

Moje mnenje o delavnici

Razmisli in odgovori po resnici, to kar zares misliš. Ni se ti potrebno podpisati, saj so odgovori anonimni.

1. Si se danes naučil/a kaj novega? Če da, naštej kaj.



2. Misliš, da ti bo pridobljeno znanje kdaj koristilo?

a.) DA Kdaj: _____

b.) NE Zakaj? _____

3. Od 1 do 5 oceni, kako si se počutil/la med današnjo delavnico:

| | | | | |
|------------|-------|---------------|-------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| zelo slabo | slabo | srednje dobro | dobro | zelo dobro |

4. Napiši, če ti kaj ni bilo všeč na delavnicah?

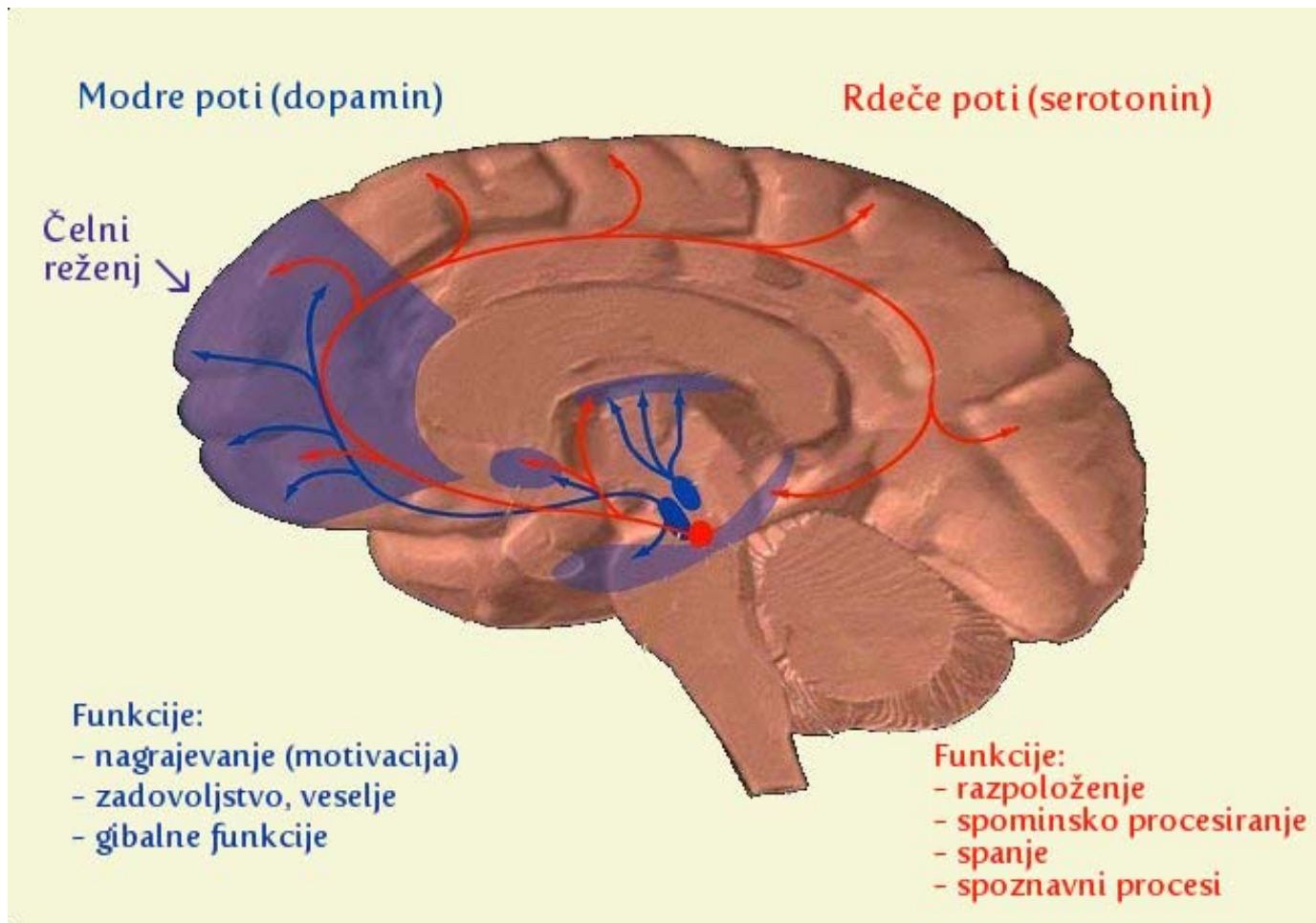
Hvala za sodelovanje!





