



### Speed, спид, амфетамин (брзина, зина, патики, upgrade)

Спид убрзава рад срца, утиче на крвни притисак и даје осећај повећане енергије. Дејство почиње обично након 40 минута и траје 6 до 8 часова, након чега обично следи колапс. Могу се јавити замор, напади панике, потом депресија, а инфекције и прехладе су чешће. Мешање спида и антидепресива може да буде самоубиство. Узимање спида са другим дрогама, као што је алкохол, изразито је напорно за организам и веома опасно.

### Кокаин (кока, кокс, кокта, бело)

Кокаин је бели кристални прах. Убрзава рад срца и повећава крвни притисак. Дејство се огледа у интензивном осећају еуфорије који траје око 2 минута, након чега следи нешто мање интензиван осећај који траје 20 до 30 минута. Може да изазове мучнину, нервозу или агресивност. Кокаин брзо изазива зависност и многим корисницима је потребно све више да би стално имали осећај еуфорије. Последице коришћења: необузданост, параноја, несаница, губитак мотивације, депресија, "кокаинске бубе" - осећај мравињања под кожом, обољење срца, оштећење носа и слузокоже.

### Хероин (доп, ујдо, пајдо, жуто, хорс, допуна, паја, јупа, упс)

Хероин је бели или смеђи кристални прах који може да се шмрче, пуши или убризгава у вену. Хероин екстремно брзо и лако изазива зависност, без обзира на то како се користи. Исто важи и за било коју другу опиоидну супстанцу, као што је опијум, морфијум итд. Зависност од хероина је скупа. Сиромаштво прати ову зависност. Коришћење истих игала и шприцева међу корисницима изазива **инфекцију хепатитисом Ц и ХИВ-ом/AIDS-ом**.

### Инхаланси (лепак, растварачи)

Дување лепкова или растварача може брзо да доведе до оштећења мозга, а њихово дејство на срце и плућа може бити смртоносно. Дуготрајна употреба доводи до оштећења јетре, бубрега, плућа и нервног система. Инхаланси често изазивају агресивно понашање. **Не користи их!**



### Екстази (бомбоне, ексери, кексићи, бомбонице, чавли, анкери)

Екстази (MDMA) је у облику таблете - различитог облика и величине, различите боје (код нас најчешће плаве и беле), са веома бројним и различитим знацима утиснутим на површину таблете (смајли, мерцедес, делфин, пума...) или прашка.

**Дејство:** синтетичка дрога која има комбиновано стимулативно и халуциногено дејство. Први ефекти почињу 20 - 90 минута по узимању и трају 4-6 сати.

**Ефекти:** убрзава рад срца, повећава крвни притисак и телесну температуру, изазива жмарце и презнојавање, вид се замагљује, јавља се осећај блискости са другима, несаница, напетост, халуцинације, параноја.



### Дуван (цигаре, плуге)

Дуван је узрок највећег броја смрти у Србији. никотин брзо изазива зависност. Истраживања су показала да особе које у младости почну да пуше цигарете и користе алкохолна пића, чешће експериментишу са дрогама и брже постају зависници, од оних који не пуше и не пију. Пушење може да доведе до оштећења срца и плућа и појаве малигнух обољења. Такође, пушачи шире непријатан мирис дувана, нису тако добри у спорту и имају мање новца за друге потребе.

**Дувански дим утиче на слабљење сексуалних потенцијала, јављање бора на лицу, старења коже.**

### Алкохол (пиће, ђепи)

Употреба алкохола је веома заступљена у нашој земљи. Опијање или стално узимање алкохола могу да доведу до оштећења јетре, мозга и других важних органа и система. Мешање алкохола са другим дрогама је веома опасно. Пијани људи чешће доживљавају несреће, учествују у више туча и сл. Алкохол такође утиче и на потенцију.

