

Priručnik za roditelje

ŠTO ĆEMO SAD...?

Prevenција ovisnosti - testiranje urina

Izdavač:

Nastavni zavod za javno zdravstvo
Splitsko-dalmatinske županije
Služba za zaštitu
mentalnog zdravlja, prevenciju
i izvanbolničko liječenje ovisnosti

Za izdavača:

Berislav Pelivan, dr. med.
spec. epidemiolog
Željko Ključević, dr. med.
spec. psihijatar

Autorice teksta:

Davorka Kovačić Borković, prof.
Mirela Grbić, prof.

Urednik:

dr. med. Željko Ključević
spec. psihijatar

Lektorica:

Nikolina Tičinović, prof.

Tisak:

Slobodna Dalmacija



Priručnik za roditelje

ŠTO ĆEMO SAD...?

Prevenција ovisnosti - testiranje urina





Predgovor

Ovaj priručnik je nastao kao pokušaj da se još jednom ukaže na važnost testiranja urina, kao jedne od aktivnosti koja pomaže u radu s mladima koji eksperimentiraju ili konzumiraju psihoaktivne tvari. Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti ovim sadržajima želi otvoriti prostor za suradnju, komunikaciju i edukaciju o problemima koji se mogu prevladati, a susreću se sve češće u procesu odrastanja. Nerijetko se o njima šuti ili taji u obiteljskom ili školskom okruženju. Probleme ne treba skrivati, treba ih otvarati, kako bi ih mogli rješavati.

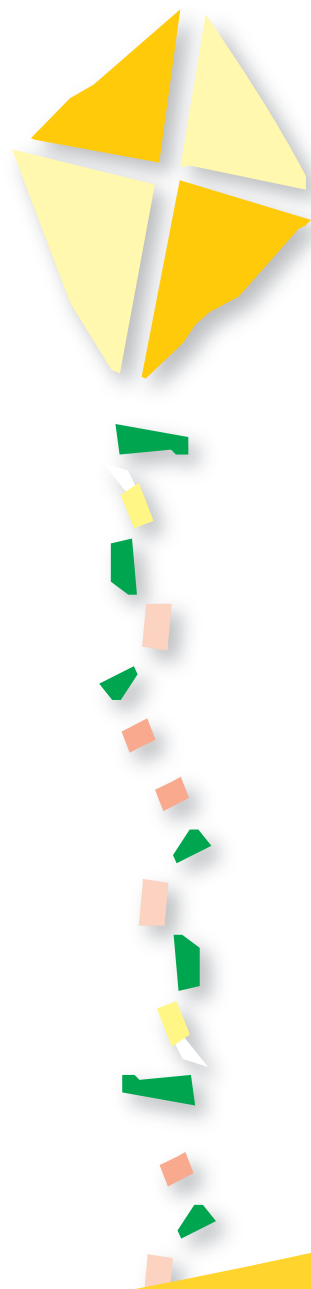
Svrha ovog priručnika je i odgovoriti na mnogobrojna pitanja s kojima se susrećemo radeći program sekundarne prevencije (od 1997. g.) s mladima i njihovim obiteljima. S pravom i sigurnošću možemo reći da pravovremenim, valjanim i kontinuiranim testiranjem urina, uz savjetovanje, možemo spriječiti ovisnost i druga rizična ponašanja!

Postoje situacije u kojima ćete sigurno zatrebati savjet ili pomoć stručnjaka zbog stvari koje su krenule krivim putem! Što možemo učiniti? Kada, gdje i kako testirati urin? Koje su to promjene ponašanja mladih koje nas obvezuju da to učinimo? Gdje se najviše uočavaju poteškoće?

Nadamo se da će Vam ovaj priručnik odgovoriti na neka pitanja, olakšati odluke te da ćete pronaći korisne savjete kako pomoći i podržati djecu i mlade prije nego njihovi problemi postanu preveliki.

ŠTO ĆEMO SAD...?

*Željko Ključević, dr. med.,
specijalist psihijatar*





ŠTO IM SE DOGAĐA...?

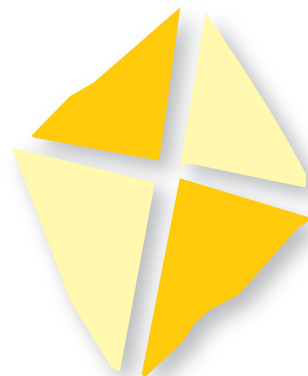
Tijekom odrastanja, u životu svakog čovjeka prijelaz iz djetinjstva u odraslost najosjetljiviji je period razvoja. Promatran očima adolescenta, svijet odraslih je neprivlačno, komplicirano, dosadno mjesto puno raznih društvenih normi “zrelih za promjene”, promjene sukladne vlastitom sustavu vrijednosti. Potreba mijenjanja svijeta u koji ulaze uvijek je značajno prisutna.

Adolescencija ili odrastanje je razvojni period obilježen brojnim promjenama na fizičkom, socijalnom i emocionalnom planu, što često “zbunjuje” i uznemirava najviše same adolescente, ali i njihove roditelje. U ovom burnom i turbulentnom razdoblju započinje proces odvajanja, osamostaljivanja i individualizacije, pojačana je potreba za samodokazivanjem, pripadanjem i identifikacijom s grupom vršnjaka.

Mladi čovjek iskušava granice do kojih može ići u procesu odrastanja, stalno želi i zahtijeva sve više samostalnosti. Sklonost rizičnim ponašanjima je učestalija, dok se ne razviju mehanizmi bolje samokontrole i ne odrede osobni stavovi i vrijednosti. Savjest bi se trebala razvijati kroz odgojne procese, utemeljene na obiteljskim normama i načelima. Nažalost, ne možemo ih uvijek pripremiti za sve dobro i loše što ih čeka u svijetu odraslosti.

Kakva je kvaliteta njihove pripremljenosti za svijet “slobode” saznat ćemo u adolescenciji.

Jedno od visokorizičnih i sve učestalijih ponašanja adolescenata je i eksperimentiranje s psihoaktivnim tvarima. Zbog toga ih ne treba stigmatizirati, etiketirati, kažnjavati, prozivati ili prijetiti, jer takvim



načinom/odnosom možemo izazvati još veći bunt. Treba pokušati razumjeti razloge njihovog ponašanja, pomoći im u prevladavanju teškoća uvažavajući ih i prihvaćajući. U tom periodu počinju činiti stvari koje su u školi i obitelji daleko izvan granica kontrole, dopuštenog i prihvatljivog. Suprostavljanje autoritetima vodi u frustraciju, frustracija u konflikt, a dugotrajno odsustvo adekvatne podrške u obitelji u kontinuirani stres. To je plodno tlo za prihvaćanje pojedinaca ili skupina vršnjaka tolerantnog stava prema neprimjerenom ponašanju, konzumiranju alkohola, eksperimentiranju i konzumiranju droga.

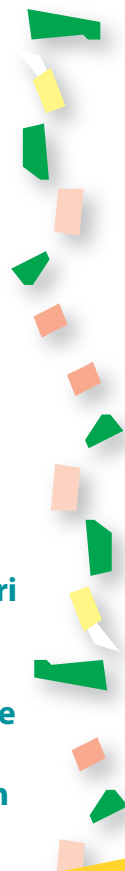
Nemojmo zaboraviti da je proces izgradnje osobnosti adolescenta izrazito složen i traje neko vrijeme, te se ponekad čini da nikad neće niti proći... Stoga budite strpljivi, ulog se uvijek isplati!

Autorice

RAZLIČITA ISTRAŽIVANJA SU POKAZALA:

- ▶▶ **prosječna dob prvog uzimanja droga (najčešće marihuane) je 16 godina**
- ▶▶ **50-60% učenika do kraja srednje škole proba neku od psihoaktivnih tvari**
- ▶▶ **5-10% srednjoškolaca učestalo konzumira marihuanu**

Rezultati ESPAD-a (istraživanja koje se provodi kontinuirano svake 4 godine u Europi, a u koje je uključena i Hrvatska) ukazuju da posljednjih godina eksperimentiranje s drogama počinje sve ranije, trendovi uzimanja opojnih droga su u porastu i dostupnost droga je iznimno velika.





ZAŠTO SE DOGAĐA...?

Najčešći razlozi konzumiranja droga kod mladih

Mladi (konzumenti) kao razlog konzumacije najčešće navode **pritisak vršnjaka, znatiželju i način zabave**. Rijetko će reći da su to učinili zbog životnih problema, zbog potrebe “bijega” iz stvarnosti, emocionalnih poteškoća ili želje za prihvaćanjem. Ponekad kažu da su to učinili iz dosade i neznanja.