MLADI IN DROGE

Možganski nagrajevalni sistem



Naravni “nagrajevalci”

- Hrana
- Tekočina
- Šport
- Spolnost
- Ljubeči odnosi



Zasvojenost je bolezen možganov

- Droge so kemični nadomestki naravnih ojačevalcev (hrana, tekočina, spolnost, ljubeče vedenje...); učinkujejo zelo hitro, so močnejši in imajo dolgotrajnejši učinek.
- Ponavljajoče se uživanje drog uničuje ravno tisti del možganov (sprednji del), ki ga potrebujemo, da drogi rečemo “ne”
- Zasvojenost je enaka za vse droge.

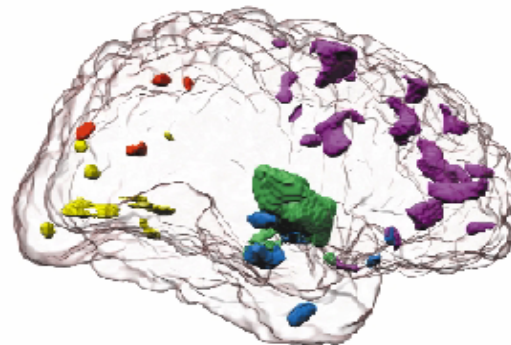
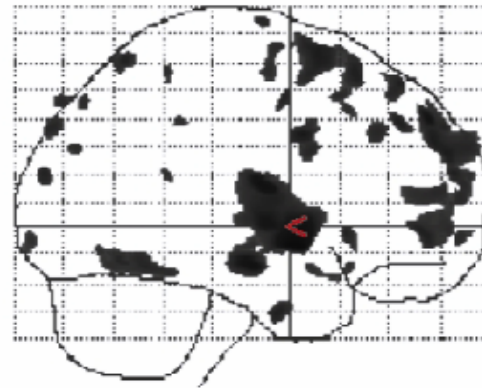


Varno uživanje droge za mlade?

- Zorenje možganov poteka vzporedno z razvojem razumevanja. Zadnja stopnja možganskega zorenja se pojavi v poznem mladostništvu – od 17. do 21. leta. Šele takrat se lahko razvijejo višje stopnje razumevanja.
- Mladostnik, ki še ni šel skozi zadnjo stopnjo možganskega zorenja in razvoja razumevanja, bo še bolj dovzeten za škodljive učinke droge.



Področja v možganih, katerih volumen je manjši pri adolescentih kot pri odraslih. *Sowell, E.R. et al., Nature Neuroscience, 2: 859-861, 1999*



RAZLIKE MLADOSTNIK : ODRASEL

- mladostnik ima manj kontrole nad svojim življenjem; njegov razvoj še poteka, nima še oblikovane identitete
- odrasel lahko razvije neko stopnjo samostojnega življenja preden je začel uživati drogo; mladostnik pa še ni zmožen samostojnega življenja in zastane za vrstniki, če ima problem z drogo
- sam mladostnik praviloma ne poišče pomoči



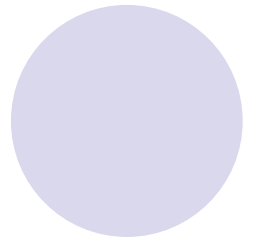
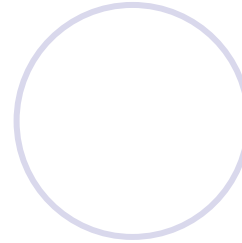
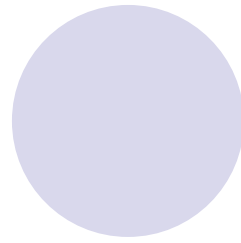
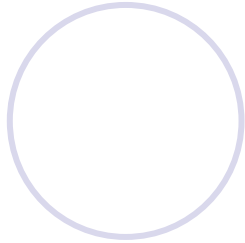
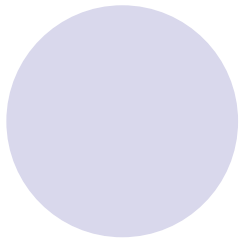


Pitje alkohola z majhno stopnjo tveganja

- 1 enota (merica) alkohola cca. 10 g alkohola (1 dcl vina – 2,5 dcl piva – 0,3 žganja)
 - **Moški:**
 - Ne več kot 14 enot na teden
 - Ne več kot 4 enote ob eni priložnosti
 - **Ženske in starejši nad 65. let:**
 - Ne več kot 7 enot na teden
 - Ne več kot 3 enote ob eni priložnosti
 - Za nekatere te količine močno pretirane. Pitje alkohola se popolnoma odsvetuje mladim do 21. leta, nosečnicam, kroničnim bolnikom, voznikom.
 - Ne piti veliko naenkrat!
 - Ne piti, ko smo nespečni, žalostni, tesnobni... (zaradi psiholoških problemov).

Zakaj ljudje začnejo piti alkohol?

- Zato, da bi bili enaki svoji vrstniški družbi.
- Da bi se prijetno počutili
- Ker so vgradili v svoje možgane prepričanje, da je pitje potrebno in koristno.
- **POMEMBNO: Nihče ne začne piti z namenom, da bi postal alkoholik.**
- Ko je človek zasvojen mora piti, da bi se vsaj za nekaj časa izognil neprijetnemu stanju (spremenjeni možgani).



- Vir:

Rus-Makovec, M. (2007). Bolezni odvisnosti
– I. Osnovni pojmi, legalne droge.
Ljubljana: Medicinska fakulteta.

Razmisli o vsaki izjavi in se odloči, ali je resnična (R) ali izmišljena (I).



1. Zasvojenost z drogo je zgolj telesna. ____

2. Alkohol ogroža varnost pri vožnji, kajenje konoplje pa nima takšnega učinka. ____

3. Tobak je droga. ____

4. Marihuana ni škodljiva, saj še pomaga pri učenju. ____

5. Če se napije oziroma kakor koli zadene noseča žena, je veliko bolj zadet njen otrok kot ona. ____

6. Tisti, ki kadi, je enako uspešen pri športu kot tisti, ki ne kadi. ____



7. Dim v cigaretah konoplje povezujejo s povečano nevarnostjo bronhitisa, emfizema (povečanje pljuč zaradi bolezenske razširitve pljučnih mehurčkov) in pljučnega raka. ____

8. Spolni odnos pod vplivom droge ali alkohola ima lahko nezaželene posledice. ____

9. Sledi snovi THC, ki jo s travo kadi mladoletnik, ostanejo v človeškem organizmu še v odrasli dobi. ____

10. Zasvojen človek je svoboden. ____



Kako se odločam



Situacija

Možne odločitve

Kakšne so posledice odločitve?

1. _____

+ posledice:

- posledice:

Na šolskem

dvorišču

so mi ----->

2. _____

+ posledice:

- posledice:

ponudili

marihuano.

3. _____

+ posledice:

- posledice:

Moja odločitev: _____

Moje mnenje o delavnici

Razmisli in odgovori po resnici, to kar zares misliš. Ni se ti potrebno podpisati, saj so odgovori anonimni.

1. Si se danes naučil/a kaj novega? Če da, naštej kaj.



2. Misliš, da ti bo pridobljeno znanje kdaj koristilo?

a.) DA Kdaj: _____

b.) NE Zakaj? _____

3. Od 1 do 5 oceni, kako si se počutil/la med današnjo delavnico:

| | | | | |
|------------|-------|---------------|-------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| zelo slabo | slabo | srednje dobro | dobro | zelo dobro |

4. Napiši, če ti kaj ni bilo všeč na delavnicah?

Hvala za sodelovanje!

