

# SVJETIONIK

periodični magazin Zajednice Mondo Nuovo



Riješimo zablude o marihuani:

**MARIHUANA NIJE LAKA DROGA**



SVJETIONIK  
Hrvatsko izdanje magazina  
IL FARO  
La luce di un Mondo Nuovo  
Dvomjesečno izdanje  
Zajednica Mondo Nuovo  
god. I , br. 9 - siječanj / veljača

UREDNIŠTVO: Zajednica Mondo Nuovo  
Nunić bb; 22305 Kistanje  
tel: 022 785 8580, fax: 022 785 8581  
e-mail: ivana.buterin@ri.htnet.hr  
Web: www.mondo-nuovo.hr

Naklada: 1000 kom.  
Tisak: Media Zadar d.o.o.

Izdavač  
Zajednica Mondo Nuovo

Glavni urednik  
Alessandro Diottasi

Uredništvo  
Ivana Buterin  
Jurica Gluić

Grafička priprema  
Jurica Gluić  
Zajednica Mondo Nuovo

## U OVOM BROJU

- |    |  |
|----|--|
| 3  | <b>UVODNIK</b><br>Zablude alkohola<br>*Gaetano Ruggieri                                    |
| 4  | <b>ŽIVOT I ZAJEDNICA</b><br>Alkohol! Ne, hvala!<br>*Željko J.                              |
| 6  | <b>DA LI ZNAŠ?</b><br>Sve ono što bi trebali znati o alkoholu?<br>*Jurica Gluić            |
| 8  | <b>ŽIVOT I ZAJEDNICA</b><br>Put ka slobodi<br>*Rino Starčić                                |
| 10 | <b>DA LI ZNAŠ?</b><br>Marihuana nije laka droga<br>*Redakcijski uradak                     |
| 12 | <b>ŽIVOT U ZAJEDNICI</b><br>Dnevnići-isječci iz života Zajednice                           |
| 13 | <b>ŽIVOT I ZAJEDNICA</b><br>Udruga "Nada" u posjetu Zajednici<br>*Marija Ramov, dipl. ing. |
| 14 | <b>DA LI ZNAŠ?</b><br>Štete uzrokovane marihanom<br>*Jurica Gluić                          |



# Zablude alkohola

\*Gaetano Ruggeri, dugogodišnji psihoterapeut Zajednice Mondo Nuovo koji dugi niz godina radi sa ovisnicima o alkoholu

**Ž**ivimo u vremenu aperitiva, dana i večeri posvećenih alkoholu ( tequila party, dani piva, Haineken party...), govori se o enološkom turizmu... Danas nalazimo knjige, časopise, festivale i konferencije posvećene vinu, pivu ili rumu. Danas imamo ljudе koji svoje pse nazivaju whiskey, imamo lokale koji se nazivaju po alkoholnim pićima... Kafići, konobe, vinoteke se umnožavaju kao gljive poslije kiše. Živimo u društvu gdje se veliča alkohol.

Alkohol je veliki biznis te je dovoljno reći da je potrošnja alkohola porasla u razdoblju ekonomskе krize. Alkohol je postao statusni simbol. Ako se konzumiraju određena alkoholna pića vjeruje se da se postaje određena osoba. U današnjem društvu, mladi ljudi se identificiraju s alkoholnim pićem pa tako tko pije šampanjac je onaj koji ima stila, tko pije viski osjeća se intelektualno profinjen, tko pije crno vino osjeća se kao aristokrat, tko pije pivo je jednostavan i iskren.

Ljudi konzumiraju alkohol ne zato što im se sviđa okus alkohola nego da bi održali psihološke kvalitete koji im daje alkoholno piće, a to su kvalitete koje bi čovjek trebao steći trudom i životnim iskustvom. Čini se da se daje magična vrijednost alkoholu jer se s njim može sve i odmah. "Večeras se želim osjećati opušteno i ugodno pa ču zato popiti četiri pive." Pitanje koje treba postaviti da li je taj efekat alkohola realan ili je zabluda. Polazeći od pretpostavke da zabluda nestaje nakon kratkog vremena dok realne stvari ostaju i nakon što se čovjek osvijesti možemo sa sigurnošću zaključiti da svi psihološki efekti koje daje alkohol su uistinu prave zablude.