**Савет: Никад не вози ако си пио/пила!  
Запамти: Твоје реакције су успорене!**

### Смањење штете HARM REDUCTION

Ако ипак одлучиш да пијеш требало би да:

- HR Требало би да пијеш полако, мање количине алкохола како би избегао/ла опијање и тровање алкохомом;
- HR Требало би да пијеш воду у току пијења алкохола, тако ћеш попити мању количину алкохола који иначе подстиче избацивање течности из организма;
- HR Требало би да будеш у сигурном окружењу, честе су туче и нереди, нежељени и несигурни сексуални односи, сукоби са законом;
- HR Требало би да замолиш пријатеље да ти помогну у случају да ти позли;
- HR Требало би да си сит и одморан кад почнеш да пијеш, тако ћеш умањити нежељене ефекте алкохола на организам;
- HR Требало би да **НЕ ВОЗИШ**, кад си под утицајем алкохола,

**ОПАСНО ЈЕ!** Смањена је координација покрета, продужено време за реаговање, и често доводи до саобраћајних удеса, а и кажњиво је!

- HR Требало би да избегаваш мешање пића, то не повећава пријатне већ само нежељене ефекте.



### ТРЕБАЛО БИ ДА НЕ КОРИСТИШ ДРУГЕ ПСИХОАКТИВНЕ СУПСТАНЦЕ СА АЛКОХОЛОМ ЈЕР ЈЕ и алкохол ПАС:

- **АЛКОХОЛ И МАРИХУАНА** – чешће долази до слабости, вртоглавице, муке и повраћања;
- **АЛКОХОЛ И ЕКСТАЗИ** – обе ПАС доводе до дехидратације, а екстази покрива дејство алкохола и може пре доћи до тровања и епилептичних напада;
- **АЛКОХОЛ И КОКАИН** – граде отровну супстанцу КОКАЕТИЛ која доводи до тровања;
- **АЛКОХОЛ И ЛЕКОВИ** – у комбинацији често поништава дејство лека, а чешћи су и нежељени ефекти лекова;
- **АЛКОХОЛ И ГХБ ликвид или СЕДАТИВИ** – доводе до поремећаја дисања, центра за дисање у централном нервном систему, до коме и смрти.

Ако имаш проблеме или неке дилеме, јави се у **Саветовалиште за младе Дома здравља Лозница**

Радно време:  
сваки радни дан од 7 до 14h  
тел.: 015/877-378  
[savet.mladi.lo@gmail.com](mailto:savet.mladi.lo@gmail.com)



Канцеларија за младе  
Осечина



Гимназија "Јосиф Панчић"  
Бајина Башта



Саветовалиште за младе



Канцеларија за младе  
ОПШТИНА МИРКОВЦИ



Канцеларија за младе  
Љубовија



## КАМПАЊА ЗА ПРОМОЦИЈУ ЗДРАВИХ СТИЛОВА ЖИВОТА





## Здрово груштво,

За многе младе је сада почетак нове школске године, за неке је и почетак живота у новој средини, новој школи, факултету... За неке је ово време најлепшег дружења, авантура, најбољих журки. Имате осећај да ништа не смеће пропустити, а да немате времена да све стигнете.

Млади мисле да су неуништиви, да су бесмртни и да им нико ништа не може. Само желе да се забављају, уживају, да им живот буде дуг, а и да буду здрави. Млади желе да уживају у животу и данас али и сутра и прекосутра...

Једна од најважнијих ствари за младе је слобода, да живе слободно и да сами о томе одлучујете. Да одлучујете сами са ким ћете се дружити, како ћете се облачити, изгледати, кога ћете волети. При том је веома важно да се не угледате на оне који имају лоше или погрешне навике.

У здрав стил живота се убаја физичка активност, правилна исхрана, некористићење дрога, алкохола, дувана али и довољно одмора и сна; веома важно је да се на спавање крене сат пре поноћи, због лучења мелантонина. Можда ћете овде наћи информације које ће вам помоћи да се одлучите за здрав стил живота.

**ЈА ИМАМ ЗДРАВ СТАВ** је пројекат који спроводи Удружење грађана "Искра Лозница" а финансира Министарство омладине и спорта Републике Србије. Партнери су Канцеларија за младе Лозница, КЗМ Крупањ, КЗМ Љубовија, КЗМ Осечина и Гимназија "Јосиф Пачић" Бајина Башта.

Пројектом је предвиђена петодневна обука вршњачких едукатора о здрављу, животним вештинама за здраве стилове живота, превенцији алкохола, дроге и дувана, менталном здрављу. Употребом драмске технике у вршњачкој едукацији и приказивање едукативне представе уз концерт **рок групе СОЛО** ће на занимљив и атрактиван начин, подићи ниво знања о штетним ефектима психоактивних супстанци, ризичним облицима неогворног понашања. Промовисаће се здрави стилови живота младих, афирмисаће и оснажити младе да кажу НЕ психоактивним супстанцама. Задатак овог пројекта да се кроз вршњачку едукацију и примену драмске технике млади мотивишу да практикују здраве стилове живота и да могу да се добро проведу и без алкохола и других психоактивних супстанци уз добру свирку и дружење, повезивање и умрежавање.

Аутор брошуре: *Ѓрим гр Нага Ђурић, Искра - Лозница*

## ШТА ТРЕБА ДА ЗНАШ О ДРОГАМА!

Овде ћеш наћи информације о различитим дрогама, њиховим дејствима, ризицима које носе, предлоге о томе како решити проблеме ако се појаве. Упознај се са следећим: шта каже литература, искуство, шта кажу стручњаци, како остати безбедан и одолети изазовима.

Обавезно посети сајтове:  
[www.iskra.org.rs](http://www.iskra.org.rs), [www.nikad-heroin.com](http://www.nikad-heroin.com), [www.upd.rs](http://www.upd.rs)

Треба да знаш да различите дроге изазивају различите ефекте на тело, али они најчешће не трају дуго. Када прође дејство дроге, многи постају депресивни. Ризик да постану зависници је велики.



[www.iskra.org.rs](http://www.iskra.org.rs)

Истраживања су показала да особе које у младости почну да пуше цигарете и користе алкохол, чешће експериментишу са употребом дрога, од непушача и оних који не пију. **Најопаснија је ПРВА ДРОГА!**



## Твоја одговорна одлука

Уколико си адолесцент, велике су шансе да ћеш у неком тренутку свога живота бити изложени неком облику психоактивних супстанци. Буди одговоран према себи!

## Размисли

Да ли познајеш некога ко је експериментисао са дрогама или их користи? Да ли познајеш некога са озбиљним проблемима због коришћења дрога?

Заузми исправан став кад су дроге у питању. За почетак информиши се о њима.

## Препознај ризик

Уколико располагаеш информацијама о дрогама, њиховом дејству и ризицима које носи њихово коришћење, лакше ћеш препознати ко их користи. Тако можеш да помогнеш својим пријатељима, посебно уколико приметитиш да узимају нешто што мења њихово понашање и што би могло да буде штетно по њих.

## Не заборави

Има пуно лепих ствари у којима се можеш опробати, као што је спорт, музика, писање, цртање, планинарење, страни језици и многе друге могућности. Одлучи се за једну од њих!

## Донеси исправну одлуку! Покажи свој став И не заборави, већина младих користи дроге!

Пријатељи су драгоцени, али понекад притисак који пријатељи врше може да доведе до тога да урадиш нешто што иначе не би радио, такође остајеш свестан да се такви поступци не уклапају у оно што ти сматраш да је за тебе најбоље. Може се догодити да чак и узимаш дрогу када изађеш са друштво, иако о томе ниси ни размислио/ла. Окружење твојих пријатеља ће извршити "притисак" на тебе и твоје сазнање да у том тренутку већина око тебе узима дрогу може да доведе до оваквог искуства. **Одупри се! Можеш ти то!**



[www.iskra.org.rs](http://www.iskra.org.rs)



**Помози пријатељима ако приметитиш да су у невољи зато што су користили дрогу!** Ако приметитиш да су ти пријатељи управо ти који користе неку дрогу, а почели су да се понашају другачије, да се жале на некакве тегобе, покушај да има помогнеш.

## Имај на уму да могу да се жале на:

вртоглавицу, несаницу или мучнину, изненадни умор, главобољу, а често и грчеве, посебно у рукама и ногама; Ако ти се чини да су збуњени, а иначе то нису и/или имају отежано дисање, посебно обрати пажњу на њих! Вероватно су нешто користили! Уколико приметитиш да у таквом стању пију доста воде, потруди се да их спречиш, јер то може бити опасно по њих. Тако ћеш помоћи! Уколико се неко од њих изненада онесвести, одмах позиви хитну помоћ (94). Уколико си и сам тужан или нервозан, то није разлог да посегнеш за дрогом! Дрога није решење за тугу, јер дрога може да погорша твоја осећања и расположења.

Могући ризици због коришћења дрога су проблеми са:

- 🚫 пријатељима,
- 🚫 девојком или дечком,
- 🚫 породицом,
- 🚫 здрављем,
- 🚫 новцем,
- 🚫 школовањем,
- 🚫 послом,
- 🚫 безбедношћу (могао би да упаднеш у проблеме са дилерима).

## УМАМТИ!

Психоактивне супстанце су све супстанце које мењају стање свести, однос према телу, опажање, расположење, мишљење и понашање. Уколико почнеш да користиш психоактивне супстанце било да се ради о дувану, алкохолу, таблетама или илегалним дрогама, у ризику си да постанеш зависник.

## НЕ ЗАБОРАВИ!

Због употребе дроге многи људи у свету, а и код нас, морали су да напусте дом. Неки од њих су морали да напусте и школу, посао, а неки су завршили у болници. Не заборави да је много младих умрло од последица коришћења дрога!

## Треба да знаш:

- ✖ Због куповине и употребе дроге можеш dospети у сукоб са законом. Можеш да будеш ухапшен, изведен пред суд или чак осуђен на затворску казну.
- ✖ Да многе земље не дозвољавају улазак онима који су били осуђени због дроге. На пример, не би могао да уђеш у Сједињене Америчке Државе уколико дођеш у сукоб са законом због поседовања или коришћења дроге.
- ✖ Да никад не мешаш различите дроге, нарочито не са алкохолом.



[www.iskra.org.rs](http://www.iskra.org.rs)

- ✖ Дроге ретко садрже супстанце које ти мислиш да садрже. Када их неко купује не зна ништа о њиховом саставу. Не купујеш их у апотеци, већ од дилера, који жели само новац, а не да теби буде лепо.
- ✖ Алкохол је врста дроге. Немој да возиш уколико си пио, а не дозволи ни својим пријатељима да возе ако су у истом стању. Исто важи и ако су узели неку другу врсту дроге.

## Упамти како да пружиш прву помоћ

Број телефона хитне помоћи је 94! Уколико се неко од твојих пријатеља онесвести, позиви одмах 94 - хитну помоћ! У међувремену, док хитна помоћ не стигне, постави пријатеља у специјалан положај - окрени га на страну, на бок, забаци му главу уназад да би могао/ла да дише. Уколико приметитиш да су му дисајни путеви блокирани, очисти их; олабави одећу, провери да ли дише и да ли је пулс нормалан и остани са њим док не стигне помоћ!

Ако урадиш све ово, урадио си много и помогао пријатељу!

## КАНАБИС –марихуана, хашиш (трава, вутра, грас, зелено, ганџа, хедовина, хибрид, циџа, сканк)

Марихуана се добија од осушених листова и цветова (хедова) конопље (канабиса). Хашиш је смола и обично је 10 пута јача од марихуане. Дејства зависе од тога како се особа осећа пре него што је узме, колико је узела и колико је јака супстанца. Обично почиње након 2-5 минута и траје 1-5 сати.

Ризици: активни састојак конопље (THC - tetrahydrokanabiol) може да изазове зависност, можеш да имаш проблема са учењем или проблеме на радном месту. Не заборави, ова дрога доводи до напетости, па чак и до параноје. Ефекти: сувоћа уста, проширене зенице, црвенило очију, убрзан рад срца, неконтролисан смех, халуцинације. Немогуће је предвидети колико ће дејство бити снажно.

## Халуциногени LSD (есид, трип, слика, кесли, јпг, хофман, дросица и бициклиста) и Чаробне гљиве (вугљи, гљиве, псилоцибе, хавајке)

LSD и печурке са псилоцибином су веома снажни халуциногени. ЛСД делују тако да се под њиховим дејством околина види веома чудно. Утичу на то шта се мисли о самом себи и околини. Због њих се познати предмети, људи и музика могу чинити чудним. Дејства могу да трају од 8 до 12 часова, па и дуже. Праћени су триповима. Трипови су увек различити. Често заврше као хорор трипови услед чега се постаје параноичан и депресиван. Такође, могу се јавити флеш-бекови код корисника, што значи да се осети исти ефекат чак и недељама након узимања халуциногена, чак и ако се ништа не уноси поново.