Unatoč činjenici što su upoznati s posljedicama povremenog, ali i učestalog konzumiranja droga, istraživanja pokazuju da je **utjecaj društva i stavova vršnjaka** izrazito velik, a sustav vrijednosti mladih bitno se razlikuje od sustava vrijednosti odraslih. Nova iskustva kojima teže i koja žele pronalaze i preko droga. Znaju da je loše ono što radi “loše” društvo, ali im je privlačan način kako se “oni” zabavljaju.

ŠTO IM POMAŽE, A ŠTO IM ODMAŽE...?

Postoje zaštitni i rizični čimbenici koji utječu na vjerojatnost da neko dijete posegne za drogom, ali i općenito na sklonost rizičnom ponašanju (delinkventno ponašanje, napuštanje škole, nasilje, devijantno seksualno ponašanje i drugi poremećaji koji nas brinu...).

Rizični/zaštitni čimbenici koji imaju utjecaja na konzumiranja su:

Obitelj

Malo podrške od strane roditelja, neuključenost roditelja u život djeteta, česti konflikti u obitelji, traume i kontinuirani stres su rizični čimbenici.

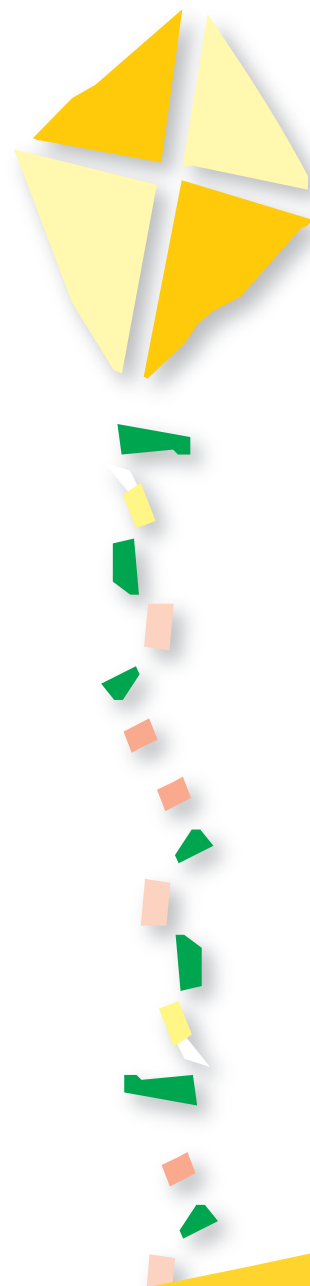
Nefunkcionalnost obitelji doprinosi rizičnim ponašanjima.

Dobri i funkcionalni odnosi u obitelji, postojanje jasnih i dosljednih pravila kojih se svi pridržavaju, pružanje podrške i razumijevanja u teškim, stresnim trenucima neprocjenjivi su zaštitni čimbenici.

Skupina vršnjaka

Tolerantan stav prema drogama, sklonost eksperimentiranju i ostalim rizičnim ponašanjima skupine, negativno utječe na adolescenta koji je zbog razvojnog perioda sklon istraživanju i eksperimentiranju s novim i nepoznatim.

Ukoliko skupina vršnjaka ne podržava eksperimentiranje s drogama, to može pozitivno utjecati na adolescenta koji bi možda u drugim okolnostima i posegnuo za drogom.





Škola

Izostanci s nastave, školski neuspjeh, promjena školske sredine (prelazak iz OŠ u SŠ i sl.) te prekid školovanja, definitivno spadaju u rizične čimbenike. Prerani izlazak iz sustava školstva i loši odnosi sa školom kao institucijom dovode do općeg nezadovoljstva s obzirom na to da adolescent veći dio svoga vremena provodi u školskom okruženju. Uspjeh u školovanju i dobri odnosi s nastavnicima i djelatnicima škole pozitivno utječu na emocionalno sazrijevanje mlade osobe.

Psihološki čimbenici

Poteškoće prilagodbe u novim i nepoznatim situacijama, nisko samopoštovanje i slabija samokontrola su rizični čimbenici. Zato je potrebno od ranog djetinjstva raditi na jačanju djetetove osobnosti i razvijanju socijalnih i komunikacijskih vještina. Zadovoljno i samopouzđano dijete u određenom trenutku lakše će reći "ne".

Svaki od navedenih čimbenika može pozitivno ili negativno utjecati na psihološki razvoj djeteta. Ponekad je dovoljno prisustvo jednog zaštitnog čimbenika da bi dijete zaštitilo od loših utjecaja, a ponekad je dovoljno prisustvo jednog rizičnog čimbenika da bi dijete posegnulo za drogom. Zaštita djece počiva na dobrim i kvalitetnim odnosima koje je potrebno podržavati i razvijati na svim razinama (obitelj, škola, skupina vršnjaka i dr.).

ZAŠTO JE VAŽNO RANO OTKRIVANJE...?

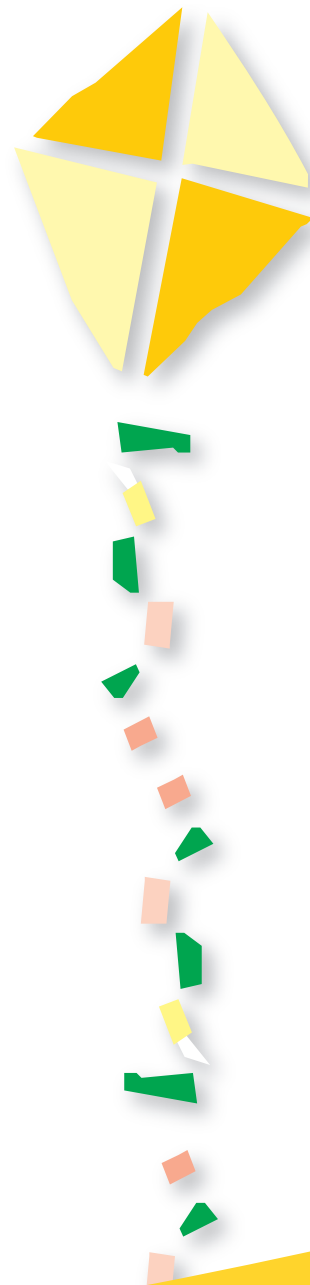
Eksperimentiranje je najčešće prolazna faza odrastanja i uglavnom prođe bez većih posljedica. Samo manji broj mladih konzumenata razvije ovisnost o drogama.

Rano otkrivanje konzumacije droga kod mladih ima za cilj prevenciju ovisnosti.

Kvalitetnom intervencijom, pravovremenim djelovanjem i pružanjem stručne pomoći mladima sprječavamo da eksperimentiranje preraste u ovisnost.

Što je osoba mlađa, rizik od razvoja ovisnosti je veći, a posljedice teže. Stoga je važno, ako ne možemo spriječiti, makar odgoditi eksperimentiranje s drogama.

Testiranje urina je važna mjera sekundarne prevencije i bitno je da bude provedena uz suglasnost roditelja i mladih.





KADA TESTIRATI...?

Ovo je pitanje koje roditelji često postavljaju, a odgovor je relativno jednostavan. Ukoliko s razlogom posumnjamo u konzumaciju droge kod djeteta, za objektivnu provjeru, najbolje je napraviti test. Važno je kod djeteta uočiti **promjene u ponašanju**, koje nas mogu navesti na sumnju u konzumaciju droga. Nije važno unaprijed prepoznati o kojoj drogi je riječ, jer će se to utvrditi testom.

Ukoliko uočimo neke od ovih simptoma preporučuje se testiranje:

- ▶▶ Otežana komunikacija
- ▶▶ Promjenjiv školski uspjeh
- ▶▶ Nezainteresiranost za obiteljske, sportske, izvanškolske aktivnosti
- ▶▶ Lošija koncentracija
- ▶▶ Promijenjene navike spavanja i hranjenja
- ▶▶ Kretanje u sumnjivom, za roditelje i bližu okolinu nepoznatom društvu
- ▶▶ Pronađeni materijalni dokazi (smotuljak osušene trave, prah u staniol papiru i sl.)
- ▶▶ Prijatelji, poznanici, susjedi, nastavnici i drugi ukazuju da nešto nije u redu

Ponekad postoji opravdan razlog za testiranje djeteta i tada je pravo i obveza roditelja da to i naprave!

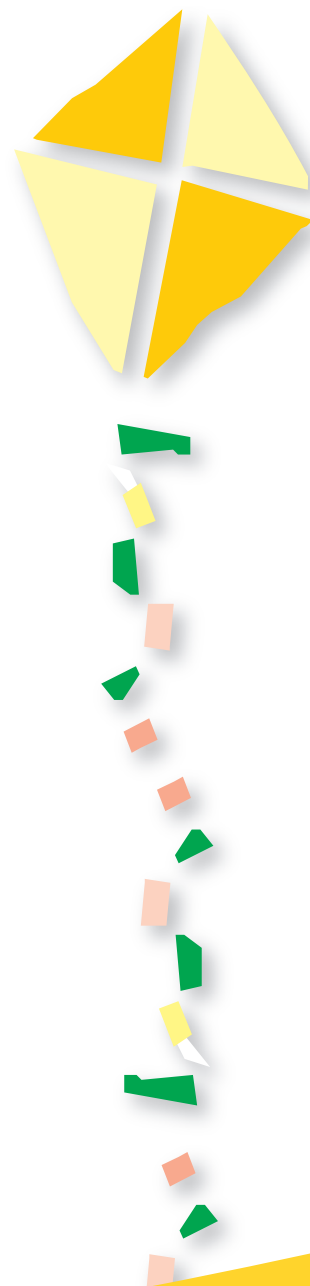
Također, testiranje urina može se izvršiti i isključivo u preventivne svrhe da bi eliminirali sumnje i odagnali strahove.

KAKO RAZGOVARATI S DJETETOM...?

Savjeti

- ▶▶ Objasniti osobne strahove i testiranje na droge uzeti kao jedan od načina za eventualno smirivanje obiteljske napetosti koja može biti prisutna kod sumnje
- ▶▶ Istaknuti da se brinete, da ga volite i da znate da je u osjetljivom razdoblju
- ▶▶ Pojasniti da je cilj pomoći i pružiti podršku i u kriznim situacijama
- ▶▶ Pokazati razumijevanje za okolnosti koje su mogle utjecati na odluku da posegne za drogom. Reći mu da ste svjesni pritiska vršnjaka i problema odrastanja koji danas prate mlade
- ▶▶ Mirno dočekati rezultat testa, bez obzira na ishod
- ▶▶ Usmjeriti se na buduće poteze, osobito ako rezultat testa pokaže konzumaciju droga, a ne na prigovaranje, prozivanje i optuživanje

**Prije odluke o testiranju
potrebno je razgovarati
s djetetom!**





TESTIRANJE...!

Prednosti testiranja

- ▶▶ Pravovremeno saznanje konzumira li dijete drogu ili ne, pomaže prevenciji razvoja ovisnosti
- ▶▶ Svijest o mogućnosti testiranja može biti dovoljna da se dijete odupre pritisku vršnjaka
- ▶▶ Otklanjanje sumnje i nepovjerenja, a time bolji odnosi i komunikacija u obitelji
- ▶▶ Jasno postavljanje pravila i granica u ponašanju
- ▶▶ Održavanje povjerenja između roditelja i djece

Nedostaci testiranja

- ▶▶ Otpor prema roditeljima, mogući doživljaj nepovjerenja prema onima koji žele izvršiti testiranje
- ▶▶ Testiranje nakon što se droga izlučila iz organizma, te je nalaz uredan premda je bilo konzumacije
- ▶▶ Prečesto testiranje urina, kao jedini kriterij povjerenja u djecu
- ▶▶ Manipulacija urinom

UPORABA

Vrste testova

Prisutnost droge u organizmu moguće je utvrditi adekvatnim testovima na psihoaktivne tvari.

Svaki pojedinačni test otkriva prisutnost samo one droge za koju je namijenjen. Zato je važno upotrijebiti baš onaj test koji otkriva drogu koja je konzumirana. Ponekad je teško znati što je dijete konzumiralo te se tada preporučuje uporaba skupnog testa koji otkriva konzumaciju više vrsta droga.

Vrijeme testiranja

Testiranje je potrebno izvršiti u određenom vremenu (različito za pojedine vrste droga), najbolje nekoliko sati nakon konzumacije ili idući dan.

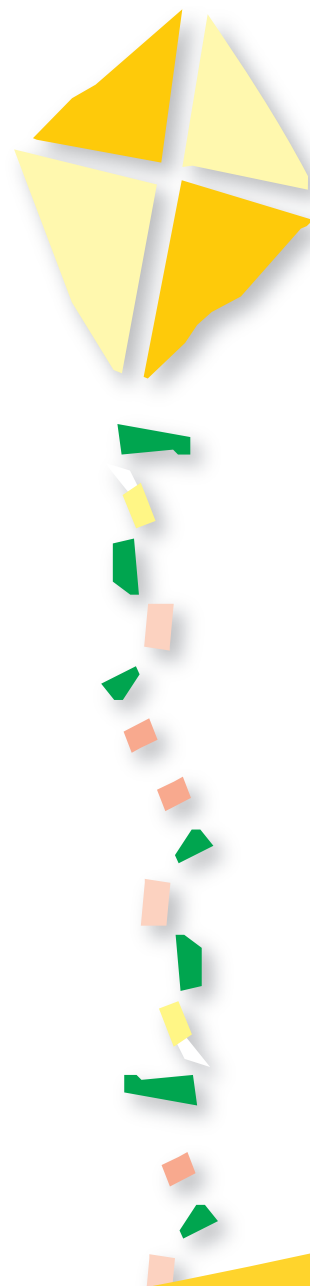
Različite droge se različito dugo zadržavaju u organizmu, a i trajanje kontinuirane konzumacije utječe na zadržavanje metabolita droga koje otkrivamo testovima.

Zbog toga jednokratno testiranje ne znači mnogo, važan je kontinuitet i planiranje, kao i prethodan dogovor o tome s djetetom.

Postupak testiranja

Za testiranje na droge možemo koristiti različite tjelesne uzorke (urin, krv, slina, kosa i sl.), ali najčešće se koristi uzorak urina.

Urin mora biti uzet u strogo kontroliranim uvjetima zbog sprječavanja manipulacije, što je preduvjet za pravilnu interpretaciju rezultata testa.





Moguće manipulacije

Kontrolirani uvjeti podrazumijevaju nadzor pri uzimanju uzorka urina osobe koju se testira, da bi se izbjegle manipulacije urinom. Neki od načina manipulacije su **razrjeđivanje vlastitog urina, podmetanje tuđeg urina, dodavanje neke strane supstance** da bi se test učinio nevaljanim. To je ono što konzument može napraviti na licu mjesta.

Kod "planirane" manipulacije moguće je **povećati diurezu**. Uzimanjem velikih količina tekućine, urin se razrjeđuje te je smanjena koncentracija droge, što daje lažno negativan nalaz.

Apstinencija nekoliko dana prije testiranja, kada je testiranje unaprijed najavljeno.

Uzimanje lijekova koji daju pozitivan rezultat na pojedine droge, može služiti kao opravdanje.

Rezultati i interpretacija testova

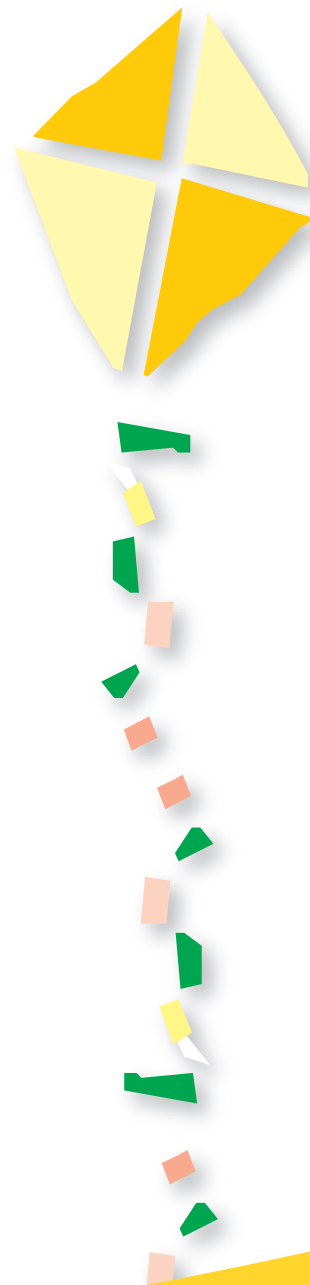
Pouzdanost brzih, tzv. "kućnih" testova je preko 95%, a svaki pozitivan rezultat, ukoliko dijete negira konzumaciju, moguće je provjeriti laboratorijskim testom pri NZJZ. Pri provjeri važno je da se radi o istom uzorku urina, jer u svakom uzorku urina nije jednaka koncentracija metabolita droge pa ni rezultat testa ne mora biti isti.

Svaki pozitivni, ali i negativni test zahtijeva ponovljeno povremeno testiranje i praćenje kroz neko vrijeme, osobito ako postoje neki od indikatora koji ukazuju na eventualnu konzumaciju.

Najsretnija situacija je kada se test pokaže *negativnim*, što djeluje umirujuće na obiteljsku situaciju. Ukoliko je rezultat testa pokazao *prisustvo droge* u organizmu, djetetu treba pristupiti smireno i saslušati što nam ima za reći. Pokušati razgovorom otkriti veličinu problema i ozbiljnost situacije. U oba slučaja preporučuje se potražiti pomoć stručnjaka koji će procijeniti težinu problema i predložiti adekvatne mjere.

Gdje možemo izvršiti testiranje?

Testiranje urina možemo izvršiti u zdravstvenoj ustanovi ili kod kuće. Testiranje pri NZJZ-SDŽ u Službi za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje besplatno je za brze (uvodne) testove. Uz uputnicu se provodi za potvrdne (kromatografske) testove, na Odjelu toksikologije, što je važno osobito u slučaju kada je nalaz uvodnog testa pozitivan, a osoba negira konzumaciju. Pri ovakvim postupcima diskrecija djece i roditelja je zajamčena. Testovi za otkrivanje metabolita droga mogu se također nabaviti i u ljekarni te se tada testiranje može izvršiti u obiteljskom okruženju, ali uz kontrolu koja je prethodno preporučena zbog eventualnih pokušaja manipulacije.





Ako ništa ne poduzmemo, čemu onda kontrola urina!

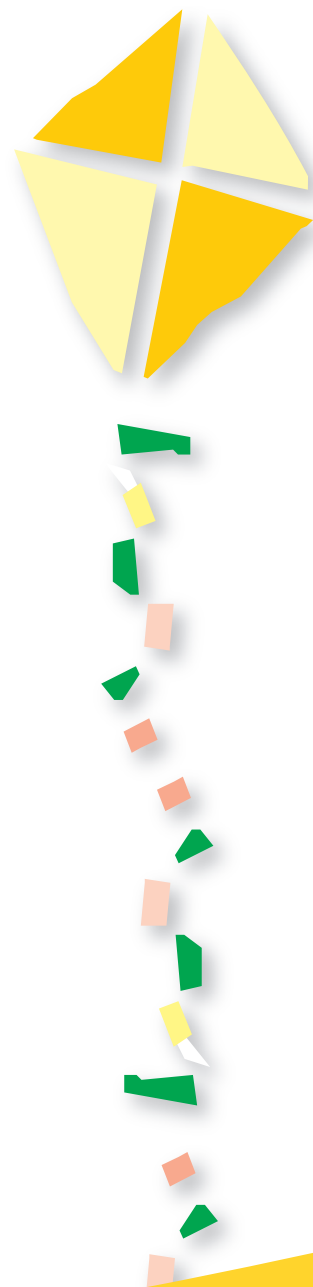
Ako dijete shvati da se ništa nije dogodilo nakon kontrole može pomisliti da se i dalje može ponašati kako želi bez straha od sankcija. Testiranje urina ima prednosti i nedostatke, ali puno je veća korist od ovog postupka nego šteta koju može izazvati.

Iskustva iz prakse

Dugogodišnji rad s mladima pokazao je da postavljanje jasnih granica i strukture pomaže uspostavljanju apstinencije. Podrška i pomoć roditeljima u osnaživanju njihovih uloga značajno doprinosi funkcionalnosti obitelji.

UMJESTO ZAKLJUČKA

Testiranje na droge samo po sebi ne rješava problem zlorabe, ali uvelike može doprinijeti u ranom otkrivanju konzumacije i spriječiti razvoj ovisnosti.





Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja,
prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti
Split, Vukovarska 46, tel. 021/401-190 fax., 021/401-195

www.prevenција.ovisnosti-split.org

e-mail: prevencija.ovisnosti1@nzjz-split.t.com.hr