**S**ramežljiva osoba koja postane otvorena jer je jednu večer popila previše alkoholnih pića, ujutro ponovno postaje sramežljiva kao prije te večeri.

Na primjer, ta sramežljiva osoba koja je pod utjecajem alkohola, imati će više mogućnosti od trijezne osobe da ima prometnu nesreću, da počini djela zbog kojih će se poslije kajati, da kaže nešto što se srami reći u trijeznom stanju itd.

U terapijskoj zajednici susrećemo mnoge osobe koje su zbog psiholoških problema ili zbog života koji ih nije zadovoljavao počeli piti i njihovi problemi su se samo pogoršali.

Mi pomažemo tim osobama da shvate da se poteškoće u odnosu s drugim ljudima mogu riješiti te da praznina i tuga trebaju ostaviti mjesto ljepoti života i da mogu živjeti sretni samo ako počnu voljeti sami sebe bez konzumacije alkohola. Metoda koju koristimo temelji se na učenju Evangelja koje je uključeno u psihološke i društvene znanosti. Vjera i znanost, ujedinjene u ljubavi prema životu, stvaraju mogućnost izlaska iz problema alkoholizma. Važno je dopustiti da ti pomognu stručne i poštene osobe u kontekstu života bez alkohola kao što je terapijska zajednica.





SVJETIONIK

Život i Zajednica

# Alkohol!

Željko J.

## Ne, hvala!

**A**lkoholičar!!!. Ružna riječ. Samo izgovaranje te riječi znači nešto ružno, nešto što nosi probleme. Meni osobno, dok sam nisam postao je označavalo nešto prljavo, neprirodno. Tko je mogao i pomisliti u vremenu dok sam bio mlađi da mi se tako nešto može dogoditi. Da ću postati "ALKOHOLIČAR" i živjeti taj način života u pravom smislu te riječi. Dok sam bio mlađi imao sam sasvim drugačije viđenje svega. Postojali su razni snovi i planovi što bih želio biti i kako bi to trebalo izgledati. Ta moja prva ozbiljna razmišljanja o životu i o meni danas mi se čine tako čista i nevina.

Moram naglasiti da je moj otac znao popiti, ne svaki dan ali dovoljno da mi ti dani ostanu u sjećanju kao nešto ružno. Bilo je i dana kada je moj otac pod alkoholom sijao strah, svađu i općenito jednu ružnu situaciju u kući. Situaciju koju sam mrzio. Alkohol ga je mjenjao, to nije bio on. Mrzio sam alkohol i moga oca kada je pio. Polako sam rastao. Udaljavao sam se sve više od oca. Malo ili nimalo vremena smo provodili zajedno. Moji su se rastali, a ja sam ubrzo krenuo u srednju školu. U tome periodu nisam nikada imao problema sa alkoholom ili drogama.

Završio sam školu, prošao sam rat (nekoliko puta sam probao piti za vrijeme rata, ali mi nikada nije išlo). Uvijek bi to bilo čašica -dvije i na tome bi završilo.

Pravi početak problema je bio kada sam imao nepune 24 godine, ne pretjerano lijep period moga života.

Imao sam sve materijalne stvari, lijepu djevojku, posao..., ali unutar mene je bio razdor. Nešto me kidalo, mučilo, stvaralo mi unutarnji nemir.

### MOJA DRUŽENJA S ALKOHOLOM...

Počeo sam, jednostavno, družiti se s alkoholom. Poslije prvih nekoliko opijanja osjećao sam promjene. Više sam pričao, više sam se smijao, osjećao sam se bolje...U tim prvim mjesecima mislio sam da ga mogu kontrolirati. Ljudima oko sebe bio sam zanimljiv, super dečko koji je stalno pozitivan. Na početku i meni je bilo zanimljivo i sam sebi sam bio nešto novo. Na početku se pilo vikendom, no vrlo brzo sam konzumirao alkohol sve više, svaki dan. Godinu dana je brzo prošlo, alkohol je uzeo maha, promijenio me. Podsvjesno sam znao da imam problem, ali nisam htio vjerovati u to. Prošlo je još nekoliko mjeseci a onda sam odlučio pričati sa svojom obitelji i reći im za problem. Moja majka je znala, razgovarali smo stalno. Pokušavao sam sâm, ali svaki puta bih pao. U tome periodu sam promijenio grad, upoznao krasnu djevojku i od samoga početka rekao sam joj za svoju ovisnost.

Borila se i davala mi podršku da prestanem, pronašla mi je jednu stručnu osobu s kojom sam razgovarao te nakon toga otišao na bolničko lijeчењe koje je trajalo mjesec dana. Na početku divno i krasno, osjećao sam se kao novi iako sam podsvesno mislio samo na alkohol. Nakon izlaska iz bolnice, poslije nepunih dvadesetak minuta bio sam za šankom i pio. Tada je počela moja kalvarija.





*Na početku je bilo teško i shvatiti što trebam raditi i kako razmišljati, ali su na kraju stvari počele ići na bolje. Zajednica mi je puno pomogla da opet stanem na svoje noge. Sandro i svi dečki iz dana u dan su mi davali snagu i primjer kakav trebam biti i što mi je činiti. Moja obitelj uz pomoć zajednice opet živi normalnim životom a to nema cijenu.*

Opijanja, prestajanja, stalna obećanja, laži, neiskrenost, traženje krvica u svakome za to moje stanje (otac, rat, društvo, nezadovoljstvo...). To su bile sve same isprike za moje neprihvaćanje činjenica da postajem ono čega sam se bojao, a to je da sam postao alkoholičar te da nemogu sam donijeti čvrstu odluku o prestanku takvoga života. Osam godina je prošlo u paklu (povraćanje, nesanica, drhtavica, znojenje, kriza, apstinencija i neznam koliko puta...). Alkohol je u tome periodu bio moj gospodar. Ja sam postao sjena od čovjeka kakav sam nekada bio. Postao sam nesiguran, plašljiv, svadljiv, postao sam u pravome smislu riječi - sluga. Pao sam na dno, nisam više mogao kriti svoju ovisnost, nije me bilo briga nizašto. Svjesno sam se želio uništiti. Moja majka i sestra sa svojom obitelji su patile, a moja djevojka više nije mogla izdržavati sva lažna obećanja i laži.

#### ULAZAK U KOMUNU...

Okomuni nisam nikada ozbiljno razmišljao i ni sam mislio da alkoholičari mogu ići tamo. Jedna obiteljska poznanica koja je znala za moj problem i koja je znala što znači ovisnost (ima sina ovisnika) razgovarala je sa mnom i uputila me je kako i kome da se javim. Dogovorili smo razgovor sa ljudima u komuni i za nekih nepunih mjesec dana sam ušao u zajednicu. Bum!! Velika promjena. Ušao sam ali ne previše siguran da ja to želim napraviti, da želim promijeniti svoj dosadašnji način života i stare navike. Prvo vrijeme nakon samoga ulaska nije bilo nimalo lagano i nisam se odmah "bacio u igru". Kako je vrijeme prolazilo počeli su dolaziti i lijepi trenutci, promjene i pozitivnije razmišljanje. Normalno, bilo je i poteškoća, ali sam uvijek nalazio rješenja sa svim dragim prijateljima, operatorima i sa Sandrom.

Počeo sam živjeti komunu kao svoj dom i mislim da je to bila prekretница. Želio sam promjene i želio sam ići naprijed i što je najbitnije shvatio sam da sam imao problem unutar

sebe i da sam radi njih počeo piti. Na početku je bilo teško i shvatiti što trebam raditi i kako razmišljati, ali su na kraju stvari počele ići na bolje. Zajednica mi je puno pomogla da opet stanem na svoje noge. Sandro i svi dečki iz dana u dan su mi davali snagu i primjer kakav trebam biti i što mi je činiti. Moja obitelj uz pomoć zajednice opet živi normalnim životom a to nema cijenu. Malo je reći da sam sretan i zadovoljan što sam shvatio da moram naći snagu poslije svakoga pada kako bih se digao. Oprostio sam sebi i naučio sam oprostiti drugima i shvatio sam da želim živjeti svaki trenutak života što mi dolazi. Dečkima koji ulaze u zajednicu pokušavam olakšati put, želim im dati to što imam i sa njim to podijeliti. Nastojim im biti blizu da mogu računati na mene i objasniti im koliko je to sve meni pomoglo. Danas mogu reći da bez vjere u Boga, bez moje obitelji, Sandra i cijele zajednice nikada ne bih uspio. Oni su vjerovali od samoga početka u mene i vjerovali su da zaslužujem bolje.

Hvala svima!





pripremio  
Jurica Gluić

# Sve ono što bi trebali zнати о alkoholu!



## ŠTO JE ALKOHOLIZAM?

Alkoholizam je pretjerano uživanje alkoholnih pića, sa svim posljedicama njegove zlouporabe. Konični alkoholičar je osoba koja prekomjerno pije alkoholna pića, osoba kod koje je ovisnost o alkoholu tolika da pokazuje psihičke, tjelesne ili socijalne poremećaje. Danas u svijetu ima oko 30 milijuna alkoholičara i oko 80 milijuna osoba koje zbog alkohola imaju ozbiljne društvene poteškoće. U Hrvatskoj je 300 tisuća osoba ovisnih o alkoholu - alkoholičara.

## ZAŠTO MLADI PIJU ALKOHOL?

Mladi ljudi u doba odrastanja eksperimentiraju s različitim sredstvima pa tako i s alkoholom. Tijekom odrastanja mladima je važna pripadnost grupi vršnjaka i grupne aktivnosti kojima se iskazuje odraslost, hrabrost, izdržljivost, a povezano je s pijenjem alkoholnih pića. Liberalan stav društva prema pijenju alkohola i prvo popijeno piće u krugu obitelji mladima su snažnije neizrečene poruke od upornog ponavljanja odraslih kako je alkohol štetan. Odgojni pristup nije odgovarajući i premalo je jasnih pravila o konzumiranju alkohola. Glazbene i sportske aktivnosti povezane su s marketingom alkohola i konzumiranje alkohola u tim prigodama česta su pojava.

Osobite rizične situacije za mlade su razno razne proslave na kojima je jedina zabava ispijanje većih količina alkoholnih pića, maturalna putovanja i maturalne zabave, završetak školske godine, blagdanske proslave bez nadzora odraslih, izlasci vikendom i pijenje samo da bi se napilo.

Alkohol ili etanol je jednostavni organski spoj (ugljika, vodika i kisika). Etanol je bistra, bezbojna tekućina, lako zapaljiva, karakterističnoga mirisa i okusa. Dobiva se vrenjem uz pomoć gljivica iz šećera. Alkohol je psihoaktivna tvar koju sadrže sva alkoholna pića. Alkohol kao psihoaktivna tvar mijenja duševno stanje osobe.

## ŠTO SU ALKOHOLNA PIĆA?

Alkoholna pića su tekućine koje se dobivaju vrenjem i destilacijom iz grožđa, voća, žitarica, hmelja i drugih biljnih tvari. Razlikujemo tri vrste alkoholnih pića:

- " **PIVO** - nastaje fermentiranjem ječma i sadrži 3-7% alkohola.
- " **VINO** - proizvodi se fermentiranjem iz voća i sadrži 12-14% alkohola (jača vina i do 20% alkohola)
- " **ŽESTOKA PIĆA** - proizvode se destilacijom iz vina (konjak, vinjak), voća (rakije), kukuruza (viski), raži i ječma (viski, džin, votka), šećerne trske (rum) i sadrže 20-90% alkohola.



*Dugotrajne posljedice učestalog konzumiranja alkohola su mnogobrojne i izuzetno opasne. Najveća oštećenja trpe živčani, probavni, srčanožilni te reproduktivni sustav, a ostavlja i velike duševne poremećaje. Jedna od najčešćih posljedica kroničnog prekomjernog konzumiranja alkohola je i ciroza jetre od koje u Hrvatskoj godišnje umire 250 muškaraca i 90 žena.*

Rezultati istraživanja provedenog među Ručenicima prvih razreda srednjih škola u Hrvatskoj pokazali su da dječaci započinju s konzumacijom alkohola u 12. godini, a djevojčice u 14. godini života te da 32% dječaka i 22% djevojčica se opilo 3 i više puta do petnaeste godine života. Gotovo svaki treći petnaestogodišnjak i trećina djevojaka iste dobi navode da su pili alkohol isključivo radi opijanja. No najveći problem dolazi iz činjenice da samo 50% roditelja te dobi (petnaestogodišnjaka) ne odobrava i ne prihvata konzumaciju alkohola kod svoje djece.

### KAKO DJELUJE ALKOHOL?

Popijeni alkohol iz probavnog sustava ulazi u krvotok. Prijelaz alkohola u krv nazivamo resorpcijom, a traje oko jedan sat. Resorpcija je brža ako pijemo na prazan želudac, ako je piće razrijeđeno, ako su pića topla i ako u piću ima ugljične kiseline (u pjenušcima). Alkohol djeluje vrlo brzo i već nekoliko minuta nakon isprijanja pića alkohol krvotokom dospijeva u različite organe i tkiva.

Alkohol najviše resorbiraju jetra, mozak, bubrezi i mišići. U jetri se razgradi 90% popijenog alkohola i zato pri dugotrajnoj uporabi alkohola postoji velik rizik nastanka oštećenja jetre.

Ovisno o koncentraciji alkohola u krvi očituje se akutno djelovanje alkohola na čovjeka.

- Lagana obuzetost alkoholom (koncentracija do 0,50 promila u krvi)
- Pripito stanje (0,50 - 1,50)
- Pijano stanje (1,50 - 2,50)
- Teško pijano stanje (2,50 - 3,50)
- Duboko nesvjesno stanje (koncentracija alkohola iznad 3,50 promila), nesvjestica i koma, a može završiti i smrću. Dugotrajne posljedice učestalog konzumiranja alkohola su mnogobrojne i izuzetno opasne. Najveća oštećenja trpe živčani, probavni, srčanožilni te reproduktivni sustav, a ostavlja i velike duševne poremećaje. Jedna od najčešćih posljedica kroničnog prekomjernog konzumiranja alkohola je i ciroza jetre od koje u Hrvatskoj godišnje umire 250 muškaraca i 90 žena.

### KAKO RODITELJI MOGU POMOĆI DJECI U PREVENCIJI OVISNOSTI?

- Roditelji pomažu jasnim negativnim stavom prema ovisnosti
- Otvorena i trajna komunikacija s djecom u obitelji najbolja je prevencija
- Roditelji su djetetu "model za identifikaciju" i uzor iako mladi to često negiraju
- Traženje rješenja, a ne traženje krivca je najbolji put za izlaz iz problema
- Roditelj mora biti prijatelj, potpora i poticaj djetetu, ali prije svega mora biti roditelj.





SVJETIONIK

## Život i Zajednica

# Put ka slobodi

Rino Starčić



Z ovem se Rino. Rođen sam u Poreču '58.godine gdje sam završio osnovnu i srednju školu. Odmah po završetku mature imao sam tu sreću da me prime u stalni radni odnos, tako da me po završetku redovnog vojnog roka čekao posao.

Počeo sam raditi u vinariji u kojoj radim i danas. Međutim upravo ta vinarija koja mi je u početku uz zaradu donijela i sreću i zadovoljstvo kasnije mi je donijela i puno toga lošega. Obzirom da sam neprestano bio u doticaju sa vinom ja sam pomalo počeo piti.

### NA SAMOME POČETKU...

Prvih par godina sve je to bilo u granicama normale, međutim kasnije je to preraslo u ovisnost. Moja opijanja iz dana u dan bila su sve češća i jača. Počeli su i prvi problemi na poslu kao i u obitelji. Svađe i prepirke bile su svakodnevne. Moja supruga je očajnički pokušavala nagovoriti me da odem na liječenje no ja za to jednostavno nisam htio ni čuti, a nisam htio jer mi to nije odgovaralo. Meni je dok sam se opijao bilo dobro i nisam smatrao da sam u problemu, ali je zato u problemu bila moja obitelj, zapravo cijela je obitelj bila bolesna. Nakon nekog perioda počeli su i zdravstveni problemi, tako da sam ja nakon silnih nagovaranja ipak nekako pristao na liječenje.

N a klinici "Sestre milosrdnice" u Zagrebu proveo sam tri tjedna. Mada mi je prvih nekoliko dana bilo izuzetno teško ipak sam izdržao. Na klinici sam u ta tri tjedna naučio jako puno, ali to naravno nije bilo kraj liječenja već samo prvi korak. Slijedio je program rehabilitacije. Redovito pohađanje kluba liječenih alkoholičara koji u Poreču vrlo uspješno djeluje već duži niz godina. Sa mnom je redovito išla moja i supruga. Ta moja rehabilitacija trajala je svega 7-8 mjeseci jer sam ja prestao odlaziti na terapiju, a prestao sam jer tada jednostavno nisam mogao smisliti starije članove kluba, kao ni terapeute. Sve njihove dobromjerne savjete shvaćao sam kao kritiku, kao napad na mene. Odlučio sam se liječiti sam, no nisam daleko dogurao. Moj način liječenja bio je bezuspješan tako da sam ja nakon svega četiri mjeseca pao u recidiv. Za vrlo kratko vrijeme pao sam na dno. Jedna čaša koju sam jednog dana popio onako iz znatiželje tražila je drugu, treću...

Slijede naravno svakodnevna opijanja. Pio sam zato što mi je smetalo što danas pada kiša, zato što su sutra najavili buru, popio sam zbog tuge jer je netko umro, zbog veselja jer se netko rodio. Uvijek je postojao neki razlog.

Takvo je stanje trajalo punih šest godina. Slijede ponovno nagovaranja i ponovno odlazak u terapijsku zajednicu. Moje je stanje tada bilo izuzetno loše i ja sam stavljen pred zid. Trebalo je odabrati između života i smrti. No prva dva mjeseca zajedno sa suprugom redovito sam pohađao Klub liječenih alkoholičara (KLA), ali sam istovremeno i pio. Trijezan sam bio jedino srijedom kada je bio sastanak u klubu.

Bio sam uvjeren da nitko to ne primjećuje, no to se ipak nije moglo sakriti.



*Ključ mog uspjeha leži u saznanju da za mene više nikada neće postojati ta jedna čaša iz razloga što ja nikada nisam znao piti niti ču ikada to znati. Takvi smo eto mi bivši ovisnici. Zaspati trijezan, buditi se trijezan lijep je to osjećaj. Vratiti izgubljeno povjerenje i vjeru u sebe također.*

Moram priznati pekla me savjest zbog supruge, terapeuta, članova kluba koji su mi htjeli pomoći a ja sam sve iznevjerio.

### NAPOKON ODLUKA...

Jednog je dana u meni ipak proradio nekakav inat i ja sam tada donio konačnu odluku da iz temelja promijenim život.

Prve dvije godine bez alkohola nije bilo nekih većih pomaka. Ja ustvari nisam pio ali to je bilo sve. Moje je ponašanje i dalje bilo kao i prije. Pomisao na alkohol u tom periodu bila je gotovo svakodnevna, da bi kasnije ona postajala sve rijeđa. Trebalo je ta krizna stanja prebroditi, a bilo je jako teško tim više što je unatoč mojoj apstinenciji naš sin i dalje bio u ovisnosti. No ipak sam smogao snage i ostao pri svojoj konačnoj odluci. Htio sam promjene i uvijek računao da će kad-tad doći i mojih "pet minuta".

Svega dva sata razgovora tjedno očito nije bilo dovoljno za neki

veći napredak tako da sam se ja odlučio družiti sa članovima KLA i izvan kluba. Ta naša druženja postala su svakodnevna i traju sve do danas.

Trajet će još dugo jer se to pokazalo kao pun pogodak jer druženja i dugi razgovori o svemu i svačemu najbolji su lijek protiv ovisnosti.

Zbog toga je moje napredovanje bilo više nego očito. Znatno se poboljšala komunikacija, vratio sam se obitelji i počeo preuzimati obaveze za koje prije nisam mario.

Mada je nekakvo pravilo da se KLA pohađa minimalno 5 godina ja sam ipak odlučio da još dugo ostanem njihov član jer je lijepo savjetima pomagati mladima a istovremeno i sebi.

### LIJEPO JE PROBUDITI SE TRIJEZAN...

I tako eto malo-pomalo pa će i sedma godina apstinencije. Ključ mog uspjeha leži u saznanju da za mene više nikada neće postojati ta jedna čaša iz razloga što ja nikada nisam znao piti niti ču ikada to znati. Takvi smo eto mi bivši ovisnici. Zaspati trijezan, buditi se trijezan lijep je to osjećaj, vratiti izgubljeno povjerenje i vjeru u sebe također.

Ne smijem na kraju ipak zaboraviti i to da je za sve ovo lijepo što mi se danas događa najviše "kriva" moja supruga koja je bila uz mene kada

je bilo najteže. Bez njene podrške svega ovoga sasvim sigurno ne bi niti bilo.

Moja je obitelj nekad bila mala i razorena. Sada je mala, ali velika ekipa za pobedu!





# Riješimo zabludu: Marihuana nije laka droga!

Redakcijski uradak



**T**isak i mediji su vrlo revni i brzi u propagandi neopravdanim oglašavanjem da uporaba marijuane ili hašiša liječi bol pacijenata na umoru. S druge strane su bili neprihvatljivo tihi kod objave nekoliko nedavnih znanstvenih radova koji su povezali marijuanu s određenim mentalnim bolestima. Ti znanstveni radovi su dokazali da dugotrajna uporaba marijuane može prouzrokovati duševne napade kod predodređenih osoba, te povoćiti i povećati simptome pacijenata kod kojih je dijagnosticirana psihoza bilo koje vrste. Najsloženija i najcitiranija studija u ovom smislu izvršena je na 50.000 švedskih zatvorenika tijekom 15 godina praćenja, te je utvrdila da uzimanje marijuane ili hašiša u adolescenciji povećava na proporcionalan način dozu rizika kod kasnijeg razvijanja šizofrenije.

**B**ez obzira na dimenziju te studije pojavile su se određene sumnje u svezi mogućeg utjecaja drugih lijekova koji se uzimaju u isto vrijeme, pogotovo poteškoća utvrđivanja odnosa uzroka i učinka mentalnih smetnji. Iz gore navedenih razloga produženo je razdoblje promatranja. Dobiveni novi rezultati su potvrđeni sa već zanim te prošireni novim podatcima koji jasno pokazuju da je samo marijuana, a ne drugi lijekovi, odgovorna za nastanak psihoze i pogoršanje simptoma. Na taj način se i utvrdilo da je uporaba marijuane ili hašiša faktor rizika za nastanak psihoze. Ova se istraživanja i dalje razmatraju u svjetlu drugih podataka koji su se vodili kod skupina brojnih maloljetnika. Tako je jedna studija nizozemskih stručnjaka potvrdila podatke Švedana.

Tim od nekoliko vrsnih stručnjaka za psihozu sa Novoga Zelanda izvršilo je ispitivanje na skupini od 1037 adolescenata sa Novog Zelanda te ih podijelili u 3 podskupine: kontrolna skupina koja nije nikada rabila marijuanu, zatim skupina koja je uzimala povremeno marijuanu ili najmanje tri puta od svoje 18 godine te skupina koja je počela s 15 godina i nastavila s time.

Kod navršenih 26 godina starosti obavljeni su psihijatrijski ispiti koji su pokazali vrlo zabrinjavajuće rezultate. Povremeni konzumatori marijuane pokazivali su više šizofreničnih simptoma od kontrolne skupine, a kod adolescenata koji su započeli s 15 godina starosti pojavljavali su se očiti dokazi za nastanak psihoze.

Studije izdane još u mjesecu studenom 2002.g. pojašnjavaju koji se problemi javljaju u odnosu između korištenja marijuane i mentalnih smetnji koje nisu psihotične naravi kao anksioznost i nemir.

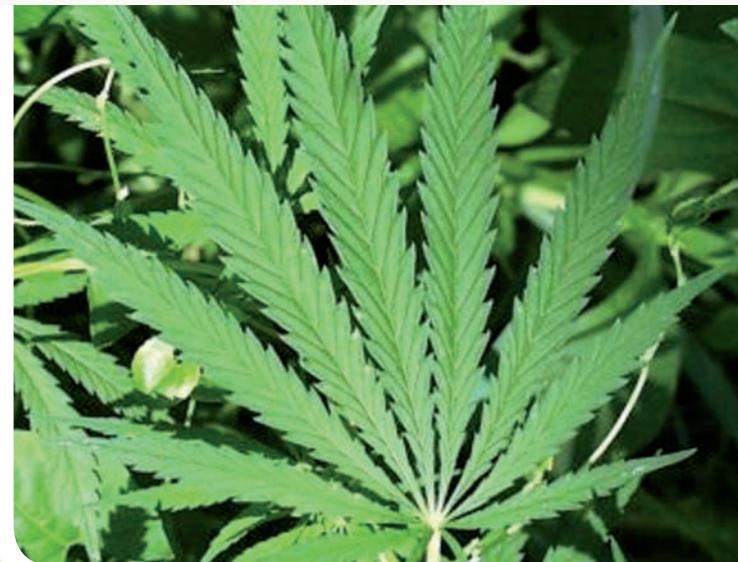


*Konsumacija marihuane može prouzrokovati depresiju i anksioznost, dok za prisutnost depresije nije obavezan razlog uporaba marihuane. Drