drogama (vidi str. 42). To su sintetički stimulanti koji su se sve doskora u nekim zemljama prodavali u apotekama bez recepta. Tek kad je potvrđena njihova suštinska štetnost, slobodna prodaja i upotreba više nisu bili dozvoljeni.

Amfetamini koji se koriste za lečenje Parkinsonove bolesti, epilepsije, alkoholizma i ADHD (attention deficit hyperactivity disorder – hiperaktivnost uz smanjenje pa-

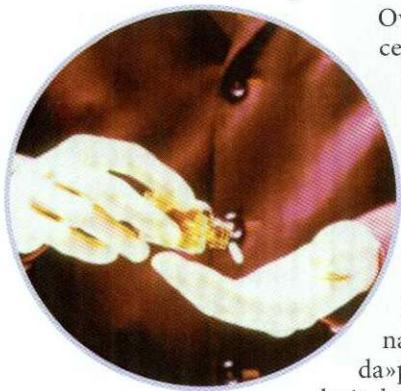




žnje) imaju štetno dejstvo koje se može uporediti sa dejstvom kokaina.

U tu grupu spadaju i anorektici, piridin alkaloidi i nikotin (vidi str. 38).

### Depresanti



Ove supstance u centralnom nervnom sistemu deluju suprotno od stimulanata. Mnogi depresanti se koriste kao sedativi i trankilizeri. Oni smanjuju napetost i mogu da »podignu« čoveka iz depresije. Tu spadaju barbiturati, benzodiazepini, opijati, opiodi i alkohol.

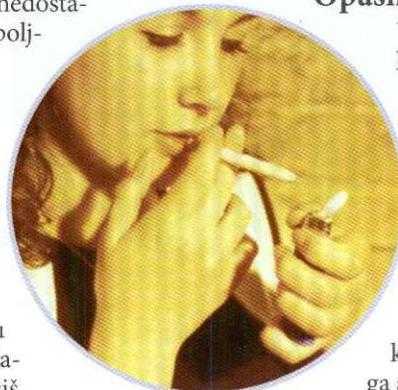
**Opijum**, jedan od najstarijih narkotika koje svet poznaje, dobija se od mlečnog soka iz čaure azijskog maka. Ta droga je tako popularna da je u prošlosti izazvala sramni »Opiumski rat« između Kine i Engleske.

Heroin se ekstrahuje iz te supstance (vidi str. 38).

### Halucinogeni

Ove supstance izazivaju halucinacije, tj. izraženu **promenu percepције**. Ima nekih protivrečnosti u pogledu definicije »halucinacije«. U osnovi, to je subjektivni osećaj koji nije izazvan stimulacijom čula, već podseća na **slove**. Drugim rečima, nedostaju mi stvarni i neposredni spoljni izvor.

Mnoge ljude obuzme neopisivi strah kad dožive halucinacije izazvane drogom, jer osete da gube kontrolu nad svojim okruženjem. Drugi smatraju halucinacije uzbudljivim ili privlačnim. Najpoznatiji halucinogeni su LSD (vidi str. 43), pejot i beladona, kao i marihuana i hašiš.



### Inhalanti

Neki stručnjaci svrstavaju inhalante u **depresante sa halucinogenim odlikama**. Bilo kako bilo, mi o njima ovde govorimo kao o posebnoj grupi zbog njihove dostupnosti i rapsona delovanja (od benignih inhalanata do onih vrlo opasnih).

Sastojci koji se udišu su jedinjenja kojanasta-ju kad inhalant dode u kontakt sa vazduhom. To udisanje (»duvanje«) rašireno je među decom i omladi-

nom. Najčešći inhalanti su lepak, toluen (iz farbi ili razređivača i drugih proizvoda), eter, benzin, butan... (vidi dalje str. 44).



### Steroidi

Anabolički steroidi podstiču stvaranje tkanina. Oni mogu da ojačaju i povećaju mišićnu masu zbog čega je rasprostranjeno njihovo korišćenje kao **sredstava za doping u sportu**, što je Međunarodni olimpijski komitet zabranio (vidi str. 48). Kako istaknuti, tako i osrednji sportisti koriste steroide da pojačaju snagu i poprave rezultate. **Bodibilderi** takođe koriste anaboličke steroide da oblikuju telo.

### Opasno korišćenje lekova

Već ranije smo napravili razlike između droga (koje su skoro uvek štetne) i lekova (koji se koriste u medicinske svrhe). Sistematsko korišćenje ovih drugih je korisno samo ako je pod lekarskim nadzorom. Tako na primer, **penicilin**, inače koristan za lečenje mnogih bolesti, može naneti velike štete ljudima koji su na njega alergični.

## Droge u savremenom svetu

Početkom 19. veka, naročito u nekim sredinama, počelo je slobodno korišćenje droga, a njihova upotreba u medicinske svrhe ustupila je mesto raznim **sociološkim motivima** (Martinez et al. 1987).

Motivima (Martinez et al. 1987). Opijum i hašiš bili su posebno privlačni umetnicima i boemima. Pjesnici poput **Bodlera**, autora Veštačkih rajeva, pisali su o drogama.

Drugi, poput Edgara Alana **Poa**, čak su ih i koristili radi inspiracije (njegove horor priče su, izgleda, nastale posle doživljenih halucinacija). Što se tiče **radničke klase**, ona je u alkoholu nalazila pribežište od teškog života u eksploataciji i bedi, kao posledice **industrijske revolucije**.

Od **20. veka**, naročito od pedesetih i šezdesetih godina (kroz pobunu mladih u vidu *bit generacije i hipika*) »tradicionalni model« korišćenja droga zamjenjen je »potrošačkim modelom«, izrazom koji je usvojila Svetska zdravstvena organizacija (WHO) (*ibid.*).

Tradicionalni model bio je zasnovan na proizvodnji droga za ličnu upotrebu i uglavnom u srednjem korišćenju u uskim krugovima. Kod tog modela kolektivno korišćenje droga bilo je ritualnog karaktera i ostajalo je pod kontrolom. Ono je bilo povezano sa »religioznim, medicinskim, društvenim ili hedonističkim običajima« i niko nije govorio o »drogama« kako mi to činimo danas, niti je postojao pojma zavisnika ili zavisnosti od droge.

S druge strane, korišćenje droga kod potrošačkog modela, što je odlika modernih ili »razvijenih« društava, više je **individualno**, sa stalnim pristupom raznim dozvoljenim i nedozvoljenim drogama **koje su svima dostupne**, i za koje postoji vrlo unosno tržište. Korišćenje je sve više iz **hedonizma i/ili zabave**, u potrazi za ličnim zadovoljstvom, mada često uključuje i želju za socijalnom integracijom.



Čak i **aspirin** ili slične supstance, koje su među najčešćim lekovima (naročito u obliku pilula), treba koristiti oprezno. Kao i mnogi drugi lekovi, oni se mogu dobiti bez recepta. Ali ako se koriste proizvoljno, mogu izazvati ozbiljne probleme.

U stvari, pogrešna upotreba bilo kog leka može dovesti do komplikacija i čak izazvati smrt. To je slučaj sa popularnim **pilulama za spavanje** (vidi uokvireni tekst na str. 44) koje

mogu stvoriti zavisnost sličnu onoj kakva postoji kod tipičnih droga.

»Korišćenjem otrovnih droga mnogi sebi stvaraju hronične bolesti i izgubi se mnogo života koji su mogli biti spaseni da su primjenjeni prirodni načini lečenja. Otrovi sadržani u mnogim od takozvanih lekova stvaraju navike i želje koje znače propast i za dušu i za telo.« (Vajt, 1905)



# ČUDOVIŠTE

## ČUDOVIŠTE SA HILJADU LICA

One možda izgledaju privlačno, zabavno, čak i živopisno u nekim slučajevima... ali sve vode do postepenog samoubistva onog ko od njih postane zavisan. Ovde šematski dajemo neke od najčešćih droga, kao i njihove karakteristike.

### MARIHUANA



**Klasifikacija:** halucinogen

**Poreklo:** kanabis (cvet, listovi, sušene stabljike)

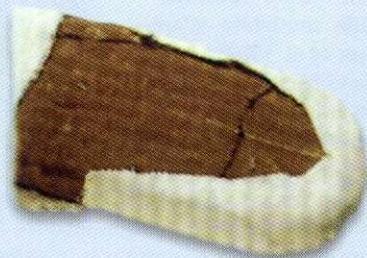
**Aktivni princip:** THC

**Način korišćenja:** pušenje ili gutanje

**Neposredno dejstvo:** opuštanje, veselost, dremljivost, halucinacije, teškoće u razmišljanju, tahi-kardija, nekoordiniranost pokreta

**Naknadno dejstvo:** konjunktivitis, poremećaji mišljenja i motorike, panika, psihijatrijski, respiratorni i hormonalni poremećaji

### HAŠIŠ



**Klasifikacija:** halucinogen

**Poreklo:** kanabis (smola)

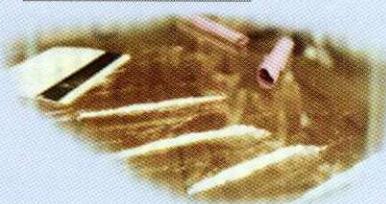
**Aktivni princip:** THC (jači od hašisa)

**Način korišćenja:** pušenje ili gutanje

**Trenutno dejstvo:** vidi za marihuanu

**Naknadno dejstvo:** vidi za marihuanu

### KOKAIN



**Klasifikacija:** stimulant

**Poreklo:** koka (listovi)

**Aktivni princip:** benzoilmetilekgonin

**Način korišćenja:** šmrkanjem, injektiranjem, gutanjem

**Trenutno dejstvo:** euforija, brbljivost, smanjenje umora, uzbuđenje, pojačan libido, smanjena potreba za snom i hranom

**Naknadno dejstvo:** jaka psihološka zavisnost, depresija, paranoidne ideje, grčevi, nesanica, perforacija nazalnog septuma, respiratori poremećaji, vaskularni rizici...

### HEROIN



**Klasifikacija:** depresant

**Poreklo:** sinteza morfina (iz opijuma)

**Aktivni princip:** diacetilmorfin

**Način korišćenja:** injektiranjem, pušenjem ili šmrkanjem

**Trenutno dejstvo:** euforija, zadovoljstvo, analgezija, mučnina i povraćanje, gubitak apetita

**Naknadno dejstvo:** jaka fizička zavisnost, akutni sindrom apstinencije, gubitak težine, anemija, karies, zatvor, promene ličnosti, gubitak pamćenja, depresija, nesanica, paranoja, sklonost ka infekcijama

**AMFETAMINI**

**EKSTAZI**


**Klasifikacija:** stimulant

**Poreklo:** laboratorijska sinteza

**Aktivni princip:** amfetamin, dekstroamfetamin

**Način korišćenja:** guta se kao pilule

**Privremeno dejstvo:** povećanje mentalnih sposobnosti i energije, rečitost, agresivnost, tahikardija, nesanica, gubitak apetita, povećanje pritiska

**Naknadno dejstvo:** delirijum, paranoidne ideje, depresija, jaka psihološka zavisnost, gubitak apetita, halucinacije, aritmija, visok pritisak, poremećaji varenja

**Klasifikacija:** stimulant (i halucinogen)

**Poreklo:** laboratorijska sinteza (»dizajnirana droga«)

**Aktivni princip:** MDMA

**Način korišćenja:** guta se u vidu pilula

**Trenutno dejstvo:** euforija, empatija, tahikardija, halucinacije, tremor, dehidracija

**Naknadno dejstvo:** depresija, panika, uz nemirenost, aritmija, grčevi, otkazivanje jetre, vaskularni rizici...

**LSD**

**PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE**


**Klasifikacija:** halucinogen

**Poreklo:** istraživanja ražene gareži

**Aktivni princip:** lizerginska kiselina i dietilamid

**Način korišćenja:** guta se u raznim oblicima

**Trenutno dejstvo:** povećanje mentalnih sposobnosti, promene u percepцији, delirijum, mentalna konfuzija, brbljivost, misticizam, euforija, tahikardija, nekoordiniranost pokreta...

**Naknadno dejstvo:** panične reakcije, pokušaji samoubistva, »flešbekovi«...

**Klasifikacija:** depresant

**Poreklo:** farmaceutske laboratorije

**Aktivni princip:** fenobarbital, benzodiazepin

**Način korišćenja:** u obliku pilula i sl.

**Trenutno dejstvo:** smanjenje uz nemirenost, nepostojanje inhibicija, dremljivost...

**Naknadno dejstvo:** zavisnost, nesanica, razdražljivost, napadi panike, grčevi, rizik trovanja, koma...

# Fenomen zavisnosti od droga

Upotreba droga ima mnogo aspekata: biološki, hemijski, psihološki, sociološki, pravni, istorijski, pa čak i umetnički, osim zdravstvenog, naravno. To se odnosi i na dozvoljene i na nedozvoljene supstance.

Takva složenost zahteva ozbiljan i disciplinovan pristup. Pošto ova tema predstavlja plodno tlo za nastanak pojednostavljenog redukcionizma, potrebne su tačne i objektivne informacije kako bismo se mogli boriti sa tim neprijateljem društva.

## Upotreba, zloupotreba i zavisnost

U našoj kulturi uglavnom se pravi razlika između *upotrebe* i *zloupotrebe* raznih postupaka, hrane i ostalih supstanci i predmeta. Sma-

tra se da zloupotreba podrazumeva preteranu ili neadekvatnu upotrebu.

Ovakvo socio-kulturološko razlikovanje takođe je uobičajeno i kod droga i nadležni organi mu često pribegavaju (vidi, na primer, Spanish PND guide, 2003). Međutim, čini se da to nije baš sasvim ispravan kriterijum.

Moramo priznati da, *po definiciji, droge stvaraju zavisnost*, ili su tome sklone. A to nije samo rezultat specifičnih psiholoških (ili drugih) crta pojedinih korisnika, već takođe, vrlo izvesno, i suštinskog dejstva koje te supstance imaju na mozak i ostatak tela.

Shodno tome, što se tiče droga (čak i onih dozvoljenih) *svaka njihova upotreba je neumesna i preterana*. Dakle, u ovom kontek-

## Droge i AIDS

U svom *Godišnjem izveštaju o drogama u svetu za 2004*. Antonio Kosta, izvršni direktor UNODC (Kancelarije UN za borbu protiv droge i kriminala), kaže: »Naročito zabrinjava raširenost HIV-a/AIDS-a među onima koji uzimaju **droge intravenozno** (podvučeno). **Španija**, jedna od evropskih zemalja sa velikim brojem obolelih od AIDS-a u proteklim godinama se naročito istakla visokom stopom zaraženosti preko igle, što je i danas najčešći način dobijanja ove bolesti (*Instituto de Salud Carlos III*, 2004).

Međutim, u svetu raste svest o ovom načinu zaraze. Zahvaljujući tome, manje je uobičajeno da se igla deli sa drugim. Međutim, intravenzno unošenje droga (heroina, kokaina i drugih) ipak predstavlja faktor infekcije u mnogim zemljama. A to nije jedini faktor koji droge pretvara u **sredstvo koje doprinosi širenju ove bolesti**.

U jednom drugom izveštaju se kaže: »Korišćenje ili deljenje sa drugima nesterilisanih igala, loptica vate ili vode za ispiranje kašika ili posuda za kuvanje (poput onih koje se koriste za ubrizgavanje heroina, kokaina i drugih droga) povećavaju rizik da zavisnici dobiju ili prenesu HIV (*Drogas y sida, Saludalia.com.* na dan 13/1/05). Osim toga, istraživanje je pokazalo da »korišćenje droga i alkohola utiče na način na koji ljudi shvataju seksualno ponašanje ili navike vezane za druge rizične aktivnosti. To ih pretvara u kandidate za upražnjavanje seksa bez odgovarajuće zaštite, čime se povećava rizik da dobiju HIV od inficiranih seksualnih partnera« (*ibid.*). (Podrobnije o AIDS-u u Poglavlju 5).



## »Teške« i »lakе« droge

Mada problematično, pravljenje razlike među drogama, prema »težini« njihovog delovanja, ipak je učestalo. Jedna zemlja – **Holandija** – koja je verovatno najtolerantnija u tom pogledu, čak je tu razliku i ozakonila.

Međutim, nije lako izmeriti i uporediti opasnosti koje sa sobom nose pojedine droge. Teško nam je da vidimo heroinskog zavisnika koji je umro

od prekomerne doze, ali činjenica je da zavisnost od alkohola, koji je društveno prihvadena droga, ima posledice koje nisu manje ozbiljne od heroinске zavisnosti. Mada je tačno da pušenje tri džointa (cigaretе od marihuane) šteti plućima koliko i cela kutija cigareta, takođe je tačno da je duvan vodeći uzrok smrti (koji se može izbeći) u »razvijenim« zemljama sveta.

Iz medicinske perspektive, bez obzira da li je dozvoljena ili nedozvoljena, da li deluje brzo ili sporo, na više ili manje spektakularan način, svaka droga je opasna po zdravље. Rizici nisu vezani samo za vrstu droge, već i za doze i karakteristike ličnosti. Pravljenje razlike između »teških« i »lakih« droga netačno je sa naučne tačke gledišta: **sve droge su teške**.

Izvor: Sindrogas.es. 2005.

stu »upotreba« i »zloupotreba« su sinonimi. Bez obzira kako mali bili doza ili učestalost upotrebe, korisnici sebe dovode u **opasnost** da se »navuku«. Drugim rečima, oni rizikuju da uđu u odnos **zavisnosti** koji će sve više

biti povezan sa fizičkim, psihološkim i socijalnim problemima.

To naravno ne znači da je svaki korisnik droga i zavisan od njih.

**Zavisnost od droga** nastaje kad pojedinac korišeću droge dà prednost nad svim ostalim što mu je ranije bilo važno (PND, 2003). U nekim slučajevima, naročito kad je reč o određenim supstancama, sav život se svodi na drogu (njenu nabavku, upotrebu, dejstvo...).

Već smo ranije rekli da droge stvaraju dve vrste zavisnosti: fizičku i psihološku. Iako se smatra da je teže savladati prvu zbog organske veze (telo »zahteva« određeni nivo droge u krvi), nju je ipak obično lakše rešiti odgovarajućim programom detoksikacije (o čemu

ćemo kasnije govoriti) nego psihološku zavisnost. Ukipanje psihološke zavisnosti iziskuje »uvodenje promena u ponašanju i emocijama pojedinca koje će mu omogućiti da psihološki funkcioniše (...) bez pribegavanja drogama« (PND, 2003).

### Neki društveni stereotipi

Osetljiva pitanja poput droga i načina na koji one utiču na fizičko i psihološko **zdravlje** kao i na **hedonistički koncept života** podložna su društvenim stereotipima. Česta je situacija, na primer, da se dozvoljene supstance (alkohol i duvan) ne računaju u droge. Tako je okorelom pušaču normalno da govorи o problemu zavisnosti od droga kao da se to njega apsolutno ne tiče.

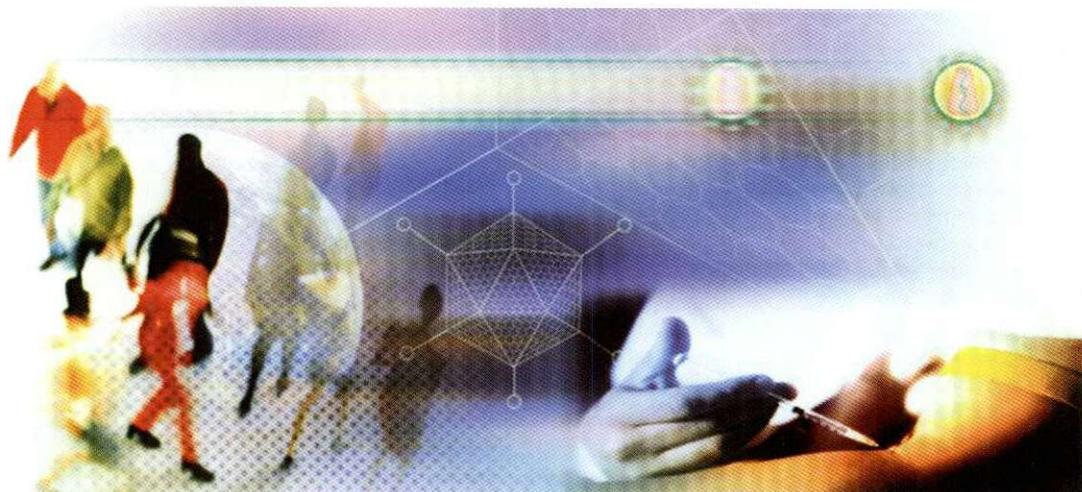
Povezivanje »fenomena droga« sa marginalnim situacijama ili nekim delovima društva (omladinom, na primer), takođe je uobičajeno. Istina je da ima mnogo vrsta droga, baš kao i mnogo vrsta njihovih korisnika i načina na koji se one uživaju.

Pravljenje razlike između »teških« i »lakih« droga, što se danas retko priznaje, nije ništa manje opasno (videti prethodno dat uokviren i teksten).





# Svetske razmere problema



UN procenjuje da je u poslednjih nekoliko godina dvadesetog veka oko 185 miliona ljudi širom sveta koristilo drogu.

Više od 146 miliona koristilo je marihuanu, 38 miliona uzimalo je amfetaminske stimulanse (od toga je 8 miliona koristilo ekstazi), 13 miliona je uživalo kokain, a 15 miliona je pribegavalo opijatima (od čega je 9 miliona heroinskih zavisnika) (UNO, 2004).

## Potrošnja među mladima u bogatim zemljama sveta

Rezultati istraživanja narkomanije među tinejdžerima na zapadu su alarmantni. U SAD, glavnom svetskom tržištu i zemlji koja obično služi za uzor drugima, **devedesetih godina zabeležen je zabrinjavajući fenomen**. Naime, od 1995. do 1996. došlo je do značajnog porasta upotrebe **marihuane** među učenicima prva tri razreda gimnazije (Portner, 1998).

Istraživanje je takođe potvrdilo da je 1996. 23,1% učenika prvog razreda gimnazije probalo marihuanu barem jednom, prema 19,9% iz prethodne godine. *Redovno* korišćenje marihuane u četvrtom razredu gimnazije poraslo je sa 34,1% iz 1995. na 39,8% u

1996. *U trenutku anketiranja*, korišćenje marihuane među učenicima drugog razreda umešto 9,1% u 1995. popelo se na 11,3% u 1996. dok je u četvrtom razredu taj procenat porastao sa 17,2% u 1995. na 20,4% u 1996. Veliki broj tinejdžera je po završetku srednje škole nastavio sa korišćenjem droga (*Nation's Health*, 1997).

Dona E. Šalala, sekretar u američkom Ministarstvu zdravlja i socijalne zaštite upozrava: »Svi treba da našoj omladini prenesu jasnu i direktnu poruku da su droge nedozvoljene, opasne i neumesne«.

Donekle smo ohrabreni činjenicom da su takve poruke bile efikasne (videti sledeći odeljak). Ipak, korišćenje droga još uvek je prilično rasprostranjeno među omladinom Severne Amerike. Danas je oko 53% svršenih srednjoškolaca imalo nekog kontakta sa drogom tokom školovanja. Ako bismo na listu nedozvoljenih droga stavili i **inhalante**, 32% učenika prvog razreda srednjih škola (između 13. i 14. godine života) probalo je neku drogu (Johnston, O'Malley and Bachman, 2003).

**Španija**, jedna od zemalja koja se svrstava među »razvijene«, takođe ima zabrinjavajuće

rezultate istraživanja. Ona trenutno zauzima *prvo mesto u potrošnji kokaina u Evropskoj Uniji*, pošto je njegovo korišćenje udvostručeno u poslednjoj deceniji.

U Madridu se upotreba kokaina utrostručila za četiri godine. Godine 2000. 1,1% učenika od 14. do 18. godine života priznalo je da su redovni konzumenti. Taj procenat se 2004. popeo na 3,4% (*El Mundo*, 17/12/04).

Osim toga, skoro 36% mladih Španaca između 14. i 18. godine života koristilo je kanabis u dvanaest meseci koji su prethodili objavljuvanju ovih podataka (septembar 2004), što je dvostruko više nego deceniju ranije, a to je preko 761.000 mladih ljudi (*El Mundo*, 14/9/04).

Bez obzira na sve to, usred ove stalne borbe i bolne stvarnosti, **zraci nade** pokazuju da se nešto može učiniti protiv droga.

## Ohrabrujući podaci

Ankete sprovedene 2002. godine među **američkim učenicima** u početnim, srednjim i završnim razredima – odnosno među dečacima i devojčicama između 13. i 18. godine života – dale su **pozitivnije rezultate** nego ranije.

Potrošnja **ekstazija** se smanjila za celih 20%. Isto tako, korišćenje kokaina, marihuane i LSD-a znatno je manje, što važi i za inhalante i amfetamine. Međutim, uživanje kokaina bilo je na istom nivou kao prethodnih godina (UNO, 2002). Frankilizeri i barbiturati su jedine droge čije je korišćenje među učenicima poraslo u poslednjoj godini srednje škole.

U **Španiji** je u poslednjih nekoliko godina došlo do pada upotrebe **heroina**, koji je do sada smatrano omiljenom drogom (zbog visoke stope korišćenja u nekim segmentima društva i zbog svoje škodljivosti, naročito ako se uzima intravenozno), što možda nagoveštava njegovo nestajanje. Od 1995. do 1999. odgovarajuće brojke su pale za više od polovine (PND, 2003). Mada se taj trend od tada zaustavio, procenat uživalaca ostaje nizak, ali ipak zabrinjava. Broj smrtnih slučajeva zbog upotrebe nedozvoljenih droga znatno je opao.

Ovi podaci su manje pozitivni kad shvatimo da je, u velikoj meri, heroin zamenjen kokaïnom.



*Droge u brojkama*

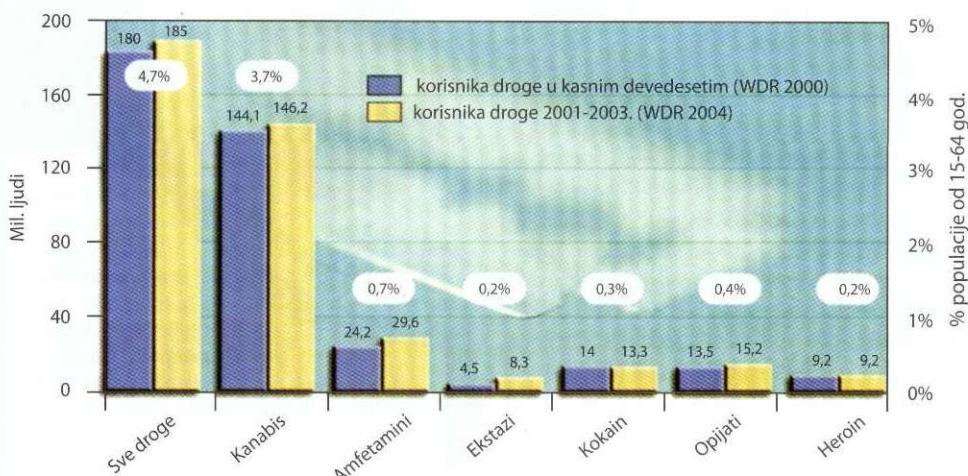
Mada možemo govoriti o **izvesnom napretku** u borbi protiv droga, situacija u svetu je i dalje **ozbiljna** u pogledu uobičajenih nedozvoljenih droga, što pokazuju i raspoloživi podaci (UNO, 2004):

- Oko 3% svetske populacije (185 miliona ljudi) uzima droge.
- Procenjuje se da je zbog toga tokom 2000. godine umrlo oko 200.000 ljudi (što je oko 0,4% od ukupnog broja umrlih u svetu).
- Procenjuje se da je zbog droga izgubljeno 11,2 miliona godina zdravog života, što se dobija kad se godine života dovedu u vezu sa nesposobnošću koju droge stvaraju.
- Ipak, dozvoljena droga poput duvana (vidi Poglavlje 2), koja se koristi sedam puta više, izaziva 25 puta više smrtnih slučajeva i gubitak pet puta više godina zdravog života.
- Opijati (heroin, morfijum...) predstavljaju najozbiljniji problem u svetu: na njih otpada 67% postupaka lečenja zavisnika u Aziji, 61% u Evropi i 47% u Okeaniji.
- Avganistan proizvodi tri četvrтине »nedozvoljenog« opijuma u svetu (uglavnom heroina).
- Potrošnja po glavi stanovnika je 12,1 jedinica (ili zaplenjenih doza po glavi) u Americi, 10,2% u Evropi, 2,9% u Africi, 2,6 u Okeaniji i 1,5 u Aziji.
- Uzgajanje koke, od koje se dobija kokaïn, opalo je za 30% u periodu od 1999. do 2003. godine.



## Svetska potrošnja droga krajem devedesetih i u periodu od 2001. do 2003.

Prema UN Godišnjem izveštaju o drogama za 2004.



### Rast potrošnje u zemljama u razvoju

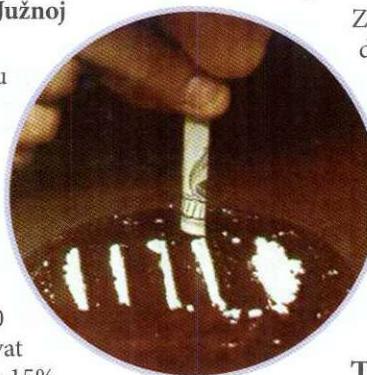
Prema izveštaju UN (2004), tržište heroina se pomera prema zemljama u tranziciji i nekim zemljama u razvoju.

**U jugoistočnoj Aziji** metamfetamini su postali droga koja donosi najviše problema. U Africi je korišćenje kanabisa, koje stalno raste, postalo raširena pojava. Svetsko tržište za ovu drogu nažalost je i dalje vrlo aktivno, sa sve većom potrošnjom i u **Južnoj Americi** i **Istočnoj Evropi**.

Primer za širenje droga u zemljama u razvoju je i Peru. Od njegovih 27 miliona stanovnika 700.000 je barem jednom pušilo marihanu (*El Comercio*, 24/9/03). Sa korišćenjem se počinje u 14. godini.

U istoj toj zemlji 250.000 ljudi probalo je **krek**, derivat kokaina, barem jednom. Oko 15% petnaestogodišnjaka koristi krek i **kokain hlorhidrat**. Najviše uznemirava činjenica da se sa drogama počinje sve ranije.

U Limi, osmomilionskoj prestonici Perua, utvrđeno je postojanje 220 mesta gde se prodaju droge.



### Najveći svetski proizvođači

Najveća svetska uzgajališta opijuma su u centralnoj i jugoistočnoj Aziji. Međutim, **Afganistan** je daleko ispred svih ostalih (videti mapu na str. 38).

**Kolumbija, Peru i Bolivija** su glavni proizvođači koke (videti mapu na str. 35).

Glavni proizvođač kanabisa je **Maroko**, za kojim odmah slede Pakistan i Avganistan (videti grafikon na str. 30).

Za razliku od tih »klasičnih« droga, amfetaminski stimulanti se uglavnom proizvode u bogatim zemljama. Najveći proizvođač ekstazija i amfetamina je bez sumnje **Holandija**.

Što se tiče metamfetamina, oni uglavnom potiču iz Azije i Amerike (UNO, 2004).

### Trgovina drogama

Uprkos budnom nadzoru na aerodromima, železničkim stanicama i drugim javnim objektima, droge i dalje putuju svetom. Koriste se efikasne sprave, zajedno sa obučenim psima, koji su u stanju da pronađu svaku sakrivenu cigaretu; prtljag se na cari-

ni detaljno pretresa; a potraga za prokrijućarenom drogom nastavlja se na zemlji, moru i u vazduhu. Ipak, trgovina narkoticima opstaje...

Dileri se dovijaju na različite načine. Koriste diplomatske pasoše da bi izbegli pretres na granici; pribegavaju mitu, prкосеći vlastima; smišljaju posebne načine za prenos »robe«; u tu svrhu čak koriste sopstveno telo.

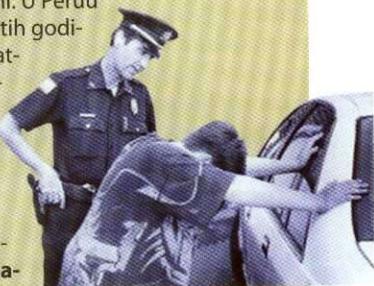
U najnovijim izveštajima **Međunarodne uprave za kontrolu narkotika (INCB)** nalazimo sledeće podatke (INCB, 1999. i 2004.):

- Mnoge **afričke** zemlje (Gana, Kenija, Mauricijus...) predstavljaju trgovачke puteve za **heroin i kokain** koji Aziju povezuju sa Evropom, Severnom Amerikom i južnom Afrikom. Istovremeno se kod njih samih zapoža sve veće korišćenje droga.
- **Haiti**, sa svojom zamršenom društveno-političkom situacijom, predstavlja najvažniji put kojim se kokain iz **Južne Amerike** prebacuje u Severnu Ameriku.
- **Meksiko** je i dalje snabdevač **kanabisom** i ima važnu ulogu u prebacivanju kokaina do SAD.
- **Kolumbija**, gde se droge proizvode, razvijaju i isporučuju u velikim količinama, primer je za **žalosnu vezu između droga i kriminala**. Zbog svoje proizvodnje i trgovine drogama, Kolumbija je stalno među zemljama sa najviše nasilja u svetu.
- U današnje vreme na **Internetu** postoji ogromno virtuelno tržište za promet drogama, naročito za kanabis, i to većinom na **hollandskim** i britanskim sajtovima.



## BORBA PROTIV TRGOVINE NARKOTICIMA

U poslednjih nekoliko decenija **policija u Peruu i Boliviji**, u saradnji sa SAD, uništila je veliki broj laboratorija za dobijanje kokaina koje su bile skrivene u džungli. U Peruu je krajem devedesetih godina prošlog veka znatno povećana zaplena semena **maka**. U **Meksiku** su vlasti otpočele sa opsežnim vazdušnim akcijama za uništavanje planataža **marihuane i maka**. Takođe je pojačana kontrola kokainskog puta koji prolazi kroz tu zemlju.



**Kolumbijske** snage bezbednosti uništile su laboratoriju koja je mesečno mogla da proizvede skoro osam tona kokaina, što govori o infrastrukturi koju poseduju kolumbijski gospodari droge.

**Brazil, Ekvador, Panama, Belize i Jamajka** počeli su do krajnosti svoje zakone protiv droge (**koke i marihuane**, u zavisnosti od toga o kojoj je zemlji reč).

Već pomenuti INCB pohvalio je napore sa **Samita obe Amerike iz 1994.** na obuzdavanju proizvodnje i usavršavanja droga, kao i stvorene zakonske okvire (na primer, kažnjavanje »pranja« novca) i metode za utvrđivanje postignutog napretka.

**Tajland, Laos, Vijetnam i Mianmar** i dalje smanjuju svoju proizvodnju **opijuma**. **Pakistan** se služi zaprašivanjem iz vazduha radi uništavanja plantaža. U **Nepalu, Indiji, Sri Lanki** (kanabis) i **Afganistanu** (opijum) situacija nije baš tako povoljna.

U **Evropi i SAD** (i između njih) postoji tesna multilateralna saradnja u borbi protiv trgovine narkoticima i razmeni bankarskih informacija.

**Afrika** je bolna tačka planete u borbi protiv trgovine drogama. Ipak, poboljšanje situacije u **Nigeriji**, tradicionalnom centru krijumčarenja droge, vredno je pomena.

Izvor: INCB, 1999. i 2004. (i raniji izveštaji)



# Kanabis (marihuana i hašiš)

Marihuana i hašiš dobijaju se iz biljke *Cannabis sativa* koja uspeva na više mesta u svetu (Kina, Maroko...). **Cigara marihuane** pravi se od suvih delova biljke (stabljička, listova, cvetiča); **cigara hašiša** se pravi sa smolom.

Glavni aktivni princip kanabisa je **tetrahidrokanabinol (THC)** zbog svojih psihoaktivnih efekata.

Smatra se da je marihuana bila poznata vekovima pre Hrista, ali njeno današnje ime verovatno je meksičkog porekla, od ženskih imena »Mari« i »Huana«.

## Trenutno dejstvo

Nekoliko minuta posle popušenog kanabisa osoba oseća snažan porast vitalnosti, energije, entuzijazma i zadovoljstva. Oseća se nesputanom i opuštenom.

Međutim, ona takođe ima osećaj da vreme prolazi sporije. Dolazi do teškoća u koncentraciji, zbrkanih misli, problema u govoru, smanjenja kratkoročne memorije, promena u percepciji (sa mogućim halucinacijama), dremljivosti, gubitka samokontrole, napada gladi, suvoće usta, znojenja, lapanja srca, sjajnih i crvenih očiju, nedostatka koordinacije pokreta...

A kad početna euforija nestane, sasvim je uobičajeno da se oseti ravnodušnost, nezainteresovanost, nemotivanost, nedostatak pažnje... Čudi, međutim, da svi ti simptomi doninose **želji da se droga ponovo koristi**.

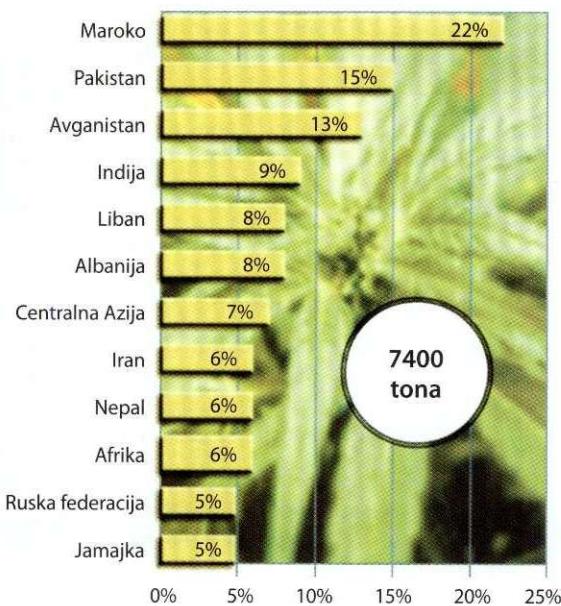
Tako se efekti koje korisnik droge želi mešaju sa onim negativnim i neželjenim.

## Naknadne opasnosti i štete

Kontinuirana upotreba ove droge stvara mnoge druge poremećaje do kojih dovodi THC i samo njeno pušenje.

## Procena proizvodnje kanabisove smole po zemljama

Na bazi podataka za 85 zemalja, prema UN Izveštaju o drogama za 2004 (1999-2002)



Broj puta kada su pomenute zemlje identifikovane kao područja koja proizvode drogu u odnosu na ukupne iznose.

## Na psihološkom nivou

Redovni korisnik će patiti od:

- **Poremećaja pamćenja** (epizode privremene amnezije) i teškoća u učenju.
- **Gubitka psihomotornih sposobnosti i ja-snoće mišljenja**, što će zadatke poput vožnje automobila ili penjanja na skele učiniti rizičnim poduhvatima. Donošenje važnih odluka će takođe predstavljati sve veći problem.
- **Tendencije da se zanemaruju dužnosti kao i fizički izgled**, što će dovesti do nečistote i zapuštenog izgleda. I uopšte, život

korisnika postaje sve neuredniji, što obično nagoveštava probleme u odnosima sa drugima (na poslu, u porodici...).

- **Veći stepen razdražljivosti**, sa mogućim napadima panike i uzinemirenosti. Neki pušači droge čak mogu da počine krivična dela tokom halucinacija, kad izgube kontrolu nad svojim postupcima.

## *Na organskom, fiziološkom nivou*

Korisnici kanabisa puše ga u cigarama **bez filtera**, uz duboko uvlačenje dima. Oni najčešće takođe puše duvan. To stvara niz fizičkih komplikacija, počev od česte **vrto glavice**.

Uopšte uzev, »fiziološki efekti korišćenja ove droge su: ubrzani rad srca, ubrzana periferna cirkulacija krvi, oscilacije krvnog pritiska, ubrzano disanje i promena temperature tela« (Winger, Woods and Hofmann, 2004).

Konkretnije, kanabis:

- **Utiče na mozak.** Istraživanja vršena šest meseci na *re Zus* majmunima koji su bili naučeni da puše pet cigareta marijuane dnevno pokazuju promene na njihovim neuronima u smislu **poremećaja u sinaptičkom prenosu** informacija između neurona. Takvo je dejstvo i na ljudе.
- **Utiče na srce.** Broj srčanih otkucaja se povećava za 50% i može doći do bola u grudima kod onih koji imaju problema sa srcem.

• **Utiče na pluća i respiratori sistem.** Kanabis šteti plućima zato što ga pušači duboko uvlače, čime se produžava kontakt dima sa tkivima. Ponovljeno udisanje dovodi do zapaljenja tkiva i utiče na funkciju pluća. Često se javljaju **uporan kašalj i bronhitis**.

• **Utiče na imunološki sistem.** Neka istraživanja pokazuju da stradaju bela krvna zrnaca, koja su glavna odbrambena oruđa u tebi, zbog čega slabi otpornost na bolesti.

• **Utiče na hormonalni i reproduktivni sistem.** Redovna doza kanabisa kod muškaraca smanjuje nivo **testosterona**, muškog polnog hormona. Osim toga, količina semeničkih ćelija kod mlađih muškaraca smanjuje se sa porastom korišćenja droge. Zbog toga stručnjaci upozoravaju osobe sa **problemom neplodnosti ili endokrinim disfunkcijama** da izbegavaju upotrebu kanabisa.

Kod **žena** korišćenje kanabisa može stvoriti probleme u fertilnom dobu. Istraživanje sprovedeno kod žena koje puše kanabis pokazuje **promene u menstrualnom ciklusu**, koje su tri puta češće nego kod onih koje to ne rade. Ovakav defektan ciklus može uticati na ovulaciju i skratiti doba plodnosti.

• **Može izazvati rak.** Dim kanabisa ima više kancerogenih supstanci od duvanskog. Laboratorijski testovi pokazuju da izlaganje dimu može dovesti do nastanka tumora.

• **Šteti razvoju intelekta.** Osim stvaranja fizičkih defekata kod **dece i omladine**, marijuana remeti i njihov intelektualni razvoj iz napred pomenu-tih razloga.

## *Ostale opasnosti i štete*

Kanabis podstiče **rizično seksualno ponašanje**. Ustanovljena je značajna povezanost između pušenja kanabisa i takvih loših navika (promiskuiteta, odnosa bez kondoma; Rew, 2005). Omladina i odrasli su tako izloženi većem riziku od dobijanja AIDS-a i drugih polno prenosivih bolesti (videti uokvireni tekst na str. 24).





- Pored toga, razna istraživanja ukazuju na:
- slabije rezultate učenja
  - veću agresivnost (napade besa, buntovništvo bez razloga...) i problematičnije odnose sa drugima
  - veću stopu devijantnog ponašanja koje se čak graniči sa kriminalom.

Dalje, istovremeno **korišćenje više droga** (videti str. 54) umnožava štetne efekte. Uobičajeno je, naročito među mladima, da se koristi kanabis u kombinaciji sa duvanom i/ili alkoholom. To dovodi do potpunog pomračenja svesti.

U poslednje vreme mnogo se govori o **korišćenju kanabisa u terapeutske svrhe**, naročito u borbi sa sporednim efektima hemoterapije kod obolelih od raka i sa efektima anoreksije kod bolesnih od AIDS-a. Takođe se koristi za ublažavanje bolova u mišićima kod multipleks skleroze, kao i hroničnog bola kod mnogih drugih bolesti. U svakom slučaju treba reći da se tamo gde je to korišćenje dozvoljeno, ova droga obično **daje pod strogom kontrolom lekara**. U drugim okolnostima ona je opasna, kao što je napred već rečeno.

Da bismo razumeli koliko zaista može koštati jedna cigareta kanabisa, čujmo priču Stivena Aringtona (uokvireni tekst).

## SVEDOČANSTVA

### Put u tamu

**Stiven Arington** je još od detinjstva čeznuo da se pridruži podvodnom istraživačkom timu pod vođstvom **Žaka Iva Kustoa**.

U mornaricu je stupio sa 18 godina. Čak je postao član iskusne grupe ronilaca poznatih kao »ljudi-žabe«. Kasnije je bio pilot aviona i odličan padooranac. Posle Vijetnama premešten je na Havaje. Tamo je uživao dok ga neko nije uveo u svet **marihuane...** Postao je korisnik i diler te droge. Kasnije je prešao na **kokain...**

Jednog dana sreo je multimilionera Mornaga Hetrika. Taj čovek, koji je bio povezan sa Medelinskim kartelom, uveo ga je u trgovinu narkoticima; poslao ga je kao kopilota u Kolumbiju da donese četvrt tone kokaina. Stiven je dobro obavio taj zadatak, ali je kasnije, pri prevozu droge iz Floride u Kaliforniju, pao u ruke policije. Osuđen je na pet godina zatvora. Dok je bio u zatvoru, počeo je da piše knjigu *Put u tamu*, koja je objavljena nekoliko godina kasnije.

U predgovoru se kaže: »Ova knjiga pisana je u prvom licu jer je autor doživeo ono što je u njoj opisano (...) To je priča o ponosnom čoveku koji je (...) jednog dana pao u kandže organizovanog kriminala. Kartu za to putovanje kupio je samo jednom cigaretom marihuane. Ako čitalac želi da putuje zajedno sa mnom, povešću ga u džunglu gde se nalazi Medelinski kartel. Kasnije ćemo posetiti federalni zatvor gde će čitalac saznati kakav je život u betonskoj džungli. Ipak, ova knjiga je poruka nade, jer sam se u zatvoru sreuo sa Bogom.« Kad je izašao iz zatvora, imao je sreću da sarađuje sa Kustoovim društvom i postao je vernik Adventističke crkve.

Danas je Stiven Arington posvećen obilašku škola, crkava i kulturnih i sportskih centara gde mlade upozorava na štetnost droga.

Izvor: Escandon, 2003.



# lečenje

## LEČENJE ZAVISNOSTI OD KANABISA

Poništavanje zavisnosti od bilo koje droge, uključujući i kanabis, podrazumeva prolazak kroz nekoliko faza: detoksikaciju, rehabilitaciju i društvenu integraciju. To je zbog psihološke zavisnosti koju je teže savladati nego fizičku, što objašnjava zašto se taj proces (koji traje mesecima, pa čak i godinu ili dve) nastavlja i posle detoksikacije.

Kanabis obično ne stvara jaku zavisnost, zbog čega je proces detoksikacije manje složen.

I pored toga, odvikavanje od kanabisa zahteva profesionalnu pomoć, naročito tokom prve i druge faze.

### Faza detoksifikacije

Ova faza, mada od presudnog značaja, predstavlja samo početak puta ka kočnynom oslobođanju od zavisnosti. U tom periodu korišćenje droge se obustavlja i telo se »čisti« od nje, ali psihološka zavisnost još je tu. U stvari, **apstinenciona kriza** je u toj fazi vrlo izražena. Pacijentu se pomaže da je prebrodi putem lekova i/ili na druge načine.

Faza detoksifikacije obično ne traje duže od dve sedmice, posle čega se smatra da je fizička zavisnost savladana. Ipak, da bi THC, aktivni stojak kanabisa, bio potpuno uklonjen iz tela potrebno je još šest do deset nedelja. Uzdržavanje od droge je apsolutno neophodno; u protivnom se ceo period produžava.

### Faza rehabilitacije

U ovoj fazi težište je na psihološkom radu sa pacijentom, što uključuje podizanje njegovog samopoštovanja. Sastoji se u zameni loših navika onima koje nisu povezane sa drogom. To je takozvano »odvikavanje«.



U toj tački treba da rezimiramo šta je sve postignuto: pacijent je sada oslobođen direktnog dejstva kanabisa i apstinencione krize, ali još uvek oseća značajnu **emocionalnu nestabilnost**. Cilj je sprečiti da ta nestabilnost izazove **vraćanje drogi**. Ako do toga dođe, ne treba previše dramatizovati: glavni korak je već učinjen, pod uslovom da pacijent ostane na pravom putu.

Faza rehabilitacije može biti duga i frustrirajuća, ali odgovara **prirodnom procesu**.

### Faza društvene integracije

Sada je cilj da se vodi uredan, preuređen život, u skladu sa društvenim okruženjem. Da bi se to ostvarilo neophodno je:

- Imati jasnu sliku budućnosti, sa realno postavljenim ciljevima, kako ne bi došlo do vraćanja bolesti.

- Izbegavati zamenu marihuane ili hašiša drugim drogama.
- Stvoriti nove navike i prijateljstva, posećivati nova mesta. Čak se treba rešiti predmeta koji podsećaju na raniju zavisnost.
- Napraviti strategiju za rešavanje stresnih situacija.
- Ako bi se javilo iskušenje da se ponovo puši kanabis, zapitati se zašto i setiti se problema koje je ta navika ranije izazivala.



# Kokain

Kokain je droga koja se dobija iz lišća koke, biljke koja uspeva na nekoliko mesta u **Južnoj Americi**, naročito na platou Anda (Bolivija, Kolumbija i Perú). Po tradiciji, domoroci tamo još i danas žvaču listove koke, čime u sebe unose njen aktivni sastojak.

U svom modernom obliku kokain je postao poznat u SAD 1884. pošto ga je austrijski lekar Karl Koller koristio kao anestetik pri operaciji očiju. Izvesno vreme korišćen je i kao lokalni anestetik. Danas se retko koristi u medicini (Spillane, 2000).

Sada se ova droga javlja u različitim oblicima. **Kokain hlorhidrat** je najčešći, naročito u Evropi, a njegovi derivati se koriste kao lokalni anestetici u medicini. To je obično fini, beli, kristalasti prah, mada se povremeno može naći i u komadićima.

Kokainski zavisnici obično drogu ušmrkavaju kroz nos, mada neki više vole da je ubrizgavaju u venu ili da je puše.

Drugi oblici, poput **kokain sulfata** i **kreka** (ili kokainske baze), prilično su rašireni u Americi. Oni se obično kombinuju sa duvanom ili marihuonom i puše kao cigarete.

Oni koji kokain uzimaju intravenozno obično ga mešaju sa **heroinom**. Time se u nervnom sistemu stvara konvulzija koja dovođi do **halucinacija**.

U dosta zemalja (evropskih, na primer) primičeno je nešto čudno, a to je da narkomani koji prestanu sa drugim drogama, poput heroina i kanabisa, obično prelaze na kokain.



## Trenutno dejstvo

Kokain je kao i amfetamini **stimulant** koji deluje na centralni nervni sistem.

Korisnici kokaina odmah dožive moćnu stimulaciju i čudno osećanje **euforije**. To je zato što se droga lako apsorbuje i brzo stiže do mozga, tako da počne da deluje svega nekoliko minuta od upotrebe.

Uz euforiju se javljaju brbljivost i želja za druženjem, kao i osećaj veće budnosti i želje za seksom. Krvni pritisak raste, a želja za snom i hranom opada. Početno smanjenje umora posebno je upadljivo.

Kad su Španci stigli u Novi svet, zbulnili su ih **Indijanci** (u današnjem Peruu i Bolivijskom) koji su žvaćući kokino lišće povećavali vitalnost, ali smanjivali apetit. S vremenom su primetili da je smrtnost kod tih Indijanaca vrlo visoka, jer im je životni vek bio oko 35 godina.

U stvari, kokain je vrlo varljiva droga: on stvara samo iluziju, jer ne povećava ni korisnikovu otpornost, ni njegove intelektualne sposobnosti. On uklanja inhibicije, zbog čega se korisnik ponaša kao da je potpuno slobodan od svih mentalnih i fizičkih prepreka.

## Kasnja oštećenja i rizici

Godinama se smatralo da je kokain zabavna, prijatna, bezopasna droga. Međutim, klinički i socijalni slučajevi pokazali su da je to opasna supstanca, koja dovodi do psihoza i bekstva od stvarnosti, stvarajući ozbiljne posledice na srednji i duži rok.

## Na psihološkom nivou

Redovna upotreba:

- Dovodi do jake psihološke zavisnosti.
- Remeti san.
- Ako potraje, euforiju i osećanje prijatnosti smenuju **nervoza, razdražljivost**, nagle promene raspoloženja i paranoidne ideje.
- stvara **emocionalne probleme** koji se odražavaju na porodicu, školu i radno okruženje... i dovodi do izolacije zavisnika.
- dovodi do epizoda **uznemirenosti, paranoje, delirijuma i depresije** (povezanih sa apstinencijom krizom).

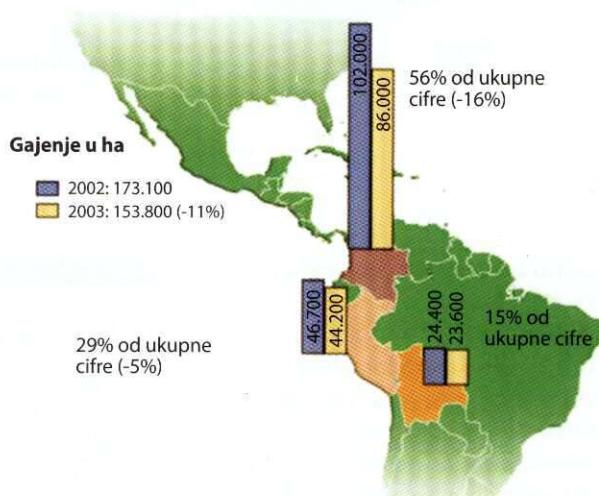
## Na organskom, fiziološkom nivou

Uočene štetne posledice:

- nesanica i trajni gubitak apetita
- povećana temperatura tela i širenje zenica
- povreda nozdrva i perforacija nosne pregrade, ako se ušmrkava
- respiratorne infekcije i sinuzitis, takođe kod ušmrkavanja
- povećan rizik od hepatitisa i HIV-a ako se uzima intravenski
- impotencija

## Gajenje koke (2002-2003)

Prema UN izveštaju o drogama u svetu za 2004. godinu



Napomena: Procenti od ukupne količine odnose se na 2003. godinu. Procenti sa znakom minusa govore o smanjenju prema 2002. godini.

- kardiovaskularne smetnje: ubrzani rad srca, bol u grudima, smetnje pri disanju, infarkt, ishemija, izliv krvi u mozgu...
- **prekomerna doza** može izazvati iznenadnu smrt.

## Promene ponašanja

Zavisnik od kokaina:

- sklon je asocijalnom ponašanju (češće laže, krade...)
- ima više udesa

## Kokainski biznis

*Destinacija svakih milion dolara od trgovine drogom*



Od svakog miliona dolara u trgovini narkoticima samo \$40.000 ostaje u Kolumbiji. Ostatak od \$960.000 ide u Evropu i Severnu Ameriku. Od onih \$40.000 koji ostaju u Kolumbiji, samo 0,64% (\$256) je za seljaka koji gaji koku. Ostatak je za podmićivanje carinika i uvozno-izvozne dozvole.

Izvor: »El plan Colombia«,  
[www.insumisos.com](http://www.insumisos.com), 5/1/04

- pokazuje manje interesovanje za stvari oko sebe
- gubi zanimanje za seks
- nije u stanju da zadrži posao.

Pisac Viljem Berouz, nekadašnji zegovornik droga, rekao je:

»Bez obzira da li kokain ušmrkujete, pušite, jedete ili ubacujete u zadnjicu, rezultat je uvek isti: postajete zavisnik, odnosno rob.« (The Naked Truth, 1957)

### SVEDOČANSTVA

#### Pobeđen kokainom

The Kansas City Star izvestio je 13. avgusta 2002. da je Darel Porter, bivši prvorazredni igrač Kansas City Royals bejzbola tima umro od posledica trovanja kokainom.

Posle igre za Rojalse Porter je igao za St. Louis Kardinalse. Na svetskom prvenstvu 1982. godine dobio je nagradu kao najbolji igrač.

Tokom cele svoje karijere i dok mu je sportska slava rasla, koristio je alkohol i kokain sve dok jednog dana, kad je već trpeo ozbiljne posledice, nije ušao u program rehabilitacije. Tada je napisao knjigu o traumatskim efektima kokaina.

Međutim, nije u potpunosti pobedio svoju zavisnost. Droga ga je s vremenom odvukla u grob, a imao je svega 50 godina.



# Lečenje

## LEČENJE ZAVISNOSTI OD KOKAINA

Kao i kod lečenja svih ostalih zavisnosti, i ovde je potrebno prethodno priznati postojanje problema. Takođe je potrebno promeniti način života i prihvatići pomoći sa strane. Ovde dajemo nekoliko sugestija koje se odnose upravo na kokain.

U slučaju kokaina **psihološki simptomi** su ispred fizičkih, što ne znači da ovi drugi ne postoje, dok shvatanje da nema fizičke zavisnosti još manje »stoji«.

U stvari, redovna upotreba kokaina dovodi do biohemiskih promena u mozgu koje utiču na način mišljenja, emocije i ponašanje. Zbog toga su zavisnici visoko uslovljeni drogom i ne mogu da se sami oslobole te zavisnosti. Čak možemo reći da zavisnost od kokaina uključuje i bolest mozga (TAVAD, 2005).

### Detoksikacija

Iz napred pomenutog razloga, ima terapija koje detoksikaciju dopunjaju **lečenjem oštećenja mozga** (*ibid.*). Tu spada i ishrana mozga pomoći **posebne dijetе** bogate oligoelementima i esencijalnim aminokiselinama u cilju oporavka neurona.

Ovakva terapija zahteva da pacijent neko vreme bude hospitalizovan (vrlo kratak period, koji se ponekad naziva »ultra brzim lečenjem«), posle čega se rehabilitacija nastavlja ambulantno.

**Na farmakološkom nivou**, prema izveštaju NIDA (Američkog nacionalnog instituta za borbu protiv zloupotrebe droga) za 2004. još uvek ne postoji neki određeni lek za oslobođanje od ove zavisnosti. Naravno, vršeni su eksperimenti sa nekim lekovima, poput **Seleglina** (u obliku pilula ili kožnih flastera) i **Disulfirama**, koji se koriste za borbu protiv alkoholizma.

S obzirom na psihološke probleme do kojih dovodi kokain, naročito kad se prekine sa njegovim korišćenjem, **antidepresivi** su od koristi.

Takođe se usavršavaju postupci za slučaj predoziranja.

### Psihološka rehabilitacija

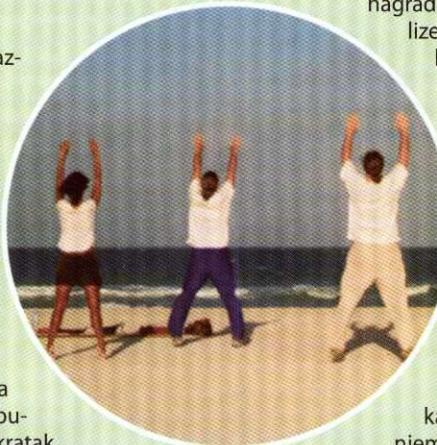
Kao što smo videli, kod kokainske zavisnosti psihološko i fizičko odvikanje idu ruku podruku, možda još izraženije nego kod drugih droga.

**Bihevioralne terapije (terapije ponašanja)** primenjuju se za rehabilitaciju pacijenata. To su na primer one koje se zasnivaju na nagradama i pohvalama ako analize urina pokažu da im je telo bez droge. Nagrade mogu biti u vidu aktivnosti koje podstiču zdrav način života (učlanjenje u fitnes klub, prisustvovanje zabavnim ili kulturnim događajima...) (*ibid.*).

**Akcent na novom načinu života** takođe je u programima prestižne španske asocijacije *Proyecto Hombre* (Projekat čovek), koja se bavi lečenjem skoro 12.000 narkomanova svake godine. To je globalan pristup u cilju postizanja boljeg **bio-socijalnog statusa** ([www.proyectohombre.es](http://www.proyectohombre.es)).

U tom smislu **kognitivno-bihevioralni pristupi**, koji pacijentima treba da pomognu da shvate svoju situaciju, suoče se sa njom i suprotstave joj se, čine se adekvatnim.

U ekstremnim slučajevima možda se treba obratiti posebnim zajednicama za lečenje narkomanova (NIDA, 2004). A uvek je korisno i potrebno da u pratnji pacijenta bude neki predstavnik društva i/ili rođak.





# Heroin

Heroin (ili *diacetilmorfin*) za mnoge je **droga bez premača**. Ili je barem to nekad bila: danas je njeno korišćenje smanjeno u mnogim zemljama sveta.

Dobija se hemijskom obradom **morfiju-ma**, opijata iz opijuma, koji se sa svoje strane dobija iz azijskog maka.

Opijum se po tradiciji puši. Kad se izdvoje njegovi alkaloidi, dejstvo mu se povećava do maksimuma. Tako je dobijen morfijum. Morfijum je moćno sredstvo protiv bolova i za uspavljivanje koje su u 19. veku otkrili nemачki naučnici. Krajem tog veka Bajer je sintetizovao heroin.

Kako se njegova upotreba širila zapadnim svetom, najčešći način uživanja bio je **intravenski** (»bockanje« ili »fiksanje«). Međutim, velike stope zaraženosti HIV-om/AIDS-om (osamdesetih i devedesetih godina prošlog veka) dovele su do napuštanja tog metoda. Danas se vratila praksa pušenja heroina, mada

je i ušmrkavanje takođe često. Taj način može ponovo uvesti u modu heroin.

Heroin se obično javlja u vidu **belog ili smeđeg praha**. Glavne plantaže opijuma iz kojeg se dobija ova droga nalaze se u centralnoj i jugoistočnoj Aziji. Turska je još uvek glavno mesto za preradu heroina, odakle se vrše isporuke na Zapad.

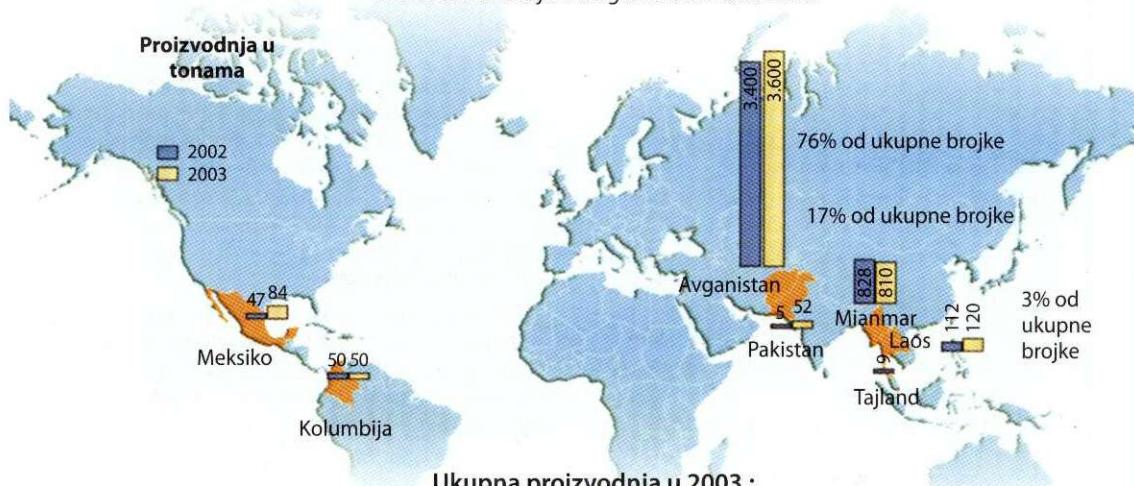
## Trenutno dejstvo

Kratkoročni efekti korišćenja heroina javljaju se odmah posle prve doze i nestaju nekoliko sati kasnije. Posle ubrizgavanja te droge korisnici kažu da osećaju »**navalu**« euforije, praćenu toplim rumenilom kože, suvim ustima i težinom u udovima. Imaju osećaj da im je dobro i priyatno, što se često opisuje kao neka vrsta orgazma.

Osim toga, zbog svoje sposobnosti **ublažavanja bolova** heroin stvara neosetljivost na bol. Isto tako **smanjuje apetit**.

## Proizvodnja opijuma u svetu

Prema UN izveštaju o drogama u svetu za 2004.



Ukupna proizvodnja u 2003.:

4.765 tona opijuma (ekvivalent od 447 tona heroina)

## Naknadni rizici i oštećenja

Problemi vezani za zavisnost od heroina dobro su poznati, jer to je droga za čije odvikavanje postoji najveća potreba širom sveta.

### Na psihološkom nivou

Heroin vrlo brzo stiže do mozga i dovodi do **promene neurotransmitera**. Redovna upotreba dovodi do:

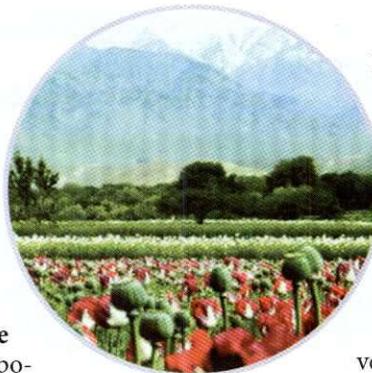
- gubitka pamćenja i smanjenja radnog učinka
- promene ličnosti (povlačenje u sebe)
- depresije i uznenirenosti
- velike psihološke zavisnosti koja uslovjava da se ceo pacijentov život okreće oko droge.

### Na organskom, fiziološkom nivou

Oštećenja koja imaju zavisnici od heroina su **mnogobrojna i ozbiljna**.

Oni mogu patiti od tako različitih stvari kao što su: venski kolaps, zapaljenje endokarda i srčanih zalistaka, celulitis, obolela jetra, plućne komplikacije, pa čak i razne vrste pneumonije koje su posledica opštег slabog zdravstvenog stanja i depresivnog delovanja heroina na disanje. Intravensko uzimanje droge može da oštetи vene i izazove trombozu i apscese, osim već pomenu-tog rizika od dobijanja AIDS-a.

Zbog njegovih osobenosti, heroin koji se prodaje po ulicama često dovodi do začepljenja krvnih sudova koji idu ka plućima, jetri, bubrežima ili mozgu. To može izazvati infekciju, pa čak i smrt malih grupa ćelija u tim organima (NIDA, 2003).

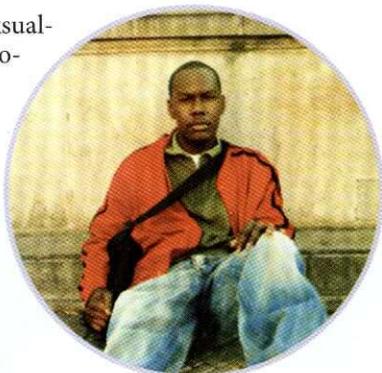


»On takođe prolazi kroz placentnu barijeru, tako da kod **trudnica** može štetno delovati na razvoj fetusa« (SinDrogas.es, 2005; pod-vučeno).

Evo spiska najčešćih šteta koje heroin nanosi:

- **ekstremna fizička zavisnost i intenzivna apstinenciona kriza**, koje odlikuju velika uzinemirenost i mnogo-brojni organski simptomi (grozni-ca, proliv, bolovi u mišićima...)
- zubni karijes i zapaljenje desni
- promuklost
- smanjena oština vida i skupljanje zenica
- čirevi po licu
- gubitak apetita, slabljenje i malokrvnost
- mučnina, povraćanje, smetnje sa varenjem i zatvor
- nesanica ili hodanje u snu
- paranoja
- smanjena seksualna moć i dugo-trajna impotencija kod muškaraca; nesposobnost postizanja orgazma (žene i muškarci)
- poremećaji menstruacije kod žena
- svrab kože i hladan znoj
- respiratorne smetnje
- slabljenje imunološkog sistema
- često, hepatitis
- pošto se droga **često meša sa drugim toksičnim proizvodima** dolazi do septikemije i drugih ozbiljnih infekcija

I kao da sve to nije dovoljno, **prevelike doze** heroina (naročito posle perioda apstinencije) mogu da izazovu pobačaj, venski kolaps, paralizu, komu i smrt.





Heroinski zavisnici kažu da »ukoliko ne prestaneš, pre ili kasnije završavaš ili u zatvoru, ili u mrtvačnici, ili u ludnici«.

**Aleksander Šulguin**, kreator droga koji zagovara »odgovorno korišćenje« narkotika, o heroinu kaže sledeće:

»Kad sam ga probao, osetio sam spokojnu dremljivost, daleko od briga i stresa. Ali sam takođe osetio potpuni nedostatak motivacije, budnosti i potrebe da bilo šta uradim. Nije mi se dopao heroin jer se, pod njegovim uticajem, ništa nije činilo važnim.« (Muy Interesante, Mexico, feb. 1999).

## SVEDOČANSTVA

### Loš lek za tugu

Kada je Dejvidu A. Kenediju bilo jedva 13 godina, prisustvovao je ubistvu svog oca, senatora Roberta F. Kenedija, kandidata za američkog predsednika.

Taj šok nikad nije izbrisana iz njegovog sećanja. Za Božić te iste godine (1968.) napisao je pismo majci, u kome je rekao: »Neće više biti fudbala sa tatom, ni plivanja, ni jahanja, ni kampovanja. A bio je najbolji otac na svetu...«

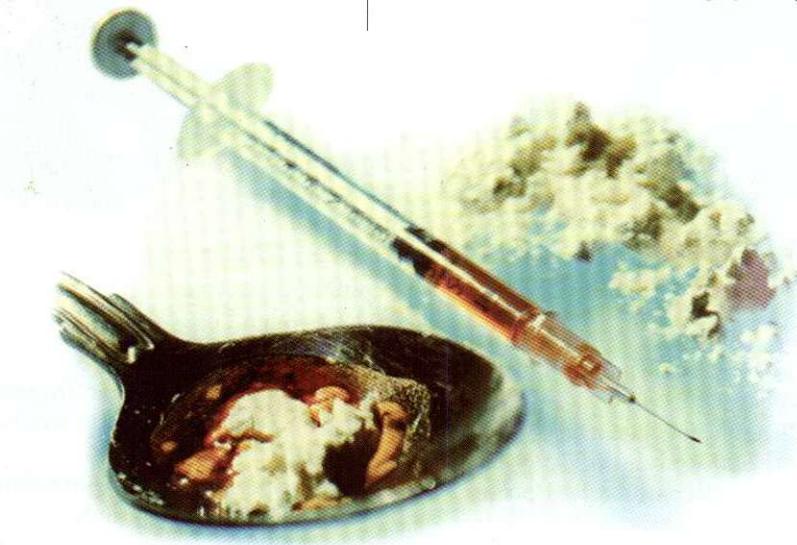
Izgleda da je iz ove traume Dejvid potražio utočište u drogama. Posle toga su mu se problemi samo umnožili.

Imao je prvi susret sa policijom kad mu je bilo 15 godina. Pronašli su ga u jednoj njujorškoj ulici gde je tražio novac da kupi heroin. Tu drogu nije mogao da ostavi ni kasnije kada je bio student na Harvardu.

Nekoliko puta je bio na bolničkom lečenju, ali bez uspeha.

Mladi Kenedi je činio sve da ostane zavisan od droge. Na primer, 1973. radio je sa meksičko-američkim sindikalistom Sezarom Čavesom na branju salate u dolini San Hoakin u Kaliforniji, kao običan namjani radnik.

Dejvid Kenedi umro je u 28. godini u hotelu u Palm Biču na Floridi. Mrtvozornik je utvrdio da je uzrok smrti prevelika doza droge (neke verzije govore o mešavini kokaina i lekova; druge pominju heroin).



## LEČENJE ZAVISNOSTI OD HEROINA

Mnogi načini lečenja zavisnosti od pojedinih nedozvoljenih droga (vidi str. 33 i 37) primenjuju se i na heroin. Rehabilitacija zavisnika zahteva da oni prestanu sa korišćenjem droge, ali je resocijalizacija takođe važna. Kod heroina je pomoć sa strane još bitnija. Program lečenja može trajati mesecima (obično ne manje od tri), pa čak i godinama (često vrlo dugo). (Vidi str. 56 i dalje)

U slučaju heroina apstinenciona kriza, naročito ako je akutna, odlikuje se trenutnom navalom euforije koja uskoro nestaje i dolazi do iznenadne depresije. U tom trenutku zavisnik žudi za ponovnim vrhuncem, čime nastaje ciklus koji se često pominje kao »navučenost«. To vodi ka ozbiljnim problemima u ponašanju, uključujući i **sklonost ka izvršenju krivičnih dela** u cilju pribavljanja novih doza.

### Detoksifikacija

Cilj detoksifikacije je da očisti telo i otkloni apstinencionu krizu. Iskustvo je pokazalo da lečenje **metadonom** dovodi do znatnog poboljšanja u mnogim slučajevima, kako u pogledu smanjenja upotrebe heroina, tako i u sklonosti zavisnika ka vršenju krivičnih dela. Jedan drugi lek, LAAM (levo-alfa-acetil metadol), ima slično dejstvo (NIDA, 2003).

Metadon je **opijat**, kao i heroin, ali ovde nije reč o zamjeni jedne droge drugom. Pre svega, on se daje pod nadzorom. Njegovo delovanje je potpuno drugačije jer je njegov uticaj na »uzlaznu« i »silaznu« fazu **postepeniji**, tako da je ova druga manje dramatična. Mozak pri tom nije tako ozbiljno poremećen, a s vremenom se i doze **smanjuju**.

Međutim, iz iskustva je poznato (TAVAD 2005) da je samo ovakva progresivna detoksifikacija retko dovoljna. Kao i kod kokaina, detoksifikacija se neizostavno mora dopuniti **lečenjem cerebralnih funkcija** koje su tokom zavisnosti oštećene.



### Psihološka i društvena rehabilitacija

U ovom slučaju je puni psihološki prekid navike imperativ. Cilj je da pacijent sledi **po njegovoj meri sačinjen tok psihoterapije**, gde je težište na promeni **načina života**. Kao što smo već videli kod kokaina, **kognitivno-bihevioralni načini lečenja** služe da pacijentima obezbede mehanizme koji će im pomoći da se izbore sa situacijama u kojima će se naći. Zamisao je da se drastično izmene navike, uključujući prvo i pre svega, mentalne i emocionalne. Cilj je **potpuna reintegracija u društvo**.

Za ekstremne slučajeve (npr. primer za kriminalce) postoje rezidencijalni ili »live-in« programi (u zatvorenim ustanovama), zasnovani na takozvanim »terapeutskim zajednicama«, čija je glavna svrha da podstaknu resocijalizaciju pacijenta.

### U slučaju prekomerne doze

Ako do predoziranja heroinom dođe kod kuće, imperativ je da neko telefonom javi odgovarajućoj službi za hitne slučajeve i/ili nekom specijalizovanom centru koji će dati brzu informaciju kako da se izvrši **akutna detoksifikacija**.

Kad je moguće hitno dopremanje u bolnicu, medicinsko osoblje u ambulantni za hitnu pomoć izvršiće ispumpavanje želuca, dati aktivni ugalj, neki laksativ ili drogu sa suprotnim dejstvom (antagonist narkotika), zajedno sa infuzijom, ako bude potrebno. Posmatraće se disanje i lečiti simptomi.



# Ostale droge

Osim onih koje smo do sada analizirali postoje još mnoge druge droge, tako da bi bilo nemoguće svima posvetiti pažnju. Zbog toga ćemo samo dodati nekoliko istorijski najznačajnijih, ili trenutno u modi, ili očekivanih u budućnosti.

Te droge se mogu koristiti na više načina, ali se, opšte uzevši, upotrebljavaju iz zabave, često radi uklanjanja urođenih inhibicija, a najčešće tamo gde **mladi** »gluvare« tokom vikenda.

Tu posebno mislimo na **sintetizovane droge** (takođe poznate pod imenom »dizajnjirane droge« ili »pilule« (jer su obično u tom obliku), koje su na bazi **amfetaminskih jedinjenja**. One se većinom proizvode u tajnim laboratorijama u Evropi (Holandija, Ujedinjeno Kraljevstvo i Istočna Evropa).

Takođe ćemo pomenuti **halucinogene, inhalante i psihohemijske supstance**. Informisanost o tim drogama je bitna da bi ljudi postali svesni koliko su one opasne (o lečenju i prevenciji vidi str. 56 i dalje).

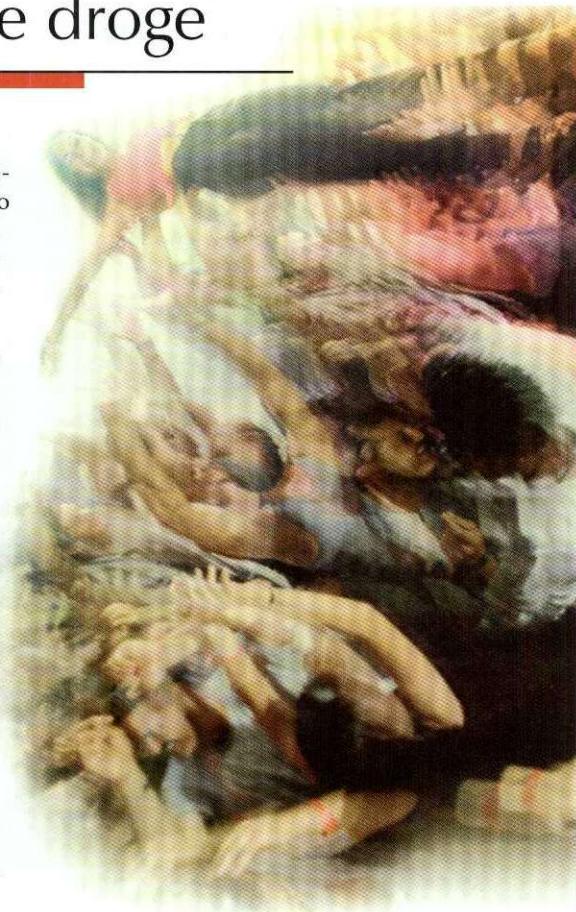
## Amfetamini

Amfetamini pripadaju grupi psiholoških stimulanata. Trebalo je dosta vremena da se u nekim zemljama shvate rizici povezani sa tim drogama. Na primer, za razliku od ostalih zemalja Evrope, oni su se u Španiji mogli lako nabaviti sve do osamdesetih godina prošlog veka, tako da su bili poznati pod imenom »španska droga« (Martinez et al., 1987).

## Dejstvo

Upotrebљeni za **otklanjanje umora** (od strane studenata, sportista, profesionalnih vozača...), oni stimulišu nervni sistem, stvarajući mentalnu budnost i omogućujući veću fizičku aktivnost. Osim toga, oni **smanjuju apetit**.

Uglavnom, oni po svojim trenutnim psihološkim i fizičkim efektima podsećaju na **kokain** (vidi str. 34).



U pogledu **opasnosti** posle dugotrajne upotrebe, psihološki rizici su takođe slični onima kod kokaina, uključujući tu i **jaku psihološku zavisnost**.

**Organska oštećenja** se kreću od problema sa krvotokom (aritmija, visok pritisak, mogući cirkulatorni kolaps) do smetnji sa varenjem.

## Ekstazi

MDMA, **metamfetamin** poznat pod imenom »ekstazi« sintetizovan je u Merkovim laboratorijama 1912. godine da bi kasnije bio odbačen kao lek zbog svojih psihohaktivnih efekata (PND, 2003).

Postao je popularan u nekim sredinama koje karakteriše glasna, pomamna **haus muzika** koja se neprekidno ponavlja. Anglosaksonske

i neke centralnoevropske države prve su osetile njegovo širenje sredinom osamdesetih.

Obično se uzima u obliku pilula, ali se može i ušmrkavati ili ubrizgavati u venu.

## Dejstvo

Među tinejdžerima je dosta česta smrt usled uzimanja ove supstance. U Španiji je zahvaljujući izveštajima o tim tragičnim epizodama došlo do smanjenja njene upotrebe.

Pilule su često proizvod **mešanja sa drugim toksičnim supstancama**, tako da predviđanje njihovog delovanja nije nimalo jednostavno, niti se uvek dobijaju željeni rezultati.

U principu, dejstvo ekstazija je poput **kokaïna i amfetamina**. Međutim, kod ekstazija **empatija** koja očigledno favorizuje društvene veze posebno se ističe među psihološkim efektima. To za sobom povlači **izmenjenu percepцију stvarnosti**.

Treba reći da na fizičkom nivou dolazi do **dehidracije**.

Najznačajnije **opasnosti** su napadi uznemirjenosti, depresija, promene na srcu, otkazivanje bubrega i jetre i razni vaskularni problemi (uključujući trombozu i moždani udar).

Takođe treba uzeti u obzir i rizik od **štetnog dejstva toksičnih supstanci** koje se mешaju sa MDMA u pilulama.

Podjednako su velike i opasnosti od kombinovanog uživanja droga, koje je prilično često u slučaju ekstazija. Ako se uzima sa drugim supstancama, naročito alkoholom, efekti su nepredvidivi (FAD, 2005).

## Halucinogeni

Mada i druge droge takođe mogu stvarati halucinacije, halucinogeni su one psihоaktivne supstance koje, zbog svojih posebnih efekata na percepцијu stvarnosti, po pravilu izazivaju halucinacije.

Najznačajniji su LSD, meskalin (koji se dobija iz biljke pejote) i PCP, i svi oni imaju jednak dejstvo.

Halucinogeni, a naročito LSD, došli su na jako loš glas u kontekstu **mladalačkih i/ili kontra-civilizacijskih pokreta** od pre nekoliko decenija (na primer, *hipija*) koji su te droge smatrali načinom za dosezanje skrivenih

područja ljudske psihe. One su često korišćene u mističnim i ezoterijskim situacijama.

U naše postmoderno doba koriste se iz **zabave** (osim meskalina koji je sastavni deo religijskih rituala kod nekih indijanskih plemena u Severnoj Americi).

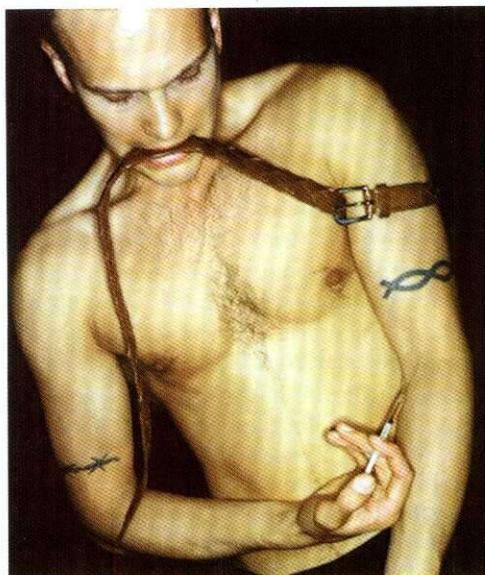
## LSD

Najviše korišćeni halucinogen u Evropi je LSD (lysergic acid diethylamide), koji se često pominje kao »trip« zbog stvorenog osećaja da se polazi na put (trip, na engl.) do drugih mentalnih ravni. »Esid« (acid) je takođe uobičajen naziv.

Obično se uzima **oralno** u različitim oblicima (tablete, natopljene kocke šećera, upijajući papir...), ali može i u vidu kapi za oči.

Njegovo **dejstvo** je **snažno** i vrlo **brzo**, čak i u minimalnim dozama. Korišćenje ove supstance iskriviljuje stvarnost, uključujući i sliku o sebi, vremenu i prostoru i izaziva halucinacije.

Osim ekstazija, postoje i drugi **metamfetamini** (dobijeni iz amfetamina). Najznačajniji je poznat pod imenom »speed«, »meth«, »glass« ili »ice«. On veoma liči na led ili kristal i može se gutati, pušiti ili ubrizgavati u venu. U SAD, gde je poznat pod imenom »crank«, korišćenje ove supstance, naročito intravenozno, izaziva zabrinutost. Zovu je i »đavolova droga«.



## Psihohemijske supstance

Lekovi sa psihoaktivnim dejstvom (depresanti nervnog sistema) ne spadaju u nedozvoljene droge. Međutim, oni nose određene rizike, naročito ako se koriste **samoinicijativno**.

To su takozvani trankilizeri. **Barbiturati**, koji su već izvesno vreme opštepoznati, imaju umirujuće i uspavajuće dejstvo, mada takođe mogu da proizvedu euforiju, sa psihomotornim i govornim teškoćama, veoma sličnim onima koje stvara alkohol.

**Benzodiazepini**, druga vrsta psihohemijskih supstanci, danas su u širokoj upotrebi. Oni takođe imaju sedativno i uspavajuće dejstvo, pored suzbijanja inhibicija. U slučaju prekomerne doze, intoksikacija obično dovodi do kome i smrti.

**Apstinenciona kriza** uključuje nervozu, razdražljivost, nesanicu, napade panike i, ponekad, grčeve.

U cilju izbegavanja problema vezanih za ove droge treba poslušati sledeće **savete**:

- Izbegavati samoinicijativno uzimanje. Koristiti ove supstance samo prema **receptu lekara**, u preporučenim dozama i vremenskim razmacima.
- Ne mešati ih sa **alkoholnim pićima** (koji povećavaju njihovo dejstvo).
- **Ne voziti automobil** niti rukovati mašinama pod njihovim uticajem.
- Izbegavati njihovu upotrebu tokom **trudnoće** (moguća su oštećenja ploda).
- Koristiti **prirodne alternative** za opuštanje ili dobar san (valerijanu, fizičke vežbe...) ili **psihoterapiju**, ako bude potrebno.
- Držati pilule van domaćaja **dece**.
- U slučaju stvorene **zavisnosti**, uključiti se u **program lečenja**: detoksikacija radi čišćenja tela i savladavanja uznemirenosti zbog prekida uzimanja; i psihoterapija, radi pune rehabilitacije uz promjenjeni način života, bez zavisnosti od droga.



cije i delirijum u kontekstu euforije i osećaja spokoja ili radosti, kao i povećanu osetljivost i krajnje zbrkane misli. Osim toga, doživljavaju se psihodelični osećaji: »boje se mogu slušati« i »muzičke note videti« (FAD, 2005).

Rastu temperatura tela i krvni pritisak. Istovremeno se apetit i potreba za snom smanjuju, a zenice šire. Često se javljaju lupanje srca i nedostatak koordinacije pokreta.

**Opasnosti** od korišćenja ove droge su uglavnom **psihološke prirode**, a najizraženije su depresija i napad uznemirenosti. Ponavljanje »tripa«, poznato kao »flešbek«, u nedostatku »esida«, naročito je **teško**. Pored toga, naknadne **halucinacije** mogu dovesti do **neodgovornog ponašanja**.

Ostale opasnosti od ove droge su **panične reakcije**, pa čak i **pokušaji samoubistva**. Ona takođe oštećuje pamćenje i apstraktno mišljenje.

### Inhalanti

Kad govorimo o supstancama koje se ušmrkavaju, odnosno o inhalantima, skloni smo da ih smatramo »drogama za decu« pošto su njihovi najčešći potrošači deca i tinejdžeri od 8 do 14 godina (PND, 2003).

To su lepkovi i razredivači na bazi **toluena**, kao i goriva iz boca sa sprejom. Najčešće se koriste tako što se proizvod sipa u plastičnu kesu, ta kesa prinese ustima i nosu i onda se udišu isparenja.

Pošto je reč o **visoko toksičnim hemikalijama**, posledice mogu biti vrlo ozbiljne. Troljanje je slično onom koje izaziva etil, gde su naknadna dejstva vrtoglavica, povraćanje, drhtavica... posle početne euforije i halucinacija. Može nastupiti i koma bez ikakvih znakova upozorenja, kao i smrt usled prestanka rada srca.

**Hronične posledice** uključuju ozbiljno pogoršanje ponašanja i neurološke smetnje, između ostalog.



## tačno ili pogrešno?

Odgovorite sa *Tili P* na sledeća pitanja o nekim drogama analiziranim u ovom poglavlju kako biste proverili i povećali svoje znanje:

### Amfetamini

1. ne daju vam da spavate ni kad ste umorni
2. oduzimaju vam apetit
3. pomažu vam da zapamtite podatke
4. ne stvaraju fizičku zavisnost

Rešenje: tačno 1 i 2; pogrešno 3 i 4

### Ekstazi

1. kad prestane da deluje, mogu nastupiti umor i depresija
2. voda pojačava dejstvo
3. pilule istog oblika imaju identičan sastav
4. korišćenje može dovesti do smrti

Rešenje: tačno 1 i 4; pogrešno 2 i 3

### Halucinogeni

1. iskrivljuju vizuelnu, auditivnu i taktilnu percepцију
2. njihovo dejstvo se može lako kontrolisati
3. halucinacije mogu da se javе samo odmah posle uzimanja ove supstance
4. povećavaju jasnoću misli

Rešenje: tačno 1; pogrešno 2, 3 i 4

### Psihohem. sup.

1. hipnotici su stimulativni
2. kombinacija alkohola i sedativa vrlo je opasna
3. benzodiazepini ne stvaraju zavisnost
4. kad prestanete sa njihovim uzimanjem, može se javiti apstinenciona kriza

Rešenje: tačno 2 i 4; pogrešno 1 i 3

Izvor: PND, 2003 (i autori)



# Najšire korišćena droga

Dokazano je da opijati, kanabis i druge droge koje su do sada obrađene loše utiču na ljudе i stvaraju probleme celim društvenim zajednicama.

Međutim, postoji jedna droga koja je u najširoj upotrebi po celom svetu i niko na nju ne obraća pažnju. Ona je prisutna u našim domovima i ustanova-ma i obično se povezuje sa prijatnom aromom i trenuci-ma opuštanja. Govo-rimo o **kofeinu**.

Ova droga se može naći u **čaju, kafi, kakau i semenkama kole**. Ona se takođe dodaje mnogim **bezalkoholnim pićima**, a predstavlja i sastojak mnogih lekova.

Pića koja sadrže kofein od pamтивeka se koriste u Kini i nekim delovima Afrike. **Arabljani** su pi-jenje kafe raširili u 16. veku. Danas samo **SAD** svake godine utroše više od milion tona kafe (FAO, 2004). Ukupan broj ljudi koji konzumiraju kafu samo u toj zemlji bio je 166,6 miliona 2003. godine, što je 5,2 miliona više nego u prethodnoj godini (Kolumbijska nacionalna asocijacija proizvođača kafe, 11/2/04).

Procjenjuje se da 92% odraslih redovno koristi proizvode koji sadrže kofein. Pića koja sadrže tu supstanцу mogu se naći skoro svuda (Vinger, Vuds i Hofman, 2004).



## Prava droga

Kubanski pesnik i revolucionar **Jose Marti** govorio je da »kafa ima neku tajanstvenu vezu sa dušom«.

Ali ta misterija će možda nestati kad saznamo nešto o osobinama kafe, a naročito o **zavisnosti** koju izaziva kofein, njen osnovni sastojak.

## Dejstvo

Kofein, čija je **aktivna supstanca trimetilksantin**, predstavlja stimulant. Zbog toga njegova upotreba dovodi do promena ponašanja.

Trenutno dejstvo kofeina je da pruža osećaj »**budnosti**«, što omogućuje postizanje boljih rezultata u svakodnevnim aktivnostima.

Međutim, to je samo relativno tačno, jer osim činjenice da posle nekoliko sati dolazi do »pada« (uz mešavinu umora i nervoze), dokazano je da se **stvarni učinak** nervnog sistema **smanjuje** posle uzimanja umerene količine kofeina (Pamplova, 2003).

Osim toga, do pomenutog fizičkog i psihološkog »pada« često dolazi usred zadataka koji se obavljaju... Kako se energija koja nedostaje može nadoknaditi? Pomoću još jedne šolje kafe, čime se stvara **ciklus zavisnosti**.

Tako među redovnim korisnicima kofein ima tendenciju stvaranja **tolerancije**, uz **psihološku i fizičku zavisnost**, mada se često osporava ova druga.

Posledica svega je **apstinenciona kriza** među onima koji ne uzmu svoju uobičajenu dozu. Simptomi su:

- umor
- razdražljivost
- nemogućnost koncentracije
- uznemirenost
- glavobolja
- vrtoglavica, mučnina i povraćanje
- čak i drhtanje, i
- smanjenje samopoštovanja i društvenosti.

Što se tice **rizika** od redovne upotrebe kofeina, sledeći su najznačajniji:

- stvara nesanicu
- izaziva gastritis
- doprinosi stvaranju mokraćne kiseline
- izaziva aritmiju
- doprinosi nastanku osteoporoze jer smanjuje apsorpciju kalcijuma
- povećava **opasnost od spontanog pobačaja** (Cnattingius et al. 2000)

- pomaže nastanku cista na dojkama
- kod ljudi sa hipertenzijom i srčanim problemima povećava **rizik od srčanog napada**.

Pored toga pijenje kafe podstiče nastanak raka bešike i raka dojke. Neposredni uzrok nije sam kofein, već druge supstance prisutne u kafi (kafa bez kofeina ih naravno sadrži). Međutim, očigledno je da zavisnost koju stvara kofein olakšava unošenje tih supstanci (Pamplona, 2003).

Jedna od najčešćih kombinacija je **pušenje cigarete uz šoljicu kafe**; ta kombinacija pre ili kasnije ostavi traga na onima koji imaju takvu naviku. Dok kafa stimuliše, cigareta opušta. Tako nastaje **dvostruka zavisnost**.

Još gori običaj (u nekim kulturnama, na primer u španskoj) jeste da se obrok redovno završi »kafom, alkoholom i cigarom«. Nepoželjni uticaji na naše zdravlje se pojačavaju sa povećanjem broja faktora rizika.



## Kada naročito treba izbegavati kafu

Kofein nije ni hranljivi sastojak, ni materija neophodna za život. Imajući u vidu njegovo štetno dejstvo, najlogičnije i idealno bilo bi da **ga se lišimo**.

Bilo kako bilo, postoje neki **slučajevi** kada se posebno **ne preporučuje** korišćenje kofeina. To su, prema opštoj saglasnosti lekara, sledeći slučajevi:

- kod ljudi koji imaju **aritmiju** (kafa je u svakom slučaju »nepreporučljiva za srčane bolesnike«)
- kod **trudnica**, zbog rizika od spontanog pobačaja i, prema nekim istraživanjima, deformiteta ploda.
- kod osoba sa **osteoporozom ili fibrocističnim oboljenjima**
- kod **dece**, gde može podstići loše navike i hiperaktivnost. (Uzgred budi rečeno, treba da smo svesni da, kad ne razmišljajući detetu damo limenkuku koka-kole, ono u njoj dobija onoliko kofeina koliko ga ima u četiri šoljice kafe koje popije odrastao čovek.)
- kod ljudi sa ozbiljnim **gastičnim problemima**.





# Droege i sport

Na Olimpijskim igrama u Atini 2004. godine novine su pisale o 23 slučaju **dopinga**. Doup ili doping je izraz koji označava korišćenje ne-dozvoljenih supstanci (stimulanata, anaboličkih steroida...) da bi se poboljšali rezultati u sportskim takmičenjima.

Još značajnije je da je šestoricu dopingovanih sportista bilo osvojilo medalje na Igrama, koje su im zatim oduzete.

## Sve raširenija praksa

Droege su se u sportu koristile već nekoliko vekova pre n.e. U **klasičnoj Grčkoj** bilo je takmičara koji su uzimali smesu susama i halucinogenih pečurki da bi postigli bolje rezultate (Ruiz, 2005).



Od 19. veka, a naročito u dvadesetom, doping se zahvaljujući napretku nauke širio kako su se uveli **novi sportovi**. U prvoj polovini 20. veka **kofein, strihnin, kokain**, a naročito **amfetamini** postali su najčešće korišćene supstance za dopingovanje. Za njima su došle i druge koje nisu bile ništa manje opasne.

Tek 1968. za vreme Olimpijskih igara u **Meksiku** prvi put je uvedena **anti-doping kontrola**. Od tada je ta kontrola postajala sve bolja i stroža, pošto su stvorene nove supstance (anabolici, beta-blokatori...), uvedene nove metode (tzv.

## SVEDOČANSTVA

### Tužna slava »pozitivnih«

Smrtonosna kombinacija droga i prevelikog naprezanja poznata je u profesionalnom sportu. Prva osoba koja je umrla zbog posledica dopinga bio je 29-godišnji biciklista iz Velsa, **Arthur Linton**, koji je pobedio na trci Bordo – Pariz neposredno pred svoju smrt (1896). On je uzimao velike doze **kofeina i strihnina**. Godine 1955. na trci Le Man koja je trajala 24 sata, vozač **Pjer Levek**, redovni korisnik **amfetamina**, uleteo je svojim trkačkim automobilom na tribine i ubio više od sto gledalaca.

Drugi biciklista, **Tom Simpson**, pao je tokom Tur de Fransa prilikom uspona na Mon Vantu (1967). Umro je ubrzo posle toga, a za smrt su okrivljeni amfetamini u kombinaciji sa velikom vrućinom i preteranim naprezanjem.

Ne pretendujemo da u ovu listu uključimo sve poznate slučajeve, ali setimo se slučaja **Lajla Alzada**, slavnog američkog ragbiste. Njegovu smrt (1992. kad mu je bilo 43 godine) izazvao je tumor na mozgu, ali je dosta ranije imao zdravstvenih problema zbog korišćenja **anaboličkih steroida**.

Među najpoznatijim »pozitivnim«, mada ne tako tragičan, bio je slučaj kanadskog trkača **Bena Džonsona**, kome je oduzeta olimpijska zlatna medalja kad je analiza urina otkrila da je koristio **stanozolol**, anabolički steroid. Džonson, koji je neposredno pre toga pretekao takve zvezde kakvi su bili Karl Luis, Lindford Kristi i Kelvin Smit, doživeo je veliko ponizanje i više nikad nije bio isti.



## Za zdravi sport

Doping u sportu posledica je **krajnje oštре konkurenције** i ogromne želje da se pobedi. U takvim okolnostima, što je prilično čudno, fizičko naprezanje, koje je odlično za zdravlje, postaje rizično po zdravlje.

Problem se povećava precenjivanjem sveta sportske, naročito od strane **mladih**. U današnje vreme vodeću ulogu imaju **sportski idoli**. Lako je onda shvatiti na koje **uzore** se deca i tinejdžeri ugledaju dok konkurenčija u sportu postaje sve oštresa i prljavija. Stvar je još delikatnija jer se sport u principu preporučuje, ne bez razloga, kao **alternativa i preventiva** korишćenju droga.

Zbog toga je *od suštinskog značaja učenje o višim vrednostima*. Tu spadaju:

- Stalno podsećanje da nije važno pobedivati, već baviti se nekom **zdravom fizičkom aktivnošću**. Biti zdrav važnije je nego obogatiti se, osvojiti trofej ili nositi medalju.
- Na svim obrazovnim nivoima, naročito na početku školovanja, podsticanje ponašanja zasnovanog na **saradnji i zajedništvu**, a ne na konkurenčiji.
- Vraćanje **težišta na fer-plej**, isticanje kako je ružno kvariti sportsku praksu dopingom i željom da se pobedi po svaku cenu.
- Težnja da se svet sporta odvoji **od svih vrsta droga**, bilo kroz reklame ili sponzorstvo, na samim takmičenjima ili u svom neposrednom okruženju (na primer, pobjede na trkama Formule 1 slave se otvaranjem šampanjca...).
- Predstavljanjem drugih uzora **deci i omladini** – poput **Isusa Nazarećanina** – koga je odlikovala **poniznost**. »Ništa ne činite usprkos ili za praznu slavu; nego poniznošću činite jedan drugoga većeg od sebe« (Filipljanim 2,3).



»krvni doping«, hemijska ili farmakološka manipulacija, genetski doping...) i smisljeni postupci za nadmudrivanje kontrolora.

## Motivi su očigledni

Sadašnji trend ka **superprofesionalizaciji** (ne zaboravimo da su učesnici Olimpijskih igara još ne tako davno bili *amateri*) do krajnijih granica je pojačao konkurenčiju, koja je najizraženija kod vrhunskih sportova.

»Neprekidna želja za profitom kod kompanija koje ulažu ogromne sume u cilju njihovog umnožavanja podstakla je atmosferu korupcije (...), sa isključivim ciljem da se dobije

priredba koja donosi dividende, dok je glavni motiv sportista da kroz pobjedu dobiju novac« (Ortega and Garcia, 2005).

Činjenica je da korишćenje droga cveta u mnogim sportovima, od rvanja do automobilskih trka. Govori se da neke droge omogućuju bokserima, rvačima, atletičarima i drugim sportistima da dišu brže, tako da im srce jače radi, a mozak prima dodatne stimuluse, čak iako je to samo privremeno. To je na izvestan način tačno, ali pre ili kasnije telo počinje da oseća posledice zloupotrebe. To se dešava i sa mašinom kad se preoptereti...



# Zašto ljudi uzimaju droge?



Suočeni smo sa potvrđenom i vrlo **obeshrabrujućom** realnošću: uprkos otvorenom ratu koji se godinama vodi protiv trgovine narkoticima i njihove upotrebe, napredak je neznatan. Ima zavisnika od psihоaktivnih supstanci iz svih slojeva društva, i najviših i najnižih. Koji **razlozi** teraju ljude da se okrenu drogama?

Ima mnogo faktora. Proučimo prvo one psihološke:

- želja da se brzo **osetimo bolje**, da se oslobođimo strahova i/ili pobegnemo od dosade;
- pokušaj da **povećamo samopoštovanje** i želja da se sa životom suočimo bez inhibicija;
- žudnja da »**proširimo svest**« i postanemo nova osoba;
- želja da **pronađemo podsticaje** i ispunimo unutrašnju prazninu;
- droga kao sredstvo za **otklanjanje napetosti** i ublažavanje nemira i depresije
- čista **radoznalost**.

Takođe postoje **društveno-kulturološki** faktori:

- izbegavanje prepiske sa **prijateljima**
- **pobuna** protiv porodice, škole, društva i tradicionalnih vrednosti
- **nedostatak obrazovanja** ili informisanosti
- **dostupnost** droge u blizini.

Osim toga, ljudi pribegavaju drogama (posebno psihohemijskim supstancama, ali ne isključivo njima) kako bi olakšali **fizički bol ili nelagodnost**.

## Zavisnik od droge (narkoman)

Jedan poznati psiholog definisao je narkomanu kao »pojedinca određenog psihološkog profila koji je izabrao taj način suočavanja sa problemima iz raznih razloga koji mu obično nisu poznati. Jedan od tih razloga, ali ne i najmanje važan, jeste njegov ulazak u neku društvenu grupu gde se upražnjava i ceni uživanje droga« (C. Winick, citiran u klasičnoj knjizi o drogama P. Laurija, 1969).

Međutim, pitao se P. Lauri, koji je **tip ličnosti** najskloniji stvaranju takve zavisnosti? Ako dvoje ljudi istovremeno probaju drogu, zašto se često dešava da se samo jedan »navu-

če»? Nema sumnje da odlučujuću ulogu tu mogu odigrati lične okolnosti pojedinca.

## **Uznemirenost i samopoštovanje**

U svakom slučaju **uznemirenost** je faktor koji ozbiljno treba uzeti u obzir kod pojave zavisnosti (videti uokviren tekst). Po pravilu, uznemirenost je mentalni mehanizam koji nas tera da se brinemo o najosnovnijim potrebama (hrani, skloništu, ljubavi...) »Upravo se bolom savladava apatija tela« (*ibid.*)

Kad nije moguće postići smanjivanje uznemirenosti na prirođan način, osoba može biti sklona »veštačkom«; pribegavanju drogama, na primer. Kad dozvoli da uznemirenost ovlada njime, »narkoman ne može da shvati da nešto što ne donosi trenutno zadovoljstvo, može to zadovoljstvo stvoriti kasnije«. (*ibid.*)

Tu je zatim i problem **samopoštovanja**. Kad je na prihvatljivom nivou, samopoštovanje tera pojedinca da se bori za život (*ibid.*). Ali samopoštovanje je kod narkomana obično **na niskom nivou**. Tada za nju ili njega uznemirenost postaje »pakao bez izlaza«. Okretanje psihoaktivnoj supstanci postaje opasna staza za beg od same supstance (*ibid.*).

## **Zavisnost se hrani sama sobom**

Kad korisnici droge postanu žrtve zavisnosti, ulaze u ciklus iz kojeg ne mogu da izađu.

Odatle, drogama se pribegava iz **čiste navike** (psihološka zavisnost) i/ili da bi se izbegla ili sprečila **apstinenciona kriza**.

Zavisnost je **kompulativni** mehanizam koji deluje i na um i na telo pojedinca. Zbog toga se smatra **bolešću**. Narkomani postaju **roboti droge** koju istovremeno i vole i mrze. Prilikom oni polako ubijaju sami sebe...

## **Nedosledno vaspitanje**

**Odrasli** obično žale i ne odobravaju korišćenje droge od strane **tinejdžera**, naročito ako su im sopstvena deca u opasnosti. Međutim, moramo podvući **hipokriziju** koja se često krije iza takvog stava.

Kod kućne, u školi i u medijima naglasak je često na prevenciji. Međutim, bezbrojni roditelji, nastavnici, javne ličnosti i »uzori« baš u tim okruženjima sistematski pribegavaju drogama da bi pobegli od stvarnosti (alkohol), ohrabrili se ili ojačali za obavljanje nekog zadatka (kofein, pilule...), opustili se (duvan) i zaspali (trankilizeri).

Odrasli, koji nisu uzor za način života zasnovan na **samokontroli** i **zdravim navikama** i umesto toga se oslanjaju na varljive »štakе«, teško da mogu biti odgovarajući **moralni primer ili autoritet** za decu i tinejdžere. Indirektno, ali snažno, oni prenose opasnu poruku da su takve »štakе« neophodne da bi se živilo (vidi str. 56 i dalje).

## **Zavisnički ciklus uznemirenosti**

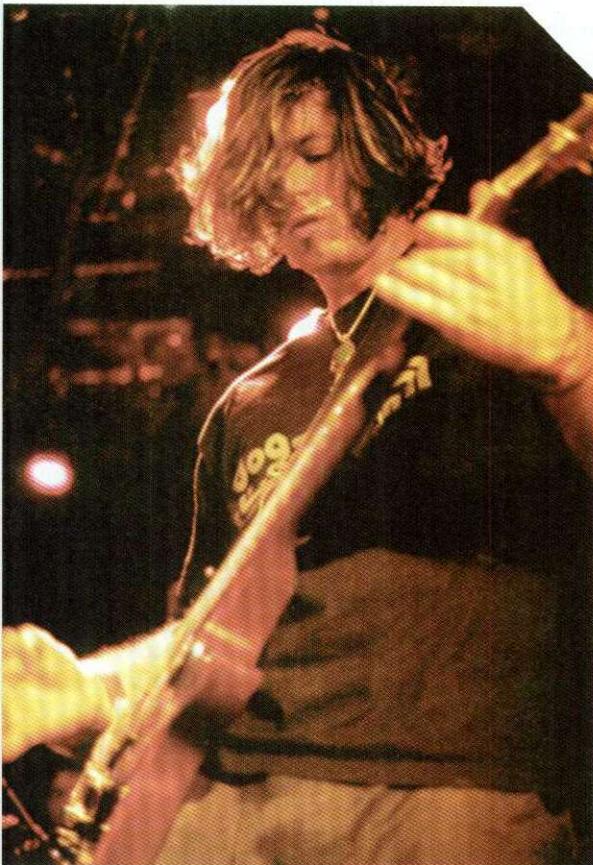


Potvrđeno je da ispod zavisnosti od droga i kao jedan od njenih uzroka, uvek leži problem uznemirenosti. Upravo želja da se uguši to osećanje podstiče traženje opasnih puteva, među kojima su psihoaktivne supstance.

Međutim, to je kratkotrajno, varljivo rešenje: ta vrsta mira nije trajna; osim toga, sam taj mir i privreda droge podstiču zavisnost, tako da se uznemirenost vraća i traje sve dok se droga ponovo ne uzme. Tu imamo začaranu krug koji osobu osuđuje na zavisnost.



# Droga i mladi



Cini se da današnje društvo, a naročito **bogate zemlje**, posebnu pažnju posvećuju mlađima. Razlog tome je, u velikoj meri, taj što mladi predstavljaju dragoceno tržište.

Moda i pokreti mlađih su karakteristika ovog segmenta populacije, naročito od druge polovine dvadesetog veka.

**Mediji** (film, radio, televizija...) već po tradiciji posebnu pažnju posvećuju mlađima. Isto se može reći i za **reklame**. Sve to imalo je velikog uticaja na mlade kao potrošače.

U toj priči muzika ima glavnu ulogu...

## Muzika i droge

Muzika je moćno sredstvo koje utiče na **formiranje** ličnosti kod omladine. Taj uticaj za mlade može biti **oplemenjujući** ili **degradirajući**.

**Radio** stanice su bile omiljeni način mlađih za slušanje muzike. U skorije vreme njih su zamenili **Internet** i **MP3 plejeri**. Kad obratimo pažnju na reči mnogih pesama koje se danas slušaju, lako ćemo otkriti njihovo često aludiranje na **seksualni promiskuitet** i **droge**, obično sa prijatnim ili barem estetski priplačnim prizvukom.

Nešto slično može se reći i za **televiziju**. Video spotovi koji ilustruju muzičke numere obično prikazuju scene kao iz snova, koje podsećaju na **halucinacije** izazvane drogama. Prikazi su puni **senzualnosti**, a muzički ritmovi i same melodije podstiču stanja slična transu i pijanstvu, čak i ako je to samo privid.

Tesna veza između **savremene muzike** (rok, pop, tehno, haus...) i droga dobro je poznata (videti uokvireni tekst na sledećoj stranici). Ona uključuje i »specijalizaciju« svakog od muzičkih stilova za jednu ili više raspoloživih droga (*esid haus* - za LSD i ekstazi; *pank* - za lepak i heroin; *rege* - za marihanu; *tehno* - za kokain i pilule; *grandž* - za pivo sa kanabisom i za heroin...).

Ima mnogo kompozitora koji po sopstvenom priznanju nemaju inspiraciju ako ne prime »čudesni dodir«. Podjednako su brojni pevači i gitaristi čiji je život isprepletan sa drogom i koji su često u smrtnoj opasnosti (videti uokvireni tekst). Dosta muzičara koristi droge pre izlaska na pozornicu: da ih »dovede u raspoloženje« kakvo žele i pomogne im da pobede *tremu*.

## Višestruko uživanje droga

Među narkomanima je uobičajena pojava da se koristi više od jedne supstance. To se dešava i kod mlađih. Tokom samo jednog viken-

## SVEDOČANSTVA

**Seks, droga i rokenrol: nepoželjni trougao**

Mnogo je ljudi moto »Seks, droga i rokenrol« pretvorilo u **stil života** (koji je vrlo često postao **stil smrti**). Danas, kad se desilo već toliko tragičnih slučajeva, to više ne zvuči smešno, ali je pomenuti moto imao svoje zagovornike još ne tako davno. I dan danas, rok zvezda koja je pala zbog uživanja droga i neobuzdanog života obavijena je aurom romantike i »prokletstva«. Još je gore što takav jedan lik služi kao uzor mnogim nemirnim mlađim ljudima, koji žele da mu se približe... i tako završavaju u klopcu.

**Brajan Džons** (1942-1969), jedan od osnivača Rollingstona (*The Rolling Stones*), bio je, prema rečima kolege Kita Ričarda, »macan koji je mogao da svira bilo koji instrument«. Bil Vajman, takođe član tog bend-a, isticao je da je Džons bio »bogomdani muzičar, savršeni izvođač i talentovani aranžer«. Ali Džons je imao i svoju **tamnu stranu**. Vajman tako ističe da je »Brajan Džons, mnogo pre nego što je u upotrebu ušla fraza 'seks, droga i rokenrol', sve te tri kategorije usavršio do maksimuma«. Džons nije proslavio svoj **28.** rođendan. Neposredno pred smrt, zdravlje mu je bilo ozbiljno narušeno, a prošao je do tada i više kriza zavisnosti. Njegova čudna smrt izazvana je davljnjem u sopstvenom bazenu 2. jula 1969. godine, svega nekoliko nedelja posle napuštanja Rollingstona (*The Rolling Stones*). Prema rečima umetnika Majkla Olševskog, »on je napustio ovaj svet zbumjen i usamljen«. Njegov **stil života** bio je presudan.

Džeri Garsija



Stil života takođe je bio presudan za **Džimi-ja Hendriksa**, koji se rodio iste godine kao i Džons, a umro samo godinu dana posle njega. Po mišljenju mnogih jedan od najvećih rok gitarista svih vremena, Hendriks je počeo sa javnim nastupima 1962. u *King Kežuals (King Casuals)* bendu. Posle toga je osnovao sopstvenu grupu. Zatim je počeo da koristi **marihuanu**.

Brajan Džons i Džimi Hendriks

**nu i LSD.** Njegova muzika je među prvima koje su veličale kombinaciju seksa i droga.

Rano izjutra 18. septembra 1970. Hendriks je umro pošto je uzeo mešavinu barbiturata i alkohola.

Džeri Garsija je takođe rođen 1942. Postao je gitarista i vođa poznate **psihodelične** rok grupe *Grateful Dead (Grateful Dead)*. Zbog svoje povezanosti sa LSD ona je bila poznata kao »esid bend«. Džeri je potekao iz jedne druge grupe, *Vorlocks (The Warlocks)*, osnovane u San Francisku 1966., na vrhuncu hipi pokreta. Njegovi koncerti uključivali su muzičke numere koje su predstavljale prave psihodelične **tripove**.

Garsija je živeo duže od Džonsa i Hendriksa, ali je ipak umro prerano. Bilo mu je 53 godine kad je 9. avgusta 1995. umro od srčanog udara koji je bio posledica dugogodišnjeg uzimanja droga i alkohola. Pred smrt je jako oslabio i govorio se da su mu duboko upale oči prosto zvalе u pomoć. Ali bilo je prekasno.

da mnogi od njih popiju dosta alkohola uz istovremeno pušenje ili gutanje nedozvoljenih droga.

To se naziva višestrukim korišćenjem koje **umnožava rizike** koje nosi svaka od tih supstanci (PND, 2003).

Veče može početi u devet sati sa nekoliko čaša **piva**. Zatim, pošto su nešto prezalogajili, učesnici seanse za dezert popuše nekoliko **džointova** hašiša. Oko ponoći **viski i rum** idu od usta do usta, a u sitne jutarnje sate se gutaju, jedna za drugom, **ekstazi** i druge pilule, posle čega sledi LSD i **pušenje heroina...**

U šest ujutru, kad su već umorni, pribeci će **kokainu**. Kolaps je na vidiku, ali se terevenka nastavlja... Na kraju stiže hitna pomoć radi reanimacije prvog učesnika koji je zapao u **komu**.

To je »ciklus noći«, vrlo čest u zemljama poput Španije (*elmundo.es* sept. 2001).

## **Droge i mladalačka delikvencija**

Kao što smo već rekli, **društveno okruženje** (naročito uzori na koje se mladi ugledaju) može biti od presudnog značaja za ulazak u svet droga. Mnogi mladi ljudi upadaju u taj ponor jer nisu u stanju da kažu »NE« (videti uokviren tekst na sledećoj stranici).

Dosta često su bande uključene u korišćenje droga počinoci **krivičnih dela**: provala, pljački, krađa, silovanja i svih vrsta prekršaja.

**Podrška bande** pomaže mlađim zavisnicima i obezbeđuje im veze za održavanje zavisnosti. U mnogim gradovima te bande su zavladale celim četvrtima, tako da je rizično i za policiju da u njih ulazi. To je slučaj sa nekim delovima **Tokija i**

**Njujorka** i sa brojnim gradovima u **Centralnoj i Južnoj Americi i Aziji**.

Nisu retki ni ratovi za drogu koje međusobno vode takve bande, niti ubistva radi namirivanja računa. Naravno, prisustvo **narkodilerera** čini ovu sliku još mračnijom.

## **Faktori koji objašnjavaju ovu vezu**

Jedno istraživanje Univerziteta Santjago de Čile (Rementeria et al. 2005) daje tri modela koji objašnjavaju povezanost droga sa mladalačkom delikvencijom:

- **Psihohemijski model:** On govori da pojedinci postaju **agresivniji** zbog korišćenja izvesnih supstanci, naročito alkohola i stimulanata. To je izazvana delikvencija.



## Kako naučiti da se kaže »NE«

Reč »NE« je jedna od najkraćih u našem jeziku, ali u njoj ima mnogo snage.

»NE« je izjava nezavisnosti jednog ljudskog bića.

To je tvrđava karaktera.

To je put koji vodi ka reformaciji.

To je kontrola volje.

To je barometar za regulaciju temperamenta.

To je čuvar tvrđave samopoštovanja.

To je zid koji čuva nevinost nevinih.

To je front koji štiti porodicu.

»NE« je reč koja je odbranila čast više žena nego svi vitezovi prošlosti, reč koja mnoge mlade ljudе čuva da ih ne odnese val požude, zadovoljstva i poroka.

Oni koji znaju da izgovore tu reč u pravom trenutku održaće svoje samopoštovanje: oni neće podleći uticaju okoline.

Mlada osoba koja zna da kaže »NE« zadržava čvrst i neokaljan karakter, blistav poput kristala.



- Ekonomsko-kompulzivni model:** Pojedinač upada u kriminal kako bi *finansirao upotrebu droga*. Droeke koje su najčešće povezane sa ovim modelom su heroin i kokain, zbog svoje visoke cene.
- Sistemski model:** Mladi se upliču u narko-dilerske mreže; to je *najkonfliktnija i najnasilnija* delikvencija. Ovaj model podstiče veze sa narko-mafijama koje je vrlo teško prekinuti.

### Droe i prijateljstvo

Ako postoji neko »doba prijateljstva«, to je **adolescencija**. U toj fazi ljudi imaju ogroman broj prijatelja. Njihova predstava o sebi velikim delom zasnovana je na tom okruženju koje presudno utiče na njih.

U **Turskoj** je anketirano 3.282 učenika i studenata i ustanovljena je znatna povezanost između korišćenja neke droge i prijateljstva/drugarstva sa nekim narkomanom. Mladi zavisnici imaju sklonost da se druže sa drugim zavisnicima ili da podstiču svoje druge da postanu zavisnici (Tot et al. 2004). A takva tendencija ne postoji samo u toj zemlji.

### Ako prijatelj vašeg deteta uzima droge...

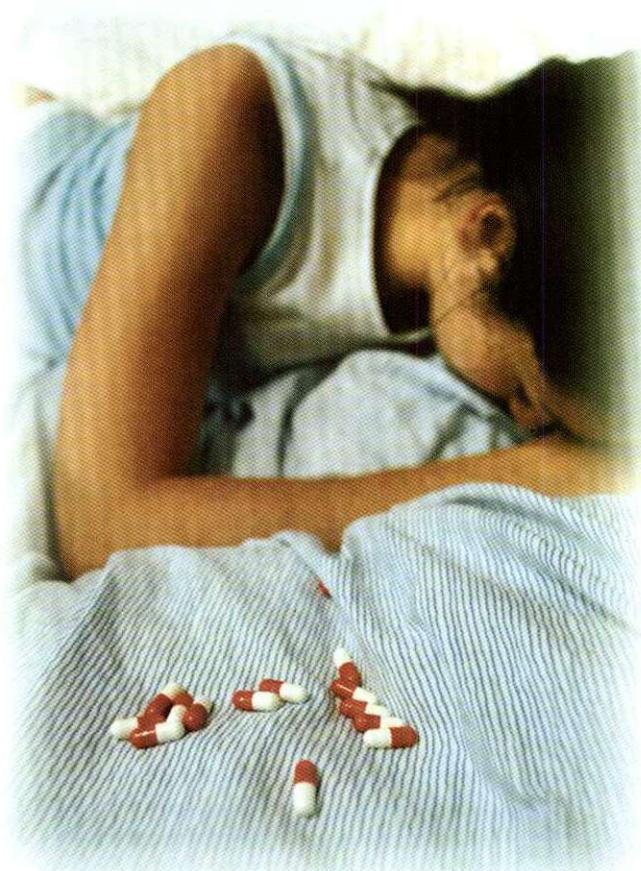
Da biste izbegli da vaše dete upadne u tu zamku, pomozite mu na sledeći način:

- Razgovarajte sa njim o drogama.
- Naučite ga da kaže »NE« kad dobije poziv da ih proba, i da to kaže bez potrebe da se izvinjava. Naučite ga da se ne plaši da kaže »NE« (videti uokvireni tekst na prethodnoj stranici).
- Budite mu potpuno na raspolaganju kad mu je potrebna pomoć ili savet o tome.
- Podstaknite ga da se uključi u borbu protiv narkomanije time što će pomagati prijateljima da ne postanu žrtve droge, ili da je se oslobole.

I ponavljamo, imajte na umu da kao roditelji morate početi da predstavljate **uzor života bez droga**, bez obzira da li je reč o nedozvoljenim ili dozvoljenim drogama.



# Prevencija ili pobeda nad korišćenjem droga i zavisnošću



Droge su mnogo raširenije nego što ljudi, a naročito mnogi lakoverni roditelji, obično misle. To je prevelika opasnost da se na nju ne bi obraćala pažnja. Narko-dileri mogu biti aktivni svuda: u školama i sportskim centrima, na javnim mestima i privatnim zabavama... nije bitno da li su takva mesta dostupna ili ne.

## Kako sačuvati decu od droge

U stvari, ne možete sprečiti određenu povezanost svoje dece sa drogom; ne možete ih sprečiti da čuju nešto o drogi ili da čak dođu u kontakt sa njom. Droe su svuda: na ulicama, u školama.... čak i u ormaru sa lekovima kod kuće.

**Prevencija** konzumiranja droga, međutim, *nije nemoguća*. Prvi stupanj odbrane je *da se deca upoznaju* sa prirodom takvih supstanica. Da bi se to postiglo, nikad ne prekidajte **komunikaciju** sa njima. I sami učite o drogama i nemojte paničiti.

Ako je ličnost vašeg sina ili čerke sklona upotrebi droga, ili čak zavisnosti od njih, ne očajavajte. Ali, uočite problem.

Naučna istraživanja su pokazala da **trenutna pomoć** pružena detetu koje je doživelo neku traumu ili veliko razočarenje značajno umanjuje rizik od uzimanja droga u to vreme ili kad odraste (Rew, 2005). **Od presudnog značaja** je da se detetu ili tinejdžeru koji trpi emocionalni bol odmah posveti puna pažnja!

## Uticaj porodice

Roditelji treba da prvi primete eventualne **psihološke promene** kod svoje dece. Ako to učine, moći će da izbegnu probleme u vezi sa drogom ili će primetiti da je korišćenje droge već počelo. Nažalost, roditelji su obično poslednji koji to uoče...

## Kontrola je važna

Neki roditelji su toliko **zauzeti** da nemaju vremena da posmatraju kako im se deca ponašaju. Ne zanima ih s kim se druže, koje TV programe gledaju, šta čitaju ili koju muziku slušaju. Oni takođe ignorisu ili potcenjuju uticaj novih medija, poput **Interneta**.

U svom broju od oktobra 2004. *Riders dajdžest* sadrži priču o Rajanu, koga je majka pronašla mrtvog u njegovoj sobi. Umro je od velikog broja pilula koje je progutao. Takođe je koristio i druge droge koje je nabavljao preko Interneta.

Kod ovog slučaja je čudno to što Rajanova majka nije bila tip prosečnog roditelja nezainteresovanog za svoju decu. Međutim, izgleda da nije uzela u obzir savremene opasnosti...



Koliko je još mogućih tragedija pred onim roditeljima koji ne znaju skoro ništa o životu svoje dece!

## Odgovornost roditelja

**Porodica**, uprkos svim teškoćama, ostaje nukleus koji snaži društvo. Deci i omladini potreban je dom koji pruža toplinu, sklonište i sigurnost.

**Huan Hoze Garsija**, osnivač Hogar CREA (Casa de Reeducacion de Adictos) u Portoriku, rekao je da »ako postoji mladalačka, onda postoji i roditeljska delikvencija«. Pozvan

da iznese svoja gledišta pred posebnom komisijom portorikanskog senata, taj čovek sa ličnom prošlošću narkomana, ovako je objasnio način na koji razmišlja:

»Roditelji su uključeni u ludu trku da svojoj deci obezbede stvari, predmete, zvanja, karijere (...). Oni zaboravljaju da sve to mora doći tek pošto, naročito kroz lični primer, pouče decu ljubavi, moralnosti, razumevanju i poštovanju (...). Roditelji su propustili da svoju decu nauče pravim vrednostima. To se ne može nadoknaditi materijalnim stvarima, niti svim novcem koji postoji na ovom svetu.« (Garsija, 1977).

## Uočavanje korišćenja droga

Mladi obično **kriju** od roditelja svoju povezanost sa drogama. A u stvari, to nije teško primetiti.

Kako bismo mogli blagovremeno delovati, potrebno je da znamo koje znake da tražimo.

Dosta često to nisu očigledni dokazi (kao pronalaženje upotrebljenih špriceva ili pilula sa šarama). To su obično suptilniji znakovi.

## Ponašanje

Upotreba droga utiče na ponašanje. Sledeci znaci zahtevaju posebnu pažnju:

- promene navika i/ili prijatelja
  - češće izlaženje i kasno vraćanje kući
  - sve veća zapuštenost izgleda
  - bežanje sa časova i slabiji uspeh u školi
  - izdvajanje od ostalih članova porodice
  - nestajanje novca i predmeta iz kuće
  - veća sklonost ka lagaju
  - problemi sa pažnjom i pamćenjem.
- Treba da imamo na umu da ovakvo ponašanje može biti tipično za period **adolescencije**. Ipak, moramo ostati budni.

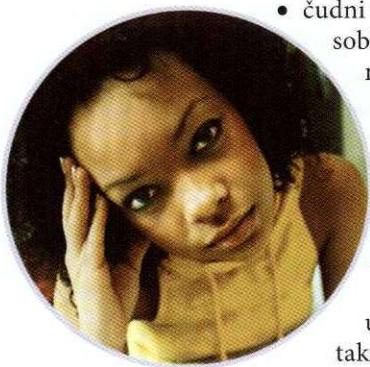


## Fizički znaci

Postoje još očigledniji nagoveštaji koji se odnose na telo i predmete:

- sužene ili proširene zenice, crvene i staklaste oči, začepljeni nos...
- uznemirenost, česte vrtoglavice
- gubitak apetita, težine i/ili sna

- čudni mirisi u dečjoj sobi, odeći, knjigama... (na primer, marihuana ispušta slatkasti miris, nalik na zapaljeni konac, koga je lako otkriti)
- pronalaženje u dečjoj sobi ostatka cigaret papira, muštički, ručno pravljениh lula, kašika, upotrebljene aluminijumske folije, masti za oči...



## Kad je neko »naduvan«...

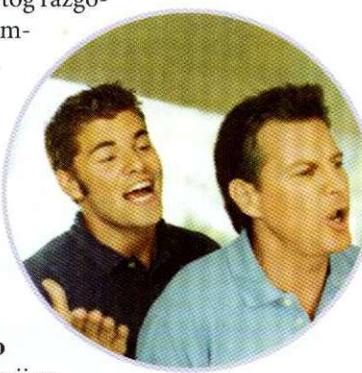
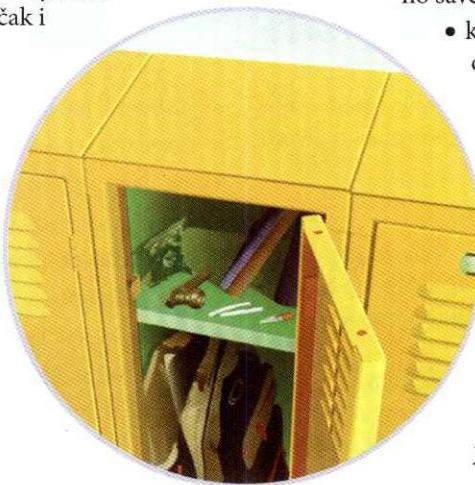
Ako je mlada osoba pod direktnim uticajem droga, javiće se **simptomi** poput ovih:

- gubitak kontrole; drogirana osoba reaguje **instinkтивно**, a ne racionalno
- gubitak **osećaja za vreme**, što dovodi do pasivnosti ili statičnosti
- ili, suprotno od toga, **brbljivost**, svadljivost, prkos, pa čak i agresivno ponašanje
- velika **osetljivost**, odbrambeni, paranoidni stav
- **samoubilačke težnje**; to je vrlo važan znak jer je potvrđena korelacija između rizika od samoubistva i korišćenja droga među omladinom (Walsh et al. 2004).

## Šta da radite ako mislite da vaše dete uzima drogu

Ako posumnjate da vaš sin ili čerka imaju neke veze sa drogom:

- **odvojite vreme** da sa njim ili njom otvoreno porazgovarate o toj temi, na topao i miran način, izbegavajući svaku osudu
- ako se posle tog razgovora vaše sumnje potvrde, **pokažite svom detetu da ga volite** i da vas zabrinjava šteta koju trpi
- **razmislite o motivima** koji su vaše dete doveli do takvog ponašanja (bez prevelikog okrivljavanja samog sebe; ne vredi)
- **obratite se stručnjaku** za mentalno zdravlje koji ima iskustva sa takvim stvarima; da biste došli do takve osobe, tražite savet od škole, specijalizovanih centara ili crkve
- stupite u kontakt sa **roditeljima prijatelja vašeg deteta**, ne optužujući nikoga; napravite zajedničku strategiju ili se uzajamno savetujte
  - koristite **nagrade** za podršcanje **želje** svog deteta da se promeni i ozdravi
  - budite **čvrsti**, ne dozvolite sebi da budeTE izmanipulisani obećanjima deteta da će se popraviti
    - budite **strpljivi** i imajte poverenja u program rehabilitacije (da biste saznali šta ti programi uključuju, vidite str. 33, 37 i 41)



- **ne dajte detetu nikakav novac za drogu;** ako mu je potrebna doza, dobiće je u okviru programa detoksikacije, ukoliko stručnjaci smatraju da je to preporučljivo
- možda bi bilo korisno da kasnije razmislite o **preseljenju na novu adresu** kako biste izbegli vraćanje na stare opasne navike
- **tražite pomoć crkve** kako biste svoje dete oslobodili zavisnosti; mnogim ljudima je to uspelo (videti Poglavlje 6).

Naravno, sve ove mere biće mnogo efikasnije ako ih sprovodite uz saglasnost i uz puno razumevanje bračnog partnera.

I najzad ono najvažnije: ne oklevajte sa akcijom. Što pre budete reagovali, vaše dete će pre ozdraviti!



## KAKO OD DETETA NAPRAVITI NARKOMANA

Nije šala! Brošura koju su u Kaliforniji objavili školska asocijacija i policija Los Andelesa sadrži niz »sugestija« za one koji žele da im deca postanu narkomani. Očigledno je da je prava namera bila da se *spreči* ona vrsta odnosa između dece i roditelja koja decu navodi da zadovoljstvo potraže u drogama.

Evo tih »sugestija«:

- nikad ne jedite zajedno
- nikad ne pravite planove (nedeljne, mesečne, godišnje) za zajedničke odlaske na zanimljiva mesta
  - govorite deci, ali ih nemojte slušati
  - vaspitavajte ih na javnim mestima; nikad ih ne hvalite
  - uvek rešavajte njihove probleme; nikad im ne dozvolite da sami donose odluke
  - prepustite školi i crkvi da ih uči moralnim i duhovim vrednostima
  - od dece zahtevajte da uvek imaju najbolje ocene
- ne dozvolite deci da primaju na sebe obaveze
- uverite ih da su sve njihove greške gresi
- pokažite im da ste, za razliku od njih, vi kao roditelji savršeni i nepogrešivi
- nikad ne govorite o svojim osećanjima prema njima
- nikad se pred njima ne grlite ili ljubite
- ne verujte im.

Ako se budete pridržavali ovih »saveta«, verovatno ćete uspeti da navedete svoju decu da pribegnu psihoaktivnim supstancama. Mnogi mladi ljudi, u takvim okolnostima, tražiće **društvo**, buniće se protiv društvenih normi i/ili okrenuti drogama.

Ali ako želite dobro svojoj deci, **radite upravo suprotno** od onog što se od vas ovde traži.

Izvor: Jacobs, 2003



# USPEH JE MOGUĆ

Evo nekoliko dragocenih ideja za sve one koji žele da se oslobole droga. Ilustrovane su svedočanstvima ljudi koji su se izborili sa zavisnošću. Sada je reč o »običnim ljudima«, odnosno o onima koji nisu slavni.

## Podrška partnera



Tajron, kome je sada oko 30 godina, govori: »Kad mi je bilo 14, nisam imao prijatelja... Imao sam mnogo kompleksa. Sebe sam smatrao mršavim i ružnim... Nudili su mi droge, ali ja nisam htio da ih uzmem... dok jednom nisam rekao »DA«. Navukao sam se dušom i telom...«

Kad koristite droge, počnete da gubite mnoge stvari: mogućnosti zapošljavanja, mogućnosti školovanja... Na kraju razmišljate: »Kako sam malo postigao u životu...!« I želite da se promenite... Ali zavisnost je toliko jaka da vam ograničava slobodu: ona vas uništava kao ljudsko biće. To je čudovište koje vas mrvii...«

I pored svega, postao sam toliko očajan da sam odlučio da tražim pomoć u zajednici za lečenje zavisnosti... Izašao sam iz svega toga pre dva meseca. Sada se osećam odlično; živim novim životom... Divno je biti čist u duši i telu.

Idem na tečaj za obradu zlata i srebra... i, ako Bog da, iduće godine ću dobiti zajam da studiram tehniku.

**Osnovni stub** u mojoj rehabilitaciji bila je moja partnerka. Ona ima divno srce i nikada me nije osuđivala. Uvek je verovala u mene...«

Izvor (adaptirano): [www.conacedrogas.cl](http://www.conacedrogas.cl), 2004

## Važnost ljubavi prema sebi samom

Homer, čiji su roditelji razvedeni, ušao je u svet droge jer se osećao usamljenim. Prijatelji su ga zvali »Homerum« jer je voleo to alkoholno piće. Ponekad bi noću sam popio celu bocu **ruma**. »Čekao sam vikend da se rasturim u paramparčad. Svakog dana, čim bih ustao iz kreveta, popušio bih **džoint marihuane**«, seća se on danas, pokazujući svoju vrlo kratko ošišanu kosu kao znak da se nešto promenilo. Promena fizičkog izgleda, kaže on, predstavlja način da sebe zaštitimo tokom rehabilitacije. Danas se Homer ne oblači kao pristalica hip-hop-a, a ima i muzike koju ne sluša, poput one koju izvode Bob Marli, Dženis Džoplil ili grupa Dors. »One mi ne bude dobra sećanja«, priznaje on. U prošlosti je pomicao na samoubistvo: »Živeo sam na dvanaestom spratu. Sedeo bih na ivici prozora svoje sobe i razmišljao da li da skočim ili ne...« Završio je u centru za lečenje, gde je ostao osam meseci. Nedavno je otkrio da je dobar u matematici i sada želi da studira tehniku. Još uvek ima poneki trenutak slabosti, tako da koristi jedan trik kad se oni javi: »Kad god pomislim na droge, **setim se svoje porodice**. To je moj metod. Šta će se desiti sa mamom, tatom... I uspeva mi.«



Izvor (adaptirano): [www.conacedrogas.cl](http://www.conacedrogas.cl) 2004

## Podrška porodice



Kad mu je bilo 14 godina, Džems je osećao da ga ljudi više volе kad piјe alkohol... »Uvek sam bio drugačiji, introvertan, malо sam sebe cenio...« Tada je počeo da koristi **marihanu**, drogu koja ga je duhovno uništavala: došlo je do patnje, depresije, strahova i problema u odnosima sa drugima.

Onda je otkrio **kokain**. »Osećao sam se dobro, kao da sam gospodar sveta, ali su se ponovo javili problemi. Bio sam razdražljiv i nemiran...« Svaki dan mu je postao noćna mora, sa paranojom i pomišljanjem na samoubistvo. Odlučio je da **razgovara sa majkom...**

Ona ga je odvela u centar za lečenje zavisnosti. Mada mu tamo ništa nisu govorili o Bogu, Džems kaže da je to bila »detoksikacija duše«: promena načina života, borba sa apstinencijom krizom, zajedno sa nostalгијом za zadovoljstvom koje donosi droga...

Sada mu je 25 godina i uči da postane stručnjak za prevenciju narkomanije i alkoholizma. »Sa drogama sam izgubio osećaj za društveno ponašanje, ali sada moram da saznam ko sam.«

Izvor (adaptirano): [www.conacedrogas.cl](http://www.conacedrogas.cl), 2004

## Duhovni faktor

Lari Džarvis odrastao je u domu natopljenom **alkoholom**: njegov otac bio je pijanac. Lari je odlučio da on to nikad ne postane... Zato je, kad mu je bilo 18 godina, izabrao LSD. Zatim je probao **marihanu, spid i kokain**. »Naravno da sam pio i alkohol, ali nisam bio pijanac kao moj otac...«

Sa 23 godine Lariju je bilo dosta droga. Uspeo je da im se otrgne i oženi se. Međutim, s vremenom se, posle određenih konfliktova, vratio drogama i alkoholu. Izgubio je kontrolu nad svojim životom i osećao sejadnim i deprimiranim. Svojoj porodici nije mogao da pruži ljubav.

Žena mu je nekoliko godina ranije postala **hrišćanka**. Lari je primetio pozitivne efekte tog njenog čina. »Mislio sam da ona sigurno ima nešto što ja nemam. Nešto što mi je bilo potrebno.« Pitao je ženu šta treba da radi da bi došao Hristu. Ona ga je posavetovala da Isusu kaže koliko se kaje zbog svoje prošlosti i da Mu je prepusti.

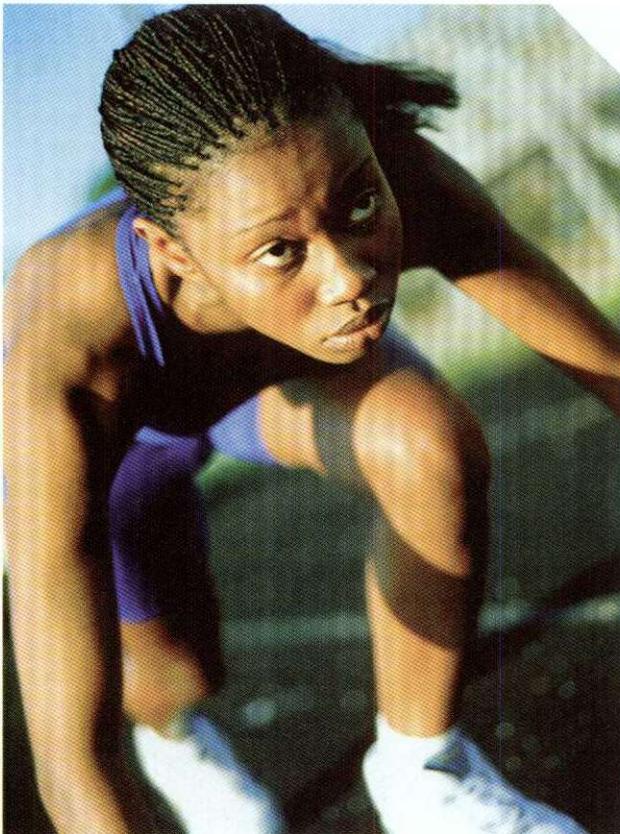
»Svoj očajni život predao sam u Hristove ruke, a On mi je za uzvrat dao nadu i snagu... Moram da kažem da je od tog trenutka moje srce bilo preobraženo. Moje želje su se promenile. Moja potreba da koristim droge je nestala... Postojao je **samo jedan Put** iz mojih zavisnosti...«

Izvor (adaptirano): [www.experiencevictory.com/personal](http://www.experiencevictory.com/personal), 2005





# Bez droga



Cilj treba da je horizont *bez ikakvih droga*. Za to, srećom, postoje **faktori zaštite**, poznavati zahvaljujući nakupljenom iskustvu na tom polju.

## Model zaštite

Naučna istraživanja nude modele zaštite od **rizičnog ponašanja** naših tinejdžera, put korišćenja nedozvoljenih droga, alkohola ili duvana, bežanja iz škole i delikvencije (videti na primer Rew. 2005 i PND 2003).

Ovo su faktori koje treba pomenuti:

- **Visok stepen inteligencije** se smatra zaštitom (mada nije garancija: već smo vide-

li da i vrlo talentovani ljudi umiru od droga; vidi str. 53).

- **Društveno-obrazovno okruženje** takođe je važno: kvalitetne škole, kompaktne porodice, dobro susedstvo, postojanje sredstava i odraslih zainteresovanih za rad sa omladinom.
- **Učiti se pravim vrednostima:** čuvanje zdravlja, odgovornost za sopstvene postupke, osećanje sopstvenog dostojanstva i samopoštovanja.
- **Roditeljsko vaspitanje** je bitno: ono ne treba ni da je previše strogo, ni previše popustljivo, već **čvrsto i normativno**, uz **poštovanje** dečje autonomije. Komunikacija je od suštinskog značaja.
- **Roditeljski nadzor:** poznato je, na primer, da postoji direktna veza između korišćenja droga od strane dece i njihovog kasnog vraćanja kući noću (videti PND, 2003).
- Podjednako je važno **usmeriti urođenu radozonalost** i želju za zadovoljstvom koje odlikuju decu i tinejdžere ka **konstruktivnim aktivnostima**: učešće u humanitarnim akcijama, bavljenju sportom, časovima prave muzike...
- Naglašavanje značaja **pravih informacija** o prirodi droga i opasnostima koje one nose, kao i **borbe za njihovo iskorenjivanje**, ili barem, najvećeg mogućeg smanjenja njihovog prisustva.
- I najzad, prema nedavno sprovedenim naučnim istraživanjima, **učešće u duhovnim aktivnostima** štiti mlade od korišćenja droga, pušenja marihuane i konzumiranja alkohola (videti Poglavlje 6).

## VEĆNE VREDNOSTI

**Ja, droga**

*Ja sam uzrok strašnih tragedija i užasnih zločina.*

*Oni koji u meni uživaju moji su zarobljenici, jer je skoro nemoguće pobeći iz mojih kandži.*

*Ja sam prijatelj dilera i nisu mi mrski oni koji se obogate nudeći me. Moji najbolji zastupnici su krijumčari, iznuđivači, gangsteri i nasilnici.*

*Popularna sam u javnim kućama, pabovima i diskotekama. Često posećujem škole, kancelarije, domove, sportske centre, pa čak i crkve.*

*Na zabavama, ljudi vole da budu sa mnom. Uživam popularnost među lekarima, umetnicima i piscima. Sportisti su među mojim najboljim klijentima. Oni ne premećuju da sam im ja najgori neprijatelj, da ih vodim u izopćenost i propast.*

*Svoje poklonike odvlačim u bedu, propast, ludilo, pa čak i smrt.*

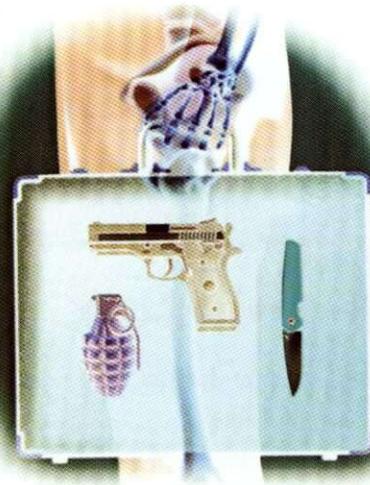
*Mnogi moji sledbenici pribegavaju samoubistvu kako bi pobegli od stvarnosti.*

*Zatvori, bolnice i ludnice puni su mojih privrženika. Ja sam prokletstvo za društvo.*

*Iz pomenutih razloga, mogla bih, posebno mladima, dati sledeći savet: Ako želite da srećno živate na ovom svetu, nikad nemojte probati gorčinu koju nudim. Zapamtite da sam ja vaš najgori neprijatelj.*

**Ne koristite me!**

Lola E. de Gelvis

**Droe nišu nepobedive**

U ovom poglavlju posebno smo naglasili opasnosti od droga. Bez želje da bespotrebno dramatizujemo stvar, govorili smo o njihovom doprinisu haotičnom, dekadentnom načinu života koji uništava zdravlje kroz postepeno samoubistvo.

Ali smo takođe pokazali da postoje načini da se spreči ovo prokletstvo, kao i odgovarajuća lečenja. Uz najveće tragedije takođe smo zabeležili pobeđe nad ovim neprijateljima društva (videti str. 60).

**Trijumfovati u životu**

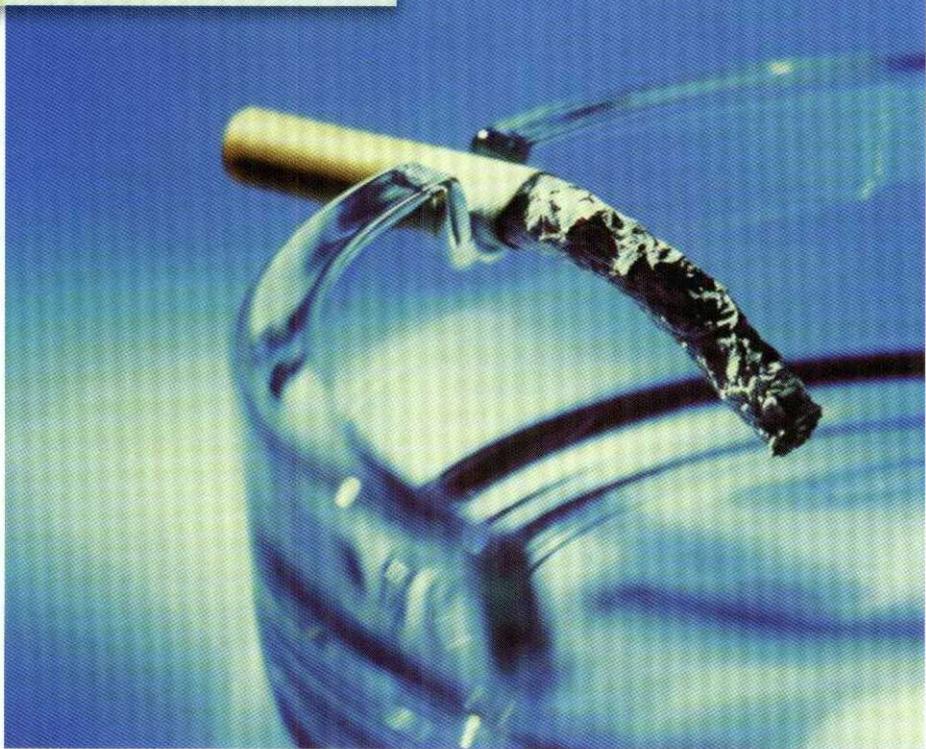
I vi bez sumnje želite da trijumfujete u životu, dostizanjem ciljeva koji će vam pomoći da se osećate srećni i ispunjeni.

Zapamtite da je radi toga potrebno da **zadržite kontrolu** nad svojim telom i duhom. Ako se budete pridržavali sledećih uputstava, pomoći ćete sebi da postignete uspeh (Whitaker, 1991):

- Budite dobro informisani o drogama.
  - Opredelite se za stil života bez tih supstanica: odlučite da ih ne koristite.
  - Ne dozvolite drugima da vas zbune ili dovedu u zabludu.
  - Kažite »NE« svim vrstama droga, ne samo nedozvoljenim (videti str. 55).
  - Uključite se u preventivne akcije, pomažući drugima da izbegnu patnje zbog droga.
  - Budite uzor zdravog ponašanja, koji će drugima ukazivati na prednosti takvog načina života.
  - Uvek postupajte u skladu sa tim principima i uživajte u koristima od toga.
  - Kad vam duh oslabi, zapravo u svakom trenutku, setite se da je postojao Učitelj i Uzor koji vam nudi svoju mudrost i snagu (videti Matej 11, 28-30).
- Da, vi u životu možete trijumfovati.

## **Rezime poglavlja**

Kratki istorijat duvana .....	68
Smrtni neprijatelj.....	70
Globalna dimenzija fenomena.....	72
Negativni uticaj na pojedinca .....	76
Tiranin koji se loše pretvara.....	78
Zašto toliko ljudi puši?.....	80
Odvikavanje od pušenja .....	82
Sloboda da se suprotstavimo duvanu ...	86



# Duvan

## 2

---

Mark Voters, novinar *Honolulu Stara*, napisao je sebi epitaf kad mu je bilo 58 godina. Objavljen nekoliko dana pre njegove smrti (1966), on je glasio: »Cigaretu me je odvela u grob«. Evo njegovog svedočanstva:

»Svog ubicu upoznao sam u 14. godini života, kad sam počeo da kradem cigarete od oca. U početku mi je bilo muka kad sam udisao dim, ali sam se na kraju navikao na njega.

Za vreme ekonomske depresije otac je sakrivaо cigarette kako ih ja ne bih mogao krasti. Kad nisam imao novca, išao bih sa ostatim drugovima iz razreda u potragu za opušćima kako bih održao svoju naviku... U to vreme bilo je mnogo nezaposlenih, tako da sam otišao u mornaricu; tamo sam stekao stručno znanje i nikada nisam bio bez duvana.

Kasnije sam dobio posao kao novinar u listu *San Diego Union*. Cigaretе su bile moji nerazdvojni pratioci. Jedne večeri, dok sam išao po auto, osetio sam oštari bol u prsim. Pošto sam do tada pušio jednu cigaretu za drugom, pomislio sam da razlog leži u tome... Kad sam došao kući, žena i ja smo odlučili da prestanemo da pušimo, ali smo izdržali manje od nedelju dana.

Posle izvesnog vremena zaposlio sam se kod *Honolulu Stara* i uskoro počeo da osećam jak bol u želucu koji me je noću terao da ustajem i pijem mleko... i zapalim cigaretu. Odjednom je počeo i kašalj koji me nikako nije napuštao...

Otišao sam kod lekara koji me je brižljivo pregledao... Rezultati su govorili da imam rak. Davali su mi samo godinu dana života.

To je moja priča. Niko kome sam je ispričao nije prestao da puši. Neki kažu: »To se dešava drugima, neće i meni. Neka ih Bog sačuva od raka pluća.«



## Glavne teme u poglavlju



- Zbog **nikotina**, svog aktivnog sastojka, duvan je droga koja stvara veliku zavisnost.
- U prošlosti se mnogo raspravljalo o njegovoj mogućoj štetnosti i »dobrim stranama«, ali je na kraju dokazano, bez trunke sumnje, da je to **visokotoksičan** proizvod.
- »**Društveni**« karakter duvana olakšao je njegovo širenje po svetu i danas održava njegovu nadmoć. Zbog toga borba protiv ove droge zahteva da se taj činilac uzme u obzir i daju **zdrave alternative**.
- **Medicinski i ekonomski troškovi** duvana su ogromni i opravdavaju progon **industrije** koja ima veliki profit od nanošenja tolike štete, kao i iskorenjivanje svih vrsta **reklama koje navode na upotrebu** duvana.
- Srećom, postoje **metode oprobane efikasnosti** za odvikavanje od pušenja, od kojih mnoge jačaju snagu volje, ali takođe pružaju i druge vrste pomoći.

## Da li pušenje stvara zavisnost?

Više nego očigledno. To se potvrđuje podacima američkog Ministarstva zdravља (FDA) za 1995. godinu:

- Skoro 87% ljudi koji puše rade to svakodnevno.
- Skoro dve trećine njih popuši svoju prvu cigaretu u prvih pola sata posle buđenja.
- Skoro 84,3% ljudi koji puše 20 i više cigareta dnevno bezuspešno je probalo da smanji tu količinu.
- Pušač koji ozbiljno pokušava da prekine sa tom navikom ima manje od 5% šansi da godinu dana kasnije bude bez duvana.
- Oko 70% pušača tvrdi da bi volelo da potpuno prestane da puši.
- Od 83 do 87% pušača koji popuše više od 26 cigareta na dan smatra da su zavisnici.
- Skoro polovina pušača koji su imali operaciju raka na plućima vraća se pušenju.
- Čak i kad im se grkljan hirurški odstrani, 40% pušača ponovo puši.
- Čak i među odraslima koji izražavaju jaku želju da ostave pušenje i dobiju najbolju moguću lekarsku negu, samo polovina posmatranih pacijenata bila je u stanju da bez cigarete provede nedelju dana, dok je procenat neuspela na duži period bio preko 80% po završetku terapije zamene nikotina.
- Glavne studije pokazale su da najmanje 75%, a skoro 90% redovnih pušača ispunjava kriterijume za zavisnost ustanovljene od strane najvećih zdravstvenih organizacija.
- Mnoge druge organizacije povezane sa zdravstvom i autoriteti u celom svetu objavili su slične rezultate, **a zaključak je jasan: pušenje stvara zavisnost.**

**Interesantno zapažanje:** Izveštaj sličan ovome može se začudo naći na veb sajtu *Filipa Morisa*, jedne od najvećih duvanskih kompanija sveta (<http://www.philipmorrisusa.com/en/home.asp>; kad se otvorí, pod »Health Issues« kliknite na »Addiction«-zavisnost).





# Kratki istorijat duvana

Gajenje i upotreba duvana bili su poznati u Americi mnogo pre nego što je **Kristifor Kolumbo** otkrio taj kontinent. Kad su Španci stigli tamо, zbumili su ih domoroci koji su imali tu naviku.

Domoroci su pušili duvan, žvakali ga, udisali i čak koristili muštikle od slame da se udalje od dima.

## Njegovo uvođenje u Evropu

Kad su se Španci vratili u domovinu sa dobrim vеstima o velikom otkriću, poveli su sa sobom nekoliko Indijanaca i doneli neke životinjske vrste nepoznate u Evropi, kao i nekoliko egzotičnih biljaka, poput duvana, koji se u Americi upotrebljavao od pamтивeka.

Biljka duvan (*Nicotiana tabacum*, iz porodice solanaceae), od čijih se osušenih listova



prave cigarete, cigare, burmut i ostali proizvodi koji podsticu naviku pušenja, dočekana je u Španiji dobrodošlicom. Kasnije je duvan postao popularan u celoj Evropi i celom svetu.

Konkretno, upravo su dva Kolumbova saputnika, **Luis de Tores i Rodrigo de Peres**, prilikom svoje posete Kubi bili posebno oduševljeni kad su videli domoroce kako puše **cigare**, koje su kasnije bile dobro primljene u Španiji.

Jedan od najznačajnijih zagovornika duvana u 16. veku bio je **Žan Nikot** (po kome je i nastala reč »nikotin«), jedan francuski diplomata. On je nekoliko listova duvana poslao kraljici **Katarini de Medići** da joj olakša glavobolje. Francuskoj kraljici se on toliko dopao da ga

## Upozorenje: širenje ove loše navike u zemljama u razvoju

Duvanske kompanije nailaze na sve veće **prepreke** da svoj podlij posao obavljaju u bogatim zemljama, što je rezultat povećane **društvene svesti**. Zbog toga poslednjih nekoliko godina one sve više prodiru u zemlje u razvoju, stvarajući тамо velike zdravstvene probleme. Na primer, u **Peruu** je već 2001. godine 40% stanovnika pušilo (*El Comercio*, 24/9/03). Samo deceniju ranije nije se znalo za duvansku zavisnost. Slučajevi **Kine i Indija**

je su još tragičniji. Pri sadašnjoj stopi rasta do 2010. godine 71% potrošnje duvana otpadaće na zemlje sa niskim ili prosečnim nacionalnim dohotkom. »Zemlje u razvoju treba odmah da reaguju ako žele da spasu mnoge živote«, upozorava Derek Jah, izvršni direktor Svetske zdravstvene organizacije (WHO) koja sarađuje sa Organizacijom UN za hranu i poljoprivredu (FAO).

U tim zemljama povećanje upotrebe duvana, u kombinaciji sa promenom načina ishrane, doveđe do porasta **srčanih oboljenja**. Osim toga, cigarete izazivaju i veći broj slučajeva **raka pluća** i respiratornih smetnji kod odraslih i dece. **Žene**, koje u mnogim zemljama u razvoju konzumiraju duvan tako što ga žvaču, predstavljaju još jedan segment populacije koji je sve ugroženiji.





je uskoro učinila popularnim u Firenci i ostalim delovima Italije.

Kad su se Englezi prvi put sreli sa duvanom, više im se dopalo da ga puše u luli. Ta navika je potekla od ser **Fransisa Drejka**.

Kad se vratio u Englesku iz američke kolonije koja će kasnije dobiti ime Virdžinija, poveo je sa sobom nekoliko severnoameričkih Indijanaca koji su koristili lulu kao simbol mira i harmonije. Druge evropske zemlje počele su da koriste duvan u skladu sa sopstvenom tradicijom.

U 17. veku duvan je uživao veliku popularnost u Francuskoj za vreme vladavine Luja XIV.

### **Navika koja je kroz istoriju osporavana**

Kako je vreme prolazilo, korišćenje duvana postalo je tako popularno da su na mnogim mestima širom sveta same države vlasnice duvanskih kompanija.

U 17., 18. i 19. veku duvan je korišćen **kao lek** za neke bolesti, ali je sredinom 20. veka postalo jasno da on šteti zdravlju. Zbog toga je u mnogim krajevima sveta objavljen rat duvanu, doduše sa promenljivim rezultatima.

Sa širenjem duvana po svetu neke političke, naučne i verske ustanove, svesne njegovog lošeg uticaja, pokušale su da obuzdaju njegovo korišćenje, ali bez dovoljno uspeha.

Još u 16. veku Republika **Venecija** donela je zakon koji su druge države preuzele: **državni monopol** na duvan. U Engleskoj je početkom 17. veka kralj **Džejms I** otpočeo prvu kampanju protiv duvana objavljivanjem traktata o tom problemu i uvođenjem odgovara-

jućeg poreza, što je takođe oponašano od strane mnogih zemalja. U **Italiji** su od 17. veka mnoge **pape** bili zakleti neprijatelji tog poroka, a pušačima je pretila ekskomunikacija.

U **Turskoj** su izvesno vreme mnogi **muslimani** bili protivnici duvana, jer nije u skladu sa Kuronom. Kazna za pušače bila je vrlo oštra: vukli bi ih po ulicama sa lulom zabijenom u nos; ipak, taj porok ostao je hit u ovoj zemlji.

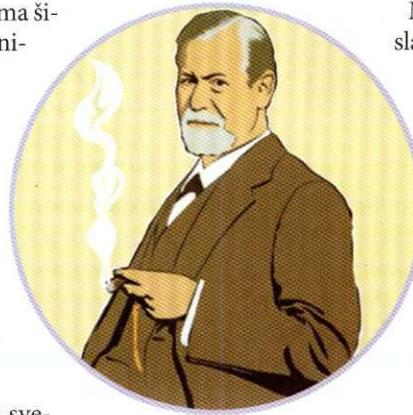
### **Razorni karakter duvana**

Duvan je postao jedna od najvećih kazni za ljudski rod. Svest o navici pušenja sve više raste. Pošto je vekovima bio smatrana istinskom »umetnošću«, sada je uobičajeno da se na njega gleda kao na strašnog neprijatelja zdravlja, jer izaziva mnoge prerane smrti širom sveta.

Mnogo je ljudi, uključujući i slavne pojedince, stavilo svoj život na žrtvenik duvanske zavisnosti. Spisku nema kraja, ali setimo se samo meksičkog predsednika Adolfa Lopes Mateosa, pevača Net King Kola, atletičara Džesija Ovensa, filmskog stvaraoca Volta Diznija, novinara Edvarda R. Maroua, glumca Hamfri Bogarta...

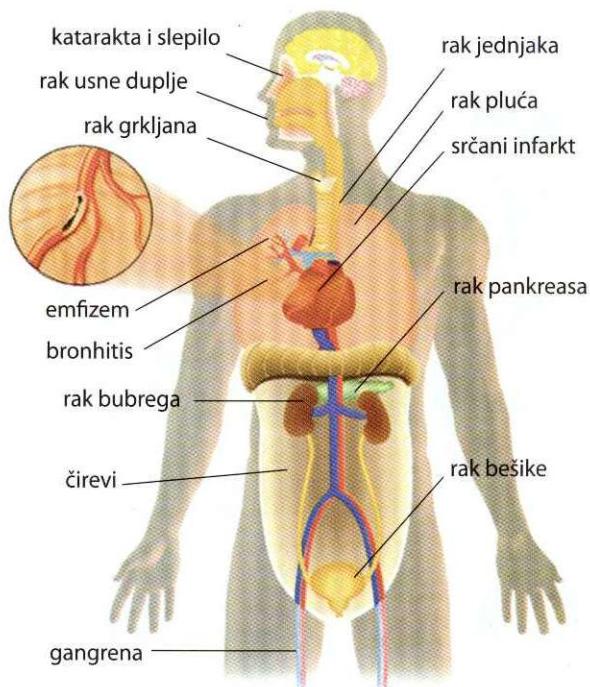
**Sigmund Frojd**, začetnik psihanalize, bio je okoreli pušač i uprkos tome što je bio psihijatar, nikad nije uspeo da ostavi duvan. Umro je od raka grkljana.

U današnje vreme zabrinjava rast zavisnosti od duvana u zemljama u razvoju. »I tako imamo paradoks da se proizvod koji je iz Amerike stigao sa magičnom aurom da je lekovita supstanca sada, pet vekova kasnije, u nju vraća kao epidemija« (PND, 2003).





# Smrtni neprijatelj



Korišćenje duvana smatra se **bolešcu zavisnosti** zato što ispunjava ova tri kriterijuma: pušači razvijaju **toleranciju** na nikotin (telo traži sve veće količine ove supstance), postaju zavisni od ove droge i imaju simptome **depresije**. Razdražljivost, glavobolje i poremećaji varenja uobičajene su pojave među pušačima (za ostale tipične probleme među pušačima, videti str. 67).

Evo nekoliko podataka iz najnovijeg izveštaja o **efektima** koje pušačka navika ima na zdravlje (Izveštaj američkog Ministarstva zdravlja za 2000):

- Cigarette smoking causes **rak pluća**, **rak bešike**, **grlića materice**, **jednjaka**, **bubrega**, **grkljana**, **usne duplje**, **pankreasa** and **želuca**. Tobacco also represents a trigger for acute myeloid leukemia.

- On je uzrok svih **kardiovaskularnih** oboljenja poput aneurizme abdominalne aorte, ateroskleroze, moždane embolije i tromboze, kao i koronarnih bolesti.
- On takođe dovodi do **respiratornih smetnji** poput opstruktivne pulmonalne bolesti, pneumonije i bolesti dijajnih organa kod dece, omladine i odraslih...
- Utiče na **humanu reprodukciju**: smanjuje plodnost, dovodi do komplikacija u trudnoći, doprinosi smrti ploda i spontanim pobačajima; takođe dovodi do rađanja beba male težine.
- Ako to nije dovoljno, cigarete takođe pomažu nastanku katarakte, lomu kukova, maloj gustini koštanog tkiva i gastro-intestinalnih ulkusa (videti i uokviren tekst na sledećoj stranici).

Možemo zaključiti da pušenje ošteteće **skoro svaki organ u telu** izazivajući mnoge bolesti i utičući na opšte zdravstveno stanje pušača.

Prema tome, ostavljanje pušenja donosi ogromne koristi, kako kratkoročno, tako i na duže staze; ono smanjuje rizik od brojnih bolesti i popravlja opšte stanje zdravlja.

## Droga sa »poslovnom karticom«

Cigaretta, droga sa »poslovnom karticom« (tj. ona koja je društveno prihvaćena), izaziva zavisnost koja je ozbiljnija od **heroinске**, i koja nanosi tako nepopravljivu štetu zdravlju da se ne može ignorisati.

Nauka je utvrdila više od tri hiljade hemijskih supstanci u duvanskom **dimu**. Neke od njih prisutne su u sekundarnom dimu, onom koji pušač izbacuje iz sebe, a kome su izloženi nepušači. Među tim supstancama ima mnogo onih koje su vrlo **kancerogene**.



## Nikotin je droga

Nikotin, koji čini do 93% svih alkaloida prisutnih u dimu cigareta, moćna je droga koja stvara psihološku i fizičku zavisnost vrlo sličnu heroinskoj. To objašnjava zašto toliki pušači nisu u stanju da ostave tu lošu naviku.



### Dejstvo

- Počinje sa **neuronima** (moždane ćelije), koje prvo smiruje, a zatim ih pobuđuje. Na taj način nikotin stvara zavisnost u mozgu.
- Kao **vazokonstriktor**, nikotin sužava vene i arterije.
- Kao **alkaloid**, utiče na zdravlje pojedinca. I pojavljuje se, na primer, u mleku **majki koje puše**.
- Njihova deca se rađaju sa **malom težinom ili pre roka**. Takođe pokazuju tendenciju da u prvoj godini života pate od bronhitisa i pneumonije.
- Pušači ne apsorbuju samo nikotin, već i katran, ugljen monoksid, kadmijum, azot dioksid, amonijak, benzen, sumporvododonik formaldehid... Međutim, »**udica za stvaranje zavisnosti** je nikotin.
- **Stopa smrtnosti** među zavisnicima od nikotina, kao i kod bilo koje droge, viša je nego kod nepušača. Oni koji počnu da puše kao deca ili u najranijoj mladosti imaju veće šanse da umru od bolesti povezanih sa tom lošom navikom od onih koji su pušenjem počnu kasnije.
- Tokom vremena pušač postepeno **gubi čulo ukusa i mirisa**. Oština **vida** mu se takođe sve više smanjuje kako godine prolaze, jer nikotin može da ošteti očne živce, čime kod pojedinca stvara predispoziciju za slepilo.

Takođe možemo dodati da se nikotin, pošto je toksičan za ljude i životinje, koristi kao insekticid.

### Cigaretе sa malо nikотина

Šta reći o cigaretama sa malim sadržajem nikotina? Za njih se obično misli da su manje opasne... U Japanu je izvršeno istraživanje na 458 pušača. Rezultati su pokazali da je, i pored toga što su pušili cigarete sa malim procentom nikotina – 11 puta manjim nego kod običnih cigareta – koncentracija nikotina u njihovoj mokraciji bila je samo upola manja nego kod pušača običnih cigareta, a ne 11 puta manja.

Znači da **stvarni unos** nikotina nije smanjen do očekivanog nivoa, što je naročito primetno kod pušača koji su veliki zavisnici od te droge (Nakazawa, Šigeta i Ozasa, 2004).

### Zavisnost

Istraživanja sprovedena u Severnoj Americi pokazuju da sedam od deset pušača želi da prestane da puši. Većina ne uspeva u tome. Nikotin stvara veliku zavisnost, tako da ostavljanje pušenja nije lako.

*Kako da znate da li patite od velike zavisnosti?*

Pokušajte da odgovorite na ova dva pitanja:

1. Da li pušite barem 20 cigareta na dan?
2. Da li obično svoju prvu cigaretu popušite u prvih pola sata od ustajanja iz kreveta?

Ako je odgovor na oba pitanja potvrđan, verovatno patite od **jake nikotinske zavisnosti** (Lamberg, 2004).



# Globalna dimenzija fenomena

Danas je duvan u **bogatim zemljama prvi** uzrok smrti koji se može sprečiti. U Španiji, na primer on »ubija više od stotinu Španaca dnevno kroz bolesti pluća i krvnih sudova« (*La Vanguardia*, 14/11/04). Duvan je na dobroj putu da dostigne isti status u zemljama u razvoju (videti uokvireni tekst na str. 68). (Za dalje podatke videti uokvireni tekst na na-ređenoj stranici).

Zbog toga je između 1999. i 2003. godine stvorena Okvirna konvencija o kontroli duvana (FCTC), svetski sporazum od ogromnog značaja, pod patronatom UN, sa obavezama i podsticajima za zemlje potpisnice u vezi sa reklamiranjem, pakovanjem i dejstvom pušenja na okolinu.

## Ekonomski i društveni troškovi upotrebe duvana

Osim štetnosti po zdravlje, važan je i ekonomski aspekt duvanske zavisnosti. Cena kutije cigareta razlikuje se od zemlje do zemlje, ali je obično visoka. **Porezi na duvan**, koji predstavljaju fantastičan izvor prihoda za državu, dovode do povećanja cene. U nekim zemljama tako prikupljeni novac ide na građenje škola, sportskih objekata i istraživanje raka.

Redovni potrošači popuše **jednu kutiju cigareta na dan**.

A ako ta kutija košta, recimo, 1,50 evra (oko 2,25 dolara), to znači da je nedeljno potrebno 10,50 evra (oko 15,75 dolara), odnosno oko 45 evra (preko 70 dolara) mesečno. Za godinu dana tako se protrači protivvrednost jednog dobrog aparata za domaćinstvo. A ako pušač održava svoju naviku 30 ili 40 godina, svim tim novcem mogao je kupiti jedan dobar auto. Da li je napravio dobar izbor?

Ekonomski troškovi korišćenja duvana na nivou država takođe su poražavajući (WHO *Tobacco Free Initiative*, 2004). Osim ogromnih troškova u zdravstvu zbog lečenja bolesti izazvanih pušenjem, duvan ubija ljudе u njihovom najproduktivnijem dobu, lišavajući njihove porodice finansijske podrške, a njihove države zdrave radne snage.

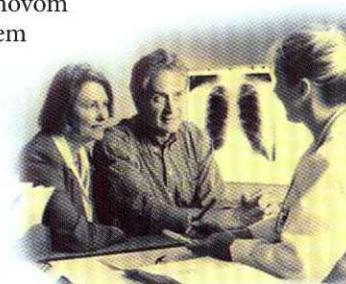
Samo u SAD zavisnost od duvana odnosi 157 milijardi dolara godišnje (oko 100 milijardi evra) po osnovu troškova lečenja, gubitka produktivnosti i smrti (Lamberg, 2004; Curry, 2003).

»Tobacco Free Initiative« (Inicijativa »bez duvana«), odobrena od strane Svetske zdravstvene organizacije (WHO) na dramatičan način opisuje **ekonomске posledice pušenja** i način za njihovu kontrolu (WHO *Tobacco Free Initiative*, 2004):

- Ljudi koji puše **sve su manje produktivni** kako njihova bolest napreduje.

Izveštaj za 1994. procenjuje da je upotreba duvana na svetskom nivou izazvala neto gubitak od 200 milijardi dolara; jedna trećina tog iznosa otpada na zemlje u razvoju.

- Duvan i **siromaštvo** su u tesnoj vezi. Različite studije pokazuju da među porodicama sa malim prihodima u siromašnjim zemljama sveta 10% troškova otpada na pušenje. To znači da im ostaje manje novca za zado-





voljavanje osnovnih potreba, poput hrane, obrazovanja i brige o zdravlju. Posledica toga je da zbog duvana dolazi do **neuhranjenosti** i povećane stope **nepismenosti**. Uloga duvana u pogoršanju siromaštva dugo je zanemarivana.

Prema SZO (*ibid.*) iskustvo pokazuje da ima mnogo dobrih načina za **obuzdavanje upotrebe duvana** koji se mogu primeniti u različitim sredinama. Najefikasnije strategije sa ekonomskе tačke gledišta su državni propisi i zakoni, poput ograničavanja i/ili zabrane direktnog ili indirektnog reklamiranja duvana, dizanja cena i poreza na duvan, nepušačkih zona u svakom radnom okruženju i na javnim mestima, i izričita, jasna upozorenja velikim slovima na kutijama cigareta.

## Uticaj pušenja na životnu sredinu

Pošto je pušenje svuda rašireno, nepušači često otkrivaju da je za njih skoro nemoguće da izbegnu **zagađenu životnu sredinu**. I, uprkos propisima koji se sprovode u vazdušnom i kopnenom saobraćaju, kao i u različitim državnim i privatnim preduzećima, još uvek ima javnih mesta gde se teško može disati zbog duvanskog dima kojim je ispunjen vazduh. Mada je to sve reda pojava u bogatim zemljama, ona je realnost u zemljama u razvoju i siromašnijim zemljama.

**Izbor da se udiše čist vazduh je ljudsko pravo** za koje se vredi boriti. Duvanski dim ugrožava to pravo. Čist vazduh je neophodan za zdravlje svake ćelije u telu.

Uprkos trudu koji zajedno ulažu stručnjaci, državne institucije i mediji, mnogi ljudi i dalje izbacuju iz sebe duvanski dim ne obazirući se na zdravlje ljudi koji ih okružuju. Činjenica je da se mnogi ljudi razboljevaju ili umiru od emfizema, raka pluća i drugih bolesti izazvanih duvanom, iako sami nikad nisu pušili, već su samo boravili u zagađenoj životnoj sredini.

## Pasivni pušači

Ima ljudi koji postižu slabije radne rezultate zbog kolega koji puše u njihovom prisustvu. Nekad su problemi još gori, što ćemo uskoro videti.



*Brojke koje same govore*

Pušenje je prioritet sistema zdravstvene zaštite stanovništva. Noviji izveštaji (po put 2004 WHO Tobacco Free Initiative) govore da je to jedan od osnovnih uzroka smrti koji se mogao sprečiti u svetu. Pogledajmo još neke podatke:

- Pušenje je danas uzrok **smrti** u 10% slučajeva kod odraslih širom sveta: svake godine odnosi pet miliona života.
- U vreme izdavanja ove knjige u svetu će pušiti 1 milijarda i 200 miliona ljudi.
- Korišćenje duvana u **bogatim zemljama** još uvek je prvi uzrok bolesti i smrti koji se mogao sprečiti.
- Zavisnost od pušenja svake godine u **Evropi** ubije oko 500.000 ljudi (PND, 2003). U **SAD** od toga umre 440.000 ljudi. Više od 8,5 miliona ljudi u toj zemlji pati od ozbiljnih bolesti povezanih sa pušenjem (Schroeder, 2004).
- **U zemljama u razvoju** duvan je na dobrom putu da postane prvi uzrok smrti stanovnika; do 2010. na bogate zemlje otpadaće oko 29% svetske potrošnje duvana ( 34% u 1998) ; zemlje u razvoju trošiće tada 71%.
- **Kina** je najveći potrošač cigareta na svetu sa svojih 320 miliona pušača. Ona takođe i proizvodi više od 35% svetskog duvana.
- Svakog dana više od dve hiljade **maloletnika** u Severnoj Americi postanu redovni pušači.
- Prema američkim zdravstvenim službama u 2003. godini najmanje 11% **žena** u toj zemlji pušilo je tokom **trudnoće**.



## Priča o Gun Palm

Gun Palm, mlada Švedjanka koja je radila u jednoj firmi u Štokholmu, loše se osećala na svom radnom mestu. Ona nije pušila, ali su njene kolege dimile poput dimnjaka.

Gun je četrnaest godina radila kao tehnički crtač u projektnom birou brodogradilišta Gotaverken Arendal. Rad joj je donosio mnogo zadovoljstva, ali joj je dim koji je morala svakodnevno da udiše postajao sve nepodnošljiviji kako je vreme prolazilo.

Mlada žena je 1976. počela da kašlje. Kašalj je bio sve uporniji. Kad je otisla na lekarski pregled, onesvestila se kad je čula da ima **rak pluća**. Šok se pretvorio u strah, a zatim u bes. Ona se četrnaest godina nije pridružila svojim kolegama u pušenju, ali nikad nije mogla ni da zamisli da njihov dim ulazi u njen telo, i to u tolikoj meri.

Gun je tužila svog poslodavca i tražila naknadu štete koju je pretrpela zbog duvanske industrije. Njena firma je odbacila tužbu i da-la joj samo deo plate radi izdržavanja.

Ova mlada žena **umrla** je 1982. godine, ali je njena porodica slučaj prenела na vrhovni sud Švedske. I 1985. taj sud je presudio da je rak pluća Gun Palmer bio posledica pasivnog udisanja duvanskog dima, svrstavši njenu bo-

lest u profesionalne i pripisavši krivicu brodogradilištu Arendal.

Vrhovni sud naterao je tu kompaniju da porodici mlađe ženi isplati 18.000 dolara na ime nanete štete.

Ovakvi slučajevi izazvali su veliku pažnju i naveli nekoliko zemalja da zabrane pušenje na radnom mestu. Međutim, u mnogim drugim zemljama ne postoje nikakvi propisi koji štite nepušače, ili ako postoje, jednostavno se ne poštuju.

## Mere protiv pušenja

Danas znamo da je **duvanski dim u okruženju treći uzrok smrti** koji se mogao sprečiti u svetu (posle same zavisnosti od duvana i alkoholizma).

Na primer, rizik da pasivni pušač dobije rak više puta je veći od onog koga stvaraju kancerogeni zagađivači vazduha.

I pored toga, iako pušenje može postati aktivni ubica, mnogi pušači odbijaju da se pobrinu da njihove kolege na radnom mestu ne budu izložene »pasivnom« udisanju dima.

U nekim kompanijama zabranjeno je pušiti u radno vreme, dok neke druge nije briga šta im rade zaposleni ukoliko su efikasni u svom poslu.

## Zagadživanje doma dimom

Prema nedavnim istraživanjima u Japanu, Nemačkoj, SAD i drugim zemljama, **bračni drugovi pušača** izloženi su tri puta većem riziku da umru od raka pluća nego **bračni drugovi nepušača**. S druge strane, kod **dece** roditelja-pušača postoji veća mogućnost nego kod dece roditelja-nepušača da dobiju pneumoniju, bronhitis, astmu, upalu srednjeg uha i, na duže staze, oštećenja pluća.

Dim utiče na svakog člana porodice, bilo da je reč o bebama, deci, tinejdžerima ili odraslima, pretvarajući ih u **pasivne pušače**. Pušenje takođe izaziva ozbiljne zdravstvene probleme kod **trudnica** i njihovih **beba**. Cigaretе se vezuju za malu težinu novorođenčadi, njihov sporiji rast, spontane pobačaje, smrt beba i veći rizik od sindroma iznenadne smrti kod beba.

Ako puši pet ili više cigareta tokom trudnoće, majka može dovesti do svega pomenutog (videti takođe uokvireni tekst na str. 76).





## Sportovi i cigarete



Iznenadjuje da mnoge firme koje su sponzori sportskih događanja podstiču upotrebu duvana i alkohola. To je slučaj sa **rodeom i automobilskim trkama**. Mnoge takve kompanije imaju sopstvene ekipе i preko njihovih boja dalje promovišu svoje proizvode.

*Vinston* cigarete bile su sponsor važnih sportskih događaja tokom 2002. i 2003. godine (Cruz et al. 2005). *Vinston* je čak postao vodeći sponsor **NASCARA**, američke nacionalne asocijacije automobilskih trka.

Ostali brendovi su preuzeли trke **Formule 1** u Evropi i širom sveta. Mnogi ljudi smatraju da su sportisti junaci našeg doba. Dive im se zbog fizičke spremnosti, brzine, okretnosti, koordinacije pokreta i sposobnosti da u sekundi ili čak desetinki sekunde donešu mudre odluke.

**Savesni sportisti** brinu o svojoj fizičkoj kondiciji. Oni redovno treniraju i izbegavaju zov zadovoljstava i poroka.

Međutim, ima sportista koji puše, što za njih predstavlja ozbiljnu opasnost. Sportisti-

nepušači imaju više snage i otpornosti, bolje živce i veću okretnost. Oni bolje razmišljuju i održavaju bolje stanje duha i tela od drugih.

Na svetskom takmičenju u Meksiku 1970. **nacionalni fudbalski tim Perua** došao je do četvrtfinala posle brilljantne igre. Jedan od razloga bilo je uzdržavanje igrača od duvana i alkohola.

Ako je sportista pušač, on neće moći da postigne maksimalne rezultate. Prema tome, može se reći da cigarete mogu asa pretvoriti u magarca (igrači: »ace« i »ass«).

Pre nekoliko godina jedne **kanadske novine** oštro su zabranile pušenje za svojih 200 zaposlenih. Ako neko želi da radi u toj kompaniji, mora potpisati sporazum kojim se obavezuje da će se potpuno uzdržavati od duvana.

»Pušenje je zabranjeno u našim prostorijama, osim na dva za to predviđena mesta tokom pauze za kafu«, objašnjava vlasnik, Majkl Dejvis. I dodaje: »Ta dva mesta imaju sistem koji dim apsorbuje i izbacuje napolje. Naša filozofija se zasniva na *postignutim rezultatima*: nagradjujemo prestanak pušenja, čime se doprinosi prijatnjem okruženju za nepušače koji su u većini.«

Ima još nekoliko kompanija u raznim delovima sveta koje ne dozvoljavaju zaposlenima da puše u radno vreme. To je slučaj sa **Telekom Australija**, gde se takođe motivišu zapo-

sleni da ostave svoju lošu naviku: oni imaju pravo, da bez umanjenja plate, prisustvuju sa stancima koje vode organizacije zadužene za zdravlje i dobrobit nacija.

Utvrđeno je da kad neko radi u okruženju zasićenom duvanskim dimom, njegova efikasnost slabi. Zbog toga mnoge kompanije preduzimaju ozbiljne mere. **Japanskim kompanijama** koje ograničavaju upotrebu duvana upravljaju nepušači. *Norvir*, kompanija koja proizvodi kozmetiku i hranu bez aditiva, zabranjuje pušenje u svojim fabrikama, laboratorijama i upravnim zgradama, kao i u svojih 65 ogrankaka. Godine 1978. od raka pluća je umro jedan prijatelj Hiroši Okure, vlasnika firme CEO, koji je celog svog života bio strstan pušač. To je Okuru ubedilo da treba da zabrani pušenje zaposlenima u svojoj firmi.



# Negativan uticaj pušenja na pojedinca

Nikotinu je potrebno samo nekoliko sekundi da stigne do mozga. Pošto njegovo dejstvo ne traje dugo, pušač poseže za drugom dozom pola sata kasnije, što samo odražava njegovu zavisnost. Iz tog razloga i zbog štete koje sami sebi nanose ispravno je pušače smatrati **narkomanima**.

## Željeno i neželjeno dejstvo

Kako i kod drugih droga, pušači koriste duvan da bi postigli izvesne efekte koje smatraju poželjnim. Kasnije, međutim, dolazi do sporednih efekata koje uopšte nisu predvideli.

**Željeni** efekti su u osnovi **psihološkog i društvenog** karaktera:

- opuštanje i bolja koncentracija
- komunikacija ili integracija u nekoj grupi ljudi (duvan je vrlo »društvena« droga).

Mnogo ozbiljnija **neželjena** dejstva već su ranije pomenuta (videti str. 70). Ali treba da dodamo i druga, koja su više estetske nego medicinske prirode, ali koje ne smemo zanemariti:

- loš dah
- prerano starenje kože i žuti prsti i zubi
- kašljivanje i pljuvanje, naročito ujutru (PND, 2003).

## Saveti za pušača

Ako pušite kutiju cigareta dnevno, životni vek vam se skraćuje za **pet godina** u odnosu na prosek. Prema tome, treba da što pre ostavite pušenje. U međuvremenu pridržavajte se sledećeg:

- Redovno se **kontrolišite kod lekara** i snimajte pluća na rentgenu.

## Duvan i žene

U zemljama gde je pušenje dugo godina raširena navika, prve žene koje su je stekle bile su iz najbolatijih i najobrazovanijih krugova, ali su je one prve i napustile. U poslednjih nekoliko godina, kako ističe WHO (Svetska zdravstvena organizacija), prosečna žena-pušač ne spada u višu društveno-kulturološku klasu.

Duvan kod žene pušača ostavlja specifične posledice:

- **Menstruacioni ciklus:** promene su tri puta češće nego kod žena-nepušača
- **Plodnost:** više infekcija reproduktivnih organa, teškoće oko začeća i razni poremećaji povezani sa tim (poput rizika od vanmaterične trudnoće)
- **Krvni ugrušci:** ako pored pušenja žena uzima i pilule protiv začeća, podložnija je kardiovaskularnim bolestima

- **Menopauza:** ranije nastupanje, sa ozbiljnijim poremećajima
- **Trudnoća, porođaj i dojenje:** veći rizik od deformiteta ploda, prerani porođaj, spontani pobačaj, mala težina deteta pri rođenju, smrt deteta u utrobi ili odmah po rođenju, plač i nesanica tokom faze dojenja...

Naravno, osim tih specifičnih poremećaja, žene-pušači takođe pate od opštih posledica svoje zavisnosti (zajedničkih muškarcima i ženama).

Izvor: Chollat-Traquet, 1996.





- Čuvajte **rentgenske snimke** (ne uništavajte ih, niti bacajte u smeće).
- Ako vam je potreban **sirup protiv kašlja**, tražite onaj sa učinkom **bronhodilatatora**. On će vam pomoći da očistite pluća i obuzdate kašlj.
- Ali, najvažnije od svega ... **odmah prestanite da pušite!** (videti str. 82 i dalje). Mortalitet među bivšim pušačima počinje da opada godinu dana posle prestanka pušenja.

I mada je potrebno deset godina da se telo potpuno osloboди ostataka supstanci unetih pušenjem, već nekoliko meseci posle ostavljanja duvana čovek počne da oseća olakšanje, apetit mu se poboljšava i sposobnost za obavljanje svakodnevnih zadataka raste.

## Pušenje kod dece i omladine

Od svoje devete godine deca su posebno podložna da počnu sa pušenjem. Samo 1996. godine više od 1,2 miliona maloletnika u SAD počelo je da puši svakodnevno (Burgoon et al. 2003). Primećeno je da oni, što su stariji, postaju **sve podložniji** tom poroku, čak i u pubertetu.

### Šta navodi decu i omladinu na pušenje?

U nekoliko evropskih zemalja primećeno je da **struktura porodice** u kojoj žive petnaestogodišnjaci utiče na njihovu naviku pušenja.

**Najmanje stope** pušača-tinejdžera su kod **kompletnih porodica**, odnosno onih gde ro-

ditelji nisu rastavljeni, dok su **najviše** kod **nepotpunih porodica** (Amos and Griesbach, 2003). Prema tome, **razvod roditelja** ne samo što povećava sklonost tinejdžera ka depresiji i pobuni već i dovodi do zavisnosti od duvana (Kirby and James, 2002).

Kod dečaka i devojčica od 9 do 14 godina želja za pušenjem je povezana sa njihovom **brigom o težini** (Tomeo et al. 1999). Kao što je dobro poznato, pušenje opušta živce i smanjuje želju za slatkisima i hlebom. Zbog toga je važno da školski programi težiště stavljaju na **zdrave načine kontrole težine**.

Takođe je primećena korelacija između dužine vremena provedenog ispred **televizora** i ranog početka pušenja. Tinejdžeri koji televiziju gledaju više od pet sati svakog dana šest puta su skloniji pušenju od onih koji pred malim ekranom provode manje od dva sata dnevno (Gidwani et al. 2002). Prema tome, treba napraviti programe za smanjivanje vremena koje se provodi pred televizorom.

Pored toga, istraživanja pokazuju direktnu, jaku povezanost između gledanja **filmove** gde likovi puše i početka pušenja kod dece od 9 do 15 godina (Sargent et al. 2001).

Što se tiče **etničkih i kulturnih razlika**, primećeno je da su među londonskom omladinom od 11 do 14 godina belci skloniji da počnu sa pušenjem i nastave sa tom navikom nego njihovi vršnjaci afričkog i azijskog porekla. Osim toga, dečaci počinju ranije od devojčica (Best, 2001). U Španiji, međutim, devojčice više puše (PND, 2003).

*Možemo li nešto učiniti da tinejdžeri prestanu da puše?*

Pre svega, neophodno je da im se **ograniči pristup duvanu**. U Severnoj Karolini, na primer, pokazalo se da su maloletnici, kojima nije tražen dokaz o punoletstvu, skloniji kupovini cigareta (Gratias et al. 1999).

**Odgovarajuća edukacija i svest o štetnosti duvana**, čak i prodavaca cigareta, smanjuje prodaju maloletnicima.



# TIRANIN

## TIRANIN KOJI SE LOŠE PRETVARA

### »MOJA NEPREKIDNA BORBA«

Jedna žena-pušač pisala je En Landers, poznatoj savetnici i novinarki, tražeći od nje pomoć da savlada naviku koja ju je potpuno obuzela. U pismu je rekla:

»Znam šta mislite o duvanu, ali se nadam da ćete se sažaliti na mene i posavetovati me.

Sigurno vam je poznato da mi pušači spadamo u grupu koja u toj stvari nema pravo glasa, dok nepušači svakim danom postaju sve okrutniji i netolerantniji prema nama.

Ja pušim dve kutije cigareta dnevno više od 25 godina (počela sam kad mi je bilo 15). Ja u stvari ne uživam u toj navici, već je mrzim...

Statistike umrlih od posledica pušenja plaše me i strepim da bih i sama jednog dana mogla postati žrtva. Bog mi je svedok da sam više puta pokušavala da se oslobođim te navike. Koristila sam različite metode, ali nije po-

magalo. Nedavno sam išla na lečenje hipnозom, ali ni to nije uspelo. Bila sam i na bolničkom odvikavanju nekoliko puta, ali bih već tri dana po napuštanju klinike ponovo počela da pušim...

Jednog dana bila sam tako očajna da sam kupila cuclu koju bih stavljala u usta svaki put kad mi se pušilo, ali sam se pri tom osećala vrlo glupo te sam prestala da je koristim. Mislim da sam ja više »navučena« na cigarete nego kokainski i heroinski zavisnici na svoje droge... U potpisu: Ona koja gori u paklu »

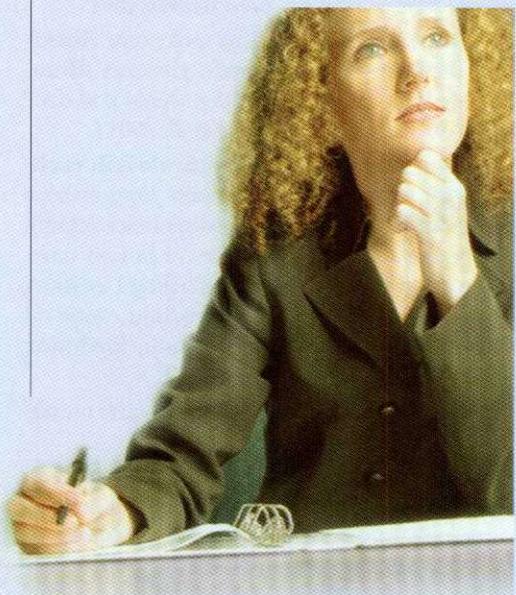
#### Odgovor En Landers:

Evo kako je odgovorila savetnica:

»Kažete da pripadate grupi »koja se ovde ne pita«, ali mislim da niste u pravu. Moramo priznati da su duvanske kompanije bogate i moćne i da koriste najprimamljivije načine da u svoje kandže uhvate hiljade i milione ljudi. Njihove reklame usmerene su uglavnom prema tinejdžerima i mlađim ljudima. I, čak i kada ne verujete u to, a dokazi ukazuju na povezanost duvana i raka, većina duvanskih kompanija nastoji da sliku o sebi popravi ulaganjem u sport i humanitarne akcije.

Priznajem da sažaljevam i vas i sve ostale zavisnike od droga... jer duvan jeste droga. Moj savet vama je da, kao poslednje pribežište, potražite neki centar za mentalno zdravlje gde možete dobiti pomoć koja vam je neophodna da biste pobedili svoju pušačku naviku. Srećno.« (Landers, A. 1998, *The Napa Valley Register*, California).

Ono što je naročito zanimljivo kod ove priče jeste da je En Landers i sama nekad bila okoreli pušač, ali da je jednog dana prestala da puši zahvaljujući Petodnevnom programu za odvikavanje od pušenja (čiji je sponzor Adventistička crkva).





## KOMPONENTE DUVANSKOG DIMA



Procenjuje se da u njemu ima na hiljade komponenti, uključujući tu i nikotin. Zbog tih komponenti cigareta ili cigara deluje kao prava **fabrika hemijskog oružja** u minijaturi: katran, ugljen-monoksid, aldehidi, ketoni, cijanovodonika kiselina, ugljovodonici... Njihovo dejstvo je nadražujuće i vrlo toksično.

Ali o cigaretama možemo govoriti i kao o **nuklearkama u minijaturi**, pošto se još od šezdesetih godina prošlog veka zna da njihov dim sadrži polonium 210, radioaktivni element koji pojačava kancerogeno dejstvo katrana.

Ne zaboravimo ovde i supstance koje predstavljaju »poslovnu tajnu« duvanskih kompanija, a koje se dodaju duvanu da bi **pojačale njegovu moć stvaranja zavisnosti**: amonijak, kofein, betakaroten, metopren (pesticid), urea... pa čak i arsen.

Izvor: Salud 4, 1996.

## VEĆNE VREDNOSTI

### Ja, duvan

*Ja sam uzročnik brojnih bolesti i smrti.*

*Ja posedujem veliki broj otrova, sposobnih da unište živote životinja i ljudi koji me konzumiraju.*

*Nikotin je moj najbolji prijatelj. Njemu dugujem veliki deo svog života; on podržava moje gorenje i čini moje sledbenike okorelim.*

*Nalazim se u muškim džepovima i ženskim torbicama. Ne-ki od mojih potrošača nose me u zlatnim ili srebrnim tabakerama, od kojih su neke ukrašene dragim kamenjem. Mnogi me koriste sitno sečenog, u papirnom omotu, od običnog do najfinijeg.*

*Svoje klijente zadovoljavam na razne načine: u cigaretama, cigarama, burmutu i drugo. Oni svi osećaju zadovoljstvo dok me koriste. Neki pušači koriste muštikle, drugima je zadovoljstvo da puše lule, a neki koriste filtere da bki uklonili moje otrove, ali je šteta koju izazivam u njihovom telu skoro jednaka.*

*Ja sam prijatelj sportistima, umetnicima, učiteljima, religioznim ljudima, političarima i muzičarima, kao i hiljadama istaknutih ljudi. Pre ili kasnije svi će oni osjetiti moj štetni uticaj. Rak je moja omiljena bolest i tu ja moje ljude hvatam u klopku. Ja sam dobar snabdevač bolnica pacijentima. Pogrebni zavodi i ljudi koji u njima rade imaju mnogo veze sa mnom... Ipak, želim da vam dam sledeći savet: ako želite da budete srećni u životu, **ne koristite me!***



Lola E. de Gelvis



# Zašto toliko ljudi puši?

Dokazano je da je to jedna od najpopularnijih navika širom sveta, mada istvorenemo i jedna od najopasnijih. Trebalo bi da se zapita- mo zašto je to tako.

Mnogi pribegavaju pušenju kako bi ublažili svoj nemir i zaboravili na probleme, ne razmišljajući da tako uništavaju sebi život.

Dok nastavljaju sa pušenjem oni igraju »ruski rulet«, i što duže igraju, sve je više metaka u revolveru.

## Tipični razlozi među pušačima

Kao razlog za ovu naviku tinejdžeri iz različitih socio-kulturoloških sredina u anketama daju sledeće standardne odgovore:

Barbara (17): »Zato što mi smiruje živce.«

Džudi (16): »Jer me opušta i pomaže mi da obavim svoje zadatke.«

Tomas (16): »Pušenje mi pričinjava zadovoljstvo. Ono mi daje novu snagu.«

Meri (16): »Zato što sam se 'navukla'. Ne mogu da ostavim pušenje.«

Džo (17): »Jer me čini muževnjijim.«

Endrju (15): »Zbog toga što i moji roditelji to rade.«

Ima mladih koji su dali odgovore poput navedenih, a zatim dodali:

»Svestan sam da je to loša navika i planiram da je napustim čim ustanovim da mi je zdravlje ugroženo. Ako se jednog jutra probudim i bude mi teško da dišem, prestaću da pušim još tog dana.«

Drugi česti odgovori, koji mnogo toga otkrivaju, pripisuju nastanak nikotinske zavisnosti društvenom pritisku (videti uokviren i tekst na sledećoj stranici). To je jedan od glavnih

uzroka prevladavanja ove droge. (O drugim razlozima zašto mladi puše videti str. 77).

## Reklamiranje

Reklame koje promovišu cigarete i alkohol su moćne i prijatne za oko. Iz očiglednih razloga te reklame obično pokazuju **trenutno zadovoljstvo** koje ti proizvodi stvaraju kod pojedinca, ali ništa ne govore o **naknadnom dejstvu**.

U reklamama se mogu videti zanimljivi ljudi kako ispuštaju kolutove dima i uživaju u prijateljskoj atmosferi. Žene su vrlo ženstvene i sjajno izgledaju. Muškarci su zgodni i muževniji.

Takođe se prikazuju divni pejzaži, sa privlačnim likovima koji svoju naviku upražnjavaju u prirodi.

U tim reklamama ne vidite nikakve scene koje bi odražavale štetnosti ovog poroka. Kad bi to bio slučaj, umesto cigarete koja vam se nudi kao simbol prijateljskih osećanja, verovatnije je da biste čuli: »Evo ti malo raka!« Ili bi se tamo gde se prikazuje prelepa priroda u reklami za Marlboro, pod nazivom »zemlja Marlboroa«, moglo pojaviti groblje.

## Još uvek nedovoljna kontrola

U mnogim zemljama obavezno je stavljanje upozorenja o opasnostima od ove droge na same kutije cigareta.

U bogatijim zemljama sve se ređe dobija dozvola za reklamiranje duvanskih proizvoda, naročito na televiziji i posebno na državnim kanalima.

Ipak, reklame su još uvek prisutne na radiju (privatne stanice), u novinama i na uličnim bilbordima (uz dozvo-





## DRUŠTVENI PRITISAK

Društveni pritisak je **moćan faktor** za prihvatanje dozvoljenih droga (duvana i alkohola). On koristi psihološku slabost svojih žrtava ili njihovo neposedovanje pravih vrednosti i jasnih predstava o zdravlju.

Govoreći o pritisku društva jedan anonimni autor je napisao: «Pritisak društva je **najgori neprijatelj** ljudi. On nad njima ima hipnotičku moć; on ih tera da rade ono što ne žele, da mrze ono što volje, i da govore ono u šta ne veruju.

On je kao **magnet** koji privlači ogromnom snagom i koji ljude oblikuje kako mu drago.

On sputava čovekovu slobodu; on uništava njegovu jedinstvenost i svodi ga na prosečnost; on njegovu duhovnost sateruje u čosak.

On pojedincu guši do **bezlične mase**; on kontroliše njegov način odevanja, njegov rečnik, njegove navike, njegovo ponašanje, njegove vrline, pa čak i njegove grehe.

Većina tragedija, od Eshila do Ejborna nije ništa drugo no priče o ljudima koji su očajnički pokušali da se istrgnu iz kandži društvenog pritiska.

On je zaslužan za trovanje **Sokrata**, za spaljivanje **Savonarole**, za raspinjanje **Hrista** na krst i progon njegovih učenika i reformatora.

Društveni pritisak pomučuje plemenita osećanja. On se podsmeva ličnim idejama. Pod njegovim uticajem mnogi postaju nesigurni u sebe. A one koji pokušaju da umaknu iz njegovih kandži zlostavlja, pa čak i ubija.

Zahvaljujući njemu deca postaju imitatori, mladi padaju u kandže zadovoljstava i poroka, a odrasli sebi dozvoljavaju da ih vuku društvena pravila.«

Ipak, ako se stavi u službu nekog pozitivnog cilja, on ne mora biti tako loš. To je slučaj sa duvanskom zavisnošću, koja izgleda doživljjava promenu u društvenom pritisku. Sve svesnije štetne prirode duvana, društvo ga postepeno odbacuje.



lu lokalnih vlasti). A još podmuklje, u sponzorisanju sportskih događaja (videti uokvireni tekst na str. 75) ili kroz filmske likove koji puše, a koje igraju zgodni, dobro plaćeni glumci.

Međutim, duvanska industrija danas sve svoje napore usmerava upravo ka širokom tržištu **zemalja u razvoju** (videti uokvireni tekst na str. 68).

### Dodatane klopke i zablude

Neke reklame govore da je **žena** koja puši slobodna žena, ali ljudi tome sve manje veruju, naročito u zemljama gde se smanjuje potrošnja duvana.

Neke kompanije tvrde da njihovi proizvodi imaju malu procenat katrana i nikotina, pokušavajući da sakriju istinu, jer nema cigarete, bez obzira koliko je »bezbedna«, bez otrova (to važi i za duvan koji se puši u cigarama i lulama).

U novije vreme, u cilju daljeg osvajanja tržišta omladine, posebno devojaka, duvanske kompanije počinju da proizvode cigarete sa **različitim ukusima**. Takva je vanila-cigareta... i slično (Cruz et al.).

Sve vreme, davanjem priloga za **istraživanje raka i u humanitarne sruhe** (na primer stipendiranjem mlađih iz zemalja trećeg sveta), duvanske kompanije pred javnošću nastoje da prikriju svoj jezivi posao. (Videti i »Interesantno zapažanje« na str. 67)



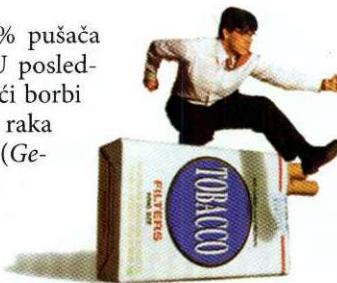
# Odvikavanje od pušenja

Tokom 2000. godine 70% pušača žeđelo je da ostavi duvan. U poslednjih 40 godina je zahvaljujući borbi protiv pušenja upola manje raka pluća kod muškaraca u SAD (*General Surgeon Report, 2004*).

Slična situacija je i u drugim razvijenim zemljama. U Španiji, na primer, potrošnja duvana smanjivala se tokom osamdesetih godina prošlog veka (mada je porasla kod žena, naročito kod devojaka) (PND, 2003).

## Svest o zdravom telu

Pošto je reč o jednoj vrsti zavisnosti od droge, pojedincu je teško da ostavi pušenje. Pušači treba da shvate da je njihovo zdravlje dra-



goceno i da je njihovo telo najveće zaveštanje koje imaju. Biblija koristi metaforu kad govori o tome: »Ili ne znate da su telesa vaša crkva svetoga Duha koji živi u vama, kogega imate od Boga, i niste svoji?« (1. Korinćanima 6,19)

Međutim, mnogi ljudi ne obraćaju dovoljno pažnje očuvanju zdravlja, naročito sa stanovišta preventivne. Jedna zdravstvena savetnica svoju zabrinutost zbog toga izražava na sledeći način:

»Mnogo je bolje spričiti bolest nego znati kako se ona leči kad je čovek dobije. Svako je dužan, za sopstveno dobro i za dobro drugih, da se informiše o zakonima života i da ih se savesno pridržava. Svi treba da se upoznaju sa

## Obračun sa Marlboro likom

Marlboro lik kidnapuje sve više dece. Svakog dana skoro pet hiljada adolescenata od 11 do 17 godina popuši svoju prvu cigaretu. U poslednjoj deceniji broj tinejdžera-pušača porastao je za 70%. Posle prve cigarete tri hiljade mlađih počne redovno da puši. Ovo su podaci za SAD, zemlju koja je više nego iko drugi svesna opasnosti duvana...

Imana desetine **inicijativaza borbu protiv pušenja**, no rezultati im nisu ubedljivi.

**Kalifornija**, na primer, žeđsto oporezuje svaku kutiju cigareta i koristi milione dolara za programe prevencije. Isto je i sa drugim državama SAD i mnogim zemljama sveta.

**Pritisak okoline**, odnosno deca koja drugoj deci pomažu da kažu »ne« duvanu, izgleda deluje efikasno.

Međutim, svim tim inicijativama suprotstavljaju se milioni dolara koje **duvanska industrija** troši na reklame, sve više se orijentišući ka zemljama u razvoju.

**Mladi pušači** imaju jak osećaj odanosti prema ovoj drogi, a naročito prema brendu koji puše (Marlboro tu vodi). Mada je teško reagovati na taj problem, cilj je jasan. Odgovor leži u činjenici da devet od deset pušača zapali prvu cigaretu pre svoje 18. godine, dok skoro niko ne počinje sa pušenjem posle 21.

Treba pojačati lokalne inicijative i pooštiti zakone kako cigarete ne bi dospele u ruke dece i omladine. Tada će, kad napune 21, većina biti u stanju da Marlboro liku kaže da ih ostavi na miru.

Izvor: *Christian Century, 2000.*





tim najčudesnijim od svih organizama, ljudskim telom. Oni treba da shvate kako rade pojedini organi i koliko su zavisni jedan od drugog kako bi kao celina dobro funkcionisali. Oni treba da prouče uticaj duha na telo, i tela na duh, kao i zakone koji njima upravljaju.

«/Očuvanje/ zdravlja ne zavisi od slučaja. Ono je rezultat poštovanja zakona. To shvataju takmičari u sportskim igrama, gde se proverava njihova snaga. Ti se ljudi vrlo brižljivo pripremaju. Oni se podvrgavaju temeljитom treningu i strogoj disciplini» (White, 1905).

### Kako ostaviti pušenje

Ima različitih postupaka i programa za odvikavanje od pušenja. **Naučne činjenice** predstavljaju osnovu efikasnih programa za odrasle. Izvršeno je više od tri hiljade odgovarajućih istraživanja na odraslima. Pokazalo se da su kako programi zasnovani na **bihaviorističko-kognitivnim tehnikama**, tako i terapije **lekovima** relativno efikasni u odvikavanju od pušenja (Curry, 2003). Ugroženo zdravlje nacija predstavlja garanciju da će ovi isprobani načini stići do najvećeg mogućeg broja pušača.

Što se tiče programa za **omladinu**, ima malo naučnih dokaza koji bi potvrdili da »Ovaj program deluje« odnosno »Ovaj ne deluje«. Ipak, otkriveni su efikasni načini za pomoć mladima da se oslobole te loše navike. Na primer, studenti reaguju pozitivno na poruke poslate na njihov **mobilni**. One im pomažu ne samo da prestanu da puše, već i da se ne vrate tom poruku (Obermayer et al. 2004).

Jedan od najboljih načina za pomoći mladima je korišćenje **uzora** među njima: prijatelja i drugova istog uzrasta i/ili iz istog okruženja (Ramsay and Hoffmann, 2004). Oni su obućeni da pomognu svojim kolegama u slučaju nekog stresa, da ih savetuju u pogledu ishrane i fizičkog vežbanja radi suprotstavljanja privlačnosti pušenja, ili u nekim drugim situacijama.

### Model ponašanja za mlade i odrasle

Bez obzira da li ste omladinac ili odrastao čovek, iskoristite prednosti ovih **saveta**:

- Budite potpuno uvereni da **možete da ostavite duvan**. Odbacite ga bezuslovno.
- Izbegavajte **društvo pušača**.

- **Zaposlite svoje ruke**. Uzmite pero, olovku... bilo šta što zamjenjuje cigaretu. Bacite šibice.
- **Sisajte bombonu** kad vam se puši, po mogućnosti bez šećera (štetno je ako se pretera u količini).
- Redovno se kupajte ili tuširajte i pijte mnogo **vode**; tako ćete isprati nikotin iznutra i spolja.
- **Ne pijte alkoholna pića**.



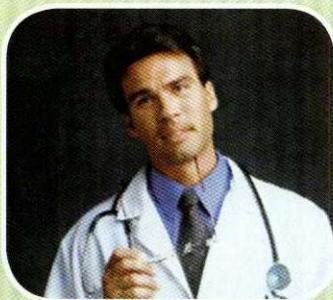
- **Jedite jednostavnu hranu**. Voće, povrće i sokovi pomažu da se razbistri um. Izbegavajte teške obroke sa previše masnoće i jako začinjena jela.
- **Vežbajte**: šetajte, plivajte, bavite se sportom... radi održavanja dobre fizičke kondicije.
- Vodite računa o svojim živcima. Spavajte i **odmarajte se** što duže možete.
- Pokušajte da **verujete u Boga**. Sa Svemođućim na svojoj strani, morate uspeti. Pokušajte da Ga zamolite da vam pomogne da se oduprete iskušenju. Ako to učinite, pobeda će biti vaša.



## KAKO PRESTATI SA PUŠENJEM

## prekinuti pušenje

## Spremite se da ostavite duvan



**Prvi korak** u savladavanju pušenja kao navike ogleda se u donošenju odluke o prestanku upotrebe duvana. Ako želite stručnu pomoć možete pozvati specijalizovani ustanovu Savez Srbije protiv pušenja i potražiti stručni savet (011 2456-652 radnim danom od 10 do 14 časova).

**Napravite listu** svih razloga zbog kojih želite da prestanete da pušite. Recite svojoj porodici i prijateljima šta nameravate da postignete. Oni će Vam pružiti pouzdano podršku.

**Napravite spisak stvari** koje biste mogli da kupite novcem, koji ćete uštedeti posle prestanka pušenja.

U suštini, danas je veoma lako ostaviti duvan. Pre nekoliko godina pojavio se pouzdani preparat za odvikavanje od pušenja. Lek se zove ZYBAN. Možete ga nabaviti u svakoj bolje snabdevenoj apoteci. Cena mu je prilično visoka, ali za nekoliko meseci nepušenja vi ćete ostvariti višestruki dobitak, a pre svega bićete zdraviji.

Ako sami ne možete da prekinete sa upotrebotom duvana, uporedo, dok pušite, potrebno je da svako jutro popijete samo jednu tabletu ZYBAN-a, i tako tri dana. Od četvrtog dana dodajete još jednu tabletu popodne, negde između 16-17 časova. Ako ne pijete kafu uspeh ovog leka dostiže 83%. Verovatno se pitate kako? Veoma jednostavno. Već posle 7-8 dana vaša omiljena cigareta počinje da gubi ukus, i vi počinjete da se pitate: Čemu sve ovo? Sada je vreme da bez ikakvog napora odbacite pušenje.

Kod nekih pušača naizgled ne događa se ništa slično, ali u međuvremenu ZYBAN je blokirao nikotinske receptore u mozgu i najkasnije za 14 dana treba da odbacite cigaretu, nastavite do kraja, odnosno da popijete pune dve kutije ZYBAN-a.

Danas se ovaj preparat koristi u celom svetu. Iskustva u našoj zemlji veoma su povoljna. Kod pušača koji su i dalje koristili kafu ili neki od napitaka sa štetnim kofeinom, uspeh u odvikavanju od pušenja bio je polovičan, negde oko 55%. Međutim, kod onih koji su doneli pravu odluku i istovremeno prestali da piju kafu, uspeh je bio 83%.

Zanimljivo je da istovremeno, korišćenjem ovog leka ne nastupa pojавa nervoze, povećanja telesne težine i slično.

ZYBAN ne treba da koriste oboleli od tumora mozga, epileptičari, oni koji su u detinjstvu imali »fras«, teški alkoholičar u fazi odvikavanja od alkohola i osobe sa ozbiljnim povredama glave.

U proteklom periodu više od 11 miliona pušača ostavilo je duvan koristeći ovaj preparat.



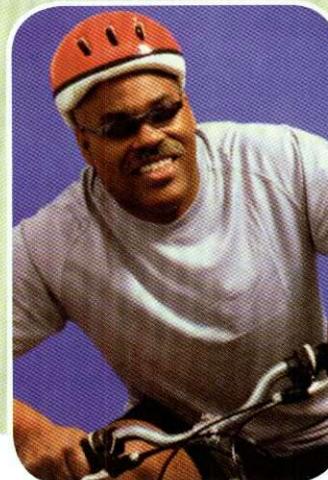
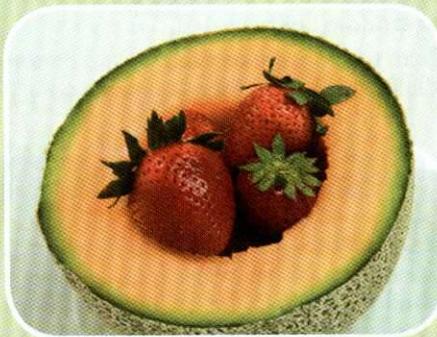
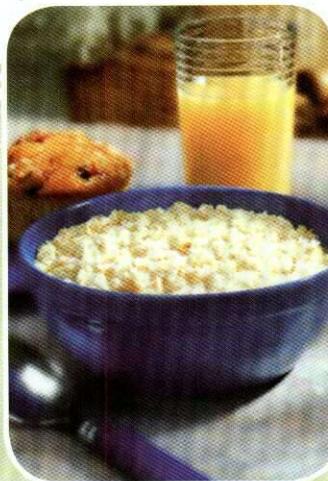


## Kako izbeći gojenje kad prestanete da pušite

Mnogi pušači misle da će se ugojiti kad prestanu da puše, jer duvan smanjuje apetit. Oni su delimično u pravu, jer kad ostave duvan, mnogi pribegavaju hrani kao utočištu.

Kako biste izbegli gomilanje kilograma kad prestanete da pušite, vredi poslušati sledeće savete:

- 1. Dobro doručkujte.**
- 2. Ne jedite između obroka.**
3. Što više iz svoje ishrane izbacite **rafirane kalorije**. U tom cilju:
  - eliminišite ili smanjite masnoće
  - smanjite šećer i so
  - pijte sokove umesto gaziranih pića
  - jedite sveže voće umesto konzervisanog
  - jedite integralne žitarice
  - ne pijte alkoholna pića.
4. Eliminišite ili smanjite **masnoće životinjskog porekla**. U tom cilju:
  - izostavite ili smanjite potrošnju mesa (riba može povremeno)
  - izostavite ili smanjite potrošnju mlečnih proizvoda
  - ne jedite više od dva ili tri jajeta nedeljno.
- 5. Dobro ručajte.**
- 6. Lako večerajte** nekoliko sati pre odlaska u postelju ili preskočite večeru.
- 7. Redovno vežbajte.**
- 8. Odmarajte se**, dobro spavajte, boravite na čistom vazduhu.
- 9. Pijte mnogo vode.**
- 10. Redovno posećujte svog lekara.**





# Sloboda da se suprotstavimo pušenju

Već smo naveli nekoliko načina da se oslobođimo pušenja. Sada ćemo težište staviti na stav, vrednosti ... **filozofiju života** koji su se pokazali korisnim za izbacivanje duvana ne samo iz našeg života već i iz celog našeg okruženja, tako da i naši voljeni budu oslobođeni ove nesrećne droge.

## Pozitivan stav

Kad se oslobođite duvana, bićete nova osoba. Na život ćete gledati drugačije, naročito ako ste duvan pobedili sopstvenom voljom i bez odlaganja.

Zbog toga, sve dok ne uspete, ne smete zaboraviti **pozitivan stav pun nade** u kombinaciji sa **trudom i odlučnošću**.

Osim toga, imajte na umu da kad doneseste odluku da više ne pušite, vi zapravo odluču-

jete da se rešite svoje navike **u potpunosti, radikalno i zauvek**, a ne na neki postepeni način. Pas kome se rep seče deo po deo pati više nego kad se to uradi odjednom.

## Ljubav prema drugima

Oni koji profitiraju na račun drugih imaju ozbiljnu odgovornost. Prirodno je da duvanske kompanije sve više gube ugled. Činjenica da je duvan dozvoljena droga ne oslobođa ih krivice. Imajmo na umu da je to što se potrošnja duvana pretvorila u epidemiju ogromnih razmera dobrim delom zasluga onih koji svojim ekonomskim interesima daju prednost nad zdravljem društva.

Mada u različitoj meri, oni koji svojim pušenjem daju **loš primer** drugima, naročito ako je reč o povoljivim osobama (deca, omla-

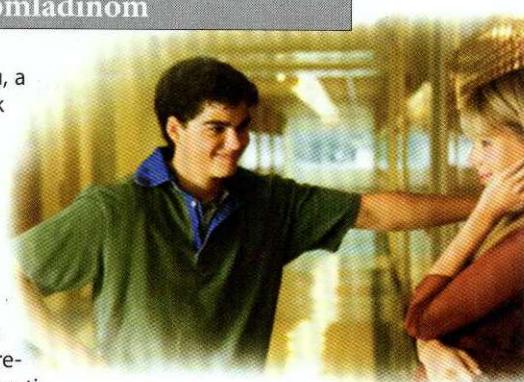
## Zrak nade među školskom omladinom

U SAD 57% učenika je ponekad zapalilo cigaretu, a 27% maturanata su redovni pušači. Ranije je tek tri od deset učenika prvog razreda gimnazije ponekad pušilo, a jedan od devet (11%) se već pretvorio u redovnog pušača. Ali od **1997.** kada je dostignut vrhunac potrošnje duvana među maturantima, njegova upotreba počela je **znatno da opada**. To ukazuje da **nešto ipak može da se učini...**

**Negativne ocene** koje je devedesetih dobijala duvanska industrija, uz smanjenje reklama usmernih ka deci, izgleda da su uticale na promenu stava tinejdžera (Johnston, O'Malley and Bachman, 2003).

Američki Nacionalni institut za rak (NCI) i Nacionalni instituti za zdravlje (NIH) uradili su više od trideset projekata na najvišem naučnom nivou radi stvaranja strategija za značajno i trenutno smanjenje potrošnje duvana od strane dece i odraslih (Glyn and Mills, 2003).

Uspeh koji su postigle SAD, nacija koja postavlja standarde na tom polju, putokaz je i primer ostalim zemljama. Slična evolucija počinje da se primećuje i među bogatim zemljama. U nekim od njih, poput **Španije**, problem i dalje, nažalost, opstaje, naročito među **devojkama**. Zbog toga proizvođači cigareta traže alternativna tržišta u manje razvijenim zemljama, naročito među decom i omladinom. Tamo skoro ništa nije učinjeno na suprotstavljanju ovoj strašnoj pošasti.





## VEĆNE VREDNOSTI

**Kazati »NE« duvanu**

Svuda oko nas su različita psihološka, moralna i duhovna sredstva za oslobođanje od pušenja i podsticanje zdravog načina života:

- **Ljubav prema slobodi:** duvan nas pretvara u robeve.
- **Osećaj odgovornosti,** koji nas pokreće da pobedimo i ponovo postanemo gospodari svog života.
- **Nesebičnost,** pošto duvanski dim loše utiče na ostale (uključujući i nerođeno dete).
- **Shvatanje vrednosti zdravlja,** sa naglaskom na održavanju zdravog tela.
- Razvijanje **samopoštovanja:** ako je potrebno, možemo otići do psihologa kako ne bismo posezali za »štakama« poput duvana zbog svoje uznemirenosti ili strahova...
- **Snaga volje.** Što se više praktikuje i što se manje okleva sa tim praktikovanjem, ona će biti veća.

Vernicima je poznata **praktična vrednost vere**, koja je vrlo korisna kad se osećamo slabim. Čak i tada, sa apostolom, mogu da kažu: »Sve mogu u Isusu Hristu, koji mi moć daje« (Filipljanim 4,13).

dina), takođe se neodgovorno ponašaju. Ljubav prema drugima je dobar argument protiv ove navike (za ostalo vidi uokvireni tekst).

**Volja**

Volja ima jedinstvenu ulogu u životu svakog pojedinca, naročito u borbi sa štetnim navikama.

**Semjuel Smajz** ovako opisuje tu vrlinu: »Jaka volja je duša velikih karaktera; gde ona prevladava, tamo je život; gde ne postoji, tamo je samo slabost, nemoć i obeshrabrenost.«

**Dobro usmerena** volja je čvrsta i istrajnja; ona ne dozvoljava da je zastraže nikakve prepreke, bez obzira kolike su. Ona je kao vetrar koji, mada nevidljiv i jedva primetan, čupa drveće i skida krovove sa kuća kad snažno uđa-

ri. Ona je kao more koje, mada je tečni element, razbija stene i odnosi litice udarom svojih talasa.

Volja je prirodni mehanizam koji pogoni sve ljudske aktivnosti, baš kao što Božja volja upravlja kretanjem zvezda i poretkom života.

Bez volje nema rada, ušteđevine, milosrđa, ambicije, karaktera, vrline.

Volja se **vaspitava** kao i ukus; volja jača kroz svakodnevne pobeđe. Karakteran čovek neguje volju koja brani vrlinu, čini plemenita dela i održava visoke principe.

Kad se čvrsta volja ujedi sa **božanskom silom**, mogu se postići velike pobeđe i visoki ciljevi. Biblija kaže: »Jer je Bog što čini u vama da hoćete i učinite kao što mu je ugodno« (Filipljanim 2,13).



## **Rezime poglavlja**

Prastara navika.....	92
Alkohol i njegovo dejstvo .....	94
Neprijatelji u flaši.....	98
Raširena upotreba.....	100
Alkoholičar.....	102
Zašto ljudi piju? .....	106
Porodica, škola i deca.....	108
Šokantna svedočanstva .....	110
Lečenje alkoholizma.....	112
Slobodni od alkohola .....	116



# Alkohol

3

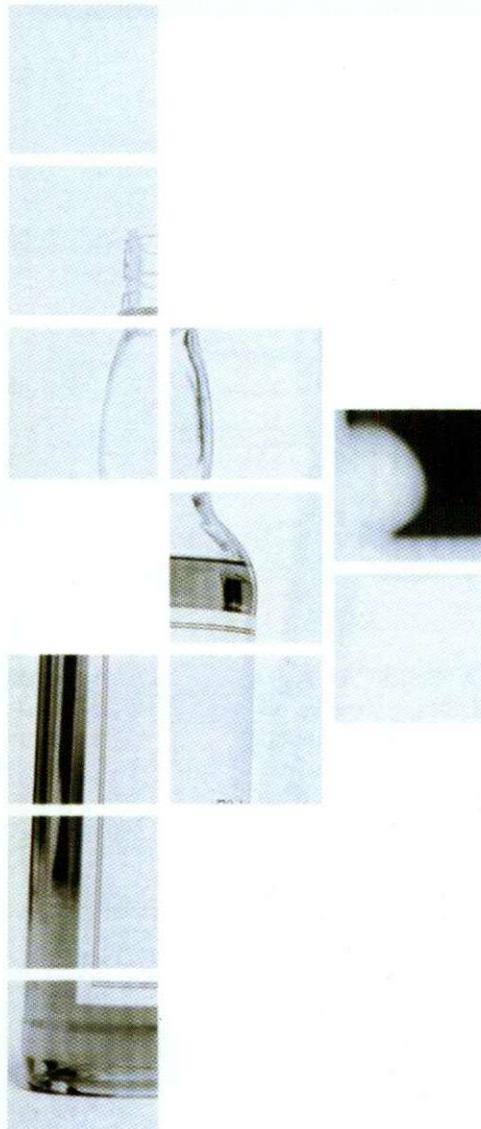
---

**B**ILA JE TO STRAŠNA NESREĆA... Poginula su četvorica mladića, a devojka **od nepunih 20 godina** otpremljena je u bolnicu u nastojanju da joj se spase život. Njih petoro je upravo bilo napustilo zabavu gde se alkohol obilato točio. Bilo je puno smeha i veselja dok vozač, pijaniji nego ikad, nije izazvao sudar.

Kad je čula za nesreću, devojčina majka otišla je u bolnicu gde joj je bila smeštena kćer. Život devojke visio je o koncu. Uspela je da jedva čujno kaže: »Majko, naučila si me tajnama kontracepcije kako ne bih zatrudnела. Stavila si mi prvu cigaretu u usta. Pokazala mi alkohol kao način da se dobro provedem na zabavama i drugim društvenim okupljanjima. Ali postoji nešto čemu me nisi naučila... Nisi me naučila kako da umrem... Moraoš to brzo uraditi, jer osećam da mi se život bliži kraju...« Nedugo zatim ona je preminula.



## Glavne teme u poglavlju



- Alkohol je najviše korišćena droga ili psihоaktivna supstancija **od najranijih vremena**. Zbog toga je njegova štetnost poznata još iz antike. Nažalost, to nije bilo dovoljno da se spreči njegova upotreba.
- Mada je to **dovoljena i »društvena« droga**, ima isto onoliko štetnih efekata, ako ne i više, koliko većina nedozvoljenih droga, naročito onih štetnih **po društvo**.
- **Veliki broj saobraćanih udesa** usled konzumiranja alkohola i sve šire shvatanje da se **pije kod kuće** stavljuju ovu supstancu u prvi plan kao strašnog neprijatelja društva.
- To što se sada alkoholičari smatraju bolesnicima, a ne izopačenim pojedincima, veliki je korak u pravcu njihove **rehabilitacije**. U većini slučajeva alkoholizam je posledica nerešenih psiholoških problema. Zbog toga je psihoterapija (obično **grupna**) bitan deo lečenja..
- Da bi se izbegla zavisnost od alkohola, treba znati zašto neko pribegava piću. Tada je moguće predložiti rešenja i **družaćiji način života**. Naročito je potrebna **potpuna apstinencija** kako bi se izbegao bilo koji stepen zavisnosti.

## Potrošnja alkohola po zemljama (1960-2002)

	1960	1970	1980	1990	1995	1999	2000	2001	2002
Australija	9,4	11,6	12,9	10,5	9,6	9,9			
Austrija	10,9	13,9	13,8	12,6	11,9	11,4	11,3		
Belgija	8,9	12,3	14	12,1	11,1		10,2		
Kanada	7,2	8,7	11,1	9,2	7,4	7,6	7,7	7,8	
Češka Rep.			11,8	11,3	11,6	11,9	11,8	11,8	11,9
Danska	5,5	8,6	11,7	11,7	12,1	11,6	11,5	11,4	11,2
Finska	2,7	5,8	7,9	9,5	8,3	8,6	8,6	9	9,2
Francuska		16,8	16,1	12,7	11,5	10,7	10,5		
Nemačka	7,5	13,4		13,8	11,1	10,6	10,5	10,4	10,4
Grčka			13,2	10,7	10,6	10,5	9,4		
Mađarska	8,2	11,5	14,9	13,9	12,2	12,3	13,4		
Island		3,8	4,3	5,2	4,8	5,9	6,1	6,3	6,5
Irska	4,9	7	9,6	11,2	11,5	13,8	14,2	14,5	14,3
Italija	16,6	18,2	13,2	10,9	10,4	9	8,7		
Japan		6,9	8,1	8,9	8,6	8,3	8,2		
Koreja				9,1	8,9	9,2	8,9	8,5	9,2
Luksemburg	13,1	15,6		14,7	14,8	15	14,9		
Meksiko			3,5	4,9	5,1	4,8	4,6		
Holandija	3,7	7,7	11,3	9,9	9,8	10,1	10		
N. Zeland	5,3	9,8	11,8	10,1	9,4	8,9	8,9	8,8	9,2
Norveška	3,4	4,7	5,3	5	4,8	5,5	5,7	5,5	5,9
Poljska				8,3	8,2	8,6	8,5		
Portugalija			14,9	16,1	14,6	13,2	13		
Slovačka	6,9	12,8	14,5	13,4	10,3	10	8,9	8,7	8,8
Španija		16,1	18,5	13,5	11,4	11,7	11,7		
Švedska	4,8	7,2	6,7	6,4	6,2	6,1	6,2	6,5	6,9
Švajcarska	12,1	14,2	13,5	12,9	11,4	11,1	11,2	11	10,8
Turska	0,9	1,1	1,8	1,4	1,7	1,6	1,5	1,4	1,4
Ujed. Kraljevstvo		7,1	9,4	9,8	9,4	10,3	10,4	10,7	11,1
SAD	7,8	9,5	10,5	9,3	8,1	8,2	8,3		

(litara po glavi stanovnika - preko 15 godina starosti)

Izvor: OECD Health Data 2004, 1<sup>st</sup> Edition



## Prastara navika

Navika pijenja alkohola prisutna je kod ljudi barem od vremena Noja, prema biblijskoj knjizi 1. Mojsijeva 9, 20-21.

Ako se sok bilo kog voća ostavi da stoji neko vreme, on će fermentirati. U antičko doba ljudi su znali za taj metod i koristili su proizvode fermentacije voćnih sokova, naročito grožđa. Verovalo se da su duhovi ušli u vino i da, kad ga neko pije, dolazi u vezu sa bogovima.

Ljudi su vrlo brzo upoznali opasno delovanje alkoholnih pića, tako da im je potrošnja ograničavana. U **Hamurabijevom zakoniku** (18. vek pre n.e.) kažnjava se njihova zloupotreba. Mnogo vekova kasnije **Kuran** je potpuno zabranio konzumiranje alkohola.

### Alkoholna pića u antička vremena

**Vino** je najstarije i najčuvenije alkoholno piće. Za njega su znale još drevne civilizacije. Vinogradi Grčke i Palestine bili su poznati po kvalitetu svojih vina. U egipatskim grob-

nicama pronađeni su zapisи koji govore o tome da su stanovnici doline Nila proizvodili i pili **pivo**.

Grci su mešali vino sa vodom i držali ga u amforama i bačvama. U *Odiseji Homer* opisuje kako je Odisej opio diva Polifema da bi od njega pobegao.

**Rimljani** su sa svoje strane sadili vinovu lozu u osvojenim oblastima oko Mediterana, kao i u Britaniji.

### Destilacija

Alkohol deli svoju istoriju sa **alhemijom**. Smatra se da je destilacija počela u Egiptu. To je proces u kome se voda uklanja iz fermentisanih pića, čime im se povećava procenat alkohola. Sa **arapskim** osvajanjima, destilacija je iz Egipta dospela u Evropu tokom srednjeg veka, zajedno sa alhemičarima.

Kako se proces usavršavao, alkohol, kao proizvod destilacije, pripisivan je nekom »božanskom duhu«. Međutim, istina je da je ko-





## Dve različite upotrebe alkohola

Neko je jednom vrlo mudro rekao: »Alkohol je dobar za dve stvari: da se ubiju živi i sačuvaju mrtvi.« Alkohol je sigurno odlično **sredstvo za dezinfekciju**. U tu svrhu se masovno primenjuje.

Takođe se često koristi za izradu lekova, u laboratorijama za pravljenje rastvora i sličnog, za pića, sirupe i pripremu parfema i kozmetičkih proizvoda, kao gorivo, u proizvodnji boja, lakova, razređivača, aerosola i bezbroj-

nih drugih materija, od kojih su neke za ljudsku upotrebu, a druge za potrebe industrije (T.O. 2005).

Tako je alkohol značajan za čovekov život. Neophodan je u mehanici, obradi drveta, farmaceutskoj industriji, medicini, poljoprivredi, naući...

Ima raznih vrsta alkohola. Najčešći su **metilni** i **etilni** alkoholi. Ovi drugi su češći, jer ih nalazimo u opojnim pićima.

Etil alkohol, takođe poznat kao **etanol**, smatra se dro-

gom pošto je irritant, narkotik, depresant i stvara zavisnost.

Ta supstanca **nije prijatna** za nepce, tako da je prvi susret sa njom obično odvratan. Međutim, kad njeno dejstvo počne da dopire do mozga, ličnost korisnika se menja. Kad se napiju, neki ljudi postanu veseli i pričljivi; drugi postaju arogantni, smeli, izazovni, pačak i agresivni.

U stanju **pijanstva** ponašanje korisnika prestaje da bude normalno i postaje čudno.

ren reči »alkohol« arapski, i da znači »zli duh« (engleska reč »spirits« je drugi naziv za alkohol, a »spirit« znači »duh«).

U **rimokatolicizmu**, zbog korišćenja tokom mise, alkohol je uvek imao važnu ulogu. U srednjovekovnim manastirima mnogo se eksperimentisalo sa vinom. Bilo je monaha koji su pokušavali da pronađu čarobne isceljujuće napitke, poput eliksira.

### Moderna vremena

U 18. veku su u Francuskoj rakiju zvali »voda života« (a to znači i reč »viski«), ali ju je Volter zvao »voda smrti«.

Takođe u 18. veku došlo je do značajnog tehnološkog napretka. **Sumporni gas**, koji se dobija sagorevanjem sumpora, počeo se koristiti za sterilizaciju boca. Na taj način vino se moglo sačuvati od pretvaranja u sirće, što se

ranije dešavalo kad nije bilo dobro zatvoreno (Ruiz, 2000).

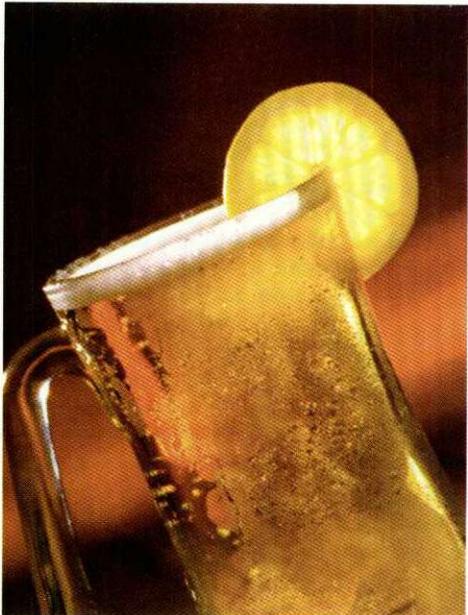
Krajem 19. veka **Eduar Adam** pronašao je sistem za sekundarnu destilaciju alkoholnih pića, čime se uklanjao loš ukus (UNICA, 2004).

Tokom istorije retko je bilo stvarno jakog otpora prema potrošnji alkohola. Ipak, u **anglosaksonskim zemljama** od 19. veka dolazi do procvata trezvenjačkih pokreta. Kulminacija je dostignuta 1919. godine, kada je u SAD donet Nacionalni zakon o prohibiciji, poznat pod imenom »Dry Law«. On je ukinut 1933. pošto je mafija povezana sa alkoholom dostigla neprevaziđene razmere.

Danas se čini da su alkoholna pića **prisutna u svakoj prilici**: od starog običaja da se pije »radi zaborava«, do sportskih događaja (poznati šampanjac kod Formule 1), tako da izgleda da ljudski rod ne može bez ove opojne tečnosti.



# Alkohol i njegovo dejstvo



Konzumiranje alkohola, čak i u malim količinama, nanosi štete korisnikovoj psihi. Čaša piva može mu promeniti nervni sistem. Redovna upotreba utiče na celo telo i može dovesti do razboljevanja i smrti.

## Trenutno dejstvo

Za razliku od hrane koja se vari da bi se iskoristile njene hranljive materije, alkohol se **direktно apsorbuje preko krvi**, bez ikakve promene. Uskoro stiže do jetre, a zatim i do drugih organa, uključujući i mozak. Zbog toga:

- Svega nekoliko minuta posle ispijanja alkohol se može otkriti u tkivima, drugim organima i telesnim izlučevinama.
- Ako neko popije jedno piće (čašu vina, piva ili čašicu žestokog pića), mali procenat alkohola u krvi ima blago dejstvo, jer alkohol **depresira** centralni nervni sistem. Prvi pod uticajem alkohola padaju delovi mozga odgovorni za **ponašanje i ravnotežu**.

## Kako alkoholizam utiče na društvo

Alkohol je droga koja u društvu izaziva najviše problema. Krivci za to su njegova **velika dostupnost**, zbog toga što je **legalan**, kao i **društveni karakter** njegovog konzumiranja.

Od štetnih uticaja alkohola na društvo, možemo pomenuti sledeće:

- U mnogo zemalja skoro polovina **automobilskih udesa** pripada alkoholu. U Španiji »37% ljudi koji su smrtno stradali na putevima imalo je u telu alkohol ili psihoaktivne supstance« (*El Mundo Motor*, 16/3/05).
- U Evropi, polovina **srodnika** ljudi koji su stradali u automobilskim nesrećama patilo je od naknadnih posledica poput strahova, gubitka posla, depresije... i problema sa alkoholom (*Trafico, sept. okt. 1999*).
- Visoka stopa **nesreća na radu** do kojih je došlo zbog konzumiranja alkohola (COP, 1998).
- **Zlostavljanje**, vandalizam i delikvencija.
- Alkohol navodi na **samoubistva i silovanja** (Windle, Millar-Tutzauer and Domenico, 1992; Abbey, 2002).
- **Izgubljeni radni sati**, smanjena produktivnost.
- **Veliki troškovi lečenja** za pojedincu i zdravstveni sistem.





## Ima li ičeg dobrog u konzumiranju alkohola?

Mediji često prenose, a neki medicinski izveštaji čak potvrđuju vesti o navodnim koristima od umerenog unošenja alkohola. O tome ćemo ovde kritički govoriti.

Jedan noviji izveštaj govori o koristima umerene upotrebe alkohola. Prema istraživačima Centra za rak »Fred Hutchinson« u Sijetlu, muškarci koji redovno piju umerene količine crnog vina smanjuju rizik da obole od **raka prostate**. **Resveratrol** u vinu je taj koji štiti prostate (Wagner, 2004).

Neke druge studije zaključuju da je zdravo popiti **jedno alkoholno piće dnevno** (oko 140g vina ili 340g piva) – sa izuzetkom trudnica. Osim toga, govore da alkohol može smanjiti rizik od srčanog udara, ugrušaka, dijabetesa, otpornosti na insulin i nekih vrsta demencije (McVeigh, 2004).

### Jedno dublje razmatranje

Ustvari, resveratrol, koji se pominje u prvoj navedenoj studiji, može se uneti ako se jede **grožđe, i to naročito crno**, ili pije nefermentisani **sok od crnog grožđa**. Tako se izbegava loš uticaj alkohola. Nije alkohol taj koji sprečava rak (Pamplova 2003).

Sama medicinska nauka ističe da alkohol u bilo kom obliku povećava rizik od nekoliko vrsta raka, gubitka kalcijuma i debljine (Mangels, 2004).

Nije čudno da u Kanadi, zahvaljujući medicinskim dokazima, postoji tendencija ka povećanju indirektnih **poreza** na proizvode koji podstiču bolesti i invalidnost kod stanovništva,

kakvi su šećer, brza hrana i alkoholna pića, između ostalog (Vanderhaeghe, 2004).

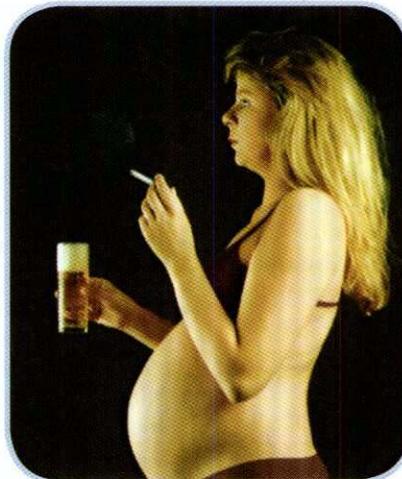
Nekad se za alkoholna pića kaže da gase žеđ, da su hranljiva i da pomažu ljudima da budu u dobroj fizičkoj, psihičkoj ili duhovnoj formi. To uopšte nije tačno. Delovanje alkohola (koje smo ranije opisali) poznato je decenijama, a brojne studije, objavljene u međuvremenu, samo su potvrdile i čak naglasile svu **ozbiljnost** njegove štetnosti.

Što se tiče navodne **hranljive vrednosti** alkoholnih pića, **ona ne postoji**. Neka pića daju kalorije, ali ne i proteine, minerale ili vitamine.

### Cilj je apstinencija

Još 1994. Hans Emblad, tadašnji direktor Programa za borbu protiv zloupotrebe sup-

stvenoj organizaciji, rekao je da »ne postoji neka minimalna doza alkohola neškodljiva za zdravlje« (Adventus, 1995). Takođe je rekao da »ima drugih načina da se smanji rizik od kardiovaskularnih bolesti: prestanak pušenja, fizička aktivnost, smanjenje unosa masnoća...«. Ne zaboravimo da se neka istraživanja finansiraju baš od strane **proizvođača alkoholnih pića**. Tipičan savet »Pij odgovorno« predstavlja **mač sa dve oštice**. Alkohol je i u malim količinama toksičan i stvara zavisnost. A sa drogama se ne treba igrati...





- Sa samo jednim pićem **refleksi** se usporavaju, a time i koordinacija očiju i umne percepcije (što vožnju automobila ili rukovanje mašinom čini opasnim).
- Kad se otpije nekoliko gutljaja, nestaju **psiho-loške barijere**. Oni koji piju skloni su gubitku inhibicija i osećaju **euforiju**, tako da mogu postati pričljivi, odnosno »duša zabave«. Drugi postaju agresivni, a treći depresivni.
- Mnogo popijenih pića povećava sadržaj alkohola u krvi do nivoa kojim se dalje snižava moždana aktivnost. Privremeno su oštećeni **pamćenje** i **mišićna koordinacija**, a **govor** postaje otežan. Pošto je izgubio osećaj ravnoteže, pijan čovek **posrće**, pa čak može i pasti.
- Dalje doze snižavaju aktivnost **najdubljih mentalnih centara**. Ako čovek pije i dalje, alkohol na kraju anestezira mozak, što dovodi do **kome**. Kad se dostigne nivo od pet grama alkohola po litri krvi, nastupa **smrt**.

Ranije se smatralo da ljudi, ako dobro jedu, mogu da piju koliko hoće, jer im alkohol neće naškoditi. Danas se ovakva tvrdnja smatra pogrešnom. Brojne studije su pokazale da konzumiranje alkohola, bez obzira na male količine, može da ošteti **jetru**, iako se konzument dobro hrani.

Sigurno je da nema dovoljno argumenata u prilog tvrdnji da je alkohol neškodljiv (Magine, 1982; Adventus, 1995).

### Naknadna štetna dejstva i opasnosti

Evo nekih opasnosti po telo od konzumiranja alkohola (videti, na primer: Morales, 1987; Medline Plus, 2005):

</div



## Pivo – bezopasno piće?

Zbog relativno malog procenta alkohola (od 3,5 do 6,0% u odgovarajućoj zapremini) i prisustva vitamina i minerala (od kojih većina potiče iz pivskog kvasca koji se koristi za dobijanje piva), nije čudno da se smatra da je pivo zdravije od ostalih alkoholnih pića.

Međutim, ono ima vrlo negativne aspekte. Osim onih koje deli sa ostalim pićima, pivo naročito podstiče:

- **Gastritis**, zbog nadražujućeg dejstva alkohola i ugljen-dioksida.



- **Otkazivanje srca**, zbog štetnog delovanja alkohola na srčani mišić i velikih kapičina u kojima se ovo piće obično konzumira.

- **Rak**, ili konkretnije **rak debelog creva**, zbog prisustva kancerogenih materija (**nitrozamina**) koje verovatno nastaju tokom fermentacije.

- **Giht**, jer je pivo alkoholno piće koje najviše po-većava mokraćnu kiselinu.

- **Migrene**, jer se smatra da je upravo pivo proizvod koji ih najčešće izaziva.

Izvor: Pamplona, 2003

rok imati konzumiranje alkoholnih pića tokom trudnoće.

- Alkohol takođe izaziva srčane bolesti, pankreatitis, gastritis, čir na dvanaestopalačnom crevu i rak.
- Alkoholizam koji je obično praćen i slabom uhranjenosću izaziva **Vernike-Korsaković sindrom**, ozbiljno oboljenje mozga, usled nedostatka tiamina.
- Kad unos alkohola pređe količinu koju pluća i bubrezi mogu da eliminišu ili koju jetra može da preradi, ostatak se zadržava u krvi i kroz nju ulazi u sve ćelije tela, naročito one u mozgu, dovodeći do **ozbiljnih poremećaja u ponašanju žrtve**.
- Redovni korisnici alkoholnih pića **brže stare i podložni su atrofiji mozga**, tako da mogu pasti u **demenciju**.
- Nema sumnje da alkohol podiže **stopu smrtnosti**. Međutim, pre smrti alkohol obično dovodi do gubitka memorije. Nagli prekid uživanja alkohola može da izazove

**delirijum tremens**, potencijalno smrtonosno medicinsko stanje.

### Moralni aspekt

Nažalost, alkohol je deo **popularne kulture**. U javnosti se, čak i u **sportu**, povezuje sa živahnim i pozitivnim stilovima života.

Međutim, nikad nam se ne pokazuje **stvarna slika** posle nekoliko popijenih piva, vi-kend terevenke ili zavisnost od alkohola: leševi trojice mladića u smrskanom automobilu; bespomoćna žena sa troje dece kako prosi za hranu; obogaljeno dete koje je pregazio pijani vozač...

Piće mnoge ljude čini veselim i većina misli: »Ništa mi se loše neće desiti«. Ali to je kao igranje ruleta: ili dobijaš, ili gubiš. A kad gubiš, retko gubiš sam: uz gubitnika pate i gube i drugi. A to nije ni poštено, ni razumno!

Zbog svega toga alkohol je jedan od najvećih, ako ne i najveći neprijatelj društva u celiom svetu.



# NEPRIJATELJI U BOCAMA

Ima raznih vrsta alkoholnih pića, sa brojnim podvrstama... Ali sva sadrže isti aktivni sastojak: etil alkohol ili etanol. Ovo su neka od najčešće korišćenih.

## PIVO



**Vrste:** svetlo, tamno, jeko (»ejl«), zrelo (»lager«), pils

**Dobijanje:** fermentacijom ječma ili slada

**Jačina:** (% alkohola) 3-6

**Odlike:** nivo hranljivih sastojaka – kao pola bele zemičke

**Upotreba:** za osveženje, protiv žedi...

**Dejstvo:** izaziva tromost i podstiče bolesti i druge zdravstvene probleme

## VINO



**Vrste:** slatko, crno, belo, suvi šeri, šampanjac...

**Dobijanje:** fermentacijom grožđanog soka

**Jačina:** 9-20 (i više kod suvog šerija)

**Odlike:** ima stotine hemijskih komponenti

**Upotreba:** uz obroke, naročito uz meso i ribu; takođe kao aperitiv (vermut)...

**Dejstvo:** podstiče visok pritisak, rak, gastritis, deformacije fetusa...

## BRENDI



**Vrste:** francuski konjak, španski aguardiente, običan brendi...

**Dobijanje:** destilacijom vina

**Jačina:** (% alkohola) 40-50 i više

**Odlike:** kao vino sa visokim procentom alkohola, osećaj kiselosti u stomaku

**Upotreba:** »za zagrevanje« – mit

**Dejstvo:** vrlo štetno zbog velikog procenta alkohola

## VISKI



**Vrste:** škotski, kanadski, irski, burbon...

**Dobijanje:** destilacijom fermentisanih zrna: ječma, kukuruza, raži...

**Jačina:** 40-50

**Odlike:** početne faze dobijanja slične kao za pivo

**Upotreba:** na zabavama, za opijanje...

**Dejstvo:** brzo opija, osim tipičnih oštećenja koje nanose alkoholna pića



## VOTKA



**Vrste:** slaba, jaka, aromatizovana...

**Dobijanje:** destilacijom od pšenične paste ili od drugih žitarica...

**Jačina:** (% alkohola) 40

**Odlike:** bezbojno piće (i skoro bez mirisa i ukusa) koje se skoro ne oseća kod onih koji su ga pili...

**Upotreba:** za opijanje; zbog svojih karakteristika smatra se dobrim za mešanje sa drugim pićima...

**Dejstvo:** vidi pod »viski«

## RUM



**Vrste:** beli, zlatni, zreli, pregoreli...

**Dobijanje:** destilacijom od melase

**Jačina:** 60

**Odlike:** vrlo jako, slatko piće

**Upotreba:** na zabavama, za koktele (Cuba libre); za dezerte; za aromatizovanje duvana...

**Dejstvo:** vidi pod »viski«

### Dejstvo alkohola zavisno od količine u krvotoku

(količina alkohola u krvi, u g/lit. krvi )

- 0,5 g/l: euforija, precenjivanje sopstvenih mogućnosti i smanjenje refleksa
- 1 g/l: nestajanje kočnica i teškoće u govoru i koordinaciji pokreta
- 1,5 g/l: pijanstvo, s gubitkom kontrole nad višim sposobnostima
- 2 g/l: nerazumljiv govor i gubitak koordinacije pokreta, dvostruka slika
- 3 g/l: stanje apatije i dremljivosti
- 4 g/l: koma
- 5 g/l: smrt zbog paralize respiratornih centara i vazomotornog sistema.

Izvor: PND, 2003.

### Količina alkohola u krvi zavisno od toga koliko je popijeno

(približno)

Mušk. 70 kg	0,3 g/l u krvi	0,5 g/l
pivo	1 limenka(333 ml)	2 lim.
vino	1,5 čaša(od 100 ml)	2,5 čaše
viski	1 čaša(od 45 ml)	2 čaše

Žena 60 kg	0,3 g/l u krvi	0,5 g/l
pivo	0,5-1 lim.(333 ml)	2 limenke
vino	1 čaša(od 100 ml)	2,5 čaše
viski	0,5-1 čaša(od 45 ml)	2 čaše

Izvor: Trafico 1999.



# Raširena upotreba

Danas su alkoholna pića tako popularna da su za mnoge ljude postala **društveno mazivo**. Njihovo korišćenje je tesno povezano sa religioznim, političkim i kulturnim aktivnostima, a ponajviše sa sportskim događajima.

Neko je s pravom alkohol nazvao »**ozakojenim ubicom**«. Njegovo konzumiranje je u celom svetu zakonom zaštićeno, što nas ne sprečava da ga zovemo drogom, i to jednom od najškodljivijih. U mnogim zemljama zabranjeno je prodavati alkohol maloletnicima, ali je alkohol koji se pije kod kuće van kontrole.

## Uznemirujući podaci

Opasno širenje upotrebe alkohola, naročito među adolescentima, karakteristično je i za bogatije i za siromašnije zemlje.

Razmotrimo, ilustracije radi, podatke iz dve zemlje koje predstavljaju ove grupe: SAD (Johnson, O'Malley and Bachman, 2002) i Perua (*El Comercio*, 24/9/03).

**U SAD** 78% učenika je pre mature pilo alkohol. Polovina je to uradila barem jednom pre upisa u srednju školu (tj. pre nego što su napunili 13 ili 14 godina).

Alkohol u **Peruu** obično počne da se pije pre 12. godine. U toj zemlji troje od četvero ljudi (75%) konzumiralo je alkohol u 2001. godini. Šest od deset dečaka od 14 do 16 godina probalo je alkohol. Što se tiče devojčica tog uzrasta, tu je cifra sedam od deset. Najveći procenat konzumenata je kod muškaraca od 31. do 40. godine života, a kod žena između 20. i 30. godine.

Osim toga, jedan od svaka četiri korisnika alkohola između 20. i 40. godine života je zavisnik, odnosno alkoholičar.

Ako se vratimo na SAD, 62% učenika poslednje godine srednje škole i 21% onih u prvom razredu izjavilo je da su se barem jednom opili.

## Alkohol i zlostavljanje članova porodice

Brojna istraživanja izvedena u Danskoj, SAD, Španiji... ukazuju na **veliku povezanost** alkohola i zlostavljanja članova porodice (agresija prema bračnom drugu, seksualno zlostavljanje supruge i dece...). Nisu svi alkoholičari nasilni, niti svi nasilnici piju. Međutim, postoji očigledna veza između alkohola i zlostavljanja.

Alkohol pojedincu oslobađa inhibicija i omogućuje im da ispolje svoje **sklonosti ka agresiji**. One postoje u svakoj treznoj osobi, ali su obično pod svesnom kontrolom. Pored toga, alkohol zamagljuje lični sistem vrednosti, tako da je čoveku teško da sagleda posledice svojih dela. Zbog toga nije retkost da onaj ko redovno pije dovodi **celu svoju porodicu u stanje stresa i uznemirenosti**.

**U SAD** je krajem sedamdesetih 57% zlostavljane dece poticalo iz porodica gde je barem jedan roditelj imao problema sa alkoholom. **U Jedinjenom Kraljevstvu** su osamdesetih godina prošlog veka lekari i pravnici stavili alkohol na prvo mesto faktora koji dovode do nasilja u porodici. A u **Španiji** je 2002. godine 70% slučajeva nasilja u porodici pripisano alkoholu.

Izvor: *Health 20-20*, 2000; *Solidaridad.net*, 2004.





Prema jednom drugom istraživanju sprovedenom u sto američkih koledža, korišćenje alkohola je problem broj 1 na listi od deset uočenih na **univerzitetским kampusima**. Korišćenje droga je na trećem mestu, a na četvrtom je vožnja u pijanom stanju (*Student Affairs Magazine, 2003*).

**Španija**, zemlja koja je po ekonomskoj razvijenosti bliža Americi nego Peruu, mada je kulturno povezanija sa ovom drugom, ima slične pokazatelje. Prema podacima iz 2001. godine, 88,8% je probalo alkohol; 78% je to uradilo prethodne godine; 63,5% prethodnog meseca; a 15% ga koristi svakodnevno (PND, 2003).

Među đacima od 14. do 18. godine života 75,7% je bar jednom pilo; 74,8% pilo je prethodne godine; a 55,2% prethodnog meseca. U proseku, učenici počinju da piju sa 13,6 godina. Treba, međutim, dodati da je u poslednjih nekoliko decenija došlo *do izvesnog opadanja potrošnje* (*ibid.*).

Ako imamo u vidu da je dejstvo alkohola slično dejству takozvanih »teških« droga, lako ćemo shvatiti koliko su ovi podaci zastrašujući. Da se odnose na upotrebu heroina, mi bismo verovatno žestoko reagovali... mada alkoholna pića (naročito ona žestoka) nisu nimalo manje škodljiva.

**Afrički kontinent** sa svoje strane ima najmanju stopu potrošnje alkohola na svetu (naročito u muslimanskim zemljama), sa prosečno jedva nešto preko 3 litra po glavi stanovnika. I pored toga, ima nekih zemalja gde je alkoholizam pravi problem, poput **Južne Afrike**, gde je potrošnja slična evropskoj (*BBCNews, 22/8/02; Health Sciences Center, 30/7/03*).



Činjenica je da etilna tečnost »navodnjava« ceo svet. Zbog toga bi sagledavanje svih

posledica bio neostvarljiv zadatak. Ipak, evo nekoliko važnijih podataka:

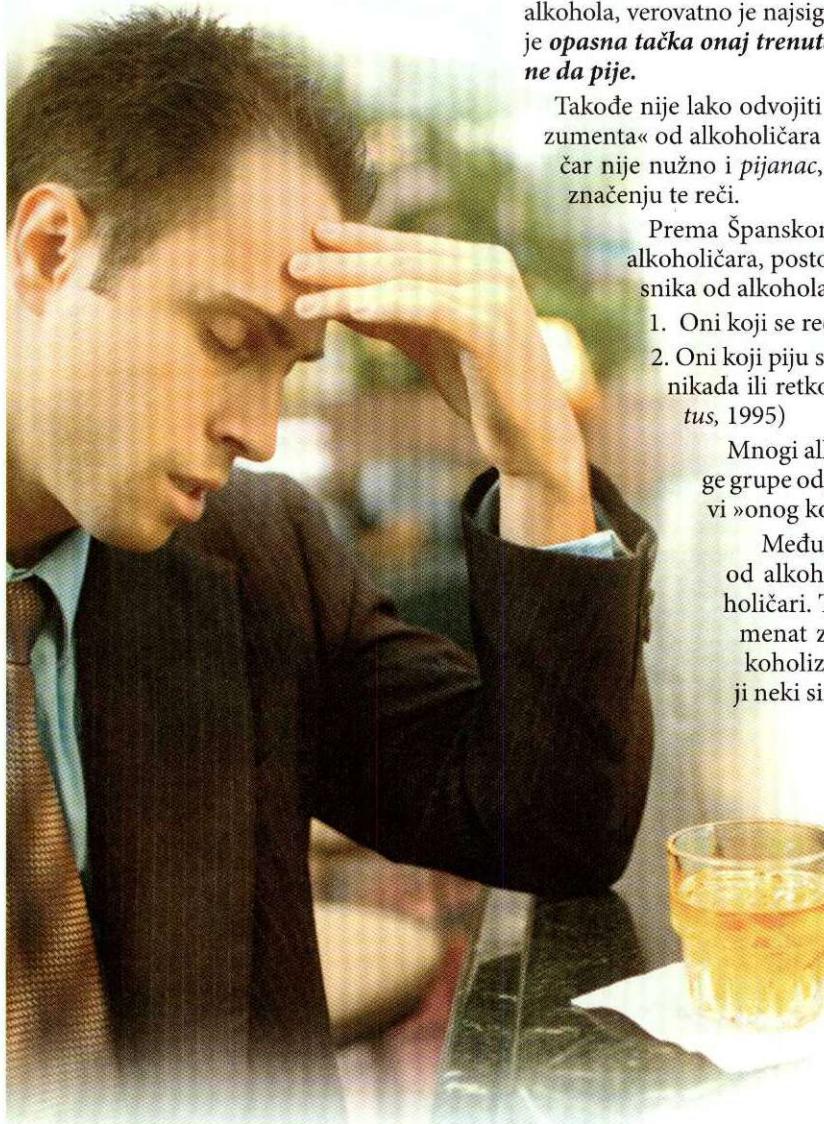
- U **Evropi** jedna od četiri smrti kod mlađih muškaraca između 15 i 29 godina posledica je korišćenja alkohola. Ukupno 57.000 mlađih ljudi umre godišnje od toga.
- U **Čileu**, zemlji od oko 15 miliona stanovnika, prema podacima za 2001. godinu skoro jedan milion ima problema sa alkoholom.
- U **SAD** (1999) od 41.611 automobilskih udesa 15.786 je imalo neke veze sa alkoholom (što je 38%, uprkos sve strožoj kontroli).
- U **Luksemburgu**, zemlja koja je bogata mada mala, ima jednu od najvećih stopa potrošnje alkohola po glavi stanovnika (više od 12 litara).
- U **Španiji**, zemlji od oko 40 miliona stanovnika, 1999. godine milion ljudi je »preterano« pilo radnim danima.
- Prema Panameričkoj zdravstvenoj organizaciji, alkoholizani vozač izložen je 17 puta većem riziku od **fatalnog sudara** u odnosu na onog koji se uzdržava od pića kada vozi (podaci za 2004).
- Fondacija za oralni rak potvrđuje da je velika potrošnja alkohola sada, 2005. godine, drugi uzrok **raka usta**, odmah iza duvana.



## Alkoholičar

Samo 15% zavisnika od alkohola potraži stručnu pomoć (Cruz, 2002). Već taj podatak govori o tome koliko prosečan alkoholičar sebe vidi kao takvog i koliko stvarno shvata svoj problem.

Doduše, nije ni lako utvrditi kada je neko postao alkoholičar. Hajde da to pokušamo.



### Kada je onaj koji pije alkoholičar?

Nije moguće odrediti tačku u kojoj neko prestaje da bude onaj koji pije i postaje alkoholičar. Svako je slučaj za sebe. A »opasna tačka je obično skrivena za većinu ljudi i može biti bilo gde na putu« (Coffey, 1978). S obzirom na **zavisnost koju stvara** i na **toksičnost** alkohola, verovatno je najsigurnije priznati da **je opasna tačka onaj trenutak kad neko počne da pije**.

Takođe nije lako odvojiti »umerenog konzumenta« od alkoholičara (*ibid.*). Alkoholičar nije nužno i *pijanac*, barem u opštem značenju te reči.

Prema Španskom savezu lečenih alkoholičara, postoje dve vrste zavisnika od alkohola:

1. Oni koji se redovno opijaju.
2. Oni koji piju svakog dana, ali se nikada ili retko opijaju. (*Adventus*, 1995)

Mnogi alkoholičari iz druge grupe odgovaraju predstavu »onog ko pije umereno«.

Međutim, pošto **zavise** od alkohola, oni su alkoholičari. To je osnovni element za utvrđivanje alkoholizma. »Ako postoje neki simptom koji sa si-



## Šta je alkoholizam?

Alkoholizam ili zavisnost od alkohola je **bolest** sa ovim osnovnim simptomima (NIAAA, 2002):

- Kompulzivna želja da se konzumira alkohol.
- Gubitak kontrole i nesposobnost da se piće ostavi.
- Fizička zavisnost, sa apstinencijonom sindromom koji čine mučnina, preznojanje, drhtavica i uznemirenost.
- Tolerancija, tj. potreba da se sve više pije kako bi se postiglo stanje euforije.

Neki alkoholičari ovako definišu alkoholizam: »Jedna čaša je previše, a dvadeset pre malo (Coffey, 1978).

Pored toga, alkoholizam je i **nasledna bolest**: istraživanja pokazuju da rizik potiče od roditelja, tako da geni, zajedno sa stilom života, objašnjavaju nastanak ove štetne navike.

**Hemijske supstance iz alkohola** štetno deluju na sve ćelije u telu, uključujući i mozak, koji se prilagođava nastalim promenama i postaje zavisan od njih.

Za alkoholičare pijenje postaje glavno sredstvo za povezivanje sa ljudima na poslu i u drugim aktivnostima. Alkohol vlada njihovim mišljenjem, emocijama i delima. On utiče na njihovu **intimu** koliko i na njihovu **društvenost**.

Otuda je to pravo prokletstvo za društvo, prema svemu navedenom. Međutim, to ne znači da alkoholičara treba smatrati raskalašnom osobom; alkoholičari su bolesni ljudi koji se ne mogu izlečiti sami. Njima je potrebna pomoć i razumevanje.

Zbog toga je za lečenje alkoholizma **neophodna medicinska pomoć** (Cruz, 2002).



gurnošću ukazuje na postojanje alkoholizma kod pojedinca, to je njegova potpuna nesposobnost da se svojom voljom reši tog problema« (Coffey, 1978).

## Zašto se javlja zavisnost?

Nema nijednog opštег uzroka alkoholizma ili zavisnosti od alkohola. Međutim, **nekoliko faktora** mogu imati važnu ulogu u njegovom nastanku.

Osoba čiji su **otac** ili **majka** alkoholičari ima veće izglede da postane zavisna od alkohola. Istraživanja pokazuju da neki **geni** mogu da povećaju rizik od alkoholizma, ali sporno je o kojim je genima reč ili kako oni to deluju.

Među **psihološkim faktorima** je potreba da se smanji **anksioznost**, akutna **depresija**, nerešeni **međuljudski odnosi**, **nizak nivo samopoštovanja**; od **socijalnih faktora** treba da pomenemo **dostupnost** alkohola, društveno **prihvatanje** upotrebe alkohola, **priti-**

**sak uzora iz okoline** i **stresni način života** (Cruz, 2002).

Zlostavljanje, usamljenost, nezaštićenost (osećanje bespomoćnosti), nedostatak pravih vrednosti, neprijateljsko okruženje... samo su neki od faktora koji takođe utiču na javljanje problema i ubrzavaju razvoj alkoholizma (za ostale razloge zbog kojih ljudi piju videti str. 106 i dalje).

## Ličnost alkoholičara

Ako se dovede do nekih nivoa, konzumiranje alkohola može drastično da izmeni ličnost pojedinca.

Nije retkost znati nekoga ko je nekad bio pravi gospodin ili prava gospođa, a sada se pretvorio u ljudsku olupinu.

Naročito je tužno i ne manje ozbiljno videti to među **poznatim ličnostima**, jer su oni primeri za ugled. Brojni su slučajevi umetnika, muzičara, pisaca, političara, filmskih zvez-



zda, sportista... čiji se život odjednom raspao, a zajedno s njim i slika uspeha i prestiža koje su predstavljali.

Nije poznato **zašto** se alkoholizam javlja. Zna se samo da je to fizička, mentalna, duhovna, emocionalna, porodična i društvena bolest. Takođe znamo da ona **nапредује** i da je **smrtonosna**, kao i da ju je jako teško savladati.



Prilikom proučavanja prošlosti porodice, ustanovljeno je da alkoholičar možda potiče, a možda i ne, od **problematičnih roditelja**, ali će on ili ona sigurno biti još gori (gora).

Neki istraživači smatraju da postoji **nasledni faktor** u pogledu nedostatka nekih hemijskih sastojaka u mozgu, što možda objašnjava izvesne sklonosti koje se manifestuju kod alkoholičara čak i pre stvaranja zavisnosti.

Zbog tog nedostatka, takve sklonosti ostaju i kad se prestane sa uzimanjem alkohola, ukoliko se pojedinac ne podvrgne procesu koji će ga dovesti do **veće zrelosti**.

### **Na oprezu radi prevencije...**

U cilju sprečavanja alkoholizma, čim roditelji ili pedagozi, ili sam pojedinac, otkriju takve sklonosti, treba odmah da traže način za rešavanje problema koje one za sobom povlače, razvijajući, između ostalog, **samopoštovanje**,

**nje** i sposobnost da se **komunicira**, daje i prima **ljubav**.

Naravno, pomenute psihološke sklonosti ne pripadaju isključivo alkoholičarima i zaslužuju pažnju čim se otkriju, bez obzira da li postoji problem sa pićem ili ne.

S njima se suočavamo naročito kad je alkoholizam već nastupio, a mi nastojimo da spasemo pojedinca. Kao i kod bilo koje druge droge, ciljevi su **psihološko prilagođavanje i postepena integracija pacijenta u porodicu i društvo**. Ukratko, kompletan program rehabilitacije (vidi i str. 112 i dalje).

### **Vrlo skupa navika**

Alkoholna pića su vrlo skupa u svakom pogledu, pa i u ekonomskom. Osim novca utrošenog na sama pića, tu su i ogromni gubici zbog održavanja te navike, od kojih neke ne može nadoknaditi nikakav novac.

Kao što smo već videli, konzumiranje alkohola tesno je povezano sa saobraćajnim udesima, često sa smrtonosnim ishodom; sa neizlečivim bolestima; i sa širenjem nasilja i kriminala (Chaloupka, Grossman and Saffer, 2002). Lako je shvatiti da sve to ima **društvene, zdravstvene i finansijske posledice** koje se odražavaju na celu zajednicu.

Mada je opis koji sledi nastao pre jednog veka, važi i danas, barem u osnovnim crtama:

»Svake godine se popije više miliona litara alkoholnih pića. Milioni i milioni dolara se troše na kupovinu jada, bede, bolesti, degradacije, pohote, zločina i smrti. Da bi zarađao, prodavac alkoholnih pića snabdeva svoje žrtve onim što im kvari i uništava duh i telo. On tako pijančevu porodicu dovodi do siromaštva i bede« (White, 1905).

I zaista, cena koju pijanci i/ili njihova okolina moraju da plate je zapanjujuća; ima onih koji, da bi mogli da održe svoju naviku, produju ili zalažu imovinu, pa čak i kradu. Kad



## KAD PIĆE POSTANE PROBLEM...

Mnogi ljudi, a naročito oni mlađi, misle da mogu u svakom trenutku ostaviti piće, ali malo je onih koji u tome uspevaju kad se odluče na taj korak.

Ima li načina da se sazna **kada neko postaje alkoholičar?**

Ako potvrđno odgovorite na bilo koje od sledećih pitanja, vreme je da potražite pomoć:

- Da li pijete zato što imate problema?
- Da li pijete kad se naljutite na druge ljudе, na svoje prijatelje ili roditelje?
- Da li više volite da pijete sami nego u društvu?
- Da li su se vaše ocene ili radni rezultati pogoršali?
- Da li ste ikad pokušali da prestanete da pijete ili smanjite količinu unetog pića, ali niste u tome uspeli?
- Da li ste ikad počeli da pijete ujutru, pre odlaska u školu ili na posao?
- Da li piće ispijate u jednom gutljaju?
- Da li ste ikad imali gubitak pamćenja zbog konzumiranja alkohola?
- Da li o tome lažete druge?
- Da li ste ikad upali u nevolje kad ste pili?
- Da li se opijate, iako to niste nameravali?
- Da li smatrate da je podnošenje velike količine pića pravi podvig?

(Alcoholics Anonymous, 2005)



alkoholičari stignu do **hronične faze**, oni piju da bi mogli da žive, pa i više od toga: oni žive da bi mogli da piju. Ali to nije *život...*

Mada je tačno da uprkos oporezivanju alkohola, negde čaša vode košta više od čaše vina, alkohol je ipak jedno od najskupljih pića koje je čovečanstvu poznato. Ono ne samo da može da čoveka ostavi bez prebijene pare, već dovodi do potpune propasti i njegovo zdravlje, moral i porodicu.

Zbog toga je neophodno da zavisnici od alkohola shvate da su bolesni i da traže lečenje. **Društvo** takođe treba da doprinese njihovom oporavku tako što će ih smatrati bolesnicima kojima je očajnički potrebna pomoć.

A jedno od shvatanja koje se u alkoholičarima mora ukoreniti kad priznaju svoj problem jeste da taj težak teret moraju nositi **doživotno**. Prema tome, jedna od njihovih deviza biće »**Ni kapi**«. Samo tako uspeće da promene svoj život (videti i str. 113).



# Zašto ljudi piju?

»Alkohol je tako ovладao svetom da ne iznenađuje što mu se poreklo pripisuje bezbrojnim bogovima« (Taylor, 1966).

Neki ljudi pribegavaju alkoholu radi **stimulacije** duha; drugi, da bi **pobegli** od stvarnosti. Međutim, ta navika je tako raširena da je potrebno da dobro proučimo njene uzroke.

## Razlozi za unošenje alkohola

Većina ljudi koji piju ne uživa toliko u samom alkoholu, koliko u **psihološkim efektima** koje on ima. To bi bila opšta motivacija, dok su konkretni razlozi pijenja sledeći:

- **Da se radi isto što i drugi.** Neki ljudi kažu: »Ako svi to rade, zašto ne bih i ja?« To je **moć pritiska okoline** (videti uokvirenii tekst na str. 81).

Sigurno je da naše društvo potpunog trezvenjaka smatra čudnjom osobom od one koja pije. Reklame se time koriste, predstavljajući one koji ne piju, niti imaju druge štetne navike, kao dosadne ljude. Skrivena poruka je

da morate da pijete ako želite da budete deo društva.

- **Da se pobedi stidljivost.** Vezano za **društveni** karakter ove droge, konzumiranje alkohola koje podstiče nestajanje inhibicija često predstavlja pomoćno sredstvo onima koji imaju posebnih problema u odnosima sa drugima.
- **Da se izbegnu zahtevi koje postavlja život.** U alkoholu se često utapaju problemi i muke koje oni stvaraju. Očigledno da to nije način njihovog rešavanja ili teranja od sebe. Priča se o pijancu koji je govorio: »Ja pijem da utopim svoje jade... ali oni izgleda znaju da plivaju.«
- **Da se proslave dobre vesti.** Čudno je da se ono isto što služi utapanju tuge koristi i za proslavu srećnih događaja. Alkohol je stvarno *univerzalan*.
- **Kao aperitiv.** Ima ljudi koji piju vino ili druga alkoholna pića pre jela da bi stimulirali appetit. Ironija je da će, ako dođe do za-





## VEĆNE VREDNOSTI

## Način života i konzumiranje alkohola

Jedan elemenat koji je povezan sa potrošnjom alkohola tiče se načina života, koji zavisi od:

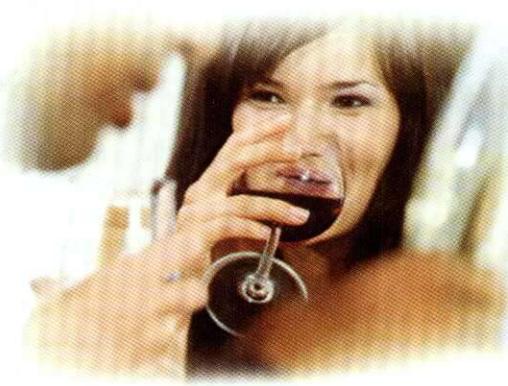
- **okruženja pojedinca**
- **svakodnevnih navika** u privatnom i društvenom životu
- količine **reda** u njegovom životu
- **nivoa stresa** koji uz to ide
- vrste **hobija** i korišćenja slobodnog vremena
- **osnovnih principa**, ideja i vrednosti.

Tako osoba koja vodi neuredan život (u pogledu

spavanja i jela), koja je zapustila svoje zdravlje, koja voli pijanke i rapsusnost i/ili se druži sa ljudima koji imaju takve navike, predstavlja skoro sigurnog kandidata za pijenje alkohola, pa čak i za alkoholičara.

Takov je i profesionalac koji radi stresan posao, ili čovek koji živi intenzivno i užurbano. Mnogi ljudi koji imaju takav stil života često pribegavaju alkoholu da bi se smirili i zaboravili na svoj stres.

S druge strane, malo je verovatno da će ljudi sa **urednim navikama**, koji **vole prirodu**, paze na svoje **zdravlje i neguju duhovne vrednosti** (vidi poglavlje 6) postati žrtve alkohola.



visnosti, baš alkohol biti taj koji će ukloniti apetit.

- **Da se utoli žđ.** Čudno je da toliko ljudi koristi alkoholna pića u tu svrhu. Prema njima, voda, jedina tečnost koja zaista gasi žđ, »ne može da se proguta«.
- **Genetska sklonost**, koju smo već pomenuли u vezi sa alkoholizmom, takođe je »zaslužna« što neko počne da pije.
- **Primer kod kuće.** Kao što je ilustrovano svedočanstvom na početku ovog poglavlja, mnogi adolescenti počinju da piju zato što njihovi roditelji piju i zato što lako mogu doći do alkoholnih pića kod kuće.
- **Psiho-sociološki motivi**, koji se odnose na etničke osobenosti i/ili društvene okolnosti u nekim sredinama.

**Emigracija** je obično faktor koji stoji iza tih motiva. Na primer, Portorikanci koji su se doselili u SAD piju kako bi imali hrabrosti ili odvažnosti da podnesu taj novi život. Mnogi Dominikanci takođe piju jer se osećaju depre-

sivno. Dosedjenici iz Kolumbije, sa svoje strane, piju da bi se suočili sa problemima na koje nailaze u prilagođavanju drugoj kulturi: novi jezik, društvena pravila i stil života (Kail and Zavas, 2000).

To je »sindrom nove saksije za cveće«. Kad se biljka presadi u novu saksiju ili žardinjeru, ona prvo boluje dok se ne prilagodi.

Isto tako, ljudi koji odu u inostranstvo prolaze kroz proces u kome psihološka regresija može da ih odvede u alkoholizam.





# Kuća, škola i deca

Oslobađanje budućih generacija od štetnog prisustva alkohola treba da bude cilj svakog **dobrog vaspitanja**. Na taj način oni koji su danas deca neće sutra biti alkoholičari.

No, stvarnost je drugačija... Ne samo da u porodici i školi nedostaje sistematsko podučavanje o opasnostima alkohola u bilo kojoj količini nego često postoji i **nesrećan uticaj** suprotne vrste.

## Alkohol među adolescentima

Adolescencija sa svojim hormonalnim promenama, krizama vrednosti i uklapanjem u svet koji je sve složeniji **nesporno je puna rizika**.

Adolescencija je takođe faza kada se probaju nove aktivnosti koje odlikuju velika društvenost i slaganje sa pravilima grupe. Pritisak prijatelja i kolega je jači nego ikad.

Sve to čini **tinejdžera posebno podložnim** alkoholu i drugim drogama (Cloninger, Sigvardsson and Bohman, 1988).

Isto se može reći i za pritisak reklama koje među mladima propagiraju određene stilove života (vidi uokviren i tekst na prethodnoj stranici).

Ranije smo naveli visoke stope potrošnje alkohola među američkim, peruanskim i španskim maloletnicima... Dodajmo da je u SAD, prema inicijativi »Oslobodimo decu alkohola«, alkohol prvi među uzročnicima smrti kod mlađih.

Osim toga:

- Oni koji popiju prvo piće **pre 15. godine** imaju pet puta veću šansu da steknu zavisnost ili počnu mnogo da piju od onih koji su prvo piće popili posle 21. godine života.
- Adolescenti koji su najviše **izloženi reklamama** za alkoholna pića više su im naklonjeni, više piju i veruju da će nastaviti sa tim.

Dalje, **maloletnici** koji piju alkohol predstavljaju **veliki rizik** za društvo: prosek automobilskih udesa koje su izazvali američki maloletnici od 16 do 20 godina veći je nego kod onih koje su izazvali stariji od 21 godine (Li, 2003).



## Uticaj porodice

Sa pićem se često počinje u kući. Ostava, bife... obično su dobro popunjeni.

Pošto je alkohol legalna, cenjena droga, neverovatno je koliko je ima po kućama, naročito na Zapadu. Mladi ljudi danas vrlo dobro poznaju alkohol. Sve je utoliko ozbiljnije što **je to piće za maloletnike nedozvoljena droga**. Ali oni ovde ne moraju tražiti tajnog dilema droge da bi ga se dočepali... Zvanično, neće ga moći konzumirati u pabovima, ali će im ono biti na raspolaganju u sopstvenom domu, na zabavama i drugim okupljanjima.

Mnogo tinejdžera oponaša svoje roditelje koji piju, ili u najmanju ruku u njima nalazi uzore kako bi opravdali sopstveno ponašanje. Čudno je što se roditelji koji piju nalju te kad otkriju da im deca konzumiraju alkohol... ne primećujući da su sami za to krivi.



Sada nemaju **moralnog autori-teta** da ih ispravljaju ako ih vide pijane.

Dete koje gleda svoje roditelje kako piju alkohol, kao da je to deo njihove svakodnevne ishrane, na kraju će smatrati da je savršeno normalno ako i samo to bude radilo, nesvesno da **samo jedna čaša** može da ga s vremenom odvuče u alkoholizam (Winger, Woods i Hofmann, 2004).

U stvari, istraživanja pokazuju da **adolescenti čiji su roditelji alkoholičari** imaju veće izglede da počnu i sami da piju i imaju probleme sa alkoholom (Leadership..., 2004).

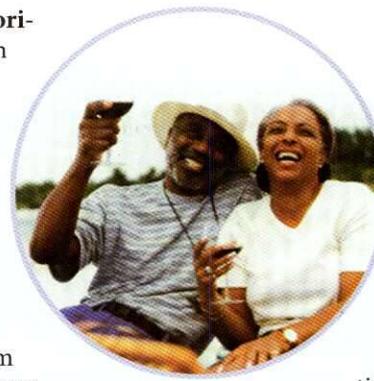
Još jedan pravac uticaja porodice su **starija braća i sestre** koji, ako koriste alkohol, mogu navesti mlađu decu da ih **imitiraju**, naročito ukoliko su istog pola.

Jednom su nekog hospitalizovanog alkoholičara pitali kako je dospeo u tu situaciju. On je odgovorio: »Kriv je moj otac. On je jako voleo vino i kad god je nešto ostalo u boci, on bi mi dao da je iskapim. Tako sam počeo da se navikavam na alkohol, a on je potpuno zvladao mojim životom.«

## Uticaj škole

O školi se nekad mislilo kao o bezbednom mestu za decu, ali to je sada prošlost. Često slušamo o incidentima čiji su protagonisti učenici srednjih škola, koji se vandalски ponašaju u znak protesta, ili iz čiste zabave. Ima čak i onih koji sa noževima i vatrenim oružjem upadaju u učionice i napadaju nastavnike i učenike.

Iza ovoga obično stoji činjenica da mnogi adolescenti dozvoljavaju da alkohol i droge budu deo njihovog života, često i u samoj školi, ili pod njenim uticajem.



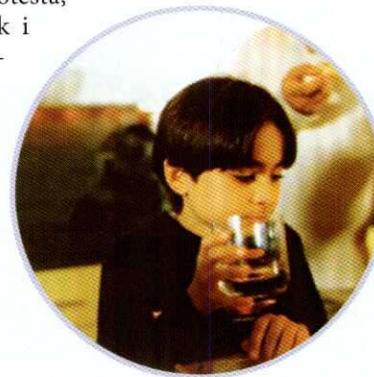
Mnogo **studenata** voli da piše. Na njihovim zabavama i u slobodno vreme alkohol se obilato koristi. Tome doprinosi činjenica što mnogi fakulteti širom sveta ne oskudevaju u kafeterijama koje su dobro snabdevene raznim alkoholnim pićima.

Međutim, istraživanje sprovedeno među adolescen-tima potvrđuje štetnost tih navika (Leadership..., 2004):

- Oni koji piju **10% slabije pamte** gradivo od trezvenjaka.
- Učenici koji su imali **najbolje ocene** pili su **najmanje alkohola**.
- Postoji direktna korelacija između **izosta-janja sa časova** i konzumiranja alkohola.
- Srednjoškolci koji piju ili se drogiraju imaju pet puta veće izglede da **ne završe školu**.
- Ako **kolege** nekog tinejdžera konzumiraju alkohol, postoje veće šanse da će i on to raditi.

Osim toga, pokazalo se da su učenici koji su **društveno angažovani** u školi i osećaju da nastavnici **imaju fer odnos** prema njima manje skloni alkoholu (*ibid.*).

Iz svih tih razloga treba da insistiramo na **važnosti vaspitanja od strane roditelja i na-stavnika**: u njihovim je rukama veliki deo onog što je potrebno da se mladi odvrate od alkohola koji im može upropastiti ceo život.





## ŠOKANTNA SVEDOČANSTVA

Nijedna droga niti supstanca nisu napravile toliku štetu širom sveta kao alkohol. Ima bezbroj prima-  
ra ljudi, kako slavnih tako i nepoznatih, koji su završili u njegovim kandžama. Ovde dajemo nekoliko  
svedočanstava sa različitim ishodima; dokaz da, ipak, ima nade.

### PESNIK KOJI JE »VOLEO ALKOHOL«

Nepopravljiva **boemija Rubena Darija** (1867-1916) odvela ga je u grob. Taj veliki nikaragvanski pesnik, stvarno odan piću, neposredno pred smrt doživeo je svoje poslednje životno razočaranje.

Dok je pesnik bio u Evropi, jedan književni agent angažovao ga je da održi nekoliko predavanja u Njujorku. Međutim, kad je stigao u *Veliku jabuku* radi svog prvog predavanja, njegov poslodavac je nestao sa novcem. Onda se bard razboleo i lekari su mu savetovali da povede računa o zdravlju, jer mu je stanje ozbiljno. Dario se vratio u Nikaragvu kako je znao i umeo i nedugo zatim umro u siromašnom kraju gde je proveo svoje dečačke godine.

Umro je sa 49 godina od **ciroze jetre** izazvane alkoholizmom. U svojoj autobiografiji priznao je da je »voleo alkohol«.

### »NIJE MOGUĆE DA SAM MRTAV!«

Sledeća **alegorija** pojavila se u novinama pre nekoliko godina:

»Dan moje smrti bio je nalik na sve druge dane... Sećam se da sam zamolio majku da mi pozajmi auto i ona mi ga je pozajmila. Zvonio je zazvonilo u 14:50, nastava je završena i ja sam izjurio iz škole. Do 8:40 sledećeg jutra bio sam sloboden. Otrčao samo do parkinga. Pre nego što sam upalio motor primetio sam, na svoje iznenadenje, da je mama ostavila bocu žestkog pića na zadnjem sedištu. Otvorio sam je, dobro potegao i odvezao se punom brzinom. Osećao sam se moćno iza volana. Uživao sam u slobodi i spremao se da se dobro provedem... Poslednje čega se sećam jeste da sam pokušao da preteknem jednu staru gospodu koja je vozila vrlo sporo. Zatim sam osetio žestok udar od kojeg sam izgubio svest... Zatim sam čuo eho sopstvenog ječanja.

Odjednom sam se »probudio« iz te strašne obamrstosti. Jedan policajac bio je pored mene. Sa druge strane stajao je lekar. Telo mi je bilo sve krvavo. Ali ja nisam osećao ništa.

»Ne stavljajte taj čaršav preko mog lica! Nije moguće da sam mrtav! Tek mi je 17 godina! Večeras imam sastanak sa devojkom. Treba da odrastem i uživam u životu. Nije moguće da sam mrtav.«

Sahrana je bila čudno iskustvo. Video sam kako moji rođaci i prijatelji prilaze kovčegu, jedan po jedan. Tužno su me gledali. Devojke bi mi dodirnule ruku, a zatim počinjale da plaču.

»Molim vas, nemojte me sahranjivati, ja još nisam mrtav! Ceo život je pred mnom! Želim da se smejem, da trčim, da živim. Želim da pevam i igram. Ne stavljajte me dva metra pod zemlju. O, Bože, obećavam da ću, ukoliko mi daš novu priliku, biti pažljiviji. Samo mi je potrebna nova prilika.

Molim te, Bože, pusti me da živim! **Tek mi je 17 godina!«**

Izvor: Landers, A. 1996.  
*San Francisco Chronicle*, bez datuma, adaptirano





## KAKO JE BIL POBEDIO SVOJU ZAVISNOST OD ALKOHOLA

Jedan čovek bio je u bolnici **više od trideset puta**, tako da je tamo bio dobro poznat. Jednog dana u sobu mu je ušao lekar i rekao: »Bile, hoću da se s tobom nešto nagodim.« »O čemu je reč?« upita razdražljivi pacijent. »Ako odeš do poslednjeg odeljenja desno duž ovog hodnika i pozdraviš se sa mladićem koji je nedavno primljen zbog alkohola, daću ti buku viskija.«

Bil nije rekao ni reči. Pogledao ga je, obukao ogrtač i pošao prema uputstvu. Kad je stigao do sobe, u njoj je našao mladića od oko 18 godina koji je tek počeo da oseća štete koje nanosi alkohol.

»Šta želite?« upita ga on.

»Samo sam ti došao u posetu«, odgovori Bil, zavezujući pojas na ogrtaču. Zatim ga upita:

»Je li ti ovo prvi put da si ovde?«

»Da, prvi. A vama?«

»Ja sam ovde bio više od trideset puta.«

»Zar vas ne brine što u ovu bolnicu dolazite kad god se opijete?«

»Da«, odgovori Bil pomalo rastuženo, »ali ova navika je tako jaka da ne mogu da se otrgnem iz njenih kandži.«

»Da li to znači da vi mislite da nema sile koja nam može pomoći da je pobedimo?«

Bil je razmišljao neko vreme, a zatim rekao:

»Samo jedna.«

»Koja?«

»Bog!«

»Zašto onda ne zamolimo Boga da nam pomogne da savladamo ovu zavisnost?«

»Hajde da to učinimo!«

»Kako?«

»Molitvom.«

»Pomolimo se, dakle!«

»Pomolimo se!«

U tišini su kleknuli, stari veteran i mladi »šegrt«, da bi se molili za božansku pomoć i vođstvo. A kad je lekar ušao u sobu, bio je vrlo iznenađen videvši ih kako se mole.

Bil se još mnogo puta vraćao u tu bolnicu, ali ne kao pacijent, već više kao savetnik. Njegov uticaj bio je moćan i zahvaljujući tome mnogi pacijenti ostavili su alkohol. Kasnije je postao **suosnivač** čuvene svetske asocijacije **Alcoholics Anonymous** (Anonimni alkoholičari).



Izvor: Fulton Oursler, 1952.



# Lečenje alkoholizma

U celom ovom poglavlju insistiramo na to-me da je alkoholičar **bolesna osoba** kojoj je potrebna pomoć.

Postoje organizacije kojima se pacijenti mogu obratiti u nadi da će rešiti njihov problem. Najpoznatija je **Anonimni alkoholičari (AA)**, koju su osnovali berzanski posrednik Bil Wilson (njegova priča data je na prethodnoj stranici) i dr Bob Smit. AA danas postoji u celom svetu i uživa potporu, na primer, Američkog nacionalnog instituta za borbu protiv zloupotrebe alkohola i alkoholizma (NIAAA, 2002).

Ulazak u takve grupe je besplatan. Jedino što se traži od novog člana jeste da želi da ostavi alkohol. Njihova aktivnost ima težište na grupnoj terapiji, sa razgovorima o usponima i padovima i o odvijanju procesa lečenja, prema posebnim principima AA programa (vidi narednu stranicu). Tu se ne nudi proces detoksikacije.

## Medicinska terapija

Međutim, ima terapija za uklanjanje direktnih i indirektnih **fizičkih efekata** alkoholizma, kao i naknadnih efekata. Zapravo, po-

stoje bolnice i medicinski centri isključivo posvećeni lečenju zavisnika od alkohola. U mnogo slučajeva koriste se lekovi, uključujući i antibiotike, antidepresante, barbiturate, sirupe, pilule i prirodna sredstva.

Kao i kod drugih zavisnosti od droga, terapija se sastoji od nekoliko faza:

- **Detoksikacija:** uključuje uklanjanje alkohola iz tela na netraumatičan način, ali i davanje **lekova** da bi se sprečio povratak bolesti. Zbog toga može biti potrebna hospitalizacija pacijenta. Neki moderni načini lečenja naglasak stavljuju na **promene u ishrani** kako bi se mozak oporavio od oštećenja koje mu je naneo alkohol (TAVAD, 2005).
- **Odvikavanje:** ova psihološka faza nije ništa manje značajna i uključuje ličnu, porodičnu i grupnu psihoterapiju. **Podrška okoline**, posebno porodice, vrlo je važna da bi se pobedila zavisnost (ISEA, 2005).

- **Društvena rehabilitacija:** da bi se postigla, potrebno je da pacijenti budu u programu lečenja i održavanja efekata lečenja koliko god bude neophodno.

Sve u svemu, taj proces može trajati nekoliko meseci, pa čak i godina, zavisno od ličnosti pacijenta i metode koja je korišćena. Ne zaboravimo da, prema Anonimnim alkoholičarima, alkoholičar mora da prizna da je to doživotno. Samo tako će izbeći upadanje u klopku misleći da može popiti samo jedno piće ili piti umereno... jer to bi ga vrlo skoro ponovo bacilo u ponor iz koga je tek izašao.

Međutim, mora se istaći da, uz posmene terapije, postoje i atestirana **prirodna lečenja** koja mogu biti vrlo efikasna. Naravno, za onog ko nije postao žrtva svoje navike, najbolja je **prevencija**, koja je takođe povezana sa prirodnim i zdravim načinom života.





# oporavak

## DVANAEST KORAKA

Poznatih »Dvanaest koraka« Anonimnih alkoholičara mnogo su pomogli brojnim zavisnicima (ne samo od alkohola). Kao što se može videti, posebna pažnja u njima se poklanja duhovnom faktoru, mada AA primaju u svoje grupe i vernike, i one koji ne veruju u Boga.



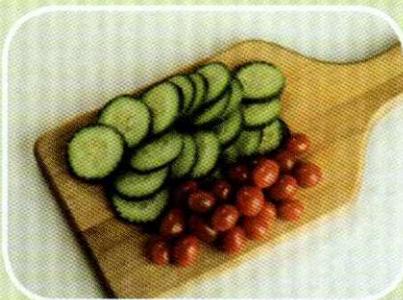
1. Priznali smo da smo bili nemoćni pred alkoholom, da nam je život izmakao kontroli.
2. Shvatili smo da bi Sila koja je iznad nas mogla da nam vrati zdravlje.
3. Odlučili smo da svoju volju i život predamo Bogu da se o njima stara, jer smo shvatili da On to može.
4. Temeljno i bez straha napravili smo moralni popis kod sebe.
5. Priznali smo Bogu, sebi i drugim ljudima pravu prirodu svojih nedela.
6. Bili smo potpuno spremni da Bogu dozvolimo da te naše mane otkloni.
7. Ponizno smo Ga zamolili da ispravi naše nedostatke.
8. Napravili smo spisak svih osoba koje smo povredili i postali spremni da im to nadoknadimo.
9. Gde god je bilo moguće, direktno smo popravljali takve štete, osim ako to ne bi povredilo te ljude ili nekog drugog.
10. Nastavili smo sa popisom učinjenog, i kad bismo pogrešili, odmah bismo to priznali.
11. Nastojali smo da kroz molitvu i duboko razmišljanje popravimo svoj svesni kontakt sa Bogom, pošto smo Ga spoznali, moleći se samo da saznamo šta On od nas želi i da imamo snage da to izvršimo.
12. Pošto smo doživeli duhovno buđenje kao rezultat ovih koraka, pokušali smo da tu poruku prenesemo alkoholičarima i da primenjujemo te principe u sve-mu što radimo.

Izvor: Alcoholics Anonymous, 2005.



# Ostavite piće

Postupci koji slede (vidi Adventus, 1995) imaju jedan obavezan preduslov: alkoholičari moraju da prepoznaјu svoj problem, da shvate da su bolesni i da žele puni oporavak. Osim toga, reč je o potpuno prirodnim terapijama.



## 1. Dijjetetska terapija

Odgovarajuća ishrana može pomoći detoksikaciju tela i čak regenerisati organe koje je alkohol oštećio. U tu svrhu naročito se preporučuje **ovolaktov-getarijanska ishrana**. Ona je, uzgred budi rečeno, podjednako dobra za sve, a ne samo za alkoholičare (Pamplona, 2003) i pomaže da se spreči alkoholizam i sve druge bolesti. Isto važi i za sledeće savete:

- **Izbegavajte jako začinjena jela**, koja podstiču uzimanje alkohola.
- **Uzdržite se od psihoaktivnih supstanci** (kefe, duvana...).

- **Jedite u redovnim obrocima**, sa razmakom od oko pet sati, izbegavajući grickanje između obroka. Na taj način se organizam odmara i ne uznemirava se nervni sistem.
- **Uzimajte mnogo osnovnih hranljivih materija**, naročito belančevina, vitamina i minerala. Alkoholizam obično izaziva neuhranjenost, tako da je od suštinskog značaja da se nadoknade oni hranljivi sastojci koji nedostaju.
- **Dobro doručujte**, koristeći žitarice i hranu bogatu proteinima (orasi, bademi, mleko, itd.) zajedno sa voćem.
- **Za ručak pojedite dobru salatu**. Mahunarke (soja, sočivo, pasulj...) takođe se posebno preporučuju zbog svog sadržaja gvožđa i belančevina. Podjednako se preporučuju **orašasti plodovi** zbog svog sadržaja masnoća visoke biološke vrednosti, kao i **pšenične klice** koje

su bogate vitaminima B grupe (tonik za nervni sistem) i mineralima.

- **Večerajte umereno i ne previše kasno** (neka između večere i odlaska u krevet prođe najmanje tri sata). Tako će vam biti lakše da imate okrepljujući san, koji je vrlo važan u ovakvim slučajevima.
- **Pijte mnogo vode**, najmanje 8 čaša dnevno (oko dva litra). Voda je od osnovnog značaja za izbacivanje nečistoća iz tela, uključujući i otrove iz alkoholnih pića.





## 2. Fizikalna terapija

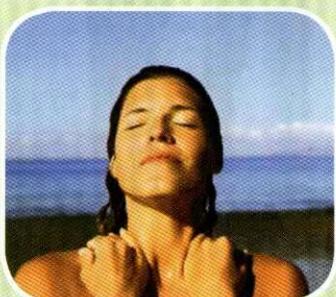
Ograničimo se samo na **prirodne metode**:

a. **Redovno vežbajte** kako biste olakšali detoksikaciju, učvrstili telo i ojačali volju. Šetnje, hodanje u prirodi i kontakt sa prirodom... idealni su.

b. **Kiseonik** oživjava ćelije i pročišćava krv. Zato ne zaboravite da **dišete duboko** ujutru i da **sedite uspravno** (tako pluća bolje rade).

c. Koristite **hidroterapiju**:

- **idite u banju** (sada banja ima i po gradovima)
- ili **kod kuće**: vežbajte dok se ne oznojite, a onda se istuširajte vrućom vodom ili uđite u kądu sa vrućom vodom; zatim se istrljajte peškirićem koji je ovlažen hladnom vodom (počnite od ruku, nekoliko dana, a zatim pređite na prsa, i kasnije na noge... dok ne završite sa celim telom osim glave); i najzad, obrišite se, zamotajte u ogortač i lezite u krevet u zagrejanoj prostoriji, da biste sačuvali toplotu. Na taj način ćete ukloniti mnogo toksina (Pamplona, 2003).
- d. Omogućite sebi dobru **masažu** koja će ublažiti stres i mišićnu tenziju nastale u procesu lečenja.
- e. Koristite tehnike **opuštanja** (pomoću tih muzike, duškog disanja, udobnog i tihog okruženja...) jer nervna napetost, koja je deo života alkoholičara, dovodi do nevoljnih mišićnih kontrakcija i razdražljivosti.



## 3. Psihoterapija

**Vaše samopoštovanje** oštećeno je alkoholom. Vi verovatno ne volite sebe... Možda je potrebno da se obratite stručnjaku za mentalno zdravlje. Nije verovatno da ćete moći sami da se suočite sa sopstvenim protivrečnostima. Bilo kako bilo, ovi saveti će vam koristiti:

- **Ojačajte sopstvenu volju** najiskrenijom željom da se promenite, uz stalno ponavljanje rečenica poput »Odlučan sam da ostavim piće.«
- **Budite strpljivi**: pobeda je sigurna i uskoro ćete početi da primećujete napredak (već sama vaša odluka je veliki napredak!), ali unošenje alkohola ne prestaje odjednom.
- **Zadržite pozitivan stav**, što će vam olakšati napredovanje.
- **Prihvivate sebe**, znajući da ste upravo onakvi kakvi želite da budete, a ne onakvi kakvi ste bili, ne optužujući previše sebe zbog toga.
- **Pokušajte da verujete u Višu silu**, baš kao što preporučuju i Anonimni alkoholičari (videti str. 113), organizacija sa velikim iskustvom.





# Slobodni od alkohola



Savlađivanje ili sprečavanje zavisnosti od alkohola, kao i bilo koje druge zavisnosti, uključuje rad na sebi, suočavanje sa **potrebom najstrože samokontrole** koju svi imamo.

Srećom, **nismo sami** na tom zadatku, kao što smo već videli. Odani prijatelji, stručnjaci, čak i samopomoć (pravilno shvaćena), kao i jačanje naše duhovne dimenzije – sve nam je to na raspolaganju. I ne zaboravimo nikad da sve potiče iz glave...

## Mentalno zdravlje

Mentalno zdravlje je odlučujući faktor u borbi sa zavisnostima, a naročito u njihovojoj preventiji. Da biste ga očuvали ili poboljšali, morate:

- 1. Poznavati sebe.** Biti svesni svojih jačih i slabijih strana.
- 2. Prihvati sebe takvim kakvi ste.** Priznati svoja ograničenja, zaboraviti na nezadovoljstva i težiti savršenstvu.
- 3. Spoznati stvarnost.** Ne živite u nestvarnom svetu, već u stvarnom.
- 4. Pokušati s rešavanjem ličnih problema i uspeti u tome.** Trudom i upornošću pokušajte da dostignete vrhunac uspeha.
- 5. Postaviti sebi visoki cilj.** Odredite cilj i težite njegovom dostizanju.
- 6. Razumeti druge.** Ne očekujte previše od drugih, već im radije pokušajte pomoći.
- 7. Negovati prijateljstva.** Ispričajte prijateljima svoju borbu za sopstveno usavršavanje.
- 8. Održavati pozitivne misli.** Smatrajte da je uvek moguće napredovati.
- 9. Gajiti nesebične i plemenite namere.** Dobre namere donose čistu savest.
- 10. Zaposliti svoj um.** Vežbajte um, telo i duh kako ne bi otpelji usled tromosti.



## VEĆNE VREDNOSTI

### Gовори винска чаша...

*Ja svuda sejem tugu, gorčinu, bol i očajanje, odvlačeći ljude u jamu mizerije bez dna, zajedno sa njihovim porodicama i društvom u celini.*

*Oni koji piju drže me u svojim drhtavim rukama i ne mogu od mene očekivati ništa osim nesrećnog doma, upropaščenog zdravlja i preranog groba.*

*Ja degradiram racionalna bića; ja im oduzimam zdravlje, otupljujem njihove sposobnosti i gasim najsvetije ljubavi u njihovom srcu, sve dok se ne pretvore u životinje. Brojni mlađi ljudi koji me piju potpuno gube sve obzire i postaju odvratni u očima društva.*

*Ja slamam srce supruge; ja ga ispunjavam gorčinom koja se izliva u strašnoj patnji i stavljam na čelo nedužne dece sramni znak ozloglašenosti.*

*Staram se da mentalne bolnice, sirotišta, ludnice, bolnice za zarazne bolesti i zatvori budu do vrha puni. Ja sam zakoniti potomak pakla; moj gospodar je đavo. Ja sam njegov strašni instrument smrti i gubitka. Ja izazivam sve bolesti i ne lečim nijednu. Ja sam počast, pustoš i večna smrt. Beži od mene kao što bežiš od najstrašnjeg i najnemilosrdnijeg neprijatelja.*

**Nemoj me popiti!**



### Važnost apstinencije

Zavisnost od alkohola stvara ogromne troškove našem društvu, kao što smo do sada već videli. Prirodno je da su isprobane najrazličitije metode, uključujući i potpunu zabranu upotrebe (»National Dry Law« u SAD od 1919. do 1933), kako bi se eliminisao ovaj neprijatelj društva.

Uspeh tih mera nikad nije bio potpun. Na **kolektivnom nivou**, problem se uvek opirao rešavanju. Ali na **individualnom nivou**, postoji rešenje. Ako ste upali u kandže alkohola, vaš slučaj nije beznadežan. Ili, ako se bojite da će vaša deca jednog dana postati žrtve alkohola, iskustvo je pokazalo da tako nešto nije neizbežno.

Za takav slučaj, a to je upravo ono što smo mi ovde pokušali da uradimo, morate postati svesni potrebe da kategorički kažete NE bilo kakvom konzumiranju alkoholnih pića, ne samo njihovoj »zloupotrebii«. To je jedina garantija da vi i vaša volja nikada nećete pretrpeti brodolom u alkoholu.

### Duhovna komponenta

Sprovesti ovakvo uverenje u praksi nije nimalo lako. Cilj je dosta ambiciozan, a naša sna-

ga, ograničena. Možda bi vam pomoglo da prihvativate **božansku pomoć** koju iskreni vernici vekovima prizivaju (videti poglavlje 6).

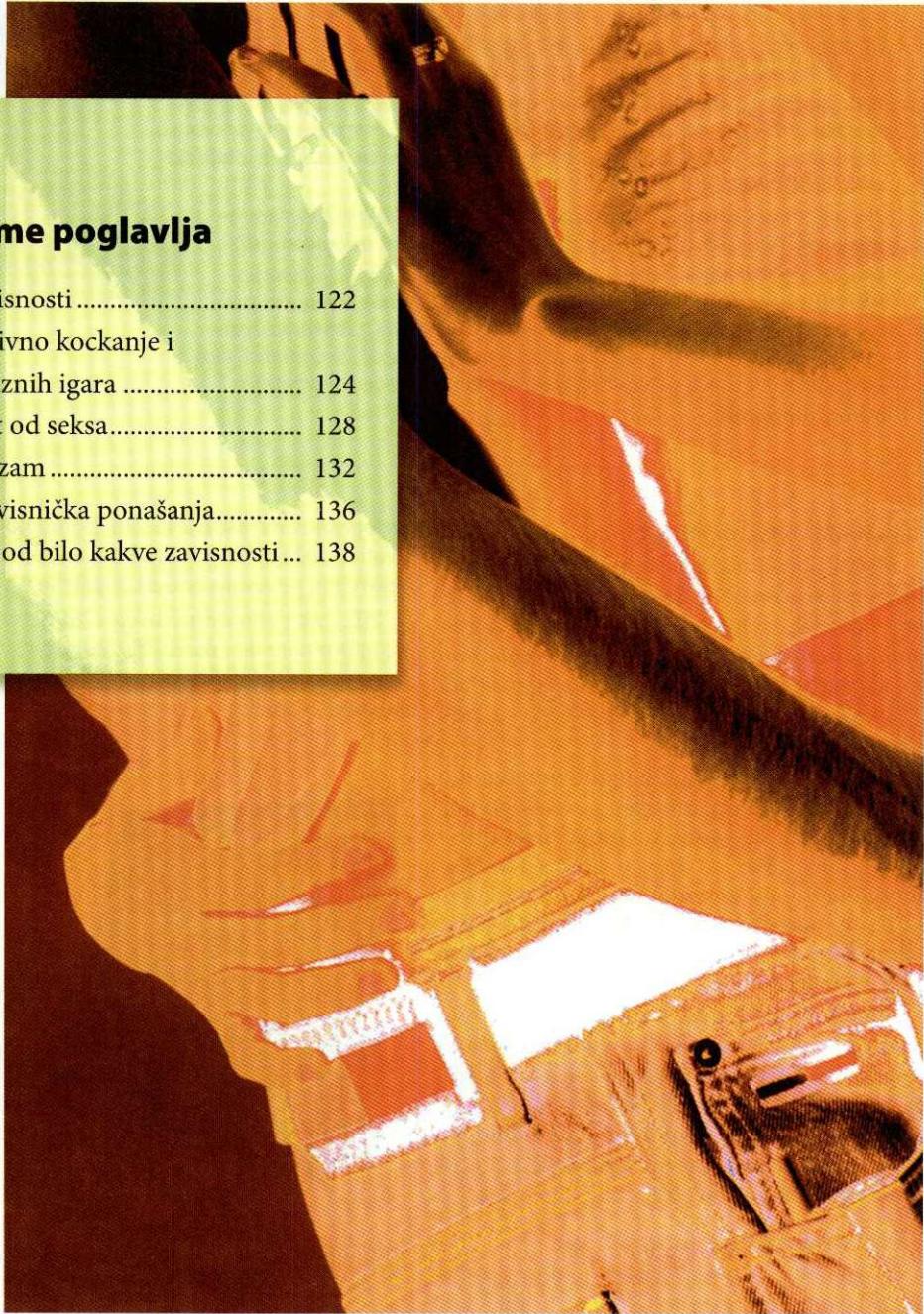
Ali, čak i ako odlučite da u to ne verujete, ne zaboravite da iskoristite moralne i duhovne principe koji tako jasno vode do zdravog i srećnog života.



Iz FARE (Federacion de Alcoholicos Rehabilitados de Espana (Španska federacija lečenih alkoholičara)),  
[www.faare.org](http://www.faare.org), 2005.

## **Rezime poglavlja**

Nove zavisnosti .....	122
Kompulzivno kockanje i igranje raznih igara .....	124
Zavisnost od seksa.....	128
Radoholizam .....	132
Ostala zavisnička ponašanja.....	136
Slobodni od bilo kakve zavisnosti...	138



# Ostale zavisnosti

## 4

---

**O**N JE STRAŠNO BOGAT. Njegovi albumi se prodaju u desetinama miliona primeraka širom sveta, a njegovih je obožavalaca na desetine hiljada. Osim kuće u Los Andelesu, on ima dvorac vredan trinaest miliona dolara u Engleskoj i leti privatnim mlaznjakom...

Britanski pevač Robi Vilijems, koji je tek prešao 30 godina pravi je uspešan čovek... barem teoretski. Mada, u celiom tom »uspehu«, on hvalisavo i uznemirujuće priznaje: »Ja sam seksopata.«

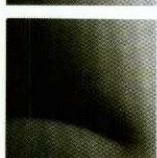
Gde god da je na turneji, mora svaki put da provede noć sa drugom ženom, a često i sa više njih. Bio je alkoholičar dugo godina (počeo je da piće sa 14 ili 15); bilo mu je teško da se izleči, ali je uspeo. Međutim, upao je u zamku zavisnosti od seksa. I duboko u sebi, uprkos tolikom razmetanju, on bi očigledno želeo da se toga oslobođi.

»Želim devojku, suprugu«, kaže on, verovatno sa izvensmom gorčinom. »Želim da znam kako to izgleda biti zaljubljen i deliti s drugom osobom sve što imam, jer ponekad i nije zabavno da sve imam samo za sebe i da nemam nikoga s kim bih u tome uživao.«

Izvor: *Semana*, br. 999, 23/11/04. (adaptirano)



## Glavne teme u poglavlju



- Vladajući socio-kulturološki modeli dovode do neprirodnog i problematičnog života. Kao rezultat **potrošačke i reklamne lavine** nikle su **nove zavisnosti** ili se razvijaju bolje nego ikad.
- Objekti ovih zavisnosti (rad, seks, Internet, kupovanje, televizija...) ili ranije nisu postojali, ili nisu stvarali takvu **kompulzivnu i opštu privlačnost**.
- Reč je o **netoksičnim** zavisnostima, barem u principu. Međutim, one stvaraju psihološku, pa čak i fizičku zavisnost, umnogome sličnu onoj koju stvaraju droge.
- **Porast** kompulzivnog igranja igara delom je posledica činjenice da moćna **industrija igara** na tome dobro zarađuje. Ali ima i drugih razloga, poput vladavine **materijalnog**, koja podstiče anksiozni i ambiciozni stil života.
- Uticaj medija ima odlučujuću ulogu u stvaranju **zavisnosti od seksa**. Sa kultom tela koji oni ističu, sa intimnim porukama i slikama koje šire, stimulišu se najnizji instinkti, kao nikad ranije u istoriji.
- *Nevidljiva* zavisnost prve vrste je **radoholizam**. Njegov pozitivan društveni aspekt, kako zbog plemenitih motiva (izvor sredstava za život i samoispunjenje), tako i zbog raznih podsticaja (superproduktivnost), danas sprečava čoveka da postane svestan dimenzije zavisnosti koju ima.
- *Dobra vest* glasi da je moguće pobeći od zavisnosti; postoje principi lečenja i metodi koji dovode do spoznaje da je potrebna **pomoć sa strane**.
- Takođe postoje preventivni principi i sredstva koji se zasnivaju na obaveštenosti i urednom i zdravom **načinu života** u svakom pogledu.

## Zavisnička priroda čovekova...

Izraz »zavisnički« obično se koristi da označi prirodu supstanci ili ostalih predmeta koji stvaraju zavisnost. Međutim, takođe se može koristiti za pojedince (subjekte) sklone tome. Tada bismo govorili o **subjektivnoj** strani zavisnosti.

Postoji dobar razlog da verujemo u zavisničku prirodu čoveka. Psiholog Suzana Fernandez-Koeijo (2005) čak tvrdi da je stanje zavisnosti »specifična i isključiva crta ljudske prirode«. Ono je povezano sa **željom za egzistencijalnim zadovoljstvom** (videti uokvireni tekst na str. 15), koju neki nastoje da ispunе na impulsivan i/ili komplizivan način.

Primer za to je kad, gonjeni nekom svojom **potrebljenoj vezanom za zadovoljstvo**, tražimo *njen momentalno ispunjenje*. Tako ćemo u najboljem slučaju utišati žudnju... koja će se kasnije opet rasplamsati u vidu slabije ili jače apstinentione krize. Tada govorimo o zavisnosti.

Drugi psiholog, Glorija Marselah (2005), tvrdi da »svaka zavisnost potiskuje emocije (žudnju, strahove,...) tako da život postaje manje komplikovan, a da mi to nismo ni primetili.« Naravno, to je samo u početku.

### **Skok u tamu**

Znamo da postoje suštinski loše supstance i navike. Međutim, problem je dobrim delom u **samoj zavisnosti**, ne toliko u pomenutim supstancama i navikama. Na primer, kompulzivni igrač nije u stvari toliko zainteresovan za pobedu, ko-

liko za samu igru (*ibid.*). Kad dođe do zavisnosti, pojedinac dobija poruku da će se »osećati bolje« ako uzme neku supstancu ili uradi nešto uobičajeno.

Zbog toga je radi suprotstavljanja zavisnosti neophodno da se težište stavi na konkretnu ličnost zavisnika i prilike u kojima živi, a ne samo na opšte faktore koji se odnose na predmet zavisnosti.

Na primer, zavisnosti su često način na koji pojedinci skrivaju svoju **potrebu za samokontrolom** od sebe samih. Umesto da se suoči sa životom kao sa stalnim izazovom za racionalnu kontrolu instinkta, zavisnik sebi dopušta da ga oni ponesu. Ovakvo ponašanje je podloga za skok u tamu, koji sprečava lični razvoj. Time se stvari više komplikuju nego što se rešavaju. Ono je zakrpa za pocepanu dušu, koja će se, na kraju, još više pocepati.

Ako u svemu tome ima ičeg dobrog, to je da potreba za samokontrolom postaje još očiglednija i neophodnija. Zavisnik mora to da uvidi pre nego što bude kasno. Međutim, za to je potrebna i **pomoć sa strane**, koju ova knjiga nastoji da pruži.





# Nove zavisnosti

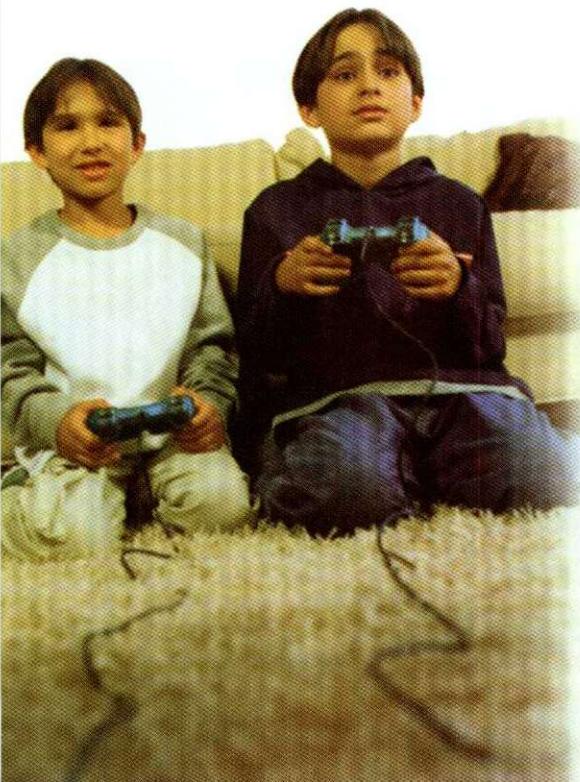
U savremenom društvu primetan je rast raznih vrsta zavisnosti. U stvari, neke od njih i nisu nove. Ali čini se da su čak i one danas **učestalije i kompulzivnije**.

Ima dosta takozvanih »**zavisnosti bez droga**« ili »**zavisnih ponašanja**«. Prema madridskoj Agenciji za borbu protiv droga, »obične navike poput gledanja televizije, slušanja radija, kupovine, skupljanja stvari ili jedenja ora- ha mogu se pretvoriti u nešto opasno za po- jedince ili njihove porodice ako čovek izgu- bi kontrolu i dozvoli da one njime ovlađaju« (Europa Press, 1999).

## Najvažnije zavisnosti

Kako bismo samo načas sagledali dimenzi- je ovog problema, evo liste nekih od najzna- čajnijih zavisnosti:

- zavisnost od igara na sreću i druge **kompulzivne kockarske oopsije**



- zavisnost od **seksa** (uključujući parafilije poput voajerizma ili frotirizma, pored zavisnosti od pornografije i mnogih drugih)
- zavisnost od **rada**
- zavisnost od **Interneta**
- zavisnost od **kupovanja**
- zavisnost od **televizije**
- zavisnost od **hrane**
- zavisnost od **mobilnog telefona**.

Pošto one uključuju i neka posebna pona- šanja, nije lako razlikovati zavisnosti od **ma- nija** (piromanije, kleptomanije), koje su tako- de poremećaji kontrole impulsa (Vallejo-Naje- ra, 1997; DSM-IV, 1999).

## Navika, hobi i zavisnost

Pošto se skoro svaka navika može pretvo- ri u zavisnost, javlja se potreba razlikovanja navike od zavisnosti. Prema njujorškom psi- hologu **Piteru Purpuri**, »ono što naviku raz- likuje od zavisnosti jeste to što ova druga opa- sno deluje na pojedinca« (Cohen, 2005). Sa svoje strane, nemački psiholog, **Verner Gros**, pravi razliku između normalnog i zavisnič- kog ponašanja i zakљučuje da imamo posla sa ovim drugim ako se ispolje sledeća četiri ka- rakteristična znaka:

- **gubitak kontrole** pojedinca nad svojim po- našanjem
- **apstinenciona kriza** ako pojedinac nešto ne upražnjava
- sve veća **zavisnost**
- **gubitak interesovanja** sa sve drugo.

Drući stručnjaci naglašavaju da su pona- šanja sklona stvaranju zavisnosti ona koja do- nose **zadovoljstvo**, tražeći ponavljanje. Izgle- da da lučenje **endorfina**, hormona koji stvara- ju euforiju, ima važnu ulogu u tom uživanju (*ibid.*). Na taj način pre nastaje hobi, nego na- vika. A **hobi** »se pretvara u zavisnost kad po- stane štetan« (Fernandez, 2005).



## Razlozi ove pojave

Današnje množenje zavisničkih ponašanja, koja smo prethodno pomenuili, navelo je neke autore da izjave da je naša »civilizacija zavisnička« (Herans, 2005). Kompleksno, ali umeđeno pitanje glasi zašto je to tako.

Stručnjaci ističu mnogo razloga, ali treba shvatiti da na taj fenomen utiču **društveno-kulturološki faktori**, a ne samo psihološki.

Sledeći faktori bi mogli da objasne procvat savremenih zavisnosti:

- **Produktivnost, potrošački mentalitet i reklame** koji promovišu stil »pobednika« u životu i podstiču stvaranje kulta novog (čak i kad je reč o nekoj trivijalnoj novini), kao i potragu za trenutnim zadovoljstvom.
- **Društveno-ekonomske i kulturološke promene** koje dovode do usamljenosti, izolacije, depresije i anksioznosti: raspad klasične porodice, širenje sektora usluga (punog konkurenциje i udaljenog od prirode, koja bi bila opuštenije okruženje), ludi tempo življena, itd.
- »Bombardovanje« **čulnim osećajima**, što potencira osećanja na štetu mirnog razmišljanja, što bi bilo prikladnije.
- **Zasićenje informacijama** svih vrsta, zbog sve većeg obilja u medijima, koje dovodi do uznenirenosti i ogorčenja usled poplavloših vesti.



- **Materijalistički pristup** koji se sastoji od »imati« i »raditi«, a ne od »biti«: samoispušnjenje se traži u predmetima i ponašanjima koji se ponavljaju, bez dovoljno razmišljanja o tome.

Svi ti elementi, između ostalog, jačaju impulsivnu, a još više kompulzivnu stranu pojedinca. Tako cvetaju zavisnosti, zajedno sa drugim maničnim i opsesivnim obožajnjima koja **ograničavaju slobodu**.

Istovremeno, **samoštovanje zavinskika**, koje je ionako malo, dalje opada, jer po njihovom mišljenju oni nikad ne uspevaju da dostignu društvene standarde.

## Droege i zavisnička ponašanja

Mada se zovu »netoksičnim«, zavisnička ponašanja među svojim efektima imaju i stvaranje **endotoksina** (kod droga su to egzotoksi), sa negativnim posledicama po psihičko zdravlje (COP, 2005).

Osim toga, primećeno je **jačanje** veze između ta dva. Tako će se zavisnost od seksa pojavičati ako je neko takođe zavisan od amfetamina, koji stimulišu seksualni nagon (Escobar, 2005). Kompulzivni kockari, sa svoje strane, izloženi su većem riziku da postanu alkoholičari od ostalih ljudi.

A radoholičnim direktorima kokain je privlačan jer im omogućava da rade dugo bez potrebe za snom (Europa Press, 1999).



# Kompulzivno kockanje i igranje igara

»Kompulzivno kockanje« je ograničeno na igre na sreću. »Kompulzivno igranje igara« uključuje sve vrste **zavisnosti iz razonode** povezanih sa igrami. »Razonoda« (ili »zabava« ili čak »ludus«) u stvari je više od neke konkretnе igre i aludira na čovekovu potrebu da oseća, izražava, prenosi i stvara primarne emocije (smeh, vrisak, plač, zadovoljstvo), sa ciljem da se zabavi i opusti (Bolivar, 1998).

Tako su svečanosti čovekov pokušaj da se razonodi. Ples, šetnja, bavljenje nekim sportom, čitanje poezije... stvaraju prijatne emocije i sve to može biti zabavno, mada nije sve povezano sa igrami. I seksualni odnos uključuje zabavne, često prevlađujuće, elemente. Zbog toga zavisnost od seksa, mada se razlikuje od kompulzivnog igranja igara, takođe može imati »zabavne-ali-kompulzivne« aspekte.

U ovoj tematskoj jedinici posebnu pažnju posvetićemo takozvanom **patološkom kockanju**, sa naglaskom na igrama na sreću.

## Zavisnost od igara na sreću

Zbog svojih karakternih crta, kompulzivni kockari smatraju da im je život zanimljiv samo ako rizikuju, čak i ako ih to vodi u stvaranje navike i zavisnosti (*ibid.*). Posledica toga je da prestaju da budu slobodni. Međutim, **sloboda** je osnovni elemenat razonode. Zbog toga kompulzivne kockare prati jedan paradoks: pošto **zavise** od onog što je zabavno, oni u praksi na kraju ukinu tu ljudsku dimenziju, uskraćujući sebi puno uživanje u njoj.

Zbog svoje zavisničke i kompulzivne prirode (koje ga čine sličnim opsesijama i manijama), patološko kockanje se smatra **bolešću**, što i samo njegovo ime nagoveštava. U nekim zemljama ono pogarda veliki deo stanovništva.



## Vrlo unosna... i štetna industrija

Ko još nije primetio skorašnje širenje industrije kocke u raznim varijantama? Kazina, bingo, automati po pabovima i drugim objektima, nove vrste lutrije...

To je fenomen **globalnih razmera**. Igra na sreću je oduvek bilo, a objekti posvećeni ovoj ili onoj vrsti igara postoje već davno. Ali danas, sa savremenim medijima, ova industrija je mnogostruko povećala svoje mogućnosti, uključujući tu i **klađenje preko Interneta**.

Osim toga, brojni hoteli širom sveta shvatili su da im se zarad može znatno, a ponekad i astronomski, povećati ako u svoju ponudu uključe i kazino.

**U SAD** je ova kockarska industrija dostigla velike razmere i zauzela značajno mesto u ekonomiji. Veliki hotelski kompleksi u Las Vegasu i Atlantik Sitiju – sa oko pet hiljada apartmana – imaju kazina velika kao nekoliko stambenih blokova.

U 2001. godini profit kockarske industrije bio je veći od pola milijarde dolara, što je uklju-

čivalo i 63,3 milijarde od kazina (Davidson, 2003).

**Društveni troškovi** svega toga izraženi kroz smanjeni radni učinak i povećana bolovanja ogromni su. Prema organizaciji **Gamblers Anonymous (Anonimni kockari)**, više od polovine kompulzivnih kockara će **počiniti neko krivično delo**, poput krađe, falsifikata ili prevara, kako bi uđovoljilo svojoj očajničkoj zavisnosti (*ibid.*).

Imajući u vidu **fizičke i psihološke efekte** kompulzivnog kockanja na pojedinca, lako je shvatiti koliko je ova industrija štetna.



U Španiji, na primer, smatra se da više od pola miliona ljudi ima ozbiljne probleme zbog ove zavisnosti. A još veća brojka (skoro 800.000 ljudi) pokazuje tipične simptome kompulzivnih kockara (*Consumer*, 2004).

Kockari su skloni shvatanju da mogu da **kontrolišu svoju sreću**. Na primer, za njih je tipično da kockicu bacaju jače da bi dobili veći broj, ili slabije ako žele manji broj.

Ali istina je da ni u igrama sa kockicom, ni u lutriji, ni na ruletu, ni u bingu, ni u automatima, pa čak ni u sportskom klađenju... niko ne može da utiče na ishod igre.

Nijedan trik neće uspeti (osim varanja, naravno), niti postoje statistički nizovi kojim se mogu predvideti rezultati. Na primer, ako je broj 2 od 37 mogućih već 10 puta izšao na ruletu, još uvek će imati istu verovatnoću da izade u sledećem okretanju i bacanju loptice: 1 prema 37. Isto važi i za bilo koji broj koji nije izšao cele večeri.

### **Profil kockara**

Mada uopšte nije nemoguće da bilo ko, barem u principu, postane patološki kockar, ne-

ke **karakterne crte** pogoduju nastanku ove zavisnosti (*ibid.*; i COP, 2005):

- nezrela, slaba, hirovita ličnost
- niska tolerancija na frustraciju
- ambicija
- anksioznost
- sklonost ka rizikovanju
- osećanje dosade.

### **Razlozi zavisnosti**

Pored toga, postoje teorije koje nastoje da objasne zašto neko postaje kockar. One se mogu svrstati u dve kategorije (COP, 2005):

- **Psihanalitičke teorije:** prepuštanje kocki bilo bi vrsta samokažnjavanja (kao posledice rizika od velikog gubitka), zbog nerešene krivice koju takva osoba oseća; ili »nezrelo, dečje ponašanje kao pokušaj da se uspori ili zaustavi autoerototska satisfakcija« (*ibid.*).
  - **Biheviorističke teorije:** patološko kockanje je rezultat niza pozitivnih podsticaja koji učvršćuju zavisničko učenje.
- Bihevioristički pristup je očigledan kod načina funkcionisanja **kockarskih automata**.



Oni su napravljeni tako da olakšaju stvaranje zavisnosti. To se postiže metodom **uslovljavanja igraca** (*ibid.*), odnosno povremenim sitim dobicima koji igraca stimulišu da nastavi sa igrom. Ali kako igra dalje odmiče, to su gubici neminovniji (*Consumer*, 2004).

Nagrada (»dobitak«) je, naročito na početku, *kockarska udica*. Ali kad se kockar »upeca«, nastaje zavisnost od same igre, bez obzira da li se dobija (retko) ili gubi (skoro uvek).

### Efekti zavisnosti

Želja za kockanjem je tako jaka da postaje neodoljiva, kao kod svake zavisnosti (kompulzivno kockanje je tipičan slučaj »netoksične zavisnosti«). Ako joj se čovek ne poviňuje, dolazi do velike uznemirenosti (apstinentna kriza). Kad čovek izgubi kontrolu nad kockom,javljaju se: apatija, gubitak motivacije, tuga, gubitak samopoštovanja i osećaj krivice. Dostojevski je taj proces opisao u svom romanu *Kockar*.

Naravno, prirodna granica mogućnosti kockanja je suma kojom igrac raspolaže. Međutim, zavisnost će ga navesti da taj problem »reši« rizičnim, pa čak i nemoralnim metodama (zaduživanjem, varanjem, krađom...).

Kompulzivno kockanje **sprečava** pojedinca da vodi **normalan život**. Ugrožene su lične, porodične, ekonomski, društvene i profesionalne sfere; drugim rečima, ceo njegov (ili njen) život trpi posledice (Aparicio, 2004). Osećanje gubitka kontrole ili bankrot mogu dovesti do ekstremne uznemirenosti, depresije, pa čak i do **samoubistva**.

To je, takođe, zavisnost sa **naknadnim fizičkim efektima**. Kad se ne kocka, patološki kockar ima neke simptome narkomana kome je uskraćena droga: migrene, poremećaje varenja, probleme sa spavanjem, razdražljivost, visoki pritisak i druge (COP, 2005).

### Gde je problem kod kockarske zavisnosti?

Četvrto izdanje Dijagnostičkog i statističkog priručnika za mentalna oboljenja (DSM-IV) svrstalo je kompulzivno kockanje među »**poremećaje obuzdavanja želje** koji nisu ušli u druge grupe«, zajedno sa nekoliko drugih, poput kleptomanije, piromanije ili povremenih napada besa.

U pomenutom priručniku kaže se da je za postavljanje dijagnoze kompulzivnog kockanja potrebno da bude ispunjeno barem pet od dole navedenih **pokazatelja**, osim postojanja dve ili više kockarskih epizoda u periodu od godinu dana:

- Kockarska uznemirenost** (smišljanje kako doći do novca za kockanje, sklonost ka prisećanju prošlih kockarskih iskustava, planiranje novih aktivnosti...).
- Potreba da se kocka **sa sve većim sumama novca** da bi se postigao željeni stepen uzbudjenja.
- Ponovljeni neuspeh** u naporima da se **obuzda** kockarski nagon.
- Nemir ili razdražljivost** kad čovek pokuša da prekine ili ostavi kockanje.
- Pribegavanje kockanju da bi se **pobeglo** od problema ili smanjila anksioznost, depresija....
- Nastavak kockanja da bi se **povratili gubici**.
- Laganje** rođaka, lekara i drugih kako bi se sakrio stepen zavisnosti od kockanja.
- Nedozvoljene aktivnosti** (prevara, falsifikovanje, krađa...) da bi se finansiralo kockanje.
- Odnosi sa drugima** se komplikuju, javljaju se **problemi na poslu...** sve zbog kockanja.
- Verovanje da će neko sa strane pokriti **gubitke** nastale kockanjem.

Izvor: DSM-IV, 1999.





Kompulzivnim kockarima potrebna je **pomoć sa strane**, uključujući i profesionalnu. Snaga volje nije dovoljna. Pored toga, potrebno je izmeniti ličnost kockara, koju je kockanje izobličilo. Važno je da oni nauče kako da **istrpe frustraciju i postave granice**. Takođe je važno da im **porodice** daju podršku, jer je reč o **bolesnim ljudima** (*Consumer*, 2004).

Lečenje kompulzivnog kockanja zasniva se na onom što se primjenjuje kod **alkoholizma** (COP, 2005), sa grupnom psihoterapijom i sa stanicama kakvi se praktikuju kod **Anonimnih kockara** (Gamblers Anonymous). Tu vidimo uticaj Anonimnih alkoholičara (videti str.112 i dalje) i njihove metodologije. Njihovih »12 koraka« i ovde su korisni. Taj uticaj je takođe vidljiv u rečenicama poput: »Kompulzivno kockanje je bolest, koja sve više napreduje, koja se nikad ne može izlečiti, ali se može obuzdati« ([www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)).

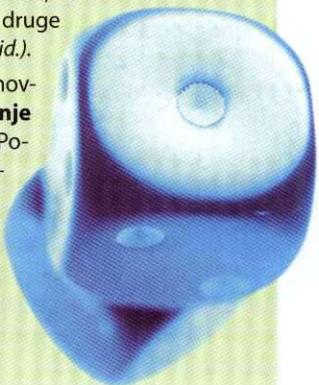
**Kognitivno-bihevioralne tehnike** takođe su efikasne. Tu spada obuka za **desenzibilizaciju i relaksaciju**, kako bi se stvorila mentalna odbrana od ove štetne navike.

Takođe je bilo primera izlaganja osobe **iskušenju na licu mesta**, posle obuke - kako da se tome odupre snagom volje (COP, 2005).

Smatra se da je ponekad dobro i **hospitalizovati** pacijente, zbog njihovog jednog finansijskog ili psihiološkog stanja, i izolovati ih od okruženja koje ih podstiče na kockanje (*ibid.*).

Pacijenti se svi moraju uputiti kako da **obuzdavaju trošenje novca**, a nekad je korisno da im se, uz njihovu saglasnost, zabrani ulaz u kazina i druge kockarske objekte (*ibid.*).

U **prevenciji** je od osnovnog značaja **upućivanje na prave vrednosti**. Potrebno je odbaciti materijalističko shvatanje života ili ono koje previše značaja daje lutriji i drugim društvenim mamcima. (videti i stranice 138-139)



## Ostale manifestacije kompulzivnog igranja igara

Prevelika ljubav prema **takmičarskim sportovima**, bilo lično upražnjavanim ili praćenim na televiziji, za mnogo ljudi postala je opsesija koja se graniči sa fanatizmom. U zemljama u razvoju mnogi ljudi novac potreban za hranu i ostale osnovne potrebe žrtvuju radi kupovine ulaznice za stadion. Takmičenje, kao deo zabave, izgleda da pospešuje ovu vrstu zavisnosti.

Zavisnost od **psihoaktivnih supstanci** takođe je povezano sa dokolicom, naročito od širenja »potrošačkog modela« (videti uokvireni tekst na str. 21). Danas je motiv razonode potisnuo sve ostale.

Morbidnost, vezana za najniže ljudske strasti, još je jedna komponenta dokolice. Jedna

od njenih najkarakterističnijih manifestacija je skoro zavisnička sklonost ka *tračarenju* i njuškanju. Emisije o slavnima, »rialiti programi« i časopisi o poznatim ličnostima, koji su danas nenormalno zastupljeni u mnogim zemljama, pokazuju koliko je ljudska priroda sklona uživanju u patnjama drugih.

Za ispravljanje ovih anomalija bilo bi potrebno **bolje obrazovanje**, sa naglaskom na **duhovnoj** dimenziji.

Međutim, morbidnost iz zabave takođe je u korenu drugih zavisnosti ili barem predstavlja neki njihov deo. Zavisnost od seksa (uključujući pornografiju), od »akcionih filmova« (eufemizam za filmove nasilja) ili samo praktikovanje nasilja (na primer od strane huligana na fudbalskim stadionima), tek je nekoliko primera koje ćemo kasnije obraditi u ovoj knjizi.



# Zavisnost od seksa

**Trgovina telom**, ljudskim telom, stara je koliko i ljudski rod. Zbog toga je obilje zavisnih od seksa i promiskuiteta. A ta trgovina nije uvek za novac (seks se takođe razmenjuje za osećanja ili obične čulne nadražaje).

Mi danas doživljavamo posledice **seksualne revolucije** iz šezdesetih godina prošlog veka: seks kao potrošački objekat, tolerisanje slobodnog, neobaveznog seksa, svetska promocija »sigurnog seksa« zahvaljujući kondomima, pripisivanje »normalnosti« seksualnim odnosima pre braka (Rios, 2004; Fuentes, 1998).

U 21. veku među **tinejdžerima** je čest **fizički kontakt** koji stimuliše seksualni nagon: 90% se poljubilo; oko 79% se strasno ljubilo; 72% se mazilo »iznad struka«, a 54% »ispod struka«. Oko 9% dvanaestogodišnjaka, 23% četrnaestogodišnjaka, 42% šesnaestogodišnjaka i 71% osamnaestogodišnjaka seksualno je aktivno (WHO, 2003).

Seks se koristi u **različite svrhe**: kao sredstvo za umirenje ili antidepresant; da pokaže muževnost ili ženstvenost; kao dokaz ljubavi; da par ostane zajedno; da se otkriju nova čulna zadovoljstva...

Baš kao što industrije alkohola, duvana i droga smisljavaju posebne marketinške strategije za osvajanje novih klijenata, to isto čini i **industrija seksa**. Ali u ovom slučaju je možda najbolji agent prodaje sama seksualna revolucija koja je i dalje na snazi, uprkos tome što su se u osamdesetim godinama prošlog veka javili neokonzervativni pokreti.

## Muzika, film i televizija

Muzika značajno doprinosi toj revoluciji. Pre skoro četiri decenije vlasnik jedne radio stanice rekao je: »Današnje često slušane pesme veličaju droge, homoseksualnost, prostituciju i nemoral. Mnoge podstiču na blud i degradiraju ukus slušalaca jer su pune vulgarnih insinuacija koje bi se ranije smatrале nemoralnim« (*Time*, 26/5/67).

Danas, četrdeset godina kasnije, popularna muzika, naročito ona za mlade, puna je **erotskog i pohotljivog**, pretvarajući *tude* seksualno iskustvo u nešto što je uobičajeno i viđljivo kao i hleb koji svakodnevno jedemo.

Sa nekoliko časnih izuzetaka, većina slavnih grupa i pevača promoviše otvorene seksualne sadržaje. Teško je naći seksualnu aktivnost koja nije opisana u nekoj pesmi (Rios, 2004). Većina **video spotova za muzičke numere**, više ili manje otvoreno, vrati se oko seksa.

Filmovi i televizija (ova druga u svoj program uključuje emitovanje muzike i filmova) služe kao moćna sredstva za ovo »vizuelno bombardovanje«. U SAD se godišnje na televiziji prikaže više od dvadeset hiljada implicitnih snošaja, a nijedan slučaj trudnoće ili prenetog AIDS-a ili neke druge seksualno prenosive bolesti kao njihove posledice (McDowell, 2000).

U proseku, tinejdžeri svake godine na televiziji vide oko četrnaest hiljada direktnih ili indirektnih seksualnih scena, od kojih samo 150 aludira na potrebu da se čovek u tim stvarima ponaša odgovorno, na apstinenciju ili na sprečavanje trudnoće. Oko 80% scena sa seksualnim sadržajem pokazuje ljude *koji nisu u braku* (Wheeler, 1993).

Pored toga, tradicionalne trudnoće skoro da su nestale iz televizijskih emisija. CNN iz-



## VEĆNE VREDNOSTI

**Seks – biblijski tabu?**

Mnogi ljudi misle da nešto nije u redu sa seksom, sa samom seksualnošću. To se primećuje čak i kod ljudi koji se hvale svojim seksualnim podvizima ili za koje seks kao da predstavlja jedinu temu razgovora (odaju ih kikotanje i **morbidnost** koji prate njihove reči).

**Hrištanstvo** se često optužuje zbog tog navodnog tabu karaktera seksa. Otuda se sa tom religijom povezuju reči poput »uštogljenosti« ili »puritanski«.

Međutim, **Bibija ne osuđuje seks**, već samo **perverziju** ili **zloupotrebu** te ljudske dimenzije. Prva knjiga Mojsijeva potvrđuje njegov značaj za razmnožavanje (1:28), ali i za duboku vezu dvoje ljudi, ukazujući da je seksualnost osmislio sam Bog (2, 22-25). Pesma nad pesmama govori o **radosti** seksualnih odnosa. A u Novom zavetu apostol Pavle ističe **potrebu telesne veze** između muškarca i žene (1. Korinćanima 7).

Ukratko, Bibija naglašava da je seks i seksualno zadovoljstvo **stvorio Bog**, bez ikakvog drugog ograničenja osim da se drže u kovčegu zvanom brak... ili vernošć. A to zahteva samokontrolu..



veštava da je više od dve trećine američkog televizijskog programa sa porukama **seksualne prirode**. (CNN.com, 2001).

**Mediji** se ne trude da šire moralne vrednosti ili da pokažu posledice neodgovornog seksualnog ponašanja. Naprotiv, oni sve vreme promovišu tu vrstu ponašanja. Već nekoliko decenija filmska industrija daje arhetip mlađih i odraslih koji koristi svaku priliku da se ponaša kao **seksualni robot**. Istovremeno se čedni prikazuju kao ludi i idioti, nesposobni da pronađu partnera ili da uživaju u životu.

**Zavisnik od seksa**

Seksualni odnos, bilo bračni ili vanbračni, uključuje **celu osobu**, u svim ljudskim dimenzijama: društvenoj, emocionalnoj, fizičkoj, moralnoj... (Human Life International, 2003). To nije trivijalni, isključivo zabavni čin. Ali upravo njegova komponenta koja donosi uživanje podstiče razvrat.

Prevelika ljubav prema seksu predstavlja uvod u zavisnost od seksa, seksopatiju ili zavisničku hiperseksualnost (takođe poznatu pod imenom »nimfomanija« kod žena, odnosno »satirijaza« kod muškaraca, među kojima je to češća pojava).

**Zavisnik od seksa** je neko ko je izgubio kontrolu nad svojim seksualnim nagonom ili praksom. Takvi ljudi nisu zadovoljni ako svakog dana ne masturbiraju ili ne koriste pornografiju, ili ako nemaju česte i raznovrsne seksualne odnose... Na kraju se to odrazi na ceo njihov život i ličnost.

Zavisnik od seksa seksualnost »shvata skoro isključivo kao **genitalnost**« (Herans, 2005). To je predavanje neobuzdanom nagonu koji jedino traži lično zadovoljenje. U takvim uslovima uživanje se jako smanjuje zbog kompulzivne prirode želje, kao i kratkoće i »sažetosti« akta koji je ispunjava.

To je **reduktionizam** čovekove seksualne palete, »odvojen od bilo kakve komunikacije i bez traga ljubavi« (*ibid.*).

**Efekti i rizici**

Nije čudno da zavisnici od seksa pate od **tipičnih efekata svake zavisnosti** (uključujući i one od droga). Osim toga, kao što se moglo i očekivati, na njih deluju i oni koji su karakteristični za seks.

Sledeći efekti zaslужuju da se pomenu:

- nemogućnost da se ova navika stavi pod kontrolu



- ozbiljne teškoće da se ostane veran stalnom partneru, ako takav postoji
- nepodnošenje dosade
- pretvaranje druge osobe u stvar (običan seksualni objekat)
- sklonost da se poveća rizik upražnjavanja seksa (načini, mesta...) kako bi se povećala morbidnost
- apstinencijski sindrom: uz nemirenost, razdražljivost, migrane, drhtavica, nesanica
- nepostojanje zadovoljavajućih orgazama
- osećaj krivice, usamljenosti, frustracije i stida (zavisnost od seksa se ređe priznaje od ostalih zavisnosti koje nisu vezane za droge)
- sklonost da se vodi »dvostruki život« (laži, obmane, prateći stres...)
- rizik od dobijanja seksualno prenosivih bolesti
- rizik od nasilnih ili ponižavajućih odnosa (silovanje, mučenje, incest...)
- haotične navike i rasporedi, povećani troškovi, razaranje porodice
- suicidne ideje, sa čestim pokušajima samoubistva.

## Moralna i obrazovna dimenzija

Naša analiza ne bi bila kompletna bez moralnog aspekta. Zavisnik od seksa je bez sumnje bolesna osoba, ali na putu do zavisnosti obično postoje neke **neispoštovane moralne vrednosti** (čistota, vernošć...).

Promiskuitetne osobe sklone su da **drugima nanose patnju**: bračnom drugu koga varaju, ljubavniku koga koriste, prostitutki koju su odvojili iz njene sredine i, u ekstremnim slučajevima, odraslim ili detetu koje zlostavljuju. Neko će patiti zbog prethodne moralne kapitulacije:

»Možda je to osoba sa čijim ste se najintimnijim osećanjima poigrali; ili nerođeno deťe koje će svoj život završiti u kanti za smeće, osuđeno zato što je posledica 'greške'; ili neki bračni par, a možda i nekoliko malisana, koje uništava brakolomna, frivolna,apsurdna veza« (Aguilo, 2005).

## Seksualno obrazovanje

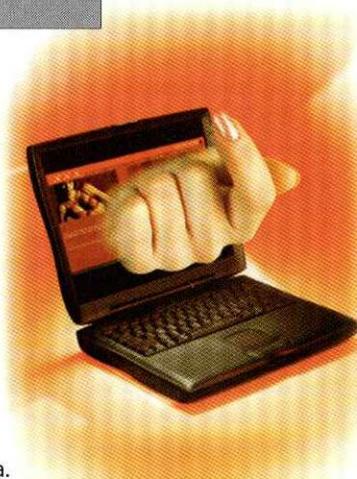
Seksualno obrazovanje koje je uvedeno u škole kao da nije u stanju da preokrene tok seksualne revolucije. Razlog je u tome što je takvo obrazovanje ograničeno na **anatomsko-**

## Zavisnost od pornografije

Anderson (1998) definiše pornografiju kao »pretežno seksualni materijal čija je glavna svrha da stvori seksualno uzbudjenje«. Pornografija je za psihu isto što i droge za telo. Čovek gubi kontrolu nad emocijama i donosi pogrešne odluke. Zbog toga neki mladi ljudi ostaju obeleženi za ceo život (McDowell, 2000).

Zavisnost od pornografije je nesavladiva želja ili zadovoljstvo gledanja, slušanja ili pričanja o seksualnim materijalima u obliku literature, slike, reči ili zvukova, koji se kreću od stvarne ili zamišljene golotinje do bezograničnih erotskih aktova i fantazija. To se ostvaruje pomoću knjiga ili časopisa, filmova, DVD-a, telefonskih razgovora i na kraju, ali ne i najmanje važno, preko Interneta. Pet glavnih pornografskih veb sajtova posećeniji su od svih sportskih sajtova moćnih CNN i NBC mreža zajedno.

Zavisni od pornografije **odbacuju** svoj afektivni, društveni i emocionalni život. Sve njihove misli se **opsesivno** vrte oko seksa. Oni svoj život treba da preusmere ka **produktivnijim idejama**. **Fizičko vežbanje** i drugi **korisni hobiji** mogu im pomoći da svoje nagonje usmere gde treba.





Društvo koje podstiče neobuzданo seksualno ponašanje podstiče i neverstvo. Ipak, uzrok neverstva nije samo u društvenom odobravanju. Naglasak na **vezivanju** unutar braka i na potrebi zadržavanja zadovoljavajućeg odnosa u svim sferama (uključujući i seks) pomaže da se sačuva vernost. Evo nekoliko saveta s tim u vezi:

- **Iskrenost u svim oblastima bračnog života.** Iskrena veza, bez laži, ne vodi vanbračnim izletima.
- **Sačuvajte bračnu intimu.** Neverstvo se ponekad ušuna kad neko sluša kako se jedan partner žali na drugoga. Osim u ekstremnim slučajevima (nasilje, bolest...) koji traže poverenje u treću osobu, bračni problemi ne treba da izđu u javnost.
- **Ponovo oživi-te romantiku.** Održavanje veze kao para od osnovnog je značaja: izlaženje udvoje, međusobno razmenjivanje ceduljica sa izrazima ljubavi, razmenjivanje poklona, polju-



bac u neočekivanim situacijama i, iznad svega, posvećivanje vremena partneru.

- **Održavajte dobar seks.** Mada to nije jedini razlog, neverstvo je vrlo često kod seksualno nezadovoljnih partnera. Treba se potruditi da se postigne obostrano zadovoljstvo i da se upoznaju partnerove želje.

- **Negujte samopoštovanje.** Pohvale i priznanja, ako su iskrene i umesne, jačaju samopoštovanje i obostrano poverenje. Nedostatak ovog »goriva« razlog je što mnogi muževi i žene završe u tuđem naručju. (videti i uokviren i tekst na str. 129)

Izvor: Melgosa, 2005.

fiziološki nivo i na informacije o sredstvima za sprečavanje začeća, zanemarujući moralnu i emocionalnu stranu.

**Roditelji** su najpoželjnije osobe koje sa decom treba da razgovaraju o toj temi, i to što ranije. Ako to ne učine, bioskop, televizija, Internet ili njihovi prijatelji »obrazovaće« im decu.

Izbegavanje odgovora nije pravo rešenje. Treba davati prave i jasne odgovore iako se radi o intimnim pitanjima. Ako budu gledali kako se životinje pare u **obrazovnim video programima**, a fenomen seksa im se objasni jednostavnim i poučnim rečima, deca će biti spremna da shvate ljudsku seksualnost u okvirima ljubavi.

Ovu priču ispričao je otac koji je pozvao svog devetogodišnjeg sina i rekao mu: »Čarli, vreme je da ti i ja porazgovaramo o seksu.« Dece je klimnulo glavom i kad su ostali sami, reklo ocu: »U redu, tata, gde da počnemo... Šta bi želeo da znaš o seksu?« Nemojte dozvoliti da se to dogodi i sa vašim detetom!

Porodični savetnik, koga je neka devojčica pitala nešto o seksu, ovako je odgovorio: »Najbolja veza koja može postojati između dvoje ljudi koji se iskreno vole jeste obostrano poštovanje. Dolazi vreme kad milovanja, koja se često upražnjavaju i dovode do ekstrema, ne mogu da se kontrolišu i dolazi do neizbežnog. Samo se osoba obdarena **samokontrolom** može nesebično davati.«



# Radoholizam

Izraz »radoholičari« označava ljude koji su zavisni od rada. To je kombinacija reči »rad« i »alkoholičari« i njena upotreba je znak paralelizma između ove zavisnosti i alkoholizma. Zbog toga nije čudno da se saveti Anonimnih alkoholičara mogu primeniti i na ovaj slučaj (videti str.112 i dalje).

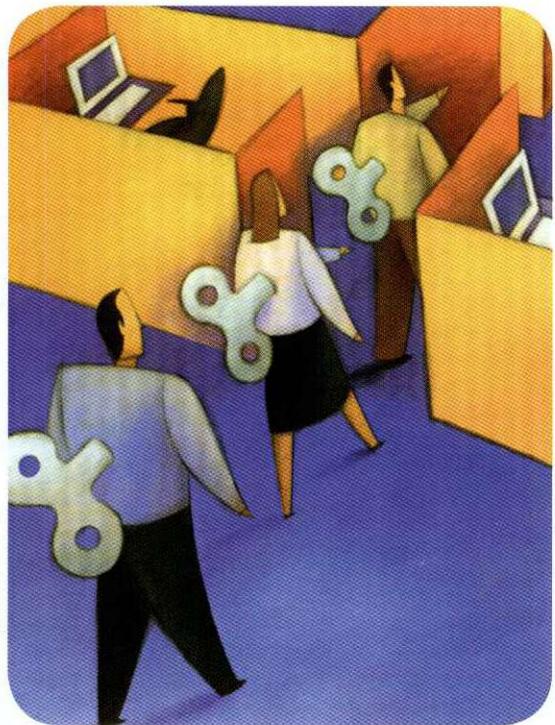
U stvari, jedna od glavnih organizacija za rehabilitaciju zavisnika od rada upravo su **Anonimni radoholičari**.

Uprkos tome, i za razliku od onog što se dešava kod alkoholizma, zavisnost od rada se smatra »**časnom zavisnošću**. Ni je bez razloga što društvo, okrenuto produktivnosti, toliko ceni ljude koji su potpuno posvećeni svom poslu.

## Tipične crte radoholičara

Radoholičar je osoba koja sebe prestrago kažnjava kompulzivnim radom, čime zanemaruje porodicu, društvene veze i sopstveno zdravlje. Radoholičari su (W.A.S.C., 2005):

- Ljudi koji se često satiru radeći, a ipak ne izvuku nikavu pouku iz toga.
- Ljudi koji naporno rade i smatraju ih uspešnim, ali su u stvari **puni problema** i boje se da će to okolina primetiti.
- Oni koji stalno prave **velike planove** za budućnost, ali ih ne ostvaruju.
- Ljudi koji smatraju da **provod nije toga vredan**, tako da ostaju kod kuće i vikendom, možda pod izgovorom da je kuća neuredna i da se mora spremiti.
- Oni koji se boje **pritiska**: takvi odlažu domaće zadatke i ako kasnije ne dobiju najbolje ocene, izgovaraju se time da se nisu dovoljno trudili - da jesu, bili bi briljantni.
- Ljudi koji sebi **ne dozvoljavaju** da prave greske (*perfekcionizam*) i stalno sebe cenzurišu.
- Ljudi koji su više zainteresovani za **rezultate** nego za sam **proces**, iako su **zavisni od**



procesa (rad postaje sam sebi svrha); u stvari, oni se ne smiruju kad se pokažu rezultati, već radije započinju novi proces...

- Ljudi koji su više zainteresovani za **kolicinu** nego za kvalitet, što ih sprečava da stvarno uživaju u onom što rade (sklonost ka **ukidanju elementa zabave**).
- Ljudi koji doživljavaju **emocije u kriznim situacijama**, tako da na sebe primaju previše posla kako bi stvorili te emocije (to bi, pak, bilo izopačenje elementa zabave).
- Ljudi koji izbegavaju suočavanje sa problemima govoreći da su »**vrlo zauzeti**«.
- Ljudi koji se koncentrišu na posao ili na to da budu nečim zauzeti, što na kraju počne negativno da utiče na **kvalitet njihovog života**.

Neki stručnjaci smatraju da radoholičar ne mora biti neko ko mnogo ili dugo radi.

To je mišljenje Kerol Kenon, direktora kliničkog centra u Kentakiju (SAD), koja je specijalista za radoholizam (2004). Sve što je potrebno da bi se nekom pacijentu postavila ova dijagnoza jeste da bude *mentalno opsednut* radom ili zaposlenošću.

Osim toga, uobičajeno je za radoholičare da imaju izražen **takmičarski duh** i agresivni **ultrapragmatizam** koji je često kombinovan sa **ekonomskom ambicijom**.

Kuća je za njih produžetak kancelarije. Praznici su vreme posvećeno radu na neki drugi način i možda na drugom mestu.

U stvari, zavisnik je sklon da čak i **zabavu** pretvori u rad. Osim od rada, ovakve osobe su često zavisne i od mobilnog telefona i elektronske pošte...

»Ispod površine« kod njih sve vri od **intenzivne**, često egzistencijalne anksioznosti, uz veliku zabrinutost za **budućnost**. Rad i preterana zauzetost koriste se kao zaklon od suočavanja sa njom, ali u praksi je samo podstiču.

## Efekti ove zavisnosti

Mada je verovatno izraženiji u sve širem **sektoru usluga**, radoholizam se može javiti u bilo kom **poslu** uključujući (na odgovarajući način) i **domaćice**.

Ima onih koji smatraju da je radoholizam »glavno samouništavajuće ponašanje današnjice« (Rapoport, 2005), koje će se neminovno širiti jer mu se ljudi **retko suprotstavljaju**, zbog pozitivnog stava društva prema njemu. Radoholizam je takođe »vrsta tihog pokušaja samoubistva, sa oružjem koje je uvek na dohvrat ruke« (*ibid.*).

Njegovi efekti, koje često deli sa ostalim zavisnostima, su sledeći:

- **Propadanje braka i porodice**
- **Problemi sa ljudima** na poslu
- **Apstinencijski sindrom** kad se ne radi: razdražljivost, nestrpljenje, uznemirenost... koje će zavisnik pokušati da kompenzira čitanjem, kompulzivnim igranjem igara ili sek-

## VEĆNE VREDNOSTI

### Koristi od rada

*Rad nije sam sebi svrha*. Ako se sa njim prete ruje, ili se ne obavlja na dobro organizovan način, on se pretvara u mučenje. Međutim, ako se vrši uz potrebnu samokontrolu, rad **ispunjava čoveka**.

Uspešni ljudi su oni koji vole svoj posao, koji vredno rade i mudro koriste vreme kako bi imali što bolje rezultate. »Sve što ti dođe na ruku da činiš, čini po mogućnosti svojoj«, savetuje mudri car **Solomon** (Knjiga propovednikova 9,10).

Humorista i edukator **Stiven Likok** rekao je jednom prilikom: »Ja verujem u sreću i u to da što više radiš, više ćeš imati.« A pisac i moralni edukator **Elen Vajt** primetila je kako nije dobro traći svoje vreme i talente. O tome je napisala sledeće: »Kad bi čovek cenio svaki trenutak i iskoristio ga na pravi način, imali bismo vremena za sve što je potrebno da uradimo za sebe ili za druge.« (White, 1905)





sualnom hiperaktivnošću (*Hogar y Salud*, 2001).

- **Permanentni stres** (radoholičari su među onima koji su tome najskloniji) koga najvećim delom izaziva »zavisnost od akcije« kao deo opšte zavisnosti (Rappoport, 2005).
- **Opšta nesposobnost opuštanja** kao posledica posmenutog.
- Sve veći **psihološki problemi**: napadi panike, anksioznost, socijalna fobia, depresija.
- U međuvremenu, fizičko zdravlje zavisnika biće izloženo svim vrstama **poremećaja i bolesti**: kardiovaskularnim, gastričnim, osteomuskularnim, hiperenzivnim...
- Takođe, radoholizam povećava rizik od **povredivanja** (*ibid.*).



### JESAM LI JA RADOHOLIČAR?

Evo kritičnih simptoma koji mogu ukazati na ovu zavisnost:

- Pretvorili ste svoj rad ili zaposlenost u glavni prioritet.
- Rad je postao vaš jedini izvor smisla života, identiteta i vrednosti.
- Radite previše, čak i ako to škodi vama i vašoj porodici.
- Ostajete pri modelu preterivanja sa poslom čak i kad primetite negativne posledice.

Izvor: Cannon, 2004.

### SVEDOČANSTVA

#### Stvarno poučno

Ovu priču je ispričao jedan mladić koji je izведен pred sud zbog kršenja zakona; kad je rekao kako se zove, sudija je primetio da je reč o sinu čoveka poznatog u celom gradu.

»Kako je moguće«, pitao je sudija, »da se vi kao sin takvog čoveka koji je ugledni građanin, veliki savetnik i uzorna javna ličnost, tako loše ponašate i kaljate mu obraz?«

»U pravu ste, uvaženi sudijo«, odgovorio je optuženi. »Moj otac jeste veliki čovek, ali ja ga baš i ne poznam. On je toliko zauzet predavanjima, pisanjem članaka i knjiga, savetovanjem ljudi, sa radnjom sa vlastima, propovedanjem u crkvi i humanitarnim radom da mu ne ostaje vremena za porodicu ili mene. Rad mu je najveći prioritet.«

Izvor: Escandon, 1973.





# bekstvo

## BEKSTVO OD RADOHOLIZMA

Kao što smo već ranije rekli, mnogi zavisnici imali su koristi od prilagođavanja »12 koraka« Anonimnih alkoholičara svom konkretnom slučaju. Evo **verzije za radoholičare**, kakvu je objavila organizacija Anonimnih radoholičara.

1. Priznali smo da smo bili nemoćni pred radom, da nam je život izmakao kontroli.
2. Shvatili smo da bi Sila koja je iznad nas mogla da nam vrati zdravlje.
3. Odlučili smo da svoju volju i život predamo Bogu da se o njima stara, jer smo shvatili da On to može.
4. Temeljno i bez straha napravili smo moralni popis kod sebe.
5. Priznali smo Bogu, sebi i drugim ljudima pravu prirodu svojih loših dela.
6. Bili smo potpuno spremni da Bogu dozvolimo da te naše mane otkloni.
7. Ponizno smo Ga zamolili da ispravi naše nedostatke.
8. Napravili smo spisak svih osoba koje smo povredili i postali spremni da im to nadoknadimo.
9. Gde god je bilo moguće, direktno smo popravljali takve štete, osim ako to ne bi povredilo te ljude ili nekog drugog.
10. Nastavili smo sa popisom učinjenog, i kad bismo pogrešili, odmah bismo to priznali.
11. Nastojali smo da kroz molitvu i duboko razmišljanje popravimo svoj svesni kontakt sa Bogom, pošto smo ga spoznali, moleći se da saznamo šta On od nas želi i za snagu da to izvršimo.
12. Pošto smo doživeli duhovno buđenje kao rezultat ovih koraka, pokušali smo da tu poruku prenesemo radoholičarima i da primenjujemo te principе u svemu što radimo.

Izvor: *Workaholics Anonymous, 2005*





## ZAVISNOST OSTALA ZAVISNIČKA PONAŠANJA

Takozvane »nove zavisnosti« **vrlo su raznolike**, što je posledica jedne civilizacije koja, sa neviđenim intenzitetom, podstiče zavisničku prirodu ljudskih bića (videti str.121). Ovde ćemo govoriti o još nekoliko primera osim onih prethodno analiziranih u poglavlju.

### ZAVISNOST OD INTERNETA

#### *i drugih tehnologija*

**Karakteristike:** »Svec je na Internetu, virtuelnom kosmosu na hipnotičkom ekranu. To, zajedno sa inter-aktivnošću, objašnjava njegovu moć na promovisanju najrazličitijih zavisnosti (kompulzivno igranje igara, seks, elektronska pošta...). Osim toga, Internet sam po sebi stvara zavisnost.«

**Usamljenost** je njegov najbolji saveznik, kao što pokazuje on-lajn **četovanje**, često sa potpunim strancima. Ona je i osnova za još jednu »tehnološku zavisnost«: od **mobilnog ili celularnog** telefona, koji je sve prisutniji kod dece.

**Porno zavisnost preko Interneta** takođe se može primetiti (videti str.130). Zavisnik od pornografije više ne mora da izlazi iz kuće i kupuje odgovarajuće časopise: sve to već ima kod kuće. Jedan od četiri mlada Amerikanaca od 10. do 17. godine života imao je neželjeni kontakt sa opscenim slikama na Internetu (Hughes, 2001).



**Efekti:** nespavanje, problemi u porodici i na poslu (zbog zauzetih linija), preterano nestavljanje u očekivanju elektronske pošte (i frustriranost ako ona ne stigne), podsticanje raznih drugih zavisnosti.

**Saveti:** Korišćenje Interneta od strane dece zahteva strogi nadzor roditelja. U svakom slučaju, ako je do zavisnosti došlo, potrebna je stručna pomoć, bilo da je reč o deci ili o odraslima.

### ZAVISNOST OD HRANE

#### *ili kompulzivno prejedanje*



**Karakteristike:** Ljudi koji se kompulzivno prejedaju rade to bez obzira da li su gladni ili ne. Ono što ih tera da to čine na nekontrolisan način je anksioznost. Oni jedu brzo, halapljivo i u samoci. Mada neki to osporavaju, **bulimija** bi

takođe mogla biti neki oblik zavisnosti od hrane. Razlika je u tome što bulimičari uvek nastoje da izbace ili kompenzuju preterani unos hrane (povraćanjem, vežbanjem...) što nije slučaj kod onih koji se kompulzivno prejedaju. Zavisnost od hrane je tipična, mada ne jedino, za **tinejdžere**, posebno devojčice. Takođe se javlja tokom **menopauze**.

**Efekti:** Osećaj krivice i stida, sa sve manjim samopoštovanjem, što može dovesti do depresije. Gojaznost, koja sa svoje strane pogoduje nastanku raznih bolesti (dijabetes, kardiovaskularna oboljenja, rak...).

**Saveti:** Zavisnici od hrane pokušavaju sa svim vrstama dijeta, ali bezuspešno. Njihov problem se ne rešava na taj način, već zahteva psihoterapiju, osim promene navika u ishrani.



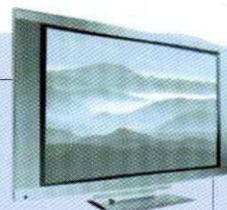
## ZAVISNOST OD TELEVIZIJE

*velikog savremenog oltara*

**Karakteristike:** U Španiji deca godišnje provode 990 sati ispred televizora, odnosno više nego u školi (Aizkorbe, 2004). Nešto slično dešava se i u drugim zemljama. To je ogromna zavisnost.

**Efekti:** Nekretanje dovodi do gojaznosti, povećanja holesterola i deformacija kičme. Osim toga, kako sam medij, tako i prevlađujući programi podstiču, naročito kod dece:

- oponašanje umesto stvaralaštva
- nerazlikovanje stvarnosti i fikcije



- nervozu, nesanicu, noćne strahove...
- izolaciju, malu društvenost
- korelaciju sa zavisnošću od duvana (videti str. 77)
- nezasitost: uvek žele da još više gledaju televiziju.

**Saveti:** Opasno je koristiti televiziju kao bebisiterku. Takođe nije preporučljivo koristiti je kao nagradu za završene domaće zadatke, mada to nekad i nije tako loše, to jest, znači odlučiti se za manje zlo.

## ZAVISNOST OD KUPOVINE (»ŠOPOHOLIZAM«)

*ili komplizivno kupovanje*

**Karakteristike:** Ova zavisnost podrazumeva neplanirano trošenje novca. Nije reč toliko o zadvoljavajuću neke materijalne potrebe, koliko o stišavanju anksioznosti. Češća je kod **žena**, koje kupuju kozmetiku, odeću, tašne... odnosno proizvode koji su povezani sa slikom o sebi i spoljnjim izgledom. Ona može uključivati i zavisnost od **mode**. Tipičan šopoholičar je anksiozna osoba, nezadovoljna svojim životom, sa materijalističkim pogledom na svet,

male sposobnosti samokontrole i lošeg mišljenja o sebi. Sociološku osnovu za nastanak ove zavisnosti stvaraju reklame, potrošački mentalitet i utrivanje sa drugima.

**Efekti** (Escarrage, 2004):

- osećaj krivice i stida
- anksioznost, razdražljivost
- finansijski i porodični problemi.

**Saveti:** Ako je reč o pravoj zavisnosti, biće potrebna stručna pomoć za njeno savladavanje. U svakom slučaju, treba podsticati korišćenje slobodnog vremena bez trošenja.

## OSTALE ZAVISNOSTI

*da, ima ih još...*

Ima još mnogo vrsta zavisnosti, od kojih je većina jasna posledica anksioznosti (zavisnost od čokolade, žvakaće gume, ljubavnih veza...).

Agresivnost koja zrači iz medija doprinosi asocijalnim oblicima ponašanja. **Zavisnost od nasilja** je povezana sa takvim uzorima iz medija. Ona ne uključuje uvek praktikovanje nasi-



lja; dosta često je to samo uživanje u posmatranju nasilja (na primer, kod takozvanih »akcionih filmova«).

**Zavisnost od buke** je još jedna karakteristika našeg doba. Ona je posledica nedostatka stvarnih osećajnih veza (Romano, 2001). Često se javlja nesvesno ili implicitno (potreba za bukom da »nam pravi društvo«). Manifestuje se kroz strah od samice i strast prema preglasnoj muzici.



# Slobodni od bilo kakve zavisnosti

Znak svih zavisnosti je da čovek gubi **kontrolu** i zbog toga doživljava negativne posledice.

Čudno je da upravo gubitak kontrole ili svest o tome mogu da olakšaju početak **promene** i tako otvore vrata **nadi**. Kad priznamo da nismo u stanju da se promenimo, možemo potražiti tuđu pomoć.

U ovom poglavlju već smo ponudili niz saveta za savlađivanje zavisnosti. Isto se može reći i za ostatak knjige, u vezi sa takozvanim »toksičnim zavisnostima«. Zapravo, već po definiciji sve zavisnosti imaju zajedničke aspekte. Zbog toga ne čudi da se terapeutske preporuke delimično mogu i poklapati, bez obzira o kojoj je zavisnosti konkretno reč, i da li je ona toksične prirode ili nije.

## Mere u cilju izlečenja

Držeći se ne samo strogo medicinskog aspekta, ovde ćemo insistirati na savetima kako da se savlada *bilo koja* zavisnost, stavljanjem naglaska na uzroke više nego na simptome.

Zbog toga su to pre **principi** nego neke konkretnе metode ili tretmani.

Ti principi, kao što ćemo videti, nisu bez dužne pažnje posvećene **duhovnoj dimenziji**, onoj čija je efikasnost empirijski, pa čak i naučno potvrđena, o čemu svedoči veliko iskustvo organizacija poput Anonimnih alkoholičara i



sličnih (videti str. 112 i daљe) i veliki broj **medicinskih istraživanja**.

Evo tih mera (prema Cloud and Townsend, 2002):

- **Priznajte** sebi i drugoj osobi da ste **izgubili kontrolu** i da je ne možete povratiti. Takođe pokušajte da to uradite i pred Bogom, u skladu sa predstavom koju imate o Njemu.
- **Verujte** da Sila koja je iznad vas može da vam pomogne. Pružite ruke prema Bogu i potpuno se predajte Njegovoj brizi, vođenju, usmeravanju i snazi.
- **Uočite navike** ili situacije u vašem životu koje vas navode da želite ili praktikujete zavisničko ponašanje i obratite pažnju kad do toga dođe.
- **Ne pokušavajte da se izborite sami**. Pridružite se grupi ljudi koji imaju isti problem i rade na njegovom rešavanju.
- **Iznesite na videole rane** i patnje koje pokušavate da izlečite kroz takvu zavisnost i tražite njihovo saniranje. Otkrijte šta vam to nedostaje, tražite i nađite ljubav i snagu koji su vam potrebeni.
- **Utvrđite koje društvene sposobnosti** treba da razvijete kako biste normalizovali svoje odnose sa drugim ljudima. Prihvatici rizik kako biste se bolje slagali sa ljudima.
- **Oprostite** svima koji su vas u nekom trenutku povredili.



## VEĆNE VREDNOSTI

**Samo danas**

*Samo danas pokušaću da živim upravo za ovaj dan, i neću odjednom rešavati ceo svoj životni problem.*

*Samo danas biću srećan. Većina ljudi je onoliko srećna koliko odluči da bude.*

*Samo danas suočiću se sa stvarnošću. Pokušaću da promenim stvari koje se mogu popraviti i prihvati one koje se ne mogu promeniti.*

*Samo danas pokušaću da ojačam svoju volju. A to je nešto što zahteva trud, nameru i koncentraciju.*

*Samo danas uradiću nešto dobro za nekoga i neću dozvoliti da se sazna ko je to uradio.*

*Samo danas radiću neke vežbe koje će mi pomoći da održim telo u odličnoj formi.*

*Samo danas biću potpuno iskren. Ako me neko bude pitao nešto što ne znam, neću pokušavati da ga dovedem u zabludu; jednostavno ću priznati svoje neznanje i tražiti odgovor.*

*Samo danas uradiću nešto što sam oduvek želeo da uradim. Pokušaću da napišem pismo koje sam nameravao da napišem; da odgovorim na telefonski poziv; da očistim plakar; da sredim stvari koje su toliko dugo bile u neredu.*

*Samo danas zapitaću se pre nego što progovorim: »Da li je to što ću reći istina? Da li je to dobro?« A ako je odgovor negativan, neću ništa reći.*

*Samo danas napraviću sebi program.*

*Možda gase neću doslovno pridržavati, ali ću na njemu raditi istrajno kako bih se oslobodio žurbe i neodlučnosti.*

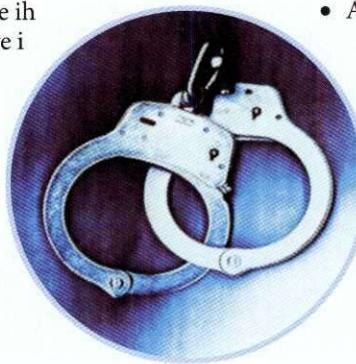
*Samo danas odvojiću pola sata za razmišljanje. Proučiću svoje postupke kako bih dobio bolju perspektivu za uživanje u životu u svoj njegovoj punini.*

*Samo danas ću se rešiti straha. Imaću hrabrosti da uradim ono što je ispravno. Biću odgovoran za svoja dela i neću očekivati nikakve nagrade. Tako ću shvatiti da ću dobiti za uzvrat samo onoliko koliko sam dao drugima.*

Izvor: [www.alcoholics-anonymous.org](http://www.alcoholics-anonymous.org) 2005.



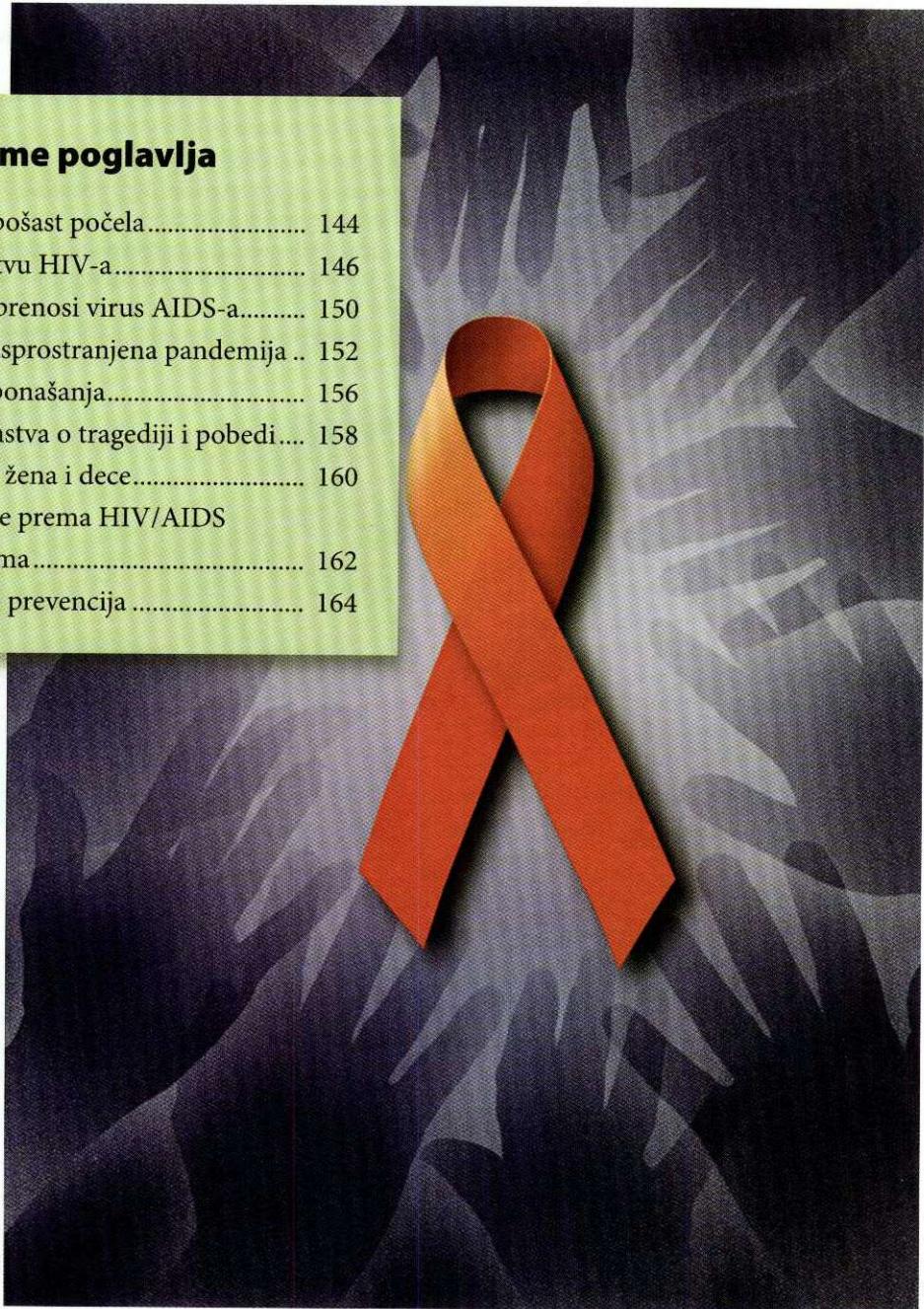
- **Otkrijte svoje talente** i dalje ih razvijajte. Sledite svoje snove i ideale.
- **Pojednostavite svoj život** kako biste smanjili stres, uživajte u životu i vodite računa o sebi.
- **Budite ponizni i poštenu** i pamtite da su duhovni razvoj i oporavak proces koji traje, a ne nešto što radite jedno kratko vreme.



- Ako ste zavisnik od neke supstance, **tražite medicinsku pomoć**, osim upražnjavanja ovog programa, ili tražite pomoć psihologa da biste ga dopunili.
- **Preputstite se postupku lečenja**, kao da idete na neko drugo mesto, odnosno kao da počinjete novi život, a ne samo da biste rešili ili olakšali neki simptom.

## **Rezime poglavlja**

Kako je pošast počela.....	144
U prisustvu HIV-a.....	146
Kako se prenosi virus AIDS-a.....	150
Široko rasprostranjena pandemija ..	152
Rizična ponašanja.....	156
Svedočanstva o tragediji i pobedi....	158
HIV kod žena i dece.....	160
Ponašanje prema HIV/AIDS pacijentima.....	162
Terapija i prevencija .....	164



# AIDS

## 5

Cezar Rozario je nosilac HIV-a koji je poslednjih nekoliko godina svog života posvetio borbi za prava ljudi po put sebe. Luis Valerio je novinar i ima AIDS. On mešeno mora da izdvoji oko hiljadu dolara za lekove, ali je uvek nasmejan. Kad je saznao da je dobio ovu bolest, skoro je poludeo... Danas sanja o pristojnom smeštaju za bolesnike koje su odbacile porodice i društvo.

Obojica su žrtve veoma ozbiljnog zdravstvenog stanja koje ih je nateralo da o životu razmišljaju na drugi način i da podnose okrutnu diskriminaciju na poslu, u društvu i u ljubavi. Sada postaju poznati jer su izabrani da kao predstavnici svoje zemlje, Dominikanske Republike, iznesu svoj slučaj u izveštaju o mitovima, realnosti i reakcijama na HIV/AIDS u karipskim i latinoameričkim zemljama.

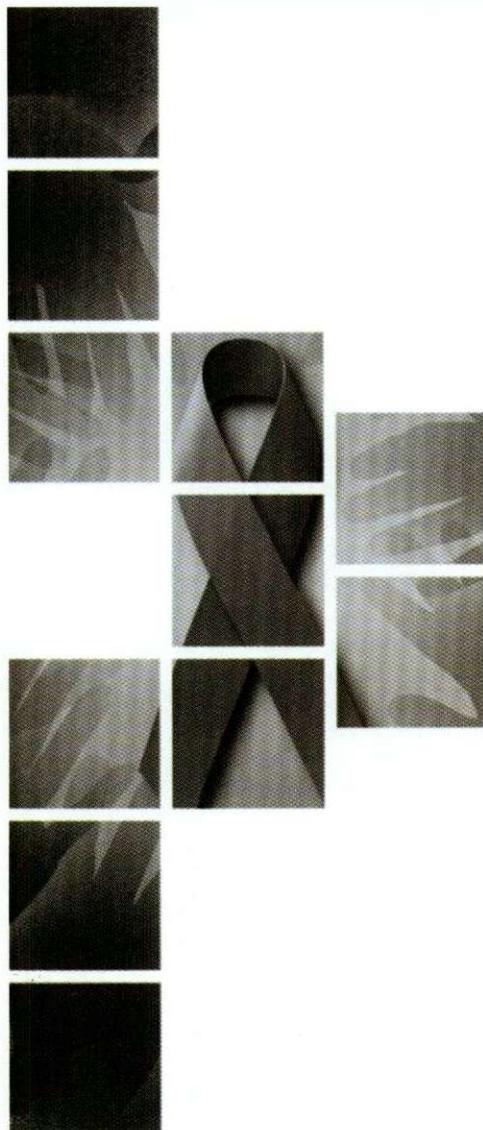
Novinar Luis Valerio bori se za život još od kad je saznao da ima AIDS. On je pravi borac. »Živeti sa AIDS-om u ovom društvu znači nositi etiketu, žig koji vas stalno optužuje da ste teret za društvo.« Ipak, Luis se nije prepustio patnji. »Mnogo puta sam plakao zbog tolikog odbacivanja, ali sam odlučio da postanem glasnogovornik u borbi protiv AIDS-a; prihvatio sam svoju bolest i obavezu da nemam seksualne odnose, jer me moja ljudska i hrišćanska shvatanja sprečavaju da nanosim štetu drugima.«

Cezar Rozario je u svojoj zemlji verovatno najveći aktivista koji može da svedoči o tome šta znači biti nosilac HIV-a.

Izvor (adaptirano): J. R. Sosa, »Dos dominicanos ofrecen testimonios sobre el Sida«, *El Nacional*, 4/12/04.



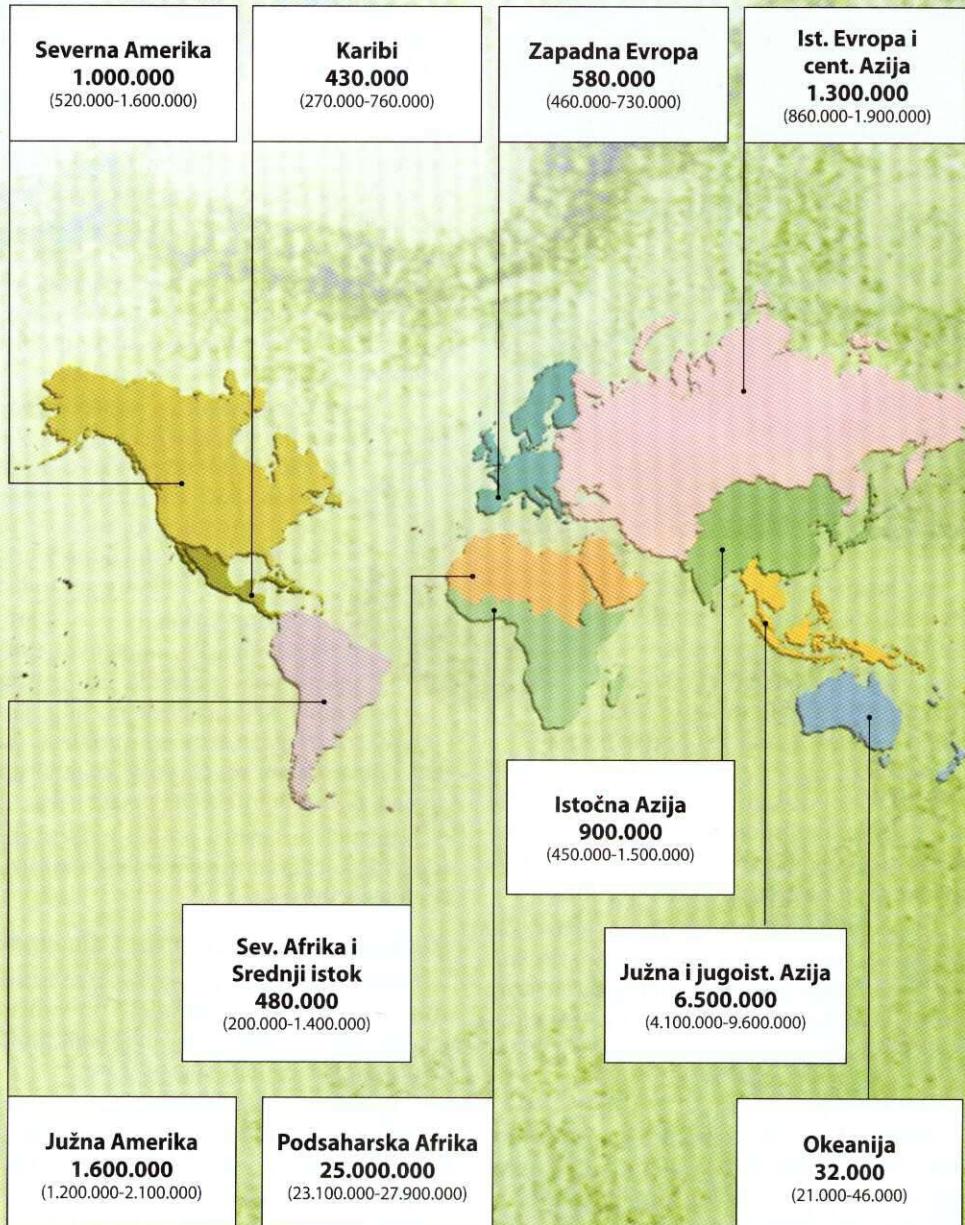
# Glavne teme u poglavlju



- Malo je **tragedija** u istoriji ljudskog roda koje su tako teške i raširene kao ona koju izaziva AIDS. To je tim značajnije što je bolest prvi put otkrivena u SAD, najbogatijoj zemlji sveta i onoj koja ima najuticajnije medije.
- Poslednjih godina zabeležen je zabrinjavajući porast AIDS-a kod **žena**, naročito u Africi. Ovde su bili presudni socio-kulturološki razlozi.
- Biti **nosilac virusa AIDS-a** nije isto što i biti bolestan od AIDS-a. A zahvaljujući napretku medicine, oboleti od ove bolesti ne znači i biti osuđen na smrt.
- U mnogim slučajevima možemo govoriti o **hroničnoj bolesti** koja čak omogućuje jedan relativno normalan život.
- Potrebno je naglašavati šta je to što **prenosi** AIDS, a šta ga ne prenosi. Iako je prošlo dosta vremena od kada je ta bolest prvi put otkrivena, još uvek ima mnogo mitova o njoj.
- AIDS **ne dokazuje** grešnost **seksualnog odnosa**, ali ukazuje na **ozbiljne rizike** od neodgovornog upražnjavanja seksa.
- Iz iskustva sada znamo da, umesto da govorimo o »rizičnim grupama«, moramo govoriti od **rizičnim ponašanjima**. Osim što se time izbegava nepoštена diskriminacija, ovakav pristup je efikasniji u **prevenciji** ove bolesti.
- **Učenje o pravim vrednostima** takođe je **od vitalnog značaja** za borbu protiv AIDS-a.

## Globalna procena rasprostranjenosti HIV-a i AIDS-a

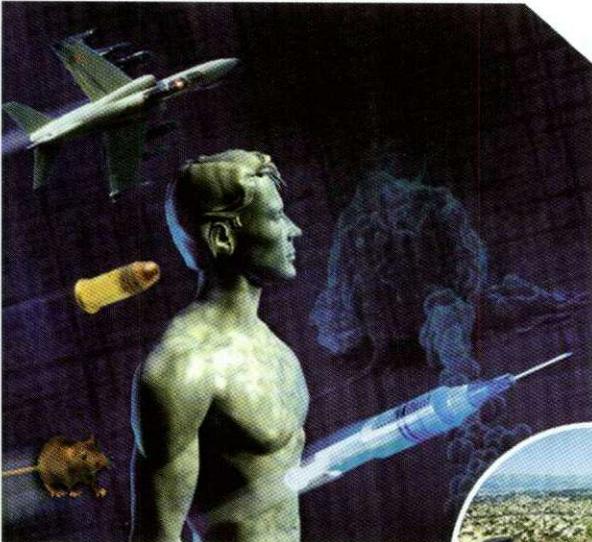
(na kraju 2003. godine)



Izvor: UNAIDS, 2004.



# Kako je pošast počela



Svi bismo osetili paniku i užas kad bi nam neko rekao da će sa početkom novog stoljeća i novog milenijuma skoro 40.000.000 ljudi biti na listi osuđenih na smrt. Međutim, to nije neka senzacionalistička vest, već približna brojka zaraženih AIDS-om u svetu (UNAIDS, 2004). UN i WHO (Svetska zdravstvena organizacija) uputile su znak za uzbunu u dokumentima koje su objavile u poslednjih nekoliko godina.

U periodu kraćem od jedne generacije AIDS je od nepoznatog virusa stigao do **najgore pandemije u istoriji**, prevazišavši »crnu smrt« (kugu koja je desetkovala evropsku populaciju u 14. veku). A širi se i dalje...

## Nova bolest

AIDS je bolest koju možemo smatrati novom. Mada je bilo slučajeva i u ranijim dečinjama, svet je prvi put čuo za tu bolest početkom osamdesetih godina dvadesetog veka, kad su neki medicinski istraživači otkrili niz slučajeva zaraze izazvane »oportunističkim

klicama. Taj fenomen je dobio ime »**acquired immune deficiency syndrome**« (sindrom stечene imunodeficijencije) (AIDS).

Već u jesen 1980. u američkom gradu Los Andelesu, jedan medicinski slučaj pobudio je interesovanje lekara. Neki mladić, bez potrebe za daljim objašnjenjem, pokazivao je kliničku sliku čija je karakteristika bila radikalni pad odbrambene sposobnosti tela; posle nekoliko respiratornih i crevnih infekcija, pacijent je počeo da pati od intestinalne opstrukcije koju je izazvao tumor. Kad se problemu pridružila i pneumonija, on je umro.

U narednih nekoliko meseci takva slika se ponovila kod nekoliko pacijenata sličnih karakteristika u pogledu godina, pola (muškarci), simptoma i smrti u vrlo kratkom roku i... ma koliko to čudno zvučalo, svi su oni bili **homoseksualci**!

Drugi naučnici u Njujorku i San Francisku, upozorenim činjenicama, potvrdili su prisustvo sličnih profila pacijenata, koje je sve karakterisao jedan osnovni problem: **nagli pad odbrambene moći**, posle čega bi došlo do niza različitih infekcija i pojave raka.

Naučnici su uskoro postali uvereni da su suočeni sa jednom novom bolešću koja ranije nije bila opisana.

## Medicinska istraživanja i zle slutnje

Kad se novost račula, javile su se najrazličitije teorije... Verski fanatici i moralistička društva širili su glasine o biblijskom prokletstvu, »ružičastoj (gej) kugi«...

Pogrebni zavodi odbijali su da preuzmu tela pokojnika; bilo je i pokušaja da se deci takvih pacijenata ne dozvoli da idu u školu, i drugih sličnih reakcija.

Neki »vizacionari« išli su tako daleko da su predskazivali kataklizme kao rezultat Božje kazne zbog zaštite homoseksualaca.



## Značajni datumi u istoriji AIDS-a



**1981:** U SAD je juna meseca prijavljen čudan tip pneumonije kod pet homoseksualaca.

**1982:** Skovano je novo ime za taj sindrom: AIDS. Prvi slučaj izazvan transfuzijom krvi. Procenjeno da je do tada od AIDS-a u SAD umrlo 619 osoba.

**1983:** Profesor **Lik Montanjer** izolovao je virus AIDS-a u Pasterovom institutu (Pariz).

**1984:** Američki istraživač **Robert Galo** objavljuje otkriće »drugog« virusa AIDS-a. Ispostaviće se da je to isti onaj koji je otkrio Montanjer.

**1985:** Prvi testovi za otkrivanje antitela u SAD. Konferencija o AIDS-u. Umire glumac **Rok Hadson** kao prva poznata žrtva ove bolesti.

**1987:** AZT, prvi antiretrovirovani lek, pojavljuje se na tržištu. Predrasude i diskriminacija su na vrhuncu.

**1988:** Za Svetski dan borbe protiv AIDS-a određuje se 1. decembar.

**1991:** Svetska zdravstvena organizacija izveštava o skoro deset miliona HIV pozitivnih u svetu. Postignut je napredak u kombinovanim terapijama sa nekoliko lekova.

**1994:** Deklaracija sa Pariskog samita o AIDS-u: AIDS je pandemija, pretnja za ceo svet.

**1996:** Osniva se **UNAIDS**, Agencija Ujedinjenih nacija za borbu protiv ove bolesti.

**2001:** Umire **Nkosi Džonson**, dečak iz Južne Afrike, koji je rođen kao HIV pozitivan i koji je postao simbol borbe protiv AIDS-a.

**2002:** Izveštaj UN-SZO: pandemija pogoršava glad u južnim delovima Afrike.

**2004:** Poslednji izveštaj UNAIDS-a ističe posebnu ugroženost žena i dece.

Naučna istraživanja sa obe strane Atlantika ubrzano su se odvijala. Preuzevši vođstvo, **Pasterov institut** u Parizu objavio je da je definisan ceo kompozicioni sled gena virusa.

Utvrđeno je da se pomenuti virus (koji je postao poznat pod imenom **HIV –>human immunodeficiency virus**) - uglavnom može naći u krvi i semenoj tečnosti. Nedugo zatim slični simptomi otkriveni su kod **intravenskih narkomana** i kod **hemofiličara** kojima je davana plazma radi nadoknade manjka elemenata za zgrušavanje krvi.

Proširena teorija govori da su HIV-om zaraženi *Cercopithecus aethiops*, afrički zeleni majmuni koji žive u raznim krajevima, a načito u Republici Kongo. Pre mnogo decenija došlo je do velike imigracije sa Haitija u tu zemlju, i veruje se da su ti ljudi kasnije odneli virus na Karipska ostrva gde su bili u kontaktu sa njujorškim homoseksualcima. Međutim, ova se hipoteza danas žestoko osporava.

Ono što je stvarno potvrđeno jeste da postoje sličan virus kod čovekolikih majmuna (na primer šimpanza) i da se zove SIV (»simian immunodeficiency virus«).

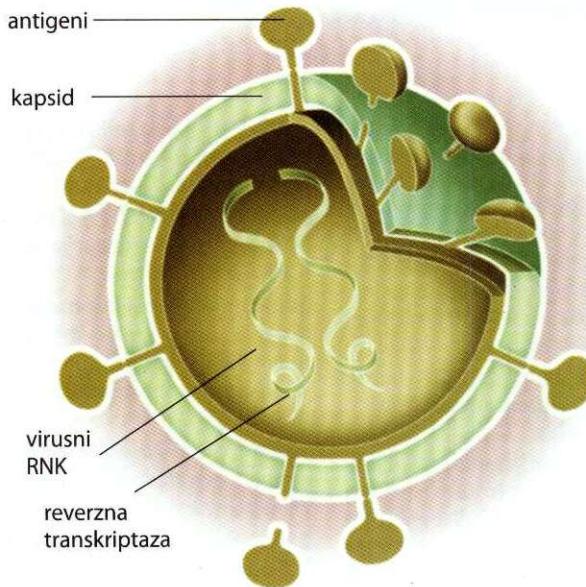
AIDS ne poznaje granice. Latinska Amerika, arapske zemlje, Daleki istok i Pacifička ostrva zabeležili su ogroman porast obolelih od ove bolesti u poslednjih nekoliko godina. Međutim, najviše zabrinjavaju brojke iz **Istočne Evrope i centralne Azije**: u tim delovima sveta za samo pet godina povećanje je iznosilo... 1.300%! (Hansen, 2003)

Ljudi se i danas nadaju pronalasku vakcine. U međuvremenu, moramo se zadovoljiti prevencijom i lečenjem obolelih.





# U prisustvu HIV-a



**Izgled HIV-a:** Vidi se jezgro koje je okruženo zaštitnim omotačem poznatim pod imenom kapsid. U jezgru je RNK, genetski materijal pomocu koga se virus razmnožava. RNK, sa svoje strane, ima enzim koji se zove »reverzna transkriptaza« i koji je neophodan za reprodukciju virusa u T-ćelijama. (Videti i str. 164)

(Izvor: [www.sfaf.org](http://www.sfaf.org), 2005)

HIV, poznat kao virus AIDS-a (videti sliku) ulazi u telo zauzimajući i uništavajući **ćelije imunosistema**, koje su zadužene za odbranu organizma.

Konkretno, virus savlađuje T-ćelije, jednu vrstu **limfocita** (koji su opet jedna vrsta belih krvnih zrnaca) i pretvara ih u fabrike za proizvodnju novih virusa. HIV se na taj način reproducuje i širi.

Postojanje virusa u krvi ne znači da je osoba obolela od AIDS-a. U stvari, može potratjati dok se bolest ne javi, jer vi-



rus ima sklonost da sporo napreduje.

**Specifični simptomi HIV infekcije** (koja još nije AIDS) mogu se osjetiti nekoliko meseci posle dobijanja virusa.

U početku, kad organizam stvara antitela da se zaštići od infekcije HIV-om (proces poznat pod imenom **serokonverzija**), većina pacijenata ima simptome koji veoma podsećaju na jak grip: temperaturu, noćno preznavanje, bolove po celom telu...

Tako još uvek ne možemo govoriti o specifičnim simptomima infekcije HIV-om, a još manje o simptomima AIDS-a.

Kako odbrana slabi, ispoljavaju se drugi simptomi poput osipa, gubitka težine i apetita. Osim toga česta je pojava proliva, hepatitsa, tuberkuloze...

Kada kao rezultat uništavanja ćelija imuni sistem uđe u **akutnu fazu propadanja** (izražen pad odbrambene moći), mogu se javiti takozvane »**oportunističke infekcije**«.

To ime doble su zato što nije nužno da izazovu bolest kod ljudi sa dobrom prirodnom odbranom, ali zato pobeđuju imunu deficijenciju kod zaraženih HIV-om i pustoše im telo (videti uokviren tekst).

## Stanje HIV pozitivne osobe

Biti HIV pozitivan znači da je došlo do serokonverzije, odnosno da su se pojavila **antitela** na HIV u krvnom serumu i



kroz krv, čak i ako se nisu javili nikakvi simptomi (asimptomatični nosilac).

Mada je nemilosrdan, HIV u stvari radi lagan i podmuklo. Prosečan rok javljanja **specifičnih simptoma AIDS-a** – ozbiljnih oportunističkih infekcija – je nekoliko godina, bar u slučaju kad je bilo dovoljno preventivne lekarske nege. AIDS fondacija iz San Franciska (2005-a) čak govori o periodu od deset godina.

Hiv-pozitivno stanje očigledno podrazumeva da je neko **nosilac HIV-a**. Bez obzira da li takva osoba ima simptome HIV-a/AIDS-a, nje na je obaveza da izbegava prenošenje zaraze na druge.

## Simptomi bolesti HIV/AIDS

Postojanje HIV-a (kod HIV pozitivne osobe) ne znači nužno i pojavu AIDS-a. Ali odsustvo simptoma ne ukazuje ni na to da *HIV oboljenje* ne postoji; prema tome, **HIV-pozitivni pojedinac ne treba da čeka da se javе simptomi da bi se javio lekaru**.

Evolucija simptoma može se ovako rezimirati:

- **Primarni sindrom.** Skup blagih, nespecifičnih simptoma koji se javljaju kad je imuni sistem oštećen: grozniča, bol u mišićima i zglobovima, a zatim osip, umor, gubitak težine, noćno znojenje i oticanje limfnih čvorova. Često se javljaju i ozbiljniji simptomi: jak proliv, hepatitis, tuberkuloza...

Ti simptomi mogu da prođu sami od sebe i čak nestanu u roku od nekoliko dana (**latentni period**), mada HIV infekcija ostaje i virus se i dalje razmnožava.

- **Uznapredovala faza.** Sa progresivnim gubitkom ćelija, dolazi do takozvanih »opportunističkih infekcija«. Tu spadaju herpes, afte i druga oštećenja sluznice, kao i strašni Kaposijev sarkom. Osim toga, bez preventivno datih lekova pacijent može dobiti *Pneumocystis carinii* (vrstu pneumonije), kriptokokalni meningitis, toksoplazmozu i druga ozbiljna oportunistička stanja. To je sada već AIDS. Ako se nastavi gubitak ćelija (naročito limfocita), javljaju se dodatne bolesti poput limfoma i dolazi do smrtnog ishoda. Uz pomoć **kombinovane antiretroviralne terapije** u latentnom periodu mirovanja bolesti (latency) moguće je usporiti reprodukciju HIV-a i barem odložiti uznapredovalu fazu za nekoliko godina. Čak i ako je ta faza nastupila, odgovarajuća medicinska nega može znatno produžiti život.

Izvor: Virus Web Roche, 2005; SFAF, 2005 (a)



da se mogu otkriti dodatnim testovima (videti uokvireni tekst).

Ova situacija govori da je osoba bila izložena virusu, da ga je primila u svoje telo i da može da zarazi druge seksualnim odnosom ili





## TESTIRANJE NA AIDS

U suštini, ono što je postalo poznato pod imenom »testiranje na AIDS« i nije pravi test za otkrivanje da li neko ima AIDS. To samo govori da je osoba stvorila antitela (odbranu) na HIV. A HIV se može otkriti već **tri meseca** posle inficiranja, i ne prate ga nužno i odgovarajući simptomi.

U mnogim zemljama ELISA test (Enzyme-Linked Immunosorbent Assay) je uobičajen i besplatan, diskretan i jednostavan, a i pouzdan. Ako su nečiji rezultati negativni, nisu potrebni nikakvi dalji testovi. Ako su pozitivni, uradiće se neki dodatni test radi potvrde (poput IFA- Immunofluorescent Assay, Western Blota, i drugih), čija je pouzdanost sada skoro apsolutna.

Kad se rezultati potvrde, za takvu osobu se kaže da je HIV pozitivna (ili HIV+) i prema tome da je nosilac virusa. To ne znači da ona ima AIDS ili da će ga nužno dobiti. Ali ta osoba mora **izbegavati sva rizična ponašanja** kojima se virus prenosi na nekog drugog.



## Trudnoća i AIDS

Nažalost, kad je HIV prisutan kod trudnice, lako se može preneti na dete.

U svetu je oko 630.000 beba (uključujući i fetuse) zaraženo AIDS-om 2003. godine, većina putem **perinatalne transmisije** (tokom trudnoće, na porodaju ili za vreme dojenja) (UNAIDS, 2004).

U nekim **afričkim** zemljama, gde bebe jačko zavise od majčinog mleka (to im je jedina hrana), taj rizik je naročito ozbiljan.

U bogatijim zemljama, s druge strane, postalo je moguće znatno smanjiti taj rizik.

### Tokom trudnoće

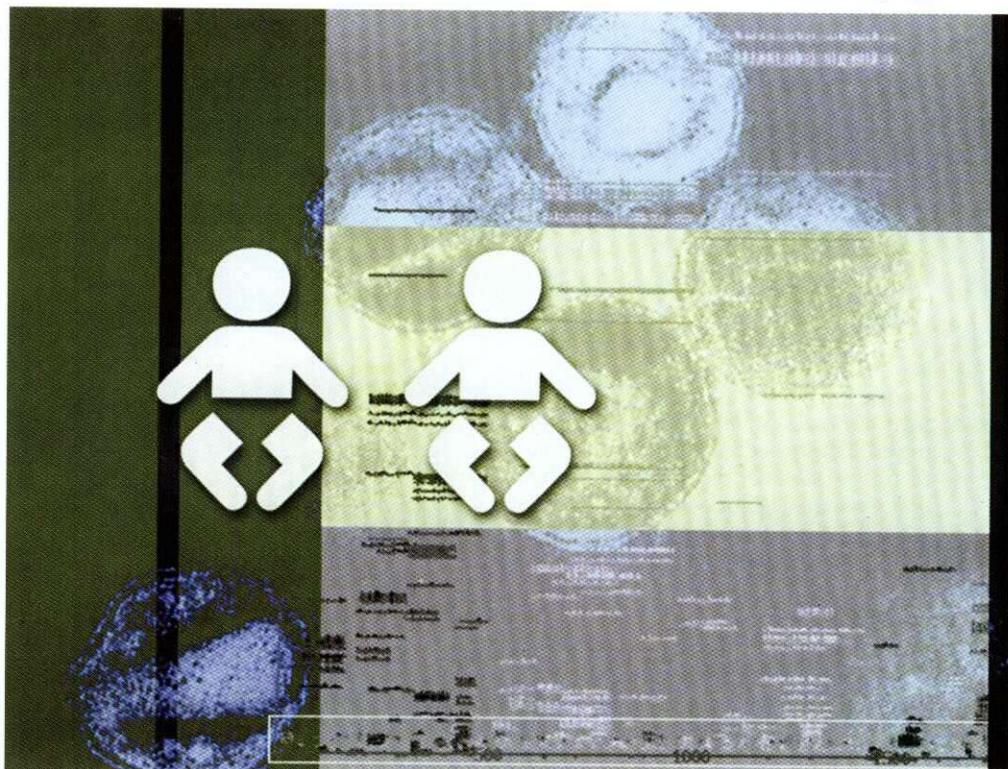
Trudnicama se savetuje sledeće:

- da u prva tri meseca izvrše **testiranje na HIV** (videti uokvireni tekst);
- ako je rezultat pozitivan, **da odmah počnu sa antiretroviralnim lečenjem**. Pokazalo se da ono, a posebno AZT ili lek zidovudin, znatno smanjuju rizik od prenošenja virusa na bebu (videti str.164). Odgovarajući troškovi se poništavaju uštedom zbog izbegavanja infekcije.



Problem, dosta tragičan, ogleda se upravo u tome što, ako neko nema simptome, neće mu ni pasti na pamet da je prenosilac virusa... A sve dok toga ne bude svestran, postoji rizik od širenja bolesti.

Osim toga, virus takođe može **ući u predmete preko ostataka krvi i sperme**. Zbog toga medicinski centri zahtevaju da njihovo osoblje radi u rukavicama i koristi špriceve za jednokratnu upotrebu u laboratorijskim testovima, kod davanja krvi i za intramuskularne injekcije. Kad se potvrdi dijagnoza AIDS-a, pacijenti se moraju podvrgnuti medicinskom i psihološkom lečenju.



Osim toga, HIV pozitivne trudnice moraju da dobiju, naročito u prva tri meseca trudnoće (kad se razvijaju organi deteta), kompletну **prenatalnu negu** prilagođenu njihovom konkretnom stanju (kontrole limfocita i virusnog opterećenja, pravilna ishrana, uočavanje mogućih oportunističkih infekcija...).

Mora se posebno paziti tokom izvođenja **invazivnih testova** (amniocenteze, uzorkovanja placente, analize krvi preko pupčane vrpce...), pošto oni povećavaju rizik da se beba inficira.

### Tokom porođaja

Rizik pri porodaju je bebin kontakt sa **krvlu majke** (čak i kontrakcije materice mogu olakšati prolazak krvi do deteta). Zbog toga se savetuje sledeće:

- izbeći prskanje vodenjaka, jer se time povećava rizik od infekcije

- odlučiti, uz dogovor medicinskog osoblja i pacijentkinje, da li da se uradi carski rez ili da se obavi klasičan porođaj (oba načina imaju svoje rizike).

### Tokom laktacije

Ima i onih koji se pitaju da li je baš toliki rizik od infekcije putem majčinog mleka. Bilo kako bilo, ta opasnost postoji, tako da je **najbolje izbegavati dojenje**. U stvari, procenjeno je da je skoro 29% infekcija prenetih sa majke na dete bilo putem dojenja (Marco, 2003) (videti i str.160).

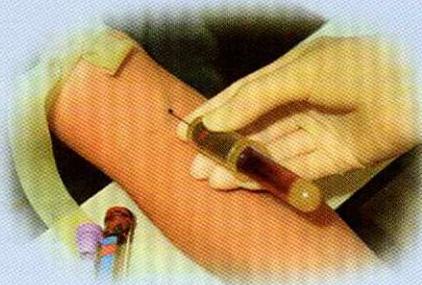


# PRENOŠENJE VIRUSA

AIDS se širi prenošenjem HIV-a. Kad dođe do infekcije, ona izaziva propadanje imunološkog sistema (tek tada možemo govoriti o pravom AIDS-u). Da bi došlo do infekcije, mora biti ispunjeno nekoliko osnovnih uslova: virus mora biti prisutan (odnosno, mora postojati prethodna infekcija), mora se otkriti u dovoljnim količinama, i mora ući u krvotok.

## ČIME SE AIDS STVARNO PRENOSI

- 1. Seksualni odnosi, bilo vaginalni, analni, oralni ili veštačka oplođnja.** Virus se može naći u semenoj tečnosti i genitalnim sekretima (uključujući vaginalne) kod zaraženih osoba, kako muškog, tako i ženskog pola.



- 2. Zaražena krv.** Postoji nekoliko načina:
  - preko transfuzije krvi koja nije testirana (danas se vrlo retko dešava)
  - preko zaraženih igala i špriceva
  - preko presađenih organa (ovo je vrlo retko: transplantacije se obično ne vrše bez preciznog prethodnog testiranja davalaca)
  - nesrećnim slučajem (ovim je posebno pogodeno bolničko osoblje)
  - posuđivanjem brijača ili žileta
  - tetovažom, pirsingom, akupunkturom, elektrodepilacijom... ako prethodno nije izvršena sterilizacija.

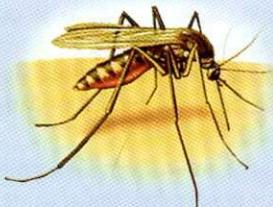
- 3. Perinatalna transmisija.** Prelazak virusa sa majke na dete, najznačajniji način inficiranja dece. Ima nekoliko načina:

- tokom **trudnoće**, preko placente (»vertikalni put«)
- tokom **porođaja** (kontakt sa majčinom krvljom i vaginalnim tečnostima)
- tokom **laktacije**, pošto mleko HIV pozitivne majke sadrži HIV; takođe, kao rezultat mogućih lezija na bradavici koju beba siša (videti uokvireni tekst na str. 161).





## ČIME SE AIDS NE PRENOSI



### 3. Posuđe, pribor za jelo, hrana...

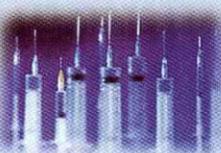
Pošto se virus ne prenosi putem pljuvačke, nema rizika ako sa zaraženim delimo tanjur sa hranom, viljušku, času i slično.



**1. Insekti.** Oni ne prenose virus. Ako komarac sisa krv zaražene osobe, virus umire kad insekt svari krv.



**2. Znoj, suze, mokraća, izmet, pljuvačka.** Nijedna od ovih izlučevina ne prenosi virus AIDS-a.



**4. Davanje krvi, primanje vakučine...** Infekcija se sprečava sterilizacijom igala.



### 7. Javna mesta.

AIDS se ne prenosi preko WC-a, tuševa, ku-patila... ili bilo kog javnog mesta; ne prenosi se kroz vodu, a ni kroz vazduh, naravno.



**5. Bazeni za plivanje.** Hlor i ostale hemikalije koje se koriste ubijaju virus AIDS-a.



**6. Kućni ljubimci.** Samo su ljudi nosioci HIV-a. Životinje mogu nositi slične virusе, ali oni se ne prenose na ljudе.



**8. Poljupci, rukovanja, grljevanja...** Ti uobičajeni znaci pozdravljanja ili naklonosti između ljudi ne predstavljaju opasnost od infekcije.



# Široko rasprostranjena pandemija

Nekoliko decenija posle prvog javljanja, AIDS je već ubio dvadeset miliona ljudi... a epidemija se širi zastrašujućom brzinom. Svakog dana se u svetu registruje oko 15.000 novih slučajeva, od čega je preko 50% mlađih između 15. i 24. godine života! (Hopkins, 2003). AIDS je više od 13 miliona dece napravio siročićima. Do 2010. zbog ove bolesti u svetu može biti 25 miliona dece bez roditelja.

Zbog toga ne čudi da je Generalni sekretar Ujedinjenih nacija izjavio da je »epidemija AIDS-a u celom svetu jedan od najvećih izazova sa kojim se suočava naša generacija«, kao i da će nas »ona mučiti još mnogo decenija« (UNAIDS, 2004).

U današnje vreme AIDS sve više pogarda žene, i to u tolikoj meri da neki ljudi govore o »feminizaciji« epidemije (*ibid.*). Od skoro 37 miliona obolelih od AIDS-a, starosti od 15 do 49 godina, skoro polovinu čine žene, dok

su ranije muškarci činili veliku većinu (Marco, 2003; UNAIDS, 2004). (videti str.160)

**Deca** čine još jedan segment populacije koji je sve više ugrožen epidemijom, bilo direktno (perinatalna transmisija) ili indirektno. U 2003. godini oko 490.000 ljudi umrlo je od posledica AIDS-a (UNAIDS, 2004). A u nekim afričkim zemljama jedno od šestoro dece je bez roditelja, što je stopa bez presedana (Hansen, 2003). (videti str. 160)

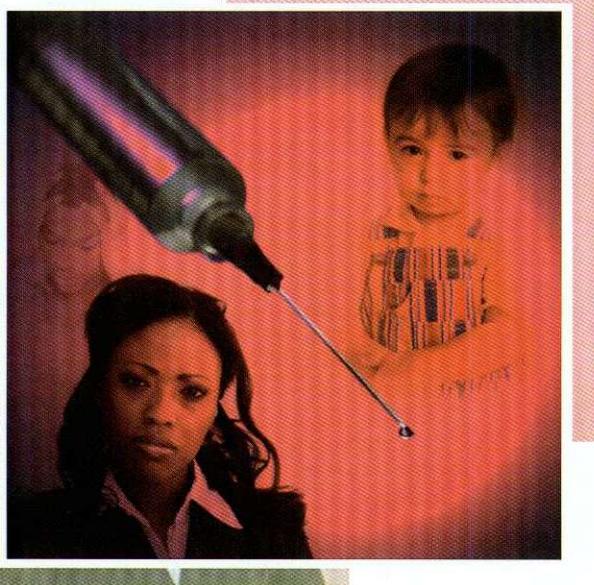
Pored toga, mnogi maloletnici su jako podložni ovoj bolesti. To je naročito slučaj sa devojcicama, koje u mnogim zemljama **Afrike i južne Azije** pate od diskriminacije svog pola. Rani početak njihove seksualne aktivnosti (sa odgovarajućom »inicijacijom«) povećava rizik od infekcije (u Africi je među zaraženom omladinom 75% devojaka).

U svakom slučaju, mnoge žene i devojke širom sveta predstavljaju objekte **seksualne trgovine** (UNAIDS, 2004).

## Ceo svet je zahvaćen

U Africi, koja je najugroženiji kontinent, ima zemalja gde virus AIDS-a pokazuje impresivnu stopu javljanja kod stanovništva. U **Zimbabveu**, 35% stanovništva zaraženo je HIV-om, kao i 60% njihove vojske. Sa takvom stopom Afrika će u sledećih deset godina izgubiti svoj **ljudski kapital**: na primer, hiljade školskih nastavnika tamo umire u mladosti (Hopkins, 2003).

Kao što smo već videli, Azija i Istočna Evropa su područja gde je zabeležen značajniji porast obolelih. Naročito se uočava da je epidemija zahvatila **Kinu, Indoneziju i Vijetnam**, s jedne strane, i **Ukrajinu**,





nu i Rusiju, sa druge. Sa oko 860.000 zaraženih, ova druga je vodeća u Evropi.

**Karibi**, sa svoje strane, i dalje su na drugom mestu u svetu po broju kažnjenih od AIDS-a, odmah iza Afrike. Prenošenje je uglavnom kroz heteroseksualne odnose, ali je stopa inficiranja kod muških homoseksualaca i dalje visoka (Marco, 2003; UNAIDS, 2004).

## Bogate zemlje ne uspevaju da pobegnu od bolesti

U bogatim zemljama Evrope i Severne Amerike sve je više zaraženih **heteroseksualaca**, mada su u mnogim od tih zemalja seksualni odnosi između muškaraca i dalje glavni kanal za prenošenje HIV-a. To je slučaj sa SAD gde je, dodatno, zabeleženo širenje bolesti među **Amerikankama afričkog i latinoameričkog porekla**.

U **Ujedinjenom Kraljevstvu**, HIV je postao zdravstveni problem koji brzo raste. Kao i u drugim sličnim zemljama, veliki broj inficiranih i ne zna da je zaražen, tako da nesvesno prenosi virus, naročito kroz heteroseksualne odnose.

U **Australiji**, još jednoj bogatoj zemlji, broj novih slučajeva HIV-a u toku godine ponovo je porastao posle pada u prethodnom periodu. I tu i na **Novom Zelandu** seksualni kontakt između muškaraca i daje je glavni način prenošenja zaraze.

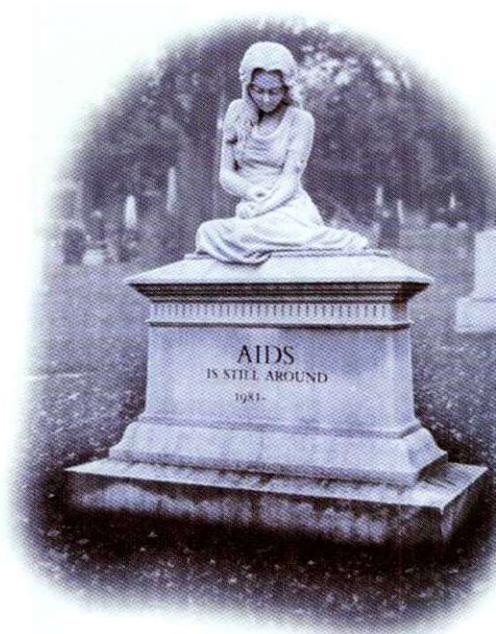
**Španija**, jedna od najviše pogodenih evropskih zemalja, ima između dve i četiri hiljade novih slučajeva godišnje, a prosečna starost inficiranih je u 2003. porasla na 40 godina (1985. bila je 28 godina). To pokazuje da je (hetero) seksualni faktor sve značajniji u prenošenju AIDS-a u odnosu na intravensko unošenje narkotika, što je nekad bio klasičan način nastajanja infekcije (Marco, 2003; UNAIDS, 2004).



### Da li ste znali da...

- ...oko 50% novih infekcija otpada na **mlade** između 15. i 24. godine života?
- ... samo 7% bolesnih od HIV-a/AIDS-a u siromašnim zemljama ima **pristup antiretoviralnim lekovima**?
- ...dve trećine HIV pozitivnih u svetu i 12 miliona dece koja su ostala bez roditelja zbog AIDS-a živi u **Afrići**?
- ...će u zemljama poput Zambije ili Zimbabvea, zbog nedostatka lekova, **очекivani životni vek** biti ispod 35 godina u narednoj deceniji?
- ...je istraživanje sprovedeno u **Tajlandu** otkrilo da su 75% HIV pozitivnih žena inficirali njihovi muževi?
- AIDS **iscrpljuje** nacionalne ekonomije (Zambija je izgubila 20% svog BDP po glavi stanovnika u periodu od 1980. do 1999.)
- ...je najmanje 50% intravenoznih **narkomanova** širom sveta HIV pozitivno?
- ...je 2003. godine 630.000 **beba** dobito HIV od svoje majke?
- ...su prema podacima SZO **transfuzije krvi** izazvale 5-10% svih infekcija?
- ...je 20% mlađih žena anketirano u Kisumu (Kenija) i Ndoli (Zambija) izjavilo da su bile **prisiljene** na svoj prvi seksualni odnos?

Izvor: UNAIDS, 2004.



## Ljubav u doba AIDS-a

U Kolumbiji postoji pomalo gruba popularna izreka koja upozorava da je »bolja žena koju znaš, nego super ženska koja ima AIDS«. Isto bi se očigledno mogli primeniti i na muškarce.

Međutim, još ima mnogo ljudi u svetu koji nisu postali svesni opasnosti promiskuitetnih odnosa sa osobama koje nisu njihovi stalni partneri. A rizik nije samo zbog brojnosti partnera: **jedan jedini odnos** može doneti virus i smrt.

Mada bi u principu **monogamni brak** trebalo da bude dobar način za prevenciju infekcije putem seksualnih odnosa, UNAIDS ističe da ni to nije potpuna garancija. U **Afrići** žene previše često dobijaju HIV od sopstvenih muževa koji su neretko mnogo stariji od njih (tako da imaju veću šansu da budu zaraženi nego mladi ljudi) i skloniji su seksualnim odnosima van braka. Nešto slično dešava se i u **jugoistočnoj Aziji** (Kambodža, Tajland). (UNAIDS, 2004)

Ovo je odraz prave dimenzije tog vrlo složenog problema, koji ima i **socio-kulturološke**

aspekte, osim onih striktno zdravstvenih. Nema jednostavnih rešenja koja se mogu predložiti za prevenciju, a preterano pojednostavljenje problema još je gore. Prema UNAIDS-u, strategija »ABC« (videti str.165), mada mudra, nije uvek i dovoljna. Potrebna je pragmatična perspektiva do pravog pristupa u svakom geografskom i kulturnom okruženju (UNAIDS, 2004).

## Potreba za odgovornim stavom

Problem AIDS-a ima i **psihološku i moralnu** dimenziju. Slabo poznavanje rizika od nekih vrsta ponašanja često je posledica brzopletosti, nemarnosti i lakomislenosti.

Zbog toga se hiljade ljudi poigrava ne samo sopstvenim životom već i partnerovim, pa čak i životom svoje dece. To je često znak velike **sebičnosti** i drskosti.

S obzirom na veličinu problema, ozbiljan i razuman stav svakog pojedinca postaje imperativ, koji ide dalje od korišćenja **kondoma** tokom snošaja. Mada je to preventivna mera, njegovo korišćenje ne daje apsolutnu garanciju za sprečavanje infekcije; umesto toga, treba hitno staviti naglasak na zrelu, **odgovornu seksualnost**. (videti str.130-131)

Kad se dobije HIV, odgovornost njegovog nosioca ulazi u **zakonske okvire**, shodno propisima u mnogim zemljama gde se kažnjava svesno prenošenje virusa na druge ljude (vi-





## AIDS i kriminal: svesno inficiranje drugih

U mnogim zemljama širom sveta, prenošenje AIDS-a kad je nosilac svestan da je HIV pozitivan, **kvalifikuje se kao krivično delo**, i to ne malo. Evo nekoliko primera:

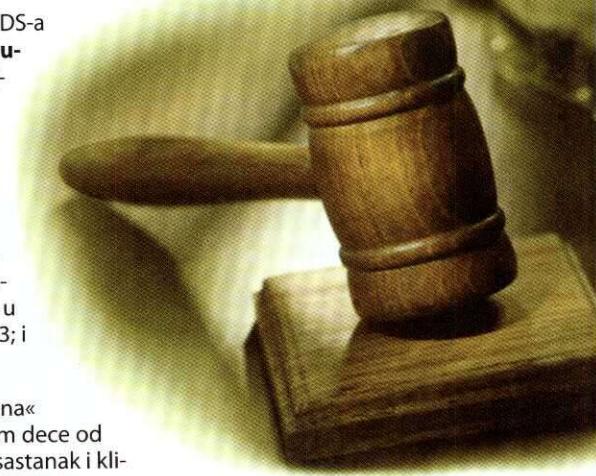
- »Ona je odlično znala da sam ja nosilac AIDS virusa«, izjavio je optuženi za inficiranje devojke HIV-om. Dodao je da su koristili kondome, osim nekoliko puta kad su bili »pod uticajem alkohola i drugih supstanci«. To se desilo u **Argentini** i okrivljeni je osuđen na tri godine zatvora »za vrlo ozbiljne ozlede« nanete u »verovatno rđavoj nameri« (*La Capital*, 13/8/03; i *Pagina 12*, 26/11/04).
- **Italijanska** prostitutka sa nadimkom »Snežana« uhapšena je i okrivljena za inficiranje AIDS-om dece od čak 12 godina. Ona je naplaćivala 20 evra za sastanak i klijente primala u svom stanu koji je bio okrećen ružičasto i pun igračaka (*El Mundo*, 4/10/02).
- U **Madridu** (Španija) tužilac je, u skladu sa Kaznenim zakonikom, tražio deset godina zatvora za Mariju del Mar T.G. jer je momka zarazila AIDS-om. Zakon predviđa od 6 do 12 godina zatvora za svakoga ko izazove »ozbiljnu somatsku ili psihološku bolest« kod nekog drugog (*El Mundo*, 4/10/02).
- Jedan 54-godišnji nemački državljanin optužen je u **Tajlandu** što je bez zaštite imao odnose sa oko 400 žena, od kojih su mnoge bile tinejdžerke, kako bi se osvetio što ga je žena zarazila tim virusom. To je i sam priznao. Mada »tajlandsko zakonodavstvo ne predviđa konkretnе mere za kažnjavanje namernog prenošenja zaraze« on je morao da se pojavi pred sudom u toj zemlji (*Europa Press*, 18/10/04).
- Sud u **Libiji** osudio je 2003. pet bugarskih bolničarki i jednog palestinskog lekara na smrt pošto ih je proglašio krivim za širenje virusa AIDS-a na više od 400 dece u jednoj dečjoj bolnici. Generalni sekretar UN, Kofi Anan, najavio je razgovor sa Libijom u vezi sa molbom za poništavanje smrтne kazne (*Europa Press*, 12/5/04).

deti uokvireni tekst). To je društveni zahtev koji se može smatrati logičnim i potrebnim, bez obzira koliko to teško padalo onima koji već pate zbog toga što su HIV pozitivni. Prema tome, za njih je najbolje da preuzmu odgovornost prema društvu.

Prvih godina je AIDS povezivan pre svega sa nekim **rizičnim grupama** (uglavnom homoseksualcima, narkomanima i hemofiličarima), ali je iskustvo pokazalo da svako može postati žrtva ove bolesti. Naravno, nije kod svih jednak verovatnoća za to, jer ona zavi-

si od stepena **lične angažovanosti** u *rizičnim ponašanjima*. (videti str.150 i 156)

Drugim rečima, kao što je neki propovednik jednom upozorio, »AIDS može postati nešto strašnije od nuklearnog rata«. U nekim delovima sveta ova bolest češća je nego rak i zbog toga muči velik deo čovečanstva. Dobro je biti svestan njenih razmara.





# Rizična ponašanja

Već smo videli kako se prenosi virus AIDS-a, a kako se ne prenosi. Ovde ćemo govoriti o nekim **specifičnim vezama** koje naročito pogoduju infekciji.

## Homoseksualnost

Poznato je da su AIDS u početku zvali »bolest pedera«. Danas je taj naziv daleko od istine. Prema UNAIDS podacima za 2004. samo 5-10% svih registrovanih HIV slučajeva u svetu poteklo je od seksualnih odnosa između muškaraca.

U svakom slučaju, homoseksualne veze u odnosu na odgovarajuću populaciju još uvek dovode do većeg inficiranja nego heteroseksualne u odnosu na svoju. To se naročito primećuje u zemljama Zapada (ne treba zaboraviti da u njima, kao i u ostalima, **biseksualnost** takođe obuhvata i homoseksualnost).

U stvari, postoje dobri razlozi za učestalost ove pojave kod homoseksualaca i biseksualaca: **neke posebne karakteristike** seksualnih odnosa između muškaraca podstiču širenje ove bolesti.

S jedne strane, tu su **socio-kulturološki faktori**, kao što je činjenica da među homoseksualcima postoji veći promiskuitet ili učestalost seksualnih odnosa nego kod heteroseksualne populacije. Doduše, od pojave AIDS-a došlo je do izvesnog smanjenja, ali je faktor različitosti još uvek tu.

**Medicinski razlozi** nisu manje značajni. **Analna penetracija**, naročito uobičajena među homoseksualcima, iako ne samo među njima



ma, podrazumeva veliku agresiju na organizam. Anus i rektum nisu pripremljeni da u sebe prime penis. Glavna funkcija anusa je da vrši kontrolu nad ispuštanjem gasova i izmeta. U tom cilju opremljen je moćnim mišićnim prstenom koji funkcioniše kao ventil. Zadatak rektuma je da se kontrahuje i izbacuje izmet iz tela, zbog čega ima moćan mišićni sloj. Pri penetraciji penisa mišići anusa i rektuma se jako kontrahuju zbog mehaničkog refleksa.

S druge strane, anus i rektum nemaju sluzavi sekret potreban za podmazivanje i lakše kretanje penisa unutra. Zbog toga dolazi do manjih **laceracija i abrazija** sluzokože u anal-



nom i rektalnom kanalu, koja je puna krvnih sudova i lako prokrvari.

**Predejakulat i sperma** nosioca HIV-a sadrže aktivne viruse koji prelaze u krv primaoča kroz male laceracije u rektalnoj sluzokoži. Tako dolazi do infekcije.

Očigledno je da su homoseksualci koji koriste **kondome** u intimnim odnosima bolje zaštićeni od onih koji to ne čine.

## Prostitucija

Svet prostitucije je vrlo podložan širenju AIDS-a. Ima zemalja, naročito u Africi i na Dalekom istoku gde je zaraženost među ovom populacijom od 36 do 74% (slučaj Etiopije; UNAIDS, 2004).

Podaci su još ozbiljniji ako uzmememo u obzir da to nije zatvoreni svet, već svet koji je na nesreću otvoren za mnoge ljude (mušterije) koji, mada se time ne bave profesionalno, mogu doprineti širenju AIDS-a kroz kontakte sa tom sredinom.

Danas je u mnogim zemljama povećana svest o potrebi praktikovanja prostitucije na najsigurniji mogući način (uz upotrebu kondoma i česte lekarske preglede). Međutim, **izraženi promiskuitet** koji je odlika ove aktivnosti još uvek je svrstava među visoko rizična ponašanja.

## Ostala rizična ponašanja

Pomenuti promiskuitet nije ograničen samo na homoseksualne i biseksualne odnose, ili na prostituciju. Poznato je da je kult senzualnosti podjednako raširen i među mnogim heteroseksualcima.

Rizik je naročito velik kod **tinejdžera** iz sledećih razloga:

1. Oni se nalaze u fazi **hormonalnih promena** i povećane seksualne želje.
2. Oni su obično **nemarni** u seksualnim odnosima, od kojih su mnogi sporadični i sezonski (na primer, stereotipni »letnji seks«), pri kojima ne koriste nikakvu zaštitu.
3. U poslednjih nekoliko decenija u mnogim zemljama primećeno je **sniženje starosne granice** za početak seksualnih odnosa. Oni počinju u životnom dobu kada se ignorise skoro sve u vezi sa bezbednim seksom.

## HOMOSEKSUALNOST I BIBLIA

Sa širenjem društvenog prihvatanja homoseksualnosti u kulturama pod hrišćanskim uticajem javilo se više pitanja usled nepoznavanja i nerazumevanja ove pojave. Osim činjenice da su se različite crkve ogradile od ovog problema, i Biblija, koja je njihov zajednički izvor vere, jasno odbacuje homoseksualnu **praksu**. To možemo videti i u Starom i u Novom zavetu (1. knjiga Mojsijeva 19,1-29; 3. knjiga Mojsijeva 18,22; 3. knjiga Mojsijeva 20,13; Rimljanima 1,24-27; 1. Korinćanima 6,9; 1. Timotiju 1,8-10; itd.).

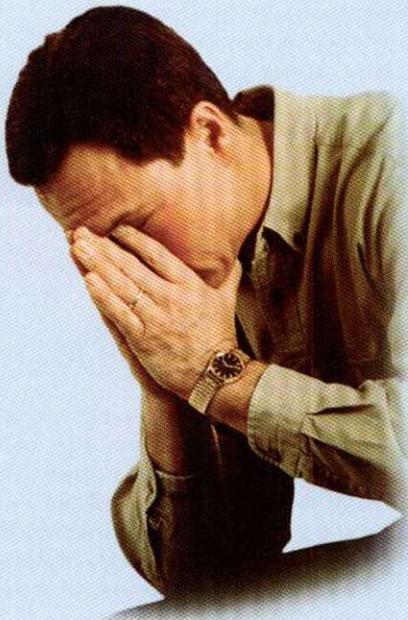
Prema apostolu Pavlu, mi svi imamo jaku urođenu sklonost ka grehu: »...jer ne činim ono šta hoću, nego na što mrzim ono činim« (Rimljanima 7,15). Međutim, hvala Bogu, postoji izlaz iz svake navike koja krši Božji zakon: »Sve mogu u Isusu Hristu, koji mi moć daje« (Filibljanima 4,13; uporedi Rimljanima 7,24-25).



Ostala ponašanja, poput **intravenskog unošenja droga** i **transfuzija krvi**, već su klasični faktori rizika (videti uokviren tekst na str. 24). Danas je taj rizik znatno smanjen (barem u zemljama koje imaju više sredstava za tu namenu) zahvaljujući svesti o zaraženim iglama i njihovom nekorишćenju. I pored toga, ovakvo smanjenje ne pretvara zavisnost od droga, koje su već toksične iz drugih razloga, u nešto bezopasno (videti poglavlje 1). (O rizicima inficiranja fetusa tokom **trudnoće** HIV pozitivnih žena videti str.148).



**JEDAN TRAGIČAN I POUČAN SLUČAJ:  
»AIDS ME UBIJA...«**



U teškim osamdesetim, kada je AIDS nastao, **Dzejms Harli**, advokat iz Blumfilda, Konektikat, SAD, pozvan je da održi predavanje o toj bolesti. Umesto da ode lično, on je napravio video snimak i poslao ga tamo gde je predavanje trebalo da se održi. Između ostalog, tu je rekao:

»Zovem se Džim Harli i pozvan sam da vam govorim zašto sam bolestan: **AIDS me ubija**.

Prve simptome doživeo sam prošle godine, nedelju dana pošto je jedan od mojih ljubavnika umro od te bolesti. Kad sam otkrio da su rezultati (HIV testa) pozitivni, bio sam vrlo iznenađen, ali nisam odmah otisao kod lekara. To sam učinio tek kad su simptomi postali izraženiji; lekar je uradio biopsiju i ustanovio da imam **Kapošijev sarkom**. »Džime«, rekao mi je, »imaš AIDS.«

Čim sam saznao da imam tu bolest, pomislio sam da, ako to saopštим šefu, on bi mi sigurno rekao nešto poput ovoga: »Džime, nas se ne tiče to što ti imaš AIDS, ali sam siguran da bi naši klijenti radije poslovali sa osobama koje ne pate od te bolesti.«

Radio sam još nekoliko meseci, ali moje fizičko stanje to više nije dozvoljavalo. Ustajao bih u deset sati, a do dva bih već bio potpuno iscrpen. Uskoro sam dobio **infekciju pluća** i najzad napustio posao.

Patim od ove bolesti već skoro godinu dana i skoro sam siguran da će me odvesti u grob.

U mom telu je virus koji izjeda moja tkiva i organe. Ponekad se probudim noću i osećam da me uništava iznutra.

Od kad imam ovaj virus desile su se i neke dobre stvari: posete divnih ljudi, rođaka koje nisam dovoljno poznavao, prijatelja sa kojima sam uspostavio čvršće veze... Moji roditelji, međutim, nisu me posetili od kada su saznali da bolujem od ove bolesti. Oni me se stide.

Svakog dana zahvalan sam za trenutke života koji su mi još preostali. Ali, istovremeno sam obuzet nostalgijom. Ponekad brzinjem u plač. Ne mogu da verujem koliko je život sladan... a uskoro će se završiti: ja nemam budućnost.

Možemo samo da se nadamo da će ljudi imati milosti prema nama.

Ovde ću završiti. Hoću to da uradim sledećim rečima: *Imam AIDS, ali AIDS više nije moj problem. Sada je to vaš problem. Nadam se da ćete nešto uraditi povodom toga. Hvala vam što ste me saslušali.*«

Deset dana posle ovog obraćanja Dzejms Harli je umro. Imao je **33 godine**.

Izvor: Newsweek, 10.8.87.



## I JEDAN OHRABRUJUĆI SLUČAJ: „MEDŽIK DŽONSON“

Čim je AIDS došao u prvi plan, vesti o slavnim ličnostima obolelim od te bolesti posebno bi odjeknule. Prvi među njima bio je **Rok Hadson** (umro 1985), čiji je slučaj potvrđivao preovlađivanje te bolesti kod homoseksualaca. Slična senzacija dogodila se 1991. kad je otkriveno da je HIV takođe bio uzrok smrti **Fredija Merkjurija**, takođe homoseksualca i vođe grupe **Kvin**.

Ali kada je te iste godine **Medžik Džonson** obznanio da je i on nosilac virusa AIDS-a, u SAD su ljudi prestali da veruju da je ta bolest isključivo rezervisana za homoseksualce.

Ervin Džonson rođen je 1959. godine kao šesto od sedmoro dece i uskoro je počeo da pokazuje veliku sklonost ka košarci.

Kad mu je bilo 15 godina, mnogo pre karijere profesionalnog košarkaša, zaradio je nadimak **Medžik** kad je u svojoj gimnaziji odigrao meč gde je postigao 36 poena, imao 18 skokova i 16 asistencija.

Kasnije, kad je već bio u NBA ligi, osvojio je pet šampionata sa Los Andeles Lejkserima i tri puta primio nagradu kao najbolji igrač lige. Ta-

kođe je bio član američkog tima koji je osvojio **zlatnu medalju** na Olimpijadi u Barseloni (1992).

Međutim, godinu dana ranije, tačnije 7. novembra 1991. objavio je da je HIV-pozitivan, **zbog svojih promiskuitetnih seksualnih navika**.

Od tada se, mada se nekoliko puta vraćao na teren, posvetio **borbi protiv AIDS-a** (uključujući i sopstvenu), osnovavši **Medžik Džonson Fondaciju (MJF)**. Godine 1992. objavio je knjigu **Šta možete učiniti da izbegnete AIDS**.

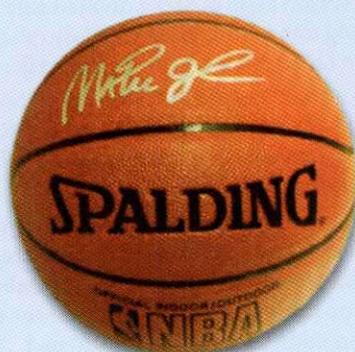
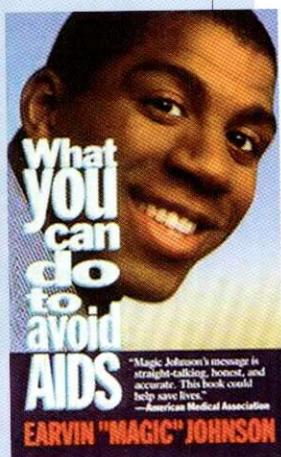
**Medžik Džonson Fondacija** ne bavi se samo unapređenjem i finansiranjem zdravstvenih programa već aktivno učestvuje i u obrazovanju urbane populacije.

Još od vremena kad je obznanio svoju bolest, **Medžik** je sopstvenim životom doprinosio **društvenoj integraciji HIV pozitivnih ljudi**.

Osim toga, pokazao je hrabrost kad je priznao zašto je dobio virus i doslednost u zastupanju bezbednog, ne-promiskuitetnog seksa, savetujući mlade da se uzdržavaju od seksa do braka.

Pred skoro hiljadu učenika gimnazije Kardoza u Vašingtonu jedna učenica ga je pitala zašto i on nije tako radio kad je bio mlad.

»Tu sam pogrešio«, odgovorio je **Medžik** iskreno ([www.forerunner.com](http://www.forerunner.com) 30/11/04).





# HIV kod žena i dece



Već smo pomenuli kako HIV u poslednjih nekoliko godina posebno ugrožava žene a u velikoj meri, baš zbog toga, i decu (videti str. 151).

Takođe smo istakli rizike od prenošenja AIDS-a u **kontaktu majke sa detetom**.(videti str.148)

Ovde ćemo govoriti o nekim drugim posebnim karakteristikama tog strašnog problema koji pogada jedan veliki segment populacije. Zbog svojih različitosti, biće obrađena situacija u Africi.

## »Feminizacija« AIDS-a

Širenje epidemije među ženama dostiglo je tolike razmere da izveštaj UNAIDS-a za 2004. na naslovnoj strani kao ilustraciju ima žensko lice...

Povodom Svetskog dana AIDS-a te godine, na veb sajtu UN-a naglasak je takođe bio na tom problemu. U temi »**Žene, devoj-**

**ke, HIV i AIDS**« Generalni sekretar rekao je: »Angažovanje žena u toj borbi mora biti naša strategija. Među njima ima pravih heroina u ovom ratu. Naša obaveza je da im pružimo nadu« (Kofi Anan, 1/12/04).

Podaci su tim ozbiljniji što se u početku smatralo da je AIDS bolest karakteristična za muškarce.

## Razlozi za ovu evoluciju

Širenje HIV-a kroz seksualne odnose kod žena ima ove razloge:

- Pre svega, »**žene su fizički podložnije bolesti od muškaraca**«. Verovatnoća prenošenja virusa sa muškarca na ženu tokom snošaja dva puta je veća nego sa žene na muškarca. A mlade žene su »biološki podložnije od starijih pre menopauze« (UNAIDS, 2004).
- **Prostitucija**, koja je tipičnija među ženama, još je jedno rizično ponašanje.
- Ima **socio-kulturoloških** razloga koji objašnjavaju tu razliku. Muška dominacija u mnogim društвимa odražava se na seksualno ponašanje muškaraca koje predstavlja »najvažniji faktor rizika od HIV-a« (*ibid.*).

A to je podjednako tačno i za **udate i neudate žene** koje su seksualno aktivne. Oko 1.500 vernih žena u Africi dobija virus AIDS-a svakog dana (Willis, 2002). Nešto slično dešava se i u zemljama jugoistočne Azije.

Za afričke zemlje takođe je tipično da se **vrlo mlade žene** udaju ili počinju seksualne aktivnosti **sa mnogo starijim i često vrlo promiskuitetnim muškarcima**.

Ima mnogo afričkih žena koje su se zarazile kroz **seksualno nasilje i silovanje** (Willis, 2002). Veliki deo takvih nedela nad devojkama počinili su muškarci koji su im na neki način nadređeni (šefovi, nastavnici...) (Willis, 2002).

- Još jedan razlog za širenje AIDS-a među ženama u velikom delu sveta je to što mnoge još uvek **ne zahtevaju** korišćenje **kondoma**.



## AIDS u Africi

Na ovim stranicama često smo pominjali dramatičnu afričku realnost, gde AIDS doprinosi **množenju zdravstvenih i ekonomskih problema** koji, kao **endemski**, već postoje u zemljama južno od Sahare. Na primer, on zaoštvara problem gladi u oblastima poput južne Afrike, gde uništava radnu snagu i ljudski kapital.

Moralna tragedija je ogromnih razmara ako samo pomislimo na milione žena, većim delom još devojčica, koje su se pridružile armiji HIV pozitivnih. Još uvek nedovoljan pristup lekarskoj nezi, antiretroviralnim lekovima i drugim načinima dojenja (kad je klasično opasno), čine izglede još mračnijim.

Pored toga postoje neki **ritualni običaji** koji pomažu širenje AIDS-a, pre svega među ženama, odnosno devojkama. Jedan od njih je i **odsecanje klitorisa** (tzv. »žensko obrezivanje«) koje često uključuje nehigijenske uslove (uz pomoć nesterilisanih sečiva, noževa ili makaza).

Takođe postoji **ubacivanje nekih predmeta** (trava, kamenića, pa čak i kristala...) **u vaginu**, u cilju povećanja plodnosti ili seksualnog zadovoljstva muškarca. To dovodi do laceracija i abrazija, čime se povećava rizik od HIV infekcije.



Začuđuje da je ova pojava česta upravo kod onih žena koje su ranije imale venerične bolesti. Istraživanje sprovedeno u Alabami među **afroameričkim tinejdžerkama** od 14 do 16 godina starosti ukazalo je na to da su devojčice koje su nekad imale polno prenosive bolesti sklonije od ostalih da ne koriste kondome svaki put i da ne praktikuju siguran seks ili da se tako ponašaju pod dejstvom alkohola (DiClemente et al. 2002).

Drama HIV pozitivnih žena utoliko je strašnija kad znamo da mnoge od njih ostaju u **drugom stanju**, rizikujući tako da zaraze i svoju decu... (videti str.148)

### AIDS i deca

Opasnost od AIDS-a je veća kod HIV pozitivne dece. Kod njih je period mirovanja bolesti kraći nego kod odraslih.

**Nezrelost njihovog imunološkog sistema** dovodi do toga da se lošije mogu braniti od infekcije. Ponekad požive svega nekoliko meseci, umesto nekoliko godina.

Deca sa AIDS-om **podložnija** su bakterijskim infekcijama od odraslih koji imaju AIDS. Jedan od razloga je taj što AIDS kod dece i omladine ne uništava samo T-limfocite, već i B-limfocite. To su oni zaduženi za stvaranje antitela koja se bore protiv bakterija.

### Ostali naknadni efekti

Strašno delovanje AIDS-a na decu nije ograničeno jedino na stanje kad su i sama HIV pozitivna. Posebno u Africi, život miliona dece poremeti se kad zbog HIV-a izgube jednog od roditelja.

**Zivot bez roditelja** u bednom okruženju i uz neznatnu pomoć društva često tu decu vodi ka krađi ili prostituciji (naročito devojčice) kako bi preživela. Ali to ih takođe čini lakim plenom za sve ostale vrste zlostavljanja i eksploracije.

To je razlog više da shvatimo potrebu za aktivnom podrškom koja uključuje i **obrazovanje i socio-kulturološki razvoj** tih zemalja kao deo prevencije.



# Ponašanje prema obolelom od HIV-a/AIDS-a

I posle četvrt veka nosioci HIV-a i dalje su diskriminirani u mnogim zemljama. Zbog toga se o tome govori kao o **društvenom žigosanju**.

Uz druge, još očiglednije razloge, o kojima ćemo uskoro govoriti, postoji jedan tužan motiv koji ističe UNAIDS izveštavajući o toj **diskriminaciji**: »Time što optužuje neke pojedince ili grupe, društvo sebe može smatrati oslobođenim odgovornosti za brigu i staranje o tim segmentima populacije.«



## Žigosanje

Primer za upravo rečeno u početku je verovatno bila dobromamerina odrednica koja je glasila: »rizične grupe«. Ali činjenica je da još i danas društvene reakcije koje počivaju na strahu i stidu održavaju predrasude prema HIV pozitivnim osobama.

## Faktori koji to objašnjavaju

Ima ih nekoliko:

- AIDS je **smrtonosna** bolest.
- To je **infektivna** bolest (strah od zaraze).
- Ona se često povezuje sa **ponašanjima** koja su već sama po sebi **žigosana** (homoseksualnost, narkomanija...).

- Moralna **osuda** HIV pozitivne osobe (»sam je to tražio«) (UNAIDS, 2004).

## Predrasude u ponašanju

Društvena reakcija često se ogleda pre u *prenebregavanju ili poricanju postojanja problema* nego u osudovanju. Posledica takvog stava je podsticanje žigosanja HIV nosilaca kao abnormalnih i »nakaradnih« osoba...

Ponekad se zbog predrasuda počini **nasilje** nad ljudima koji se povezuju sa HIV-om. Tako su se, prema UNAIDS-u (2004), »napadi na navodne homoseksualce povećali u mnogim delovima sveta, a ubistva povezana sa HIV-om i AIDS-om prijavljena su u tako različitim zemljama kao što su Brazil, Kolumbija, Etiopija, Indija, Južna Afrika i Tajland.«

U zemljama u razvoju posebno je izražena **diskriminacija** prema ženama.

»Moja svekrva je odvojila sve moje stvari: moju čašu, moj tanjur... Nikad tako nisu odvajali svoga sina (koji je i sam bio HIV pozitivan). Oni su jeli sa njim. Za mene je sve bilo: 'Ne radi to' ili 'Ne diraj to'... Ni moji roditelji ni moj brat ne žele da im se vratim.« (23. godišnja HIV pozitivna žena iz Indije; *ibid.*).

Još uvek je česta pojava da se nečija molba za **posao** odbije zato što je reč o nosiocu virusa; čak ima kompanija koje zahtevaju testiranje da se vidi da li je kandidat pozitivan.

Diskriminacija je još uvek ogromna prepreka za efikasnu borbu protiv epidemije AIDS-a jer podstiče **skrivanje** problema i ne omogućava blagovremenu lekarsku pomoć.



# pozitivno

## KA POZITIVNOM STAVU PACIJENTA I SVIH OSTALIH

Nosioci HIV-a, naročito u uznapredovaloj fazi (pacijenti sa AIDS-om), smrtno su bolesni ljudi. To podrazumeva neke posebne zahteve u pogledu ličnih odnosa. Njihova osetljivost je veća nego inače. Potrebno im je razumevanje, podrška i ljubav kako bi manje traumatično doživljavali svoj problem.



Kad neko dobije dijagnozu AIDS-a, prva reakcija je obično **neverica** (koja je nekad praćena **šokom**). Zatim dolazi odbijanje (osoba se nuda da je lekar pogrešio). To je odbrambeni mehanizam.

Sa otkrivanjem prvih ozbiljnih simptoma, javlja se **potreba** da se problem **podeli** sa nekim; s obzirom na društveno žigosanje AIDS-a (a unutar toga na seksualnu orientaciju pacijenta), to je teško postići.

Bolesnik obično oseća:

- **nesigurnost** koja dovodi do besa i uzne-mirenosti
- **društvenu izolaciju**
- **krivicu**, delom usled društvenih predrasu-dava, ali i zbog kajanja koje je posledica ranijeg ponašanja
- **ozlojeđenost** zbog osuđivanja okoline i/ ili napuštenosti
- **nemoć** da se suprotstavi napredovanju bolesti i društvenim predrasudama
- **strah** od smrti i bola
- **tugu, pa čak i depresiju**, suočen sa nemilosrdnim napredovanjem bolesti.

Kod **HIV pozitivnih osoba** koje **ne pokazuju kliničke simptome** (bilo zato što su u latentnom periodu, ili zbog antiretroviralnih leko-va), psihološka staza kojom ide pacijent ima tri faze: stres, adaptaciju i integraciju.

### Nekoliko saveta

Ako bolujete od AIDS-a, treba da:

- **obavestite** o svojoj situaciji neku osobu od poverenja, nekoga ko vam može pomoci.
- **se aktivno uhvatite u koštač sa problemom**: pacijenti koji duže žive sa AIDS-om svesni su ozbiljnosti svoje situacije, ali se bore za život na jedan razuman način.
- **ne očajavate**: oni koji reaguju vrlo pesimistički doživljavaju takozvanu »bihevioralno-imunu depresiju«, prepustajući se pasivnosti i rezignaciji.
- **verujete u Boga**, ako to želite; duhovna dimenzija doprinosi smirenju.

Ako ste u blizini pacijenta, treba da:

- **izbegavate etiketiranje** (žrtva AIDS-a, Božja kazna...) bolesnika i/ili same bolesti.
- **umesto toga, koristite** izraze poput »ljudi sa AIDS-om« i »ljudska patnja«, kako ne bi povredili pacijentovo dostojanstvo.
- **pomognete njihovu adaptaciju i integraciju**, tako što ćete nastojati da shvati-te njihovu situaciju i da sa njima postupa-te sa ljubavlju i iskreno.

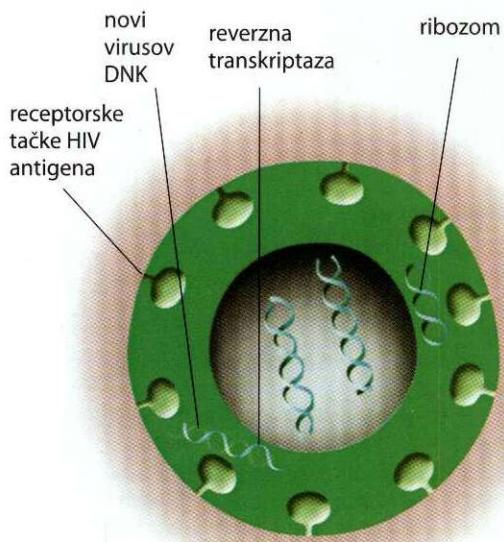
Izvori: Ordóñez, 2005; Marco, 2003.



# Terapija i prevencija

AIDS se još uvek ne može izlečiti, ali je dosta veliki napredak postignut u borbi protiv HIV-a.

Jedan od prvih lekova isprobanih u tu svrhu bio je **zidovudin** ili azidothymidin (AZT) koji se inače koristi za lečenje raka i koji je inhibitor enzima reverzne transkriptaze (videti ilustraciju).



**Prikaz T-ćelije napadnute HIV-om.** Virusni RNK se transformiše u DNK da bi se infiltrirao u ćelijsko jezgro. To može da uradi zahvaljujući enzimu reverzne transkriptaze, koji je na slici prikazan pored jezgra. AZT, moćan lek koji je inhibitor reverzne transkriptaze, koristi se da obuzda taj proces. (Fuente: www.sfac.org. 2005)

**Strategija** AZT-a je da se »bandit« previri davanjem **lažnih rezervnih delova**. Kako bi se umnožio na hiljade, virusu su potrebni osnovni elementi koji sačinjavaju nukleotide. DNK i RNK nizovi su trake genetskog materijala koje sačinjavaju hiljade nukleotida međusobno povezanih poput železničkih vagona. »Hemiske kopče« su od presudne važnosti zato što omogućavaju vezu između tih »vagona«. AZT im staje na put tako što mu, kad virus počne da replicira gene, ne daje »kopče«.

## Savremeni načini lečenja

U poslednjih nekoliko godina pravljeni su sve jači **antiretroviralni lekovi** za borbu protiv HIV infekcije i drugih infekcija i kanceru koje ona izaziva. Antiretroviralna terapija (**ART**) koja kombinuje moćne lekove i lekarski nadzor omogućuje pacijentu da mnogo godina živi sa HIV-om/AIDS-om. **Antibiotici** se mogu koristiti za lečenje oportunističkih infekcija, uključujući i tuberkulozu koja napada organizam sa smanjenim imunitetom.

Danas ima novih metoda lečenja, poput onog koji se zasniva na **inhibitorima proteaze**, koja je enzim odgovoran za umnožavanje virusa. Oni se obično primenjuju u kombinaciji sa **HAART-om** (highly active antiretroviral therapy), zajedno sa AZT-om ili sličnim lekovima sličnog delovanja. To je trenutno najefikasnija terapija protiv napredovanja virusa: ona smanjuje vrednost virusnog opterećenja do 99% (Wood et al. 2003).

## Nada ... i realizam

Mada su ovi načini lečenja umnogome smanjili broj smrtnih slučajeva, to su još uvek složene terapije, sa sporednim efektima. Njihova visoka cena sprečava njihovu primenu kod većine svetske populacije. S druge strane, takođe je vrlo čest razvoj otpornosti virusa na lekove (NIAID, 2004). Osim toga, ovakve terapije iziskuju **striktno pridržavanje** ili praćenje lekarskih saveta: broj doza, precizno vreme uzimanja... (Wood et al. 2003).

Stavljanje težišta na lečenje i prevenciju dovelo je do **obnove sistema javnog zdravstva**, što je od presudnog značaja i za ekonomski razvoj siromašnijih zemalja. Čak i kada postoje lekovi, slabašni zdravstveni sistemi mogu da uspore njihovu brzu i efikasnu primenu (Center for Global Development, 2004).

Medicina i dalje radi na **vakcini** protiv AIDS-a, ali ova još uvek nije otkrivena. Napredak je učinjen u **mogućim genetskim terapijama**.



## Prevencija AIDS-a: Strategija ABC

ABC strategija služi za sprečavanje prenošenja HIV-a putem seksa i dobila je ime po svoje tri komponente:

**A – uzdrži se (»abstain«)**

**B – budi veran (»be faithful«)**

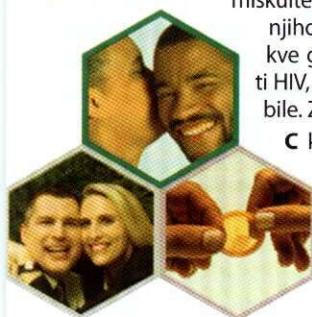
**C – kondom (»condome«) ako je neophodan.**

**A** se odnosi na prerane seksualne odnose i odlaze ih sve dok neko ne ispunи uslove da ostvari solidnu i stabilnu vezu (videti knjigu dr J. Melgoze *To Couples*, iz ove serije New Life).

**B** ističe potrebu da se ostane veran (strogo monogaman) kad takva jedna veza počne. Naravno, to se mora tražiti od oba partnera. Međutim, kao što smo već videli, (str. 152-153) u nekim afričkim zemljama, zbog učestalog promiskuiteta mnogih muškaraca,

njihove žene nemaju nikakve garancije da neće dobiti HIV, bez obzira koliko verne bile. Zbog toga...

**C** konačno ističe potrebu korišćenja kondoma u ovom i u ostalim slučajevima.



jama, ali su istraživanja tu još u početnoj fazi. U međuvremenu, prevencija je imperativ...

### Preventivne mere

U svom izveštaju za 2004. UNAIDS kaže da je »prevencija osnovni stub naše reakcije na AIDS, ali se retko primenjuje u obimu koji bi omogućio promenu toka bolesti«. Dalje navodi da su mere za prevenciju u stvari vrlo jednostavne, da to nisu nikakve skupe metode. Pomenimo nekoliko njih:

### Ako nemamo AIDS

Ako nismo HIV pozitivni, bilo bi mudro raditi sledeće:

- **Da bismo izbegli prenošenje seksualnim putem**, treba da se držimo ABC strategije, sa svim potrebnim nijansama (videti uokvireni tekst).

Nažalost, institucionalna propaganda protiv AIDS-a obično teži te stavlja samo na C (korišćenje kondoma), naročito u bogatim zemljama. To znači da se propuštaju **preventivne vrednosti A i B**, koje ne treba smatrati »verskim moralnim diktatima«, već pre stvarno **pragmatičnim odgovorima** na problem.

S druge strane, ekstremni stav protiv C, ili preveliko insistiranje na A i B, mogu prikriti činjenicu da ima društava gde ni lična vernošć, ni čednost ne predstavljaju punu garanciju (na primer, u nekim zemljama mnoge devojke budu silovane od strane muškaraca koji nad njima imaju bilo kakvu vlast ili od strane svojih promiskuitetnih partnera).

Istina je da je za igru potrebno dvoje, a čednost se ne poštuje uvek od strane drugog... Da bi se ovi problemi rešili, neophodno je da se uz ABC strategiju omogući sveobuhvatni pristup **obrazovanju** (uključujući i srednje), **zakonska zaštita žena, krivično gonjenje nasilja** nad njima i pružanje usluga na **uočavanju i prevenciji HIV-a**. Stoga se valja razumno pridržavati ABC strategije.

Izvor: Willis, 2002; Green 2003; UNAIDS, 2004.

Pored toga, treba da se **uzdržimo od užimanja droga** (uključujući alkohol). Te supstance **dovode do kratkog spoja** u čovekovim **prirodnim kočnicama** i povećavaju verovatnoću od upražnjavanja rizičnog ili nebezbednog seksa (videti uokvirenii tekot na str. 24).

- **Ne deliti s drugima pribor za ličnu higijenu** na kome su možda tragovi krvi: brijače, četkice za zube i slično.
- **Ne koristiti upotrebljene igle za špriceve**; to je vrlo opasno.

### Ako već imamo AIDS

Naravno, ako smo već nosioci HIV-a, moramo delovati mirno, ali brzo. Ako samo sumnjamo da imamo AIDS, moramo to ili potvrditi, ili opovrgnuti kroz stručan lekarski pregled (videti uokvirenii tekot na str.148). Ako



se sumnja potvrđi, sledeći korak je da počne-mo sa lečenjem, ne čekajući da se jedan za drugim jave određeni simptomi.

Što se tiče prevencije, a to je upravo ono što mi ovde radimo, nosilac HIV-a ima **moralnu obavezu da spreči njegovo prenošenje na druge**. Propust da se to učini čak predstavlja kri- vično delo u mnogim zemljama (videti uokviri- reni tekst na str.155).

»Kad neko ima mogućnost da prenese bo- lest na osobu koja nije zaražena, mora biti po- šten(a) i saopštiti istinu svom partneru u poste-

sualno ili biseksualno, i priznalo je da ima in- timne odnose sa različitim partnerima. Većina je izjavila da bi, da ima AIDS, to reklo svojim partnerima, ali je 12% priznalo da bi to sakrili kako ne bi nikog uznemiravali.

Među heteroseksualcima rezultati su bili malo drugačiji: 25% je potvrdilo da bi sakrilo svoje HIV pozitivno stanje od svojih ljubavni- ka (*San Francisco Chronicle*, 8/1/98).

### Za svakoga

Ono što smo upravo naveli mora sve nas učiniti opreznim. U tom cilju najbolje je **izbe- gevati** upražnjavanje takozvane »**slobodnelju- bavi**«. Ili, ako se već upražnjava, barem se moramo zaštititi pridržavajući se principa »bez- bednog seksa«, čime ćemo sprečiti infekciju.

Širenje HIV-a se naročito može sprečiti **obra- zovanjem**. Svaki građanin mora imati osnovne informacije o tome. Društva i države moraju pobediti iskušenje da negiraju postojanje AIDS-a i moraju se njime pozabaviti zbog on- og što jeste: svetska pandemija koja svakog dana osuđuje najmanje 16.000 ljudi na sporu i bolnu smrt (*El Clarin*, 13/7/98).

Takođe treba pružiti informacije o **opasno- stima od droga** koje su u vezi sa AIDS-om (videti uokvireni tekst na str. 24).

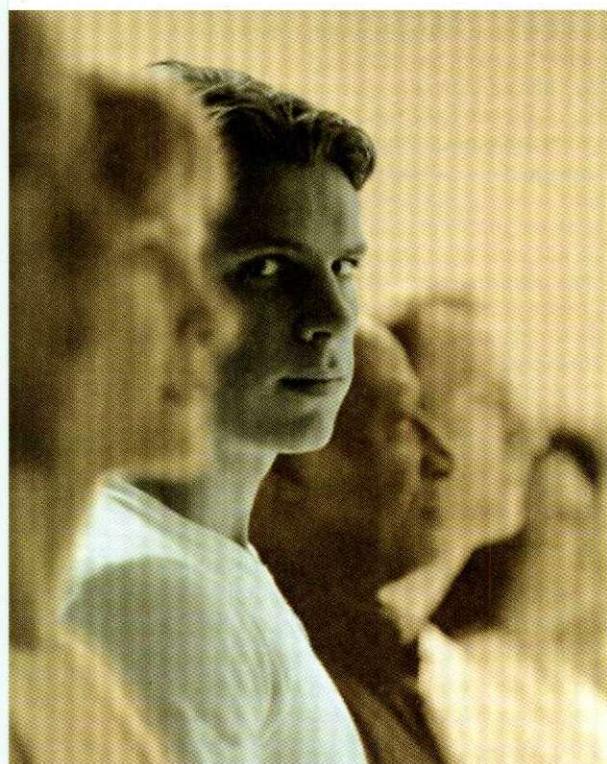
Međutim, obrazovanje koje se sastoji samo od informisanja nije dovoljno. To je samo pri- vi korak. Treba još mnogo toga uraditi, a o to- me ćemo govoriti u narednom poglavljju.

### Ponovno razmatranje prevencije AIDS-a

Istraživanje sprovedeno među **tinejdžeri- ma** na svih pet kontinenata pokazuje da infor- misanost o AIDS-u nije imala *apsolutno nikak- vog uticaja* na odgovarajuća rizična ponaša- nja (Hopkins, 2003).

Isto to istraživanje otkriva šta pomaže, a šta ne kad je u pitanju prevencija. Evo nekoliciko osobnosti tih važnih otkrića (*ibid.*):

- **Deljenje kondoma** ne garantuje da će ih tinejdžeri i upotrebiti, a time se takođe ne stimuliše ni njihova seksualna aktivnost.
- **Razvijanje samopoštovanja** kod dece, ta- ko da imaju odgovarajuću sliku o sebi kad stignu do puberteta, od osnovnog je znača- ja za prevenciju.



lji«, kaže dr Roj Švarc, izvršni potpredsednik Američkog medicinskog društva (American Medical Association).

Mnogi HIV pozitivni ljudi nisu u stanju da **obuzdaju svoju želju za seksom** i tako šire vi- rus; ponekad, bez grize savesti...

Jedno istraživanje Kalifornijskog univerzi- teta prikupilo je dokaze za to. Analiziran je stav 300 muškaraca. Njih 80 bilo je homosek-



## VEĆNE VREDNOSTI

### Suočavanje sa AIDS-om na duge staze...

Već smo istakli praktičan značaj **vernosti** kod parova (videti i uokviren tekst na str. 131) i uzdržavanja van čvrstih veza, radi prevenciji AIDS-a. Ima još efikasnih strategija za sprečavanje ove poštasti, pa čak i za njeno potpuno iskorenjivanje na srednje i duge staze. One se zasnivaju na **vrednostima zajednice**.

Jedna od njih nastoji da se izbegne rani ulazak u seksualne odnose. Ona se sastoji od **pretvaranja škole u istinsku zajednicu**.

Istraživanjem se došlo do nekih vrlo pozitivnih karakteristika osoblja i učenika obrazovnih centara koji predstavljaju prave zajednice, u poređenju sa onima koji to nisu.

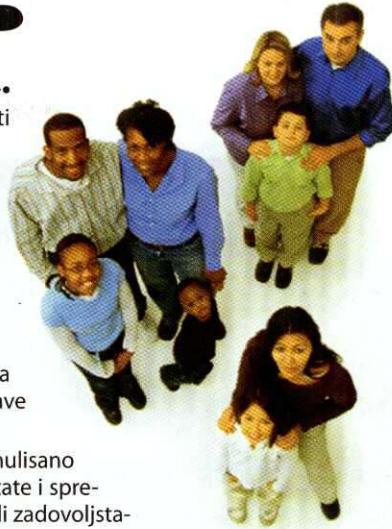
Osećanje deteta da je zaštićeno, priznato i društveno stimulisano još od detinjstva sprečava frustracije, podstiče dobre rezultate i sprečava bežanje u druge vrste suštinski štetnih zadovoljstava ili zadovoljstava za koje je potrebna odgovarajuća zelost.

Prema G. Hopkinsu, »najefikasnija strategija za prevenciju je **ispuniti vreme tinejdžerima**«. Većina devojčica koje su zatrudnile uradile su to između tri i šest popodne, posle škole (a u odsustvu roditelja).

Najbolja preventivna mera nije deljenje kondoma niti širenje informacija (mada su obe te mere neophodne), već više podsticanje **klime zdravih, pozitivnih i trajnih veza** između dece i tinejdžera, kao i između njih i odraslih koji su im najbliži.

Ukratko, treba stvarati okruženje u kome se oseća praktična i srdačna **ljubav**.

Izvori: Hopkins, 2003; Roberts, Hom and Battistich, 1995.



Samopoštovanje se naročito mnogo razvija u prvih pet godina života i zahteva da odrasli zovu decu po imenu, da im posvećuju dužnu pažnju i da im odaju priznanje (rečima, pokretima i tapšanjem po ramenu) za ono što dobro urade.

- Ako postoji iole dobar način za prevenciju AIDS-a kod mlađih, onda je to **ispuniti im vreme** (videti uokviren tekst).
- Preporučljivo je stvaranje **grupa odraslih volonterova** (penzionera, na primer) koji imaju moralne vrednosti i spremni su da odvoje oko dva sata nedeljno za neku korisnu aktivnost sa tinejdžerima. Institucije, kompanije i organizacije mogu pokloniti nešto vremena svojih radnika za rad sa decom.

### Naglasak na vrednostima

Naučni rezultati uspešnih programa u zemljama u razvoju (poput Grinovog iz 2003) ot-

krivaju jedan retko eksplorisan rudnik u bogatim zemljama, ali vrlo dragocen za obuzdanjanje i prevenciju HIV-a/AIDS-a. To je skup **vrednosti u vezi sa seksom** koje nisu izgubile značaj čak ni pred nekim strujama koje ih smatraju »konzervativnim« (videti ABC strategiju u uokvirenom tekstu na str.165).

Pored toga, nedavno istraživanje urađeno u Texsusu pokazalo je da se, kada roditelji i đaci zajednički učestvuju u programima za jačanje **porodičnih veza**, stvaraju dobri izgledi za prevenciju HIV-a i trudnoće kod tinejdžera (Lerman, Chan and Roberts-Gray, 2004).

Ako to dalje proširimo, isticanje **vrednosti zajedništva** (videti uokvireni tekst) predstavlja bi efikasan pristup prevenciji na duge staze.

## **Rezime poglavlja**

Zavisnost se može pobediti .....	170
Naučni dokazi o vrednosti koju ima duhovnost .....	172
Naučni dokazi o moći molitve.....	174
Tamo gde nebo dotiče zemlju .....	176
Moć hrišćanstva.....	178
Moć službe.....	180



# Delotvoran lek

## 6

---

**Ž**IVOT KURTA KOBEJNA pravi je primer za »prokletstvo«. On je bio vođa muzičke grupe *Nirvana* i umro je u 27. godini života. Odrastao je u Aberdinu, Washington, SAD, gde je visoka stopa alkoholizma, narkomanije i porodičnog nasilja i gde je takođe najviša stopa samoubistava u zemlji.

Kad mu je bilo 8 godina doživeo je veliku traumu zbog razvoda roditelja, što ga je pretvorilo u stidljivog, introvertnog dečaka. Neprekidno su ga selili od jednog rođaka do drugog, od jedne kuće do druge, i iz jedne škole u drugu. Uskoro je vrlo zavoleo rok, hevi metal i pank, muzičke žanrove koji promovišu slobodni seks i upotrebu droga.

Kad je i sam počeо da se bavi muzikom, postao je zavisnik od heroina i fanatično se vezao za oružje. Mada je *Nirvana* bila uspešna, njegov život bio je prava katastrofa: pokušao je samoubistvo, ali je takođe probao i da prođe detoksikaciju, tražeći da ga prime na kliniku. Osim toga, imao je bračnih problema i bio sklon porodičnom nasilju...

Godine 1994. pronađen je mrtav u svom stakleniku u Sijelu. Prema policijskom izveštaju, izvršio je samoubistvo pucajući sebi u usta.

Sudbina? Nikako.

Kobejnov tragični slučaj pokazuje da nije potražio pravi lek.



# Zavisnost se može pobediti

Svet modernih tehnologija u kome živimo, svet usavršenih kompjutera i velikog znanja koje je u stanju da genetski menja ljudska bića, ima iste probleme i frustracije kao i nekadašnji svet.

Možda upravo zbog toga ljudi traže spas u istim onim »utešiteljima« koji su korišćeni od pamтивека: čulnosti, alkoholu, duvanu i drugim drogama... mada oni menjaju imena prema diktatu marketinga i mode.

## Lakše je ući nego izaci

Mnogi ljudi koji su počeli sa čašicom alkohola **iz znatiželje** ili zato što su mislili da se to očekuje od njih, sada su alkoholičari koji traže izlaz ne samo da bi se oslobodili te zavisnosti već i da tako isplate dug prema supružnicima, roditeljima i deci zbog izgubljenog vremena, utrošene energije i pročerdanog novca.

Hiljade onih koji su se rano latili cigareta kako bi se osečali muževnjijim muškarcima ili bolje prihvaćenim ženama, sada želete da napuste tu svoju naviku; međutim, posle više pokušaja, oni joj se ponovo **vraćaju**. Oni znaju da im duvan škodi, ali nemaju snage da ga ostave... Tada, duboko u sebi, oni prizivaju neku visu silu da ih spase.

Mnogi zavisnici od raznih droga i supstanci počeli su da ih uzimaju samo radi probe, ali sada su robovi svoje navike, osećajući da su sve dalje od

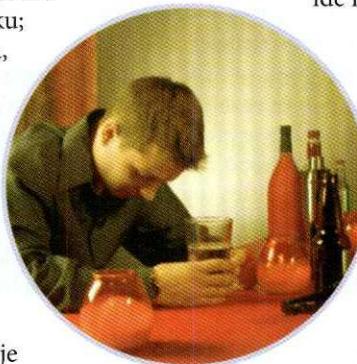
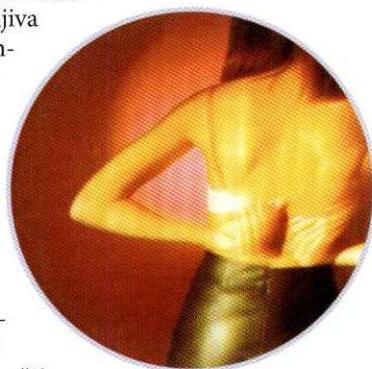
rešenja i da padaju sve dublje u jamu. Hiljade njih **žudi** da se spase... Ali kako?

Vekovna zavisnost od seksa i pornografije – koja je danas još razvijenija zahvaljujući tehnologiji – u ovom trenutku ima prirodnu »kanznu« koja je nemilosrdna i nezaustavljiva – AIDS, u kombinaciji sa tradicionalnim veneričnim bolestima. Svi pokušavaju da mu umaknu, i mada milioni već znaju kako, nisu voljni da plate cenu zaštite. Oni neodgovorno žele da pada kiša, a da ne pokisnu (u mnogim slučajevima, čak ne koristeći kišobran, koji je retko dovoljan sam za sebe).

## Veliki društveni paradoks

Većina savremenih društava toleriše, pa je čak i legalizovala, mnoge supstance koje stvaraju zavisnost. Istovremeno, odvajaju značajna javna i privatna sredstva za borbu protiv njihovih posledica. Ali ovo **neslaganje** ide i dalje...

Na primer, paradoksalno je što proizvođači alkoholnih pića sponzorišu različite sportske događaje – imajući u vidu da su zavisnost od alkohola i dobri sportski rezultati neusklađivi; ili što duvanska industrija daje fantastične sume za istraživanje raka, i da čak u sopstvenim institucionalnim medijima (kao Filip Morris-vidi str. 67) priznaje štetnost duvana





na... dok istovremeno nastavlja sa prodajom svojih proizvoda i osvajanjem novih tržišta.

### **Postoji izlaz**

Ipak, moramo priznati da u svetu koji nas okružuje ima i nekih dobrih stvari. Nauka koja ima savest, istraživanje koje ima moral i tehnologija koja ima etiku, svi oni služe čovečanstvu dajući nam sisteme, programe i **centre za rehabilitaciju**. Na sve strane javljaju se inicijative i institucije za spasavanje onih koji su upali u zamku droga.

Udruženja poput Anonimnih alkoholičara obavljaju hvale vredan posao po celom svetu; osim toga, postoje rehabilitacioni centri u skoro svakoj bolnici; postoje grupna terapija; postoje lekovi koji pomažu zavisnicima i terapije za lečenje AIDS-a koje smanjuju njegove strašne posledice; postoje praktične metode i ubrzani tečajevi, od kojih su neki besplatni, poput Petodnevног plana za odvikavanje od pušenja (čiji je sponzor Adventistička crkva)...

Međutim, za sve to **želja pojedinca je preduslov**. Obaveza je svakog zavisnika da učini tri koraka da bi se oslobođio poroka koji ga je obuzeo:

1. Da prizna svoje **stanje**.
2. Da upotrebi snagu volje, da se ne predaje, već da **odluči** – odnosno da izabere – da **prestane sa svojom navikom**.
3. Da svoj život preda u ruke **Više sile**, tražeći snagu da bi uspeo; da zadrži pozitivan stav, pun poverenja, kako bi dobio rat, preduzi-



majući potrebne mere (razgovori sa stručnjacima, terapije...) u tu svrhu.

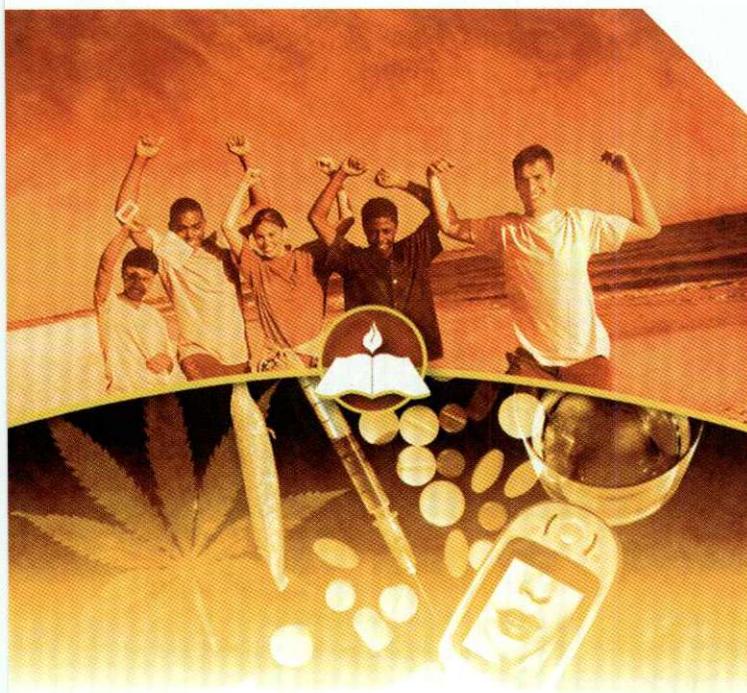
»Čekajte malo«, mogao bi neko reći, »jel' vi to gorovite o veri?«

Odgovor je i NE i DA. Mi ne gorovimo o nekoj posebnoj crkvi, niti vas vrbujemo, jer poštujemo svačija shvatanja, bez obzira kakva su.

Sigurno je da gorovimo o veri, ili bolje reći o duhovnosti, shvaćenoj kao vezi sa duhovnom Silom koja donosi **lične i društvene koristi** potvrđene novijim naučnim istraživanjima (videti naredne tematske jedinice).



# Naučni dokazi o vrednosti koju ima duhovnost



U poslednjih nekoliko godina izvršeno je više naučnih istraživanja koja su potvrdila značaj duhovnosti u prevenciji i lečenju problema sa duvanom, alkoholom i drogama.

Konkretno, istraživanja su bila usmjerena ka utvrđivanju uticaja koji religija ima na upotrebu štetnih supstanci. Skoro sto studija pokazuje da vera može predstavljati **barijeru** protiv korišćenja alkohola i droga kod dece, tinejdžera i odraslih (Koenig, McCullough and Larson, 2001).

Negovanje duhovnosti smanjuje ove štetne navike, jer podstiče:

- stvaranje društvenih **krugova** i grupa prijatelja manje sklonih ovim navikama

- prihvatanje **vrednosti** koje deluju kao moralna prepreka drogama
- davanje više **mehanizama** onima koji su suočeni sa tim opasnostima
- smanjenje verovatnoće pribegavanja alkoholu i drogama u **stresnim** trenucima.

## Rezultati nekoliko studija

Potpvrđena je **obrnuta proporcionalnost** između religioznog iskustva i pribegavanja alkoholu i drogama (Stark, 1996): što je više duhovnosti, to se manje troše ove supstance; što je, pak, manje interesovanje za duhovnost, to se one više upražnjavaju.

Kao promenljiva vrednost u istraživanju, duhovnost ili vera definiše se kroz **članstvo** u nekoj verskoj grupi, **aktivno učešće** i **veliko poštovanje** duhovnih aspeka od strane pojedinca. Ta obrnuta veza između verske prakse i pribegavanja drogama otkrivena je kod različitih grupa stanovništva, različite starosti i različitih verskih opredeljenosti.

Jednu od najznačajnijih studija uradili su **Adlaf i Smart** (1985). Ovi sociolozi sproveli su istraživanje kod 2.066 kanadskih tinejdžera i ustanovili da ne samo religioznost već i odlazak u crkvu imaju negativnu korelaciju sa alkoholom i drogama (videti tabele na sledećoj stranici).

**Amej, Albreht i Miler** (1996) anketirali su slučajni uzorak od 11.728 učenika poslednjeg



### Procenat uživalaca droge među vrlo religioznim i nereligioznim studentima

droge / studenti	vrlo religiozni	nereligiozni
upotreba alkohola	61%	80%
upotreba marihuane	8%	39%
samolečenje	6%	31%
halucinogeni	2%	22%
zavisnost od lekova	10%	20%

### Procenat uživalaca droge među studentima prema prisustvovanju službi

droge / studenti	vrlo često	retko ili uopšte ne
upotreba alkohola	62%	77%
upotreba marihuane	11%	36%
samolečenje	10%	28%
halucinogeni	3%	21%
zavisnost od lekova	12%	21%

razreda u 130 srednjih škola širom Amerike o religioznosti i korišćenju štetnih supstanci. Religioznost se merila pripadanjem nekoj crkvi, a značaj je dat samoj veri i prisustvovanju službi.

Rezultati su pokazali da je uključenost u neku crkvu obrnuto srazmerna sa korišćenjem duvana, alkohola, marihuane, LSD-a, kokaina, amfetamina, barbiturata, trankilizera, heroina, narkotika i inhalanata.

Na sličan način Bel, Veksler i Džonson (1997) istraživali su poreklo i karakteristike 17.952 studenta na 140 američkih univerziteta. Visoku potrošnju marihuane uslovljavalo je sledeće: nemanje stalnog partnera; to što je neko belac; posvećivanje manje vremena učenju; visoko rizično ponašanje, kao što je pušenje, pijenje alkohola i više seksualnih partnera; shvatanje da su prijatelji posebno važni; i shvatanje da su vera i crkvena služba **nešto nevažno**.

U drugoj analizi, ti naučnici su otkrili da davanje primata duhovnosti i crkvenoj službi

nagoveštava malu **potrošnju marihuane**, ili potpuno uzdržavanje od nje. Studenti koji su rekli da im religija »nije vrlo važna« imali su tri puta veće izglede da koriste marihanu od onih koji su rekli da im je religija bitna.

Što se tiče **alkohola**, istraživanja su pokazala da su tuće u alkoholisanom stanju znatno ređe kod onih koji redovno idu u crkvu i među onima koji smatraju da su se »nanovo rodili« (videti Jevangelje po Jovanu, glava 3). Isto tako, oni koji čitaju Bibliju i/ili se mole kod kuće manje su izloženi problemima povezanim sa konzumiranjem alkohola.

Prema tome, nauka daje **dovoljno dokazu** da praktikovanje religije sprečava ili znatno smanjuje potrošnju duvana, droga i alkohola. Kao što ćemo videti u sledećim tematskim jedinicama, ono je takođe vrlo važno za obuzdavanje pomenute potrošnje ili za poukušaj odvikavanja od zavisnosti tinejdžera i odraslih.



## Naučni dokazi o moći molitve

Molitva je ***otvaranje srca Bogu kao prijatelju*** (videti uokvireni tekst na str.177). To je deljenje sa Njim naših briga, naše tuge, naših pobeda, naših radosti, naših planova i naših aktivnosti. Njega baš i nije potrebno obaveštavati o našim problemima – On ih već zna unapred – ali se time postiže čvrsta veza sa Njim kako bismo Ga bolje upoznali i mogli očekivati Njegove blagoslove u skladu sa Njegovom voljom.

Jedno od područja naučnih istraživanja širom sveta koje se najbrže širi jeste ***isceljujuća moć posredničke molitve***. Godine 1992. samo četiri medicinska fakulteta od ukupno 125 koliko ih ima u SAD nudilo je tečajeve religije, duhovnosti i molitve. Taj broj se 1999. popeo na 60, a do 2001. ih je već bilo 79 (Koenig, McCollough and Larson, 2001).

Naučnici su uradili skoro 200 istraživanja posvećenih molitvi i isceljenju. Dve trećine njih je pokazalo pozitivne rezultate kod pacijenata sa različitim boljkama, poput bolova u grudima, srčanih bolesti i AIDS-a, a takođe i kod vantelesne oplodnje i usađivanja embriona.

Različite studije (Galvez, 2002) govore o tome da su pacijenti na ***intenzivnoj nezi*** nasumice podeљeni u ***dve grupe***: one za koje će se drugi moliti, osim što će dobiti redovnu lekarsku negu, i one koji će samo dobijati ovo drugo. Ni doktori, ni pacijenti nisu znali za ovo istraživanje.

Crkvi je predat spisak sa imenima pacijenata za koje će se moliti. Članovi crkve nisu znali ništa o istraživanju, niti su poznavali ljude za koje se mole.

Posle izvesnog vremena došlo je do znatnog poboljšanja zdravlja kod onih pacijenata za koje su se posrednici molili, većeg nego kod onih za koje se niko nije molio (detaljnije o tome videti u uokvirenom tekstu na sledećoj stranici).

Korejski medicinski istraživači u Seulu, sa svoje strane, ispitivali su ***koliko je žena ostala u drugom stanju*** posle vantelesne oplodnje i usađivanja embriona.





## Naučni dokaz o vrednosti posredničke molitve

**Lenard Leibovici (2001)**, profesor u Rabinovom medicinskom centru (Izrael) pisao je u *Britanskom medicinskom časopisu* o istraživanjima izvršenim jula 2000. da bi se utvrdilo delovanje posredničke molitve na stanje nekih pacijenata koji su imali **sepsu**.

Od ukupno 3.393 pacijenta sa tom bolestu oko polovina (»grupa za koju se molilo«) izabrana je nasumično kako bi se za njih molili ljudi koji ih ne poznaju. Što se tiče ostalih (»kontrolna grupa«), oni su samo primali redovnu bolničku negu.

Primećeno je da je **smrtnost** u prvoj grupi iznosila 28,1%, a drugoj 30,2%.

U drugim aspektima brojke su se još više razlikovale: **boravak u bolnici i trajanje temperature** znatno su bili kraći u prvoj nego u drugoj grupi.

**Zaključak** studije bio je da posrednička molitva **treba da bude uzeta u obzir** za primenu u kliničkoj praksi.



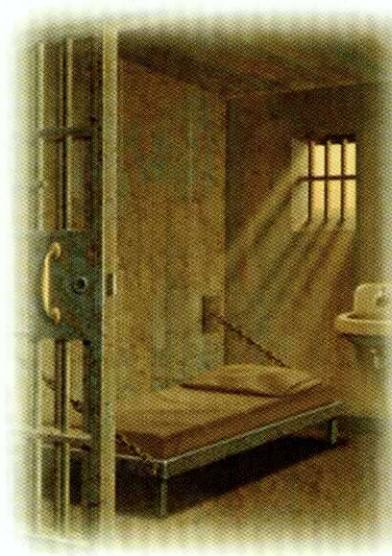
Grupa od 219 žena bila je, bez svog znanja, podvrgnuta testu za otkrivanje **delovanja posredničke molitve** na vantelesnu oplodnju i usađivanje embriona. Niko od lekara nije bio angažovan od strane verskih organizacija; isto tako, nijedan istraživač nije tražio savete od bilo koje religijske grupe.

Prosečna stopa uspeha kod vantelesne oplodnje u Koreji je 26%. Grupa za koju su se drugi molili tu je stopu skoro udvostručila, na blizu 50%.

Osim toga, uspešnost je kod usađivanja embriona porasla sa 8% na 16,3% (Finley, 2003).

*Molitva ima velikog uticaja!* Naučnici, lekari i desetine hiljada pacijenata osećaju njen **neverovatno delovanje**.

Bog na nebu još uvek čini čuda za one koji Ga traže i slave Njegovo ime. On se još uvek dotiče njihove duše i tela da bi im vratio zdravlje i raskinuo lance zavisnosti od duvana, alkohola, droga i seksa.





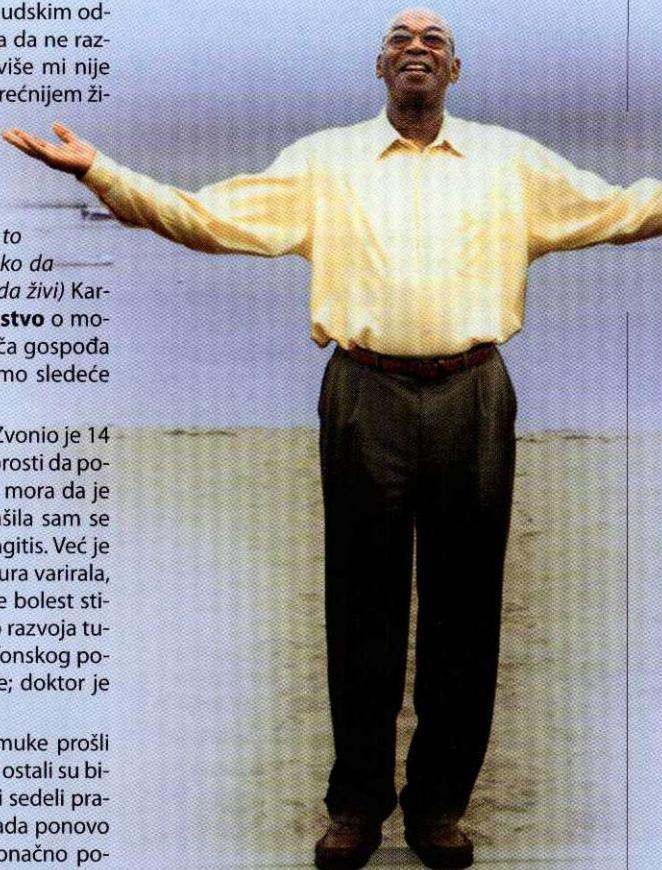
**Pisac Dejl Karnegi**, autor poznatih priručnika o praktičnoj psihologiji i međuljudskim odnosima, znao je da kaže: »Činjenica da ne razumem misterije molitve i religije više mi nije prepreka da uživam u bogatijem, srećnijem životu koji vera donosi. Najzad sam shvatio mudrost Santajnih reči: »Čovek nije stvoren da razume život, već da ga živi.«

U 19. poglavlju svoje knjige *How to Stop Worrying and Start Living* (*Kako da čovek prestane da se brine i počne da živi*) Carnegie iznosi **upečatljivo svedočanstvo** o moći molitve za drugoga. O tome priča gospođa L. G. Berd, koja mu je poslala pismo sledeće sadržine:

»Jedne večeri zazvonio je telefon. Zvonio je 14 puta pre nego što sam smogla hrabrosti da podignem slušalicu. Znala sam da to mora da je bolnica i bila sam prestrašena. Plašila sam se da naš dečak umire. Imao je meningitis. Već je dobio penicilin, ali mu je temperatura varirala, tako da su se lekari plašili da mu je bolest stigla do mozga i da može dovesti do razvoja tumora – i smrti. Baš sam se tog telefonskog poziva pribojavala. Zvali su iz bolnice; doktor je želeo da odmah dođemo.

Možete zamisliti kroz kakve smo muke prošli moj muž i ja, sedeći u čekaonici. Svi ostali su bili sa svojim bebama, jedino smo mi sedeli praznih ruku, pitajući se da li ćemo ikada ponovo zagrliti svog mališu. Kad su nas konačno pozvali u lekarsku sobu, izraz na lekarovom licu ispunio je naša srca velikim strahom. Reči su mu bile još strašnije. Kazao nam je da su šanse da naša beba preživi 1 prema 4. Takođe nam je rekao da, ukoliko znamo nekog drugog doktora, treba da ga pozovemo da pomogne.

Na povratku kući moj muž se slomio i stisnutom pesnicom udarao po volanu govoreći: »Bets, ne mogu pustiti to dete da ode.« Da li ste ikada videli muškarca kako plče? To nije lep prizor. Zaustavili smo auto i pošto smo razmotrili situaciju, odlučili da odemo u crkvu i molimo se, pa ako je to Božja volja da nam uzme našu bebu, onda ćemo prepustiti svoju



volju Njegovoj. Kleknula sam i kazala, dok su mi se suze kotrljale niz obraze: »**Neka ne bude volja moja, već Tvoja.**«

Čim sam izrekla te reči, osetila sam se bolje. Obuzeo me je osećaj mira kakav davno nisam osetila. Celim putem do kuće ponavljala sam: »O, Bože, neka bude volja Tvoja, a ne moja.«

Te noći čvrsto sam spavala prvi put za poslednjih nedelju dana. Doktor je nazvao posle nekoliko dana i rekao da je Bobi prebrodio kruz. Zahvaljujem Bogu na jakom i zdravom četvrogodišnjaku koga danas imamo.«



**U svojim memoarima, Christ, My Great Discovery** (Hristos, moje veliko otkriće), **Alberto Guaita-Koronas** govori kako je posle velike borbe pobedio pušenje. Kad mu je bilo 29 godina, bio je **zakleti ateista**. Ali jednog dana, odlučio je da stavi Boga na probu:

»Bio sam očajnog zdravlja: na ivici hroničnog bronhitisa, vrlo nervozan i napet zbog svega, kašljao sam i pljuvao po ceo dan...« Odlučio sam da ostavim duvan i alkohol.« Pošto nije pio mnogo, ostavljanje alkohola nije mu teško palo, ali što se tiče duvana, to je već bilo teže jer je bio »okoreli pušač« koji je pušio petnaest godina po **dve kutije na dan**. «Tri meseca činio sam sve što je u ljudskoj moći da prestanem sa pušenjem... Odlučio sam se da uz sebe uvek imam neko voće, ili neki slatkiš, osim tableta koje sam dobio u apoteci... Ali nije pomagalo: pošto bih pojeo pomorandžu, bombonu ili uzeo tabletu, seo bih i svaku cigaretu popušio sa velikim zadovoljstvom... Nisam uspeo da se uzdržim od pušenja ni ceo jedan dan.«



Išao je tako daleko da uzme cigaretu u ruku i govorio joj: »Hej, zar ti da budeš moćnija od mene? Ti, biljko, osušena travo?«

Guaita se osećao ponizenim, pobeđenim... »Pomislio sam da bih pre pobedio lava.«

Ali tada mu je jedan vernik pomenuo **moltvu**. Jedne noći otišao je u svoju spavaču sobu, kleknuo i molio se prvi put u životu. Molio se Bogu da mu iz misli uzme duvan i da mu promeni život. Posebno je naglasio da se satim problemom borio u protekla tri meseca.

Posle toga »prošle su dve nedelje, najmirnije i najsmirenije koje možete zamisliti; odmah posle molitve moja nervosa se smanjila... U te dve nedelje ne samo da sam se osećao smirenijim nego ikad već *nisam popušio ni jednu jedinu cigaretu!!!*«

Danas mu je preko 80 godina i još uvek je u stanju da usklikne sa iskrenom radošću: **Dobio sam još mnogo godina i zdravlje!!!**

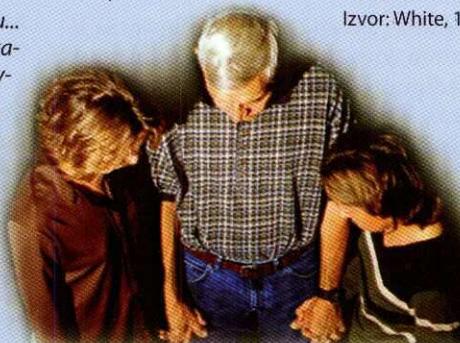
**»Isus kaže:«** »Sve što ištete u svojoj molitvi verujte da ćete primiti; i biće vam.« (Marko 11,24) U tom obećanju sadržan je i jedan uslov – da se molimo u skladu sa Božjom voljom. (...)

Molitva je otvaranje srca Bogu kao prijatelju... Kad je Isus bio na Zemlji, učio je svoje učenike kako da se mole. Uputio ih je da svoje svakodnevne potrebe iznesu pred Boga i da svu brigu prepustite Njemu. A obećanje koje im je On dao da će njihove molbe biti uslišene, predstavlja obećanje i za nas (...).

Ima nekih uslova da bi Bog čuo i uslišio naše molitve. Jeden od prvih je da osetimo potrebu za Njegovom pomoći. On je obećao: »Jer ću izliti vodu na žednoga i potoke na suhu zemlju.« (Isajia 44,3). Oni koji su glad-

ni i žedni pravednosti, koji čeznu za Bogom, mogu biti sigurni da će biti ispunjeni. Srce mora biti otvoreno za uticaj Duha ili se Božji blagoslov ne može primiti.«

Izvor: White, 1892.





# Moć hrišćanstva



Svima onima koji žele i nastoje da ostave pušenje, hiljadama onih koji žele da se oslobođe droga, svim muškarcima i ženama koji žele da prestanu da piju, i mnogobrojnim koji žele da iskorene svoju sklonost ka pornografijom i drugim zavisnostima, **praktično hrišćanstvo** nudi put izbavljenja i snagu da pobede.

Dalje, hrišćanstvo predstavlja izvor sreće i telesnog i duševnog zdravlja, koji će dopuniti stručno medicinsko i/ili psihološko lečenje i pomoći, ili čak predstavljati glavnu terapiju kad ljudi ne mogu da pomognu.

**Naučna istraživanja** danas otkrivaju da što više »verskih tehnika« ljudi koriste za rešavanje problema, to će manje imati razloga, društvenog ili zabavnog karaktera, da koriste alkohol i zacelo će manje piti (Daugherty and McLarty, 2003).

Te »tehnike« imaju težište na odnosu sa živim Hristom, kroz molitvu, proučavanje Božje Reči, odlazak u crkvu... **Hristos je hrišćanstvo** i vera u Njega donosi nam ogromne koristi u svakodnevnom životu.

## Preobražena srca

Priča se da je jednom neki mladić stigao na koledž i, na opšte iznenadenje, na vrata svoje spavaće sobe okačio natpis »Ja sam treći.« Taj student će kasnije postati čuveni sportista koji će proslaviti svoj koledž, a kad bi ga kolege pitale šta ta rečenica znači, on bi odgovarao:

»Hristos je prvi u mom životu; zatim dolaze ostali, a ja sam tek na trećem mestu.«

Ako Isusu dozvolimo da bude prvi u našem životu, bićemo novi ljudi, kao što kaže **apostol Pavle**. Naše telo biće čisto; naše lice puno radosti, i mi ćemo se preobražavati »iz slave u slavu« opravdavajućom blagodaću Onoga koji nas je voleo i dozvolio da umesto nas bude razapet na krst kako bi nas otkupio od greha.

Ako Hristos boravi u našoj duši, primičemo božanski lik i postati krotki, smerni i iskreni. Naš život širiće **radost**, čak će se i naš rečnik promeniti.

Oni koji žive u Hristu biće srečni, radosni i ushićeni u Bogu. Njihov glas biće tih, njihova dela odražavaće duboko poštovanje prema onom što je duhovno i večno, a sa njihovih usana silaziće radosna muzika, jer ona dolazi sa Božjeg prestola.

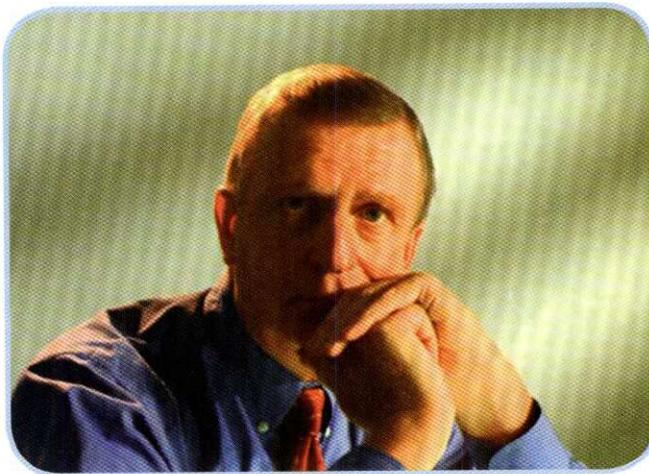
To je **tajna pobožnosti** koja se ne da lako objasniti, ali to ne znači da se ne može osetiti i u njoj uživati. Srce koje je otvrđlo usled grešnih zadovoljstava i poroka može se zatvoriti za slatki uticaj Božje blagodati i za svu radost Svetog Duha, ali su putevi mudrosti mili putevi i sve njene istine zrače mirom.

Što se čvršće povežemo sa Hristom, kroz Sveti pismo i molitvu, to će više naše reči i dela otkrivati zanosnu i preobražujući moć Njegove blagodati.



## Pouzdanje u tu moć

Tih, siguran život i čista savest su osnov za sprečavanje uz nemirenosti i zavisnosti koja je često prati. Izvor moći i zaštite svima je nadohvat ruke. On ne zahteva da neko bude bogat ili da ga sa mukom osvaja. Samo verujte u njega...



»**Sve svoje brige** bacite na nj, jer se on brine za vas« (1. Petrova 5,7).

»Koji se uzda u Gospoda, oko njega je milost« (Psalam 32,10).

»Predaj Gospodu put svoj, i uzdaj se u Njega, On će učiniti. Osloni se na Gospoda, i čekaj Ga« (Psalam 37,5 i 7).

»Bog nam je utočište i sila, pomoćnik, koji se u nevoljama brzo nalazi. Zato se nećemo bojati, da bi se zemlja pomestila, i gore se prevalile u srce morima« (Psalam 46, 1-2).

»Bog je blizu onih koji su skrušena srca, i pomaze onima koji su smerna duha. Mnogo nevolje ima pravednik, ali ga od svih izbavlja Gospod« (Psalam 34, 18-19).

»Tražiš Gospoda, i ču me, i **svih nevolja mojih oprosti me** (Psalam 34, 4).

»Ja mirno ležem i spavam; jer Ti, Gospode, sam daješ mi te sam bez straha« (Psalam 4,8).

»*Kad Te se sećam na postelji, sve noćne straže razmišljam o Tebi*« (Psalam 63,6).

»Gospod je video moje i spasenje moje; koga da se bojim? Gospod je krepot života moga; koga da se strašim?« (Psalam 27,1)

»*Viču pravedni, i Gospod ih čuje, i izbavlja ih od svih nevolja njihovih*« (Psalam 34,17).

»(pravednik) Ne boji se zla glasa; srce je njegovo stalno, uzda se u Gospoda« (Psalam 112,7).

»*Perjem svojim oseniće te, i pod krilima Njegovim zakloniće se*« (Psalam 91,4).

»Hodite k meni, svi koji ste umorni i natovareni, i ja ću vas odmoriti. Uzmite jaram moj na sebe, i naučite se od mene; jer sam ja krotak i smeran u srcu i naći ćete pokoj dušama svojim. Jer je jaram moj blag, i breme je moje lako« (Matej 11,28-30).

»**Sve mogu u Isusu Hristu, koji mi moć daje**« (Filibljanima 4,13).

# Bibliografía

---

- Abbey, A (2002), »Alcohol-related sexual assault: A common problem among college students«, *Journal on Alcohol* [Suppl. 14]: 118-128.
- Adlaf, E. M. and Smart, R.G. (1985), »Drug use and religious affiliation, feelings, and behaviour«, *British Journal of Addiction*, 80:163-171.
- Adventus (1995), monographic issue on alcohol, June.
- Aguiló, A. (2005), »¿Se puede superar la adicción al sexo? [Can sex addiction be overcome?], in [www.interrogantes.net](http://www.interrogantes.net)
- Aizkorbe, J. (2004), »Más horas ante el televisor que en la escuela» [More time in front of the TV set than at school], *Consumer*, November.
- Alcoholics Anonymous (2005), in [www.alcoholics-anonymous.org](http://www.alcoholics-anonymous.org)
- Amey, C. H., Albrecht, S. L. and Miller, M. K. (1996), »Racial differences in adolescent drug use: The impact of religion«, *Substance Use and Misuse*, 31:1311-1332.
- Amos, A. and Griesbach, D. (2003), »Adolescent smoking and family structure in Europe«, *Social Science & Medicine*, vol. 56, no. 1.
- Anderson, K. (1998), »Pornograph«, in Probe Ministries, [www.probe.org](http://www.probe.org)
- Aparicio, T. (2002), »Ludopatía o adicción al juego« [Compulsive gambling], in [www.pulevasalud.com](http://www.pulevasalud.com)
- Bell, R., Wechsler, H. and Johnston, L.D. (1997), »Correlates of college student marijuana use: Results of a US national survey«, *Addiction*, 92:571-581.
- Best, D. et al. (2001), »Ethnic and gender differences in drinking and smoking among London adolescents«, *Ethnicity & Health*, vol. 6, no. 1, February.
- Bolívar, C. (1998), »Aproximación a los conceptos de ludopatía« [An approximation to the concepts of recreational and compulsive gambling], Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación [Colombian Foundation for Free Time and Recreation], V Congreso Nacional de Recreación [5th National Congress on Recreation], 3-8 November, in [www.redcreacion.org/documentos/congreso5/CBolivar.htm](http://www.redcreacion.org/documentos/congreso5/CBolivar.htm)
- Bracher, R. (1984), »Cómo escapé de la trampa« [How I Escaped the Trap], *La drogadicción y sus problemas* [Drug Addiction and Its Problems] (*Salud 4* [Health 4]), Safeliz.
- Brzezinski, M. (2002), »Re-engineering the Drug Business«, *New York Times*, 23 June.
- Burgoon, F. M. et al. (2003), »Adolescent reactance and anti-smoking campaigns: A theoretical approach«, *Health Communication*, 15, 3:349.
- Cannon, C. (2004), »Adictos al trabajo« [Workaholics], *Solud 4*. January.
- Carrasco, E. and Cabello, R. (2003), »informe comparado sobre la situación del VIH/SIDA y los derechos humanos en la comunidad andina de las naciones: Segui-
- miento al cumplimiento de las obligaciones emanadas de la declaración del compromiso en la lucha contra el VIH/SIDA» [Comparative report on the situation of HIV/AIDS and human rights in the Andean community of nations: Follow-up of the fulfilment of the obligations emanating from the statement about the agreement on the fight against HIV/AIDS], ONUSIDA [UNAIDS], Comunidad Andina de las Naciones [Andean Community of Nations].
- Center for Global Development (2004), »Global HIV/AIDS and the developing world«, Washington, D.C.
- Center for Tobacco Research and Intervention (2001), in [www.ctri.wisc.edu](http://www.ctri.wisc.edu)
- Chaloupka, F. J., Grossman, M. and Saffer, H. (2002), »The Effects of price on alcohol consumption and alcohol-related problems«, *Alcohol Research & Health*, vol. 26, no. 1.
- Chollat-Traquet, C., *Woman and Tobacco*, WHO, Geneva, 1993.
- Christian Century (2000), »Showdown with the Marlboro man«, 12 April.
- Cloninger, C. R., Sigvardsson, S. and Bohman, M. (1988), »Childhood personality predicts alcohol abuses in young adults«, *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 12(4):494-505.
- Cloud, H. and Townsend, J. (2002), *God will make a way. What to do when you don't know what to do*, Brentwood (Tennessee): Integrity Publishers.
- Cnattingius, S. et al. (2000), »Caffeine intake and the risk of first-trimester spontaneous abortion«, *The New England journal of Medicine*, 343:25.
- CNN.com (2001), »Sex scenes more frequent on television..«
- Coffey, C. (1978), *Cómo vencer el alcoholismo* [How to Overcome Alcoholism], Mountain View (California), Publicaciones Interamericanas.
- Cohnen, M. (2005), »Tú puedes ser un adicto... aunque no tomes drogas« [You can be an addict... even if you don't take drugs], *Muy Interesante*, year 10, no. 8.
- Consumer (2004), »La adicción al juego es una enfermedad« [Compulsive gambling is a disease], *Consumer*, no. 73, january.
- COP (Colegio Oficial de Psicólogos. España [Spanish Association of Psychologists], 1998), »20 de cada 100 hombres empleados en las empresas españolas tienen problemas con el alcohol« [20 out of every 100 male employees in Spanish companies have alcohol problems], [www.cop.es/colegiados/gr02556/EuropaPress.html](http://www.cop.es/colegiados/gr02556/EuropaPress.html)
- COP /Colegio Oficial de Psicólogos, España, 2005), »La ludopatía y otras adicciones psicológicas« [Compulsive gambling and other psychological addictions], in [www.cop.es/colegiados/M-13641](http://www.cop.es/colegiados/M-13641)
- Cruz, T. et al. (2005), »As seen on TV: Tobacco-sponsorship of cars, bikes and bulls«, in *Public Health and the Environment*, American Public Health Association 132nd Annual Meeting and Exposition, session 3091, Washington DC.

- Curry, S. J. (2003), »Youth tobacco cessation: Filling the gap between what we do and what we know«, *American Journal of Health Behavior*, 27(2):599
- Daugherty, T. K. and McLarty, L. M. (2003), »Religious doping, drinking motivation, and sex«, *Psychological Reports*, 92(2):643.
- Davenport-Hines, R. (2002), *The Pursuit of Oblivion: A Global History of Narcotics*. New York: W. W. Norton.
- Davidson, D. K. (2003), *Selling Sin: The marketing of socially unacceptable products*, Westport (Connecticut): Praeger.
- DiClemente, R. J. et al. (2002), »Association of adolescents' history of sexually transmitted disease (STD) and their current high-risk behavior and STD status«, *Sexually Transmitted Diseases* 29:9.
- DSM-IV (1999), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Fourth Edition* (1994), Washington D.C.: American Psychiatric Association.
- Escandón, Rafael (1973), *Adelante, entusiasta juventud* [Onward, enthusiastic youth], México City: Editorial Novaro.
- Escandón, R. (1988), *Reflexiones para todos los días* [Everyday reflections], Caracas: Editorial Panapo.
- Escandón, R. (2002), *Reflexiones para hoy... y mañana* [Reflections for today... and tomorrow], Buenos Aires: ACES.
- Escárraga, T. (2004), »Adicción a las compras« [Shopping addiction], *Consumer*, April.
- Escobar, J. M. (2005), »Adicción al sexo« [Sex addiction], Fundación Santa Fé de Bogotá [Santa Fé de Bogotá Foundation], in [www.eltiempo.terra.com.co/salu/notisalud](http://eltiempo.terra.com.co/salu/notisalud)
- Europa Press (1999), »Hasta el hábito más común puede ser peligroso si se pierde el control« /Even the most common habit can be dangerous if one loses control], 19 November, in [www.diariomedico.com](http://www.diariomedico.com).
- FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción [Drug Addiction Aid Foundation] (Spain, 2005), in [www.fad.es](http://www.fad.es)
- FAO (2004), »Medium-term prospects for agricultural commodities«, in [www.fao.org/documents](http://www.fao.org/documents)
- Fernández, S (2005), »Adicciones sin sustancia« [Substanceless addictions], in [www.universalnews.net/adicciones.htm](http://www.universalnews.net/adicciones.htm)
- Finley, M (2003), *Orar hace la diferencia* [Prayer makes the difference], Buenos Aires: ACES.
- Fuentes, M. (1998), »Relaciones prematrimoniales, ¿por qué son licitas?« [Premarital relations, why are they legitimate?], in [es.catholic.net/jovenes/307/635/articulo.php?id=3195](http://es.catholic.net/jovenes/307/635/articulo.php?id=3195)
- Gálvez, C. A. (2002), *Poder para cambiar los hábitos de salud de manera feliz y para siempre* [Power to change health-related habits successfully and for good], Lima: Editorial Imprenta Unión.
- García, J. J. (1977), in *Viva Mejor* [Live Better], April-June.
- General Surgeon Report (2004), »The health consequences of smoking«, in [apps.nccd.cdc.gov/sgr](http://apps.nccd.cdc.gov/sgr)
- Gidwani, P. P. et al. (2002), »Television viewing and initiation of smoking among youth«, *Pediatrics*, vol. 110, 3:505-508
- Glynn, T. J. and Mills, S. L. (2003), »Youth tobacco use research in the USA: Progress and challenges«, *Tobacco Control*, 12 (IV) Siv1-iv2.
- Gratias, E. J. et al. (1999), »Middle school students' sources of acquiring cigarettes and requests for proof of age«, *Journal of Adolescent Health*, 25:276-283.
- Green, E. C. (2003), *Rethinking AIDS Prevention: Learning from Successes in Developing Countries*, Westport (Connecticut): Praeger.
- Hansen, K. (2003), »A plague's bottom line«, *Foreign Policy*, 137.
- Health 20-20 (2000), »Alcohol and family violence«, in [www.health20-20.org/family\\_violence.htm](http://www.health20-20.org/family_violence.htm)
- Herans, I. (2005), »La adicción al sexo« [Sex addiction], Fundación [Sexpol, Sociedad Sexológica de Madrid [Sexpol Foundation, Madrid Sexological Society]], in [www.ctv.es/USERS/sepol/rs52firmas.htm](http://www.ctv.es/USERS/sepol/rs52firmas.htm)
- Hogar y Salud (2001), »Adictos al trabajo« [Workaholics], Hogar y Salud [Home and Health], no. 10. November.
- Hopkins, G. (2003), »AIDS: A Global Crisis«, Master class in Lima: Lima Sheraton Hotel, 9 October.
- Hughes, J. (2001), »Protecting kids from porn«, *Christian Science Monitor*, 21:11.
- Hughes, R. (2002), »Heroin: The price you pay«, *Listen*, January.
- Human Life International (2003), »Chastity«, in [www.hli.org](http://www.hli.org)
- Instituto de Salud Carlos III [Carlos III Health Institute] (2004), »Vigilancia epidemiológica del sida en España« [Epidemiological vigilance of AIDS in Spain], Boletín Epidemiológico [Epidemiological Bulletin], Ministerio de Sanidad y Consumo, weeks 24-25.
- International Narcotics Control Board (1999 and 2004), reports in [www.incb.org](http://www.incb.org).
- ISEA (Instituto Sevillano de Adicciones [Seville Institute for Addictions], 2005), »Alcoholismo-Tratamiento« [Alcoholism-Treatment], in [www.prosinalcohol.com](http://www.prosinalcohol.com)
- Jacobs, A. (2002), »Bulking up Naturally«, *Listen*, November.
- Jiménez, M. (1986), *SIDA, ¿hasta cuándo?* [AIDS-For how long?], Barcelona: Plaza y Janés.
- Johns, A. (2001), »Psychiatric effects of cannabis«, *British Journal of Psychiatry*, 178:116.
- Johnston, L. D., O'Malley, P. M. and Bachman, J. G. (2003), *Monitoring the Future National Results on Adolescent Drug Use*, Bethesda (Maryland): National Institute on Drug Abuse.
- Kail, B. and Zayas, L. (2000), »Depression, acculturation, and motivations for alcohol use among young Colombian, Dominican and Puerto Rican men«, *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 22:1.
- Koenig, H. G (1994), »Religious conversion«, in H. G., Koenig, Aging and God, Binghamton (New York): Haworth.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E. and Larson, D. B. (2001), *Handbook of Religion and Health*, New York: Oxford University Press.
- Kirby, J. B. (2002), »The influence of parental separation on smoking initiation in adolescents«, *Journal of Health & Social Behavior*, vol. 43, 1:16-56.
- Lamberg, L. (2004), »Patients Need More Help to Quit Smoking«, *Journal of the American Medical Association*, 292:1289.
- La Revista magazine of El Mundo (2005), no 175, »40 mentiras y verdades del tabaco« [40 lies and truths about tobacco].
- Laurie, P. (1969), *Drugs*, London: Pelican.
- Leadership to Keep Children Alcohol Free (2004), »How Does Alcohol Affect the World of a Child?«, in [www.alcoholfreechildren.org](http://www.alcoholfreechildren.org) (updated june).

- Lederman, R. P., Chan, W. and Roberts-Gray, C. (2004), »Sexual risk attitudes and intentions of youth aged 12-14 years: Survey comparisons of parent-teen prevention and control groups«, *Behavioral Medicine*, vol. 29, 4:155-163.
- Leibovici, L. (2001), »Beyond science? Effects of remote, retroactive intercessory prayer on outcomes in patients with bloodstream infection: randomised controlled trial«, *British Medical Journal*, 323:1450-1451, 22-29 December.
- Leshner, A. (1999), *Principles of Drug Addiction Treatment: A Research-Based Guide*, National Institute on Drug Abuse (USA).
- Li, T. K. (2003), »Alcohol Alert«, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, no. 59, April.
- McCarty, D. (2004), »Frontlines: Linking alcohol services research and practice«, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, September.
- McVeigh, G. (2004), »Moderate tippling oka«, *Prevention*, vol. 56, 12:73.
- Magie, A.R. (1981), *Viva Mejor [Live Better]*, March-April.
- Malpica, K. (2005), in [www.mind-surf.net/drogas](http://www.mind-surf.net/drogas)
- Mangels, R. (2004), »Scientific update«, *Vegetarian Journal*, vol. 23,3:16.
- Marco, J. (2003), »Las diez preguntas más frecuentes sobre el sida« [The ten most frequent questions about AIDS], in [elmundosalud.elmundo.es/elmundosalud/especiales/2003/12/sida-10preguntas/p01.html](http://elmundosalud.elmundo.es/elmundosalud/especiales/2003/12/sida-10preguntas/p01.html), December.
- Marsellach, G. (2005), »La ludopatía y otras adicciones« [Compulsive gambling and other addictions], in [www.psicologipopular.com](http://www.psicologipopular.com)
- Martínez, J. et al. (1987), »Las drogas. Historia, mito y tragedia« [Drugs. History, myth and tragedy] *Historia 16* [History 16], May.
- McDowell, J. (2000), *Contra la corriente* [Against the Current], Miami: Editorial Unilit.
- Medline Plus (a service of the US National Library of Medicine and the National Institutes of Health, 2001), »Delirium tremens«, in [www.nlm.nih.gov/medlineplus](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus) (updated 27/10).
- Melgosa, J. and A. (2005), *Para la pareja* [To Couples], Madrid: Safeliz.
- Miller, R. L. (2002), *The Encyclopedia of Addictive Drugs*, Westport (Connecticut): Greenwood Press.
- Molyvdas, P. A. (2002), »Indoor maternal smoking doubles adolescents' exhaled carbon monoxide«, *Acta Paediatrica*, vol. 91, 6:712.
- Morales, D. (1987), *Las drogas contra todos* [Drugs against everyone], Caracas: Aculpueblo.
- Nakazawa, A., Shigeta, M. and Ozasa, K. (2004), »Smoking cigarettes of low nicotine yield does not reduce nicotine intake as expected: A study of nicotine dependency in Japanese males«, *BioMed Central Public Health*, 4:28.
- National Institute of Mental Health (2002), »Depression and HIV/AIDS«, *Depression Publications*, no. 02-5005.
- Nation's Health (1997), vol. 27, no. 1, January
- NIAAA (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism), (2002). »FAQ's on Alcohol Abuse and Alcoholism«, in [www.niaaa.nih.gov/faq/faq.htm](http://www.niaaa.nih.gov/faq/faq.htm), May.
- NIAID (National Institute of Allergy and Infectious Diseases, 2004), »Latinos: Answers about HIV vaccine research«, National Institute of Allergy and Infectious Diseases, Division of AIDS.
- NIDA (National Institute on Drug Abuse, 2003 and 2004), various documents, [www.nida.nih.gov](http://www.nida.nih.gov)
- Nwokoji, U. A. and Ajuwon, A. J. (2004), »Knowledge of AIDS and HIV risk-related sexual behavior among Nigerian naval personnel«, *BioMed Central Public Health*, 4:24, in [www.biomedcentral.com/1471-2458/4/24](http://www.biomedcentral.com/1471-2458/4/24)
- Obermayer, J.L. et al. (2004), »College smoking-cessation using cell phone text messaging«, *Journal of American College Health*, 53(2):71.
- Obesity, Fitness & Wellness Week (2003), »Age, race, gender influence kids and teens beverage choices«, 29,7 August.
- Ordóñez, M. L. (2005), »VIH Sida. Tratamiento« [HIV AIDS. Treatment], in [www.monografias.com](http://www.monografias.com).
- Ortega, A. and García M. (2005), »El dopaje deportivo. Tendencias actuales« [Doping in sport. Current tendencies], Instituto de Medicina del Deporte [Sport Medicine Institute], in [www.portalfitness.com](http://www.portalfitness.com)
- Oursler, F. (1952), *Modern Parables*, New York: Permabooks.
- Pamplona, J. (2003 [a]), *Encyclopedie de los alimentos* [Encyclopaedia of Foods], Madrid: Safeliz.
- Pamplona, J. (2003 [b]), *Salud por los alimentos* [Healthy Foods], Madrid: Safeliz.
- Pamplona, J. (2003 [c]), *Salud por la naturaleza* [Healthy by Nature], Madrid: Safeliz.
- PND (Plan Nacional sobre Drogas [National Drug Plan], 2001, 2003), *Tu guía. Drogas: Más información, menos riesgos* [Your Guide. Drugs: More Information, Fewer risks]. Madrid.
- Portner, J. (1998), »Black, Hispanic youth smoking on rise«, *Education Week*, vol. 17, 34: 16.
- Proyecto Hombre [Man Project] (2005), [www.proyecto-hombre.es](http://www.proyecto-hombre.es).
- Radhakrishna A., Gringle R. and Greenslade F. (1997), »Identifying the Intersection: Adolescent Unwanted Pregnancy, HIV/AIDS and Unsafe Abortion«, Carrboro (North Carolina): IPAS.
- Ramsay, J. and Hoffmann, A. (2004), »Smoking cessation and relapse prevention among undergraduate students: A pilot demonstration project«, *Journal of American College Health*, 53, 1:11-18.
- Rappoport, L. (2005), »Matarse trabajando« [Overworking yourself to death], [LatinSalud.com](http://LatinSalud.com), March.
- Rementeria, A. et al. (2005), »La delincuencia juvenil« [Juvenile Delinquency], Universidad de Santiago de Chile [Santiago de Chile University] (on the internet).
- Rew, L. (2005), *Adolescent health: A multidisciplinary approach to theory, research, and intervention*, Thousand Oaks (California): SAGE Publications.
- Rios, F. (2004), *Impacto actitudinal del programa de preventión de relaciones prematrimoniales «El Amor Espera» en la juventud de la Universidad Adventista de Bolivia* [Attitude impact of the »Love Waits« programme for the prevention of premarital relations among the youth at the Bolivia Adventist University] (doctoral dissertation), Lima: Escuela de Posgrado de la Universidad

- Peruana Unión [Postgraduate School of the Peruvian Union University].
- Roberts, W., Hom, A. and Battistich, V. (1995), »Assessing Students' and teachers' sense of the school as a caring community«, presented at the American Educational Research Association encounter, San Francisco (Oakland): Developmental Studies Cente.
- Romano, S. (2001), »Adicción al ruido como respuesta a la ausencia del vínculo afectivo» [Noise addiction as a response to the absence of the affective bond], Centro Cultural Bernardino Rivadavia: Segundas Jornadas sobre Audición, Comunicación y Educación [Bernardino Rivadavia Cultural Centre: Second Conference on Hearing, Communication and Education], 31 August.
- Ruiz, B. (2005), »Dopaje: la trampa es para la salud« [Doping: Cheating on Health], in [www.comoves.unam.mx](http://www.comoves.unam.mx) (Universidad Nacional Autónoma de México [Mexico National Autonomous University]).
- Ruiz, M. (2000), »Historia del vino« [History of wine], *Curso de Enología para Aficionados* [Oenology Course for Amateurs], in [www.arrakis.es/~mruizh](http://www.arrakis.es/~mruizh)
- Salud 4*, Monographic issue on tobacco (1996), April-June.
- Sargent, J. et al. (2002), »Effect of seeing tobacco use in films on trying smoking among adolescents: cross sectional study«, *British Medical Journal*, vol. 323, 7326:1394.
- Schroeder, S. A. (2004), »Smoking Cessation Leadership Center«, in [smokingcessationleadership.ucsf.edu](http://smokingcessationleadership.ucsf.edu)
- SFAF (San Francisco AIDS Foundation, 2005 [a]), »Frequently Asked Questions About HIV/AIDS«, in <http://www.sfaf.org/aboutaids/faq.html>
- Sindrogas.es* (2005) (in [www.msc.es/pnd](http://www.msc.es/pnd)).
- Solidaridad.net* (2004), »Los malos tratos están relacionados con el abuso del alcohol« [Mistreatment is connected to alcohol abuse], 13 May.
- Spillane, J. F. (2000), *Cocaine: From Medical Marvel to Modern Menace in the United States, 1884-1920*, Baltimore: John Hopkins University Press.
- Stark, R. (1996), »Religion as context: Hellfire and delinquency one more time«, *Sociology of Religion*, 57:163-173.
- Student Affairs Magazine* (2003), vol. 6, no. 3.
- T., Ó., Breve tratado sobre los efectos del alcohol en el organismo (2005), »El alcohol, origen, elaboración, historia...« (Alcohol-origin, manufacture, and history), in [alcoholismo.galeon.com](http://alcoholismo.galeon.com)
- TAVAD (Tratamientos Avanzados de la Adicción [Advanced Treatments for Addiction], 2005), in [www.tavad.com](http://www.tavad.com)
- Taylor, N. (1966), *Drogas* [Drugs], Mexico City: Editorial Novaro.
- Tomeo, C. A. et al. (1999), »Weight concerns, weight control behaviors, and smoking initiation«, *Pediatrics*, vol. 104, no. 4, October.
- Tot, S. et al. (2004), »Psychosocial correlates of substance use among adolescents in Mersin, Turkey«, *Public Health: Journal of the Royal Institute of Public Health*, 118, 588-593.
- Tráfico [Traffic], September-October 1999.
- UNAIDS (2004), *2004 Report on the Global AIDS Epidemic*, July.
- UNICA (2004), União da Agroindústria Carnavaleira de São Paulo [São Paulo Union of Carnival Agricultural Industry], in [www.unica.com.br/pages/sociedade\\_cultura2b.asp](http://www.unica.com.br/pages/sociedade_cultura2b.asp) (page in Spanish), 25 November.
- UNO (2004), *2004 World Drug Report*.
- Valderrama, J. C. and De Vicente, M. P. (2000), »Drogas y sida« [Drugs and AIDS], *Saludalia.com*, November.
- Vallejo-Nájera, J. A. (1997), *Guía práctica de psicología* [Practical Guide to Psychology], Madrid: Temas de Hoy.
- Vanderhaeghe, L. (2004), »Taxes that make sense«, *Canadian Journal of Health and Nutrition*, October.
- Various Authors (2005), Public Health and the Environment, American Public Health Association, 132nd Annual Meeting and Exposition, session 3091, Washington DC.
- Virus Web Roche (2005), »HIV/AIDS«, in [www.roche.com/home/diseases/dis\\_hiv.htm](http://www.roche.com/home/diseases/dis_hiv.htm)
- Wagner, E. (2004), »Red wine protects prostate health«, *Life Extension*, vol. 10, page 20.
- Walsh, E. et al. (2004), *Patterns, Predictors, and Co-occurrence of Adolescent Drug Involvement and Suicide Risk*, University of Washington.
- W.A.S.C. (Workaholics Anonymous of Southern California, 2005), in [www.workaddict.org](http://www.workaddict.org)
- Wheeler, J. (1993), *Remote Controlled*, Washington, DC: Review & Herald Publishing.
- Whitaker, J. (1991), »Young winners over drugs«, *Drugs Close to Home* (Message magazine).
- White, E. G. (1892), *Steps to Christ*, Mountain View (California): Pacific Press, 1956.
- White, E. G. (1905), *The Ministry of Healing*, Mountain View (California): Pacific Press, 1942.
- WHO (World Health Organization, 2003), »HIV/AIDS and Adolescents«, in [http://www.who.int/child-adolescent-health/HIV/HIV\\_adolescents.htm](http://www.who.int/child-adolescent-health/HIV/HIV_adolescents.htm)
- WHO/Noncommunicable Disease and Mental Health (2004), *Tobacco Free Initiative*.
- Willis, R. (2002), *The AIDS pandemic*, Grantham (Lincolnshire): Stanborough Press.
- Windle, M., Millar-Tutzauer, C. and Domenico, D. (1992), »Alcohol use, suicidal behavior, and risky activities among adolescents«, *Journal of Research on Adolescence* 2(4):317-330.
- Winger, G., Woods, J. H. and Hofmann, F. G. (2004), *A Handbook on Drug and Alcohol Abuse: The Biomedical Aspects*, New York: Oxford University Press.
- Wingood, G. M. et al. (2001), »Exposure to X-rated movies and adolescents: Sexual and contraceptive-related attitudes and behaviours«, *Pediatrics*, 107, 5:116-1119.
- Wood, E. et al. (2003), »Adherence and plasma HIV RNA responses to highly active antiretroviral therapy among HIV-1 infected injection drug users«, *Canadian Medical Association Journal*, 169, 7:656.
- Workaholics Anonymous (2005), »The Twelve Steps of Workaholics Anonymous«, in [www.workaholics-anonymous.org](http://www.workaholics-anonymous.org) (see also [www.io.com/~workanon](http://www.io.com/~workanon)).

# Indeks

---

**A**bc, strategija prevencije AIDS-a, 165

Adolescenti, videti pod Tinejdžeri

AIDS, 141

- deca ostala bez roditelja i, 161
- glavni datumi, 145
- istorijat, 144
- kod dece, 152, 160, 161
- kondomi i, 154, 155, 157, 160, 161, 165, 166, 167
- kriminal i, 155
- lečenje, 164
- nada za borbu protiv, 164
- nova bolest, 144
- oportunističke infekcije i, 146, 147
- perinatalna transmisija, 148, 149, 150
- ponašanje prema pacijentu sa, 162, 163
- prevencija, 165-167
- rizična ponašanja, 142, 155, 156
- rizične grupe, 142, 155
- specifični simptomi, 147
- svedočenja u vezi sa, 158
- široko rasprostranjena pandemija, 152
- šta dovodi do prenošenja, 150
- šta ne dovodi do prenošenja, 151
- test, 148
- transfuzije krvi i, 153, 157
- trudnoća i, 148
- u Africi, 161
- u brojkama, 153
- virus, videti pod HIV
- žene i, 152, 160, 161

Alhemija, 16, 92

Alkohol,

- alhemija i, 92
- apstinencija i, 95
- automobilske nesreće i, 94, 104, 108
- Biblija i, 92
- dozvoljena i društvena, 90, 109
- droga ili psihootaktivna supstanca, 90
- društveni, 94
- efekti i opasnosti, 94
- ima li nečeg dobrog u njegovom konzumiranju? 95
- istorijat, 92
- izaziva cirozu jetre, 96
- izaziva delirium tremens, 97
- među tinejdžerima, 100, 101, 108

- 'Nacionalni zakon o prohibiciji', 93

- načini življena i, 107
- naknadni, 96
- nasilje i, 104
- nedozvoljena za maloletnike, 108
- neprijatelj društva, 97
- nesreće na radu i, 94
- potrošnja u brojkama, 101
- potrošnja:

  - generalno, 100
  - po zemljama, 91
  - prema sadržaju u krvi, 99

- različite upotrebe, 93
- sadržaj u krvi, 99
- silovanja i, 94
- stvara zavisnost i toksičan, 102
- škola i, 109
- trenutni, 94
- 'univerzalnost', 106
- vrste pića, 98
- zašto se pije, 106
- zavisnost, zašto se javlja, 103
- zlostavljanje i, 94, 100
- žene i, 96, 100

Videti takođe pod Pivo, Vino

Alkoholičar(i),

- bolesnici, 112
- deca alkoholičara, 109
- hronična faza, 105
- kada je onaj koji pije alkoholičar, 102, 105
- ličnost, 103

Alkoholizam, 89

- bolest:

  - nasledna, 104
  - progresivna i smrtonosna, 104

- mogući urođeni faktor, 104
- skupa navika, 104
- svedočenja, 110
- terapije (lečenja), 112

Ambrozija, 16

Amfetamini, 19, 23, 42

Anonimni alkoholičari, 111, 112, 113, 138, 171

Anonimni kockari, 127

- Anonimni radoholičari, 132**
- Anksioznost**
  - kod kockara, 125
  - kod kompulzivnog kupovanja, 137
  - kojoj doprinosi zasićenost informacijama, 123
  - zavisnost i, 51
- Apstinencija, 95, 117**
- Apstinencijalni sindrom, 19, 44, 122**
  - kao posledica nedostatka kofeina, 47
  - kod heroina, vrlo jak, 39
  - kod patološkog kockanja, 126
  - kod zavisnosti od rada, 133
- Barbiturati, 44**
  - Videti takođe Psihohemiske supstance
- Biblija,**
  - alkohol i, 92
  - droge i, 17
  - homoseksualnost i, 157
  - moć za dostizanje mira i savladavanje anksioznosti, 179
  - seks i, 129
  - volja i, 87
  - zdravlje i, 82
- Brendi, neprijatelj u boci, 98**
- Bulimija, videti Hrana, zavisnost**
- Cigaretе, videti pod Nikotin, Duvan**
- Depresanti, 20**
- Detoksikacija,**
  - u hitnim slučajevima, 41
- Videti takođe pod Prekomerna doza**
  - od alkohola, 112
  - od heroina, 41
  - od kanabisa, 33
  - od kokaina, 37
- Dim,**
  - sekundarni, videti pod Sekundarni dim
  - zagađivanje kod kuće, 74
- Dom, videti pod Porodica**
- Doping, 20,48**
- Droge, 13**
  - Biblija i, 17
  - dizajn, 42
  - duhovnost i, 61
  - globalni problem, 26
  - Internet i, 29
- intravensko uzimanje, 157**
- istorijat, 16**
- kako otkriti njihovo korišćenje, 57**
- klasifikacija, 18**
- korišćenje iz zabave, 17**
- korišćenje u magijske i religijske svrhe, 16, 17**
- kriminali i, 54**
- mlađi i, 26, 52**
- muzika i, 52**
- nezadovoljstvo i, 15**
- pobeda nad, 60**
- postepeno samoubistvo i, 18**
- potrošački model i, 17, 21**
- prevencija, 56**
- prijateljstvo i, 55**
- seks i, 53**
- sinteza, 42**
- sloboda od, 62**
- sportovi i, 48**
- stereotipi o, 25**
- šta je to, 18**
- test, 45**
- 'teške' i 'lake'? 25**
- tradicionalni model i, 21**
- trgovina, 29, 54**
- u bogatim zemljama, 26**
- u brojkama, 27**
- uspeh u borbi sa, 60**
- u zemljama u razvoju, 28**
- zašto se koriste, 50**
- zemlje proizvođači, 28**
- Društvena reintegracija,**
  - posle zavisnosti od heroina, 41
  - posle zavisnosti od kanabisa, 33
  - posle zavisnosti od kokaina, 37
- Društveni pritisak, 80, 81, 82, 106**
- Duhovnost, 61, 62, 83, 107, 113, 115, 117, 135, 138**
  - istraživanja u prilog tome, 172
  - kao efikasan lek, 168-181
  - naučni dokazi o njenoj vrednosti, 172
- Duvan, 65**
  - efekti, 70, 71, 76
  - korišćenje, prvi uzrok smrti koja se mogla spreciti u bogatim zemljama, 72
  - okolina i, 73, 74
  - prevencija upotrebe, 82
  - razorna priroda, 69, 70
  - reklamiranje, 80
  - saveti u vezi sa, 76, 83
  - stvara zavisnost, 67
  - tiranin, 78
  - troškovi i širenje ove pojave, 72

- u brojkama, 73
- sloboda od, 86, 87
- zdravlje i, 82
- visoko toksičan, 66
- istorijat, 68
- nada u borbi protiv korišćenja, 87
- kod dece, tinejdžera i mlađih ljudi, 77, 80, 81, 82, 83, 86
- ljubav prema drugima, argument za borbu protiv korišćenja, 86
- siromaštvo i, 72
- širenje ove štetne navike u zemljama u razvoju, 68, 81
- društvena droga, 66
- televizija i, 77
- ostavljanje pušenja, 82, 84
- bez dobijanja kilograma, 85
- zašto ljudi puše, 80
- žene i, 68, 71, 74, 76

**Duvanski dim, 70, 74**

Videti takođe pod *Pasivni pušači*

**Dvanaest koraka,**

- za pobedivanje zavisnosti od alkohola, 113
- za pobedivanje zavisnosti od rada, 135

**Džointovi (zavijene cigarete), hašiša, 25, 54**

Videti takođe pod *Kanabis, Hašiš, Marihuana*

**Edukacija, 77**

- seks, 130
- Videti takođe *Primer, Porodica, Škola, Vrednosti*

**Ekstazi, 23, 42**

- istovremeno korišćenje više droga i, 43

**Elektronska pošta (E-mail), zavisnost od, 133**

Videti takođe *Internet, Rad*

**Endorfini, 122****Hrana,**

- zavisnost od, 136
- tinejdžeri i, 136

**Hrišćanstvo, moć, 178****Halucinogene supstance, 20, 43****Hašiš, 22, 30**

- može da izazove rak, 31
- deca i tinejdžeri, i, 31
- naknadne opasnosti, 30
- proizvodnja po zemljama, 30
- žene i, 31

Videti takođe pod *Kanabis*

**Hemofiličari, 145****Heroin, 22, 38**

- efekti i opasnosti, 38-39

- prekomerna doza, 40

- proizvodnja, 38

**HIV ('virus AIDS-a'), 145, 146**

- nosioci, 147
- diskriminacija prema, 162
- simptomi bolesti, 147
- test, 148

**HIV - pozitivno stanje, 147****Homoseksualnost,**

- AIDS i, 144, 156
- Biblijia i, 157
- podsticana seksualnom revolucijom, 128

**Igre,**

- na sreću, 124
- industrija, 124
- patološke, 124
- kognitivno-bihjevijalne metode u borbi sa, 127
- efekti, 126
- razlozi za, 125
- lečenje, 127

Videti takođe pod *Kompulzivni kockar(i)*

**Igranje igara, videti pod Igre****Igranje igara, zavisničko,**

videti pod *Zavisničko igranje igara*

**Infekcije, oportunističke,**

videti pod *Oportunističke infekcije*

**Inhalanti, 20, 26, 27, 44****Internet, 29, 57**

- zavisnost, 136
- deca i, 136

**Istovremeno korišćenje više droga, 32, 43, 54****Isus Nazarećanin, uzor, 49, 63, 180****Kanabis, 16, 30**

- može prouzrokovati rak, 31
- naknadne opasnosti, 30
- istovremeno korišćenje više droga i, 32
- proizvodnja po zemljama, 30
- terapeutска upotreba, 32
- lečenje zavisnosti od, 33
- žene i, 31

**Kockar(i),**

- profil, 125
- oni misle da imaju kontrolu, 125

**Kofein, 19, 46**

- slučajevi kada je opasniji, 47

- izaziva apstinencijalni sindrom kod zavisnika, 47

- povećava rizik od spontanog pobačaja i srčanog napada, 47
- žene i, 47
- Koka, 16,34**
- Kokain, 19, 22, 34**
  - biznis, 36
  - efekti i opasnosti, 34-35
  - lečenje zavisnosti od, 37
- Kompulzivno prejedanje, 136**
- Kompulzivno igranje igara, 124**
- Kompulzivno kupovanje, 137**
- Kondom, 154, 165, 166**
- Kontrola,**
  - gubitak, kod zavisničkog ponašanja, 122
  - Videti takođe pod Samokontrola
- Krek, 19**
  - Videti takođe pod Kokain
- Krv, transfuzije 153, 157**
- Kupovanje, kompulzivno, 137**
- Lečenje,**
  - od kanabisa, 33
  - od kokaina, 37
  - od heroina, 41
  - od alkoholizma, društvena rehabilitacija, 112
- Lek, 21**
- Led (ice), 43**
- Ličnost, 50**
- LSD, 23, 43**
- Ljubav prema drugima,**
  - kao argument protiv zavisnosti od duvana, 86
  - za odvikavanje od svake zavisnosti, predajući sebe drugima, 181
- Ljudska priroda, zavisnička, 121**
- Manije, videti pod Zavisnosti**
- Marihuana, 22, 30**
  - može da izazove rak, 31
  - deca i omladina, i, 31
  - ostale opasnosti, 31
  - žene i, 31
  - Videti takođe pod Kanabis
- Materijalizam, 123**
- Mentalno zdravlje, 116**
- Meth, 43**
- Metadon, 41**
- Metamfetamini, 28, 42**
  - Videti takođe pod Ekstazi
- Mladi,**
  - ulaze u kriminal zbog droga, 54
  - droge i, 26,52
  - programi i saveti protiv pušenja za, 83
- Mobilni (celularni) telefon, zavisnost od, 133, 136**
- Molitva,**
  - za druge, 175
  - isčeljujuća moć, 174
  - čini razliku, 175
  - Franje Asiškog, 181
  - naučni dokazi o moći, 174
  - istraživanja u prilog tome, 174
  - šta je to, 174, 177
- Naćin(i) življjenja,**
  - korišćenje alkohola i, 97, 107
  - prirodan, zdrav, uredan, 112
  - novi, 37
  - Videti takođe pod Reklame
- Nikotin, droga, 71**
  - cigarete sa malim procentom, 71
  - stvara veliku zavisnost, 71
- Obrazovanje, 127, 130, 161**
- Odanost, videti pod Vernost**
- Odvikavanje od alkohola, 112**
- Opijum, 16, 20**
  - proizvodnja, 38
- Oportunističke infekcije, 146, 147**
- Pasivni pušači, 70, 73, 74**
- Pejot, 16, 17, 43**
- Piće, videti pod Alkohol, Alkoholizam**
- Pilule za spavanje, 21**
- Pivo,**
  - bezopasno piće? 97
  - neprijatelj u boci, 98
  - štete koje nanosi, 96-97
- Ponašanja, rizična (AIDS), videti Rizična ponašanja**
- Pornografija, 127, 130**
  - zavisnost od (porno-zavisnost), 130
  - preko Interneta, 136

- P**orodica, 50, 56-59, 62, 108, 109, 167  
Videti takođe *Obrazovanje, Primer, Škola, Vrednosti*
- P**rekomerna doza, heroina, 40, 41
- P**revencija, 49, 51, 56, 59, 63  
- alkoholizma, 104, 112  
- patološkog kockanja, 127  
- u borbi protiv droga, 62  
- zaštita i, 62  
- zavisnosti od duvana, 82
- P**rimer, 51, 86  
Videti takođe *Obrazovanje, Porodica, Škola, Vrednosti*
- P**ritisak, društveni, videti pod *Društveni pritisak*
- P**ritisak okoline, videti pod *Društveni pritisak*
- P**rostitucija, 157, 160
- P**sihoaktivne supstance, 18, 23
- P**sihohemiske supstance, 44
- P**ublicitet, videti pod *Reklama*
- R**ad,  
- časna zavisnost, 132  
- efekti, 133  
- lečenje, 135  
- izvor lične ostvarenosti, 133  
- kako znati da li postoji, 134  
- karakteristike, 132  
- koristi, 133  
- zavisnost od, 132
- R**adoholičari, 123, 132  
Videti takođe pod *Rad, zavisnost od*
- R**ak,  
- može ga prouzrokovati kanabis, 31  
- nastanju doprinose duvan i alkohol, 101  
- pluća, zbog duvana, 68
- R**azonoda,  
- potreba za, u ljudskoj prirodi, 121
- R**eklame, 52, 78, 80-82, 120, 123
- R**izična ponašanja (AIDS), 142, 155, 156-157
- R**ok muzika, 53
- R**um, neprijatelj u boci, 99
- S**amokontrola, 63, 116, 121, 131
- S**amolečenje, 44
- S**amopoštovanje, 87, 104, 123, 167
- S**amoubistvo, 44
- S**eks,  
- biblijski tabu, 129  
- efekti i rizici, 129  
- industrija, 129  
- promiskuitet, 52, 157, 159  
- zavisnost od, 128, 129
- S**eksualno prenosive bolesti, 140-167
- S**emena tečnost, 150, 157
- S**erokonverzija, 146
- S**eropozitivan,  
videti pod *Hiv-pozitivno stanje*
- S**indrom, apstinencijski  
videti pod *Apstinencijski sindrom*
- S**loboda,  
- od alkohola, 116  
- od bilo kakve zavisnosti, 138, 170  
- od droga, 62  
- od duvana, 86  
- osnovni elemenat razonode, 124
- S**lot-mašine (automati za kockanje), 125
- S**lužba (pomaganje drugima), njena moć, 180
- S**naga volje, protiv duvana, 87
- S**oma, 16
- S**pid, 43
- S**port(ovi),  
- alkohol i, 97  
- droge i, 48  
- duvan i, 75  
- takmičarski, preterana ljubav prema njima, 127  
- zdravi, 49
- S**taklo (glass), 43
- S**teroidi, 20
- S**timulanti, 19
- S**vesnost,  
videti *Obrazovanje, Primer, Porodica, Vrednosti*
- Š**kola,  
- odsustvovanje i alkohol, 109  
- njen uticaj, 109  
- njeno pretvaranje u istinsku zajednicu, 167
- T**elevizija, zavisnost od nje, 137
- T**erapije,  
- AIDS-a, 147, 164  
- alkoholizma, 112  
- antiretroviralna, 147, 148, 164

- bihevioralno-kognitivnih tipova, 37, 41
  - bilo koje zavisnosti, 138
  - oštećenja mozga, 37
  - ovolaktovegetarijanskem ishranom, 114
  - prirodna, protiv alkoholizma, 112, 114
  - zavisnosti od duvana, 82, 84
  - zavisnosti od heroina, 41
  - zavisnosti od kanabisa, 33
  - zavisnosti od kokaina, 37
- Tinejdžeri, osetljivi na alkohol i druge droge, 108**
- Transfuzije krvi, videti pod Krv, transfuzije**
- Trudnoća,**
  - AIDS i, 148
  - alkohol i, 95
  - duvan i, 74, 76
- Uzor, 55**
- Vaspitanje, videti pod Edukacija**
- Vernost u borbi protiv zavisnosti od seksa, 131**
- Vino,**
  - najpopularnije alkoholno piće, 92
  - neprijatelj u boci, 98
- Viski, neprijatelj u boci, 98**
- Votka, neprijatelj u boci, 99**
- Vrednosti, 49, 62, 63, 79, 86, 87, 107, 117, 127, 130, 139, 167, 181**
- Videti takođe pod Primer, Porodica, Škola**
- Zavisnici od droga,**
  - intravensko unošenje, i AIDS, 145
  - ličnost zavisnika, 50, 51
  - pušači su, 76
- Zavisnička ljudska priroda, 121**
- Zavisničko igranje igara, 124**
  - ostale zavisnosti, 127
  - sprečava normalan život, 126
  - zavisnost od razonode, 124
- Videti takođe pod Igre**
- Zavisnost,**
  - droge stvaraju, 24
- fizička, 18
  - lakše je ući nego izaći, 170
  - od alkohola, 103
  - od buke, 137
  - od hrane, 122, 136
  - od igara, 122, 124
  - od Internet-a, 122, 136
  - od kockanja, 122, 124
  - od kupovine, 122, 137
  - od mobilnog (celularnog) telefona, 122, 133, 136
  - od nasilja, 137
  - od rada, 122, 132
  - od seksa, 122, 128
  - od televizije, 122, 137
  - osnovni proces, 18, 51
  - navika i hobi, 122
  - postoji izlaz, 171
  - psihološka, 18
  - rastuća, kod zavisničkih ponašanja, 122
  - slobodni od bilo kakve, 138, 170, 171
  - stvorena nikotinom, 71
  - tip ličnosti i, 50
  - upotreba, zloupotreba i, 24
  - uznenamirenost i, 51
- Zavisnost od droga, 24, 25**
- Zavisnosti,**
  - bez droga, 122
  - delotvoran lek protiv, 168-181
  - i droge, 123
  - nove, 122
  - ostale, 119, 137
- Žene,**
  - AIDS i, 152, 160, 161
  - alkohol i, 95, 96, 100
  - duvan i, 68, 70, 71, 74, 76
  - istovremeno korišćenje više različitih droga i, 47
  - kanabis i, 31
  - kofein i, 47
  - kompulzivno kupovanje i, 137
  - u menopauzi, zavisnost od hrane kod, 136

Ljudska bića čeznu za zadovoljstvom... Današnje društvo, sa svojim stalnim hedonističkim, potrošačkim podsticajima okrenutim ka produktivnosti, postaje sve više zavisničko: ono obećava zadovoljstvo, ali dovodi upravo do suprotnog. Srećom, postoji rešenje.

Ne samo droge, kako dozvoljene tako i nedozvoljene, već i mnogi drugi objekti, ponašanja i situacije mogu stvarati zavisnost: kockanje i igre, seks, rad, televizija, nasilje... Zbog toga je važno da se naglasak stavi na samu zavisnost (to je ono što sva ta zavisnička ponašanja imaju zajedničko) i da se tako sazna kako da se ona pobedi.

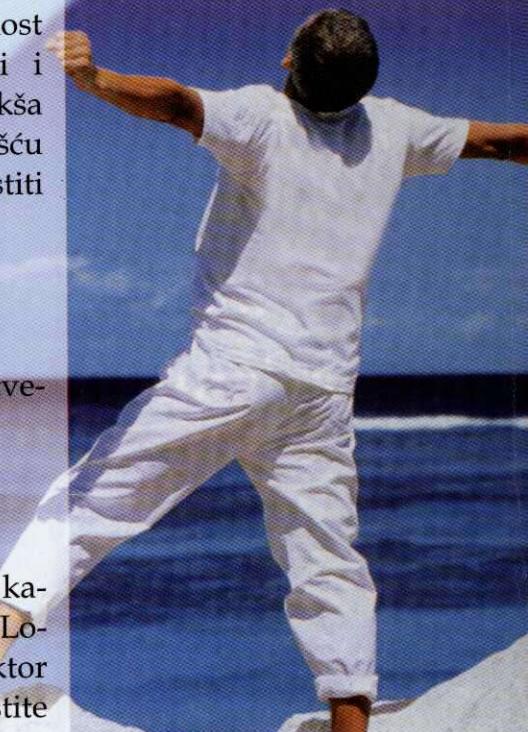
Knjiga *Slobodni od droge i ostalih zavisnosti* predstavlja pozitivan i praktičan priručnik ne samo za borbu sa drogama, drugim predmetima koji stvaraju zavisnost i njihovim posledicama (uključujući i AIDS), već služi i da podstakne i olakša (samo)kontrolu nad ljudskom sklonosću ka zavisnostima. U tu svrhu treba koristiti sva raspoloživa sredstva.

### **Dr Rafael Eskandon**

Doktor filozofije, autor 40 knjiga o društvenim i moralnim problemima.

### **Dr Cesar Galvez**

Doktor zdravstvene zaštite, docent na katedri za zdravstveno prosvećivanje pri Loma Linda University, Kalifornija, direktor postdiplomskih studija zdravstvene zaštite pri Universidad Peruana Union, Lima.



ISBN 86-423-0222-4



9 788642 302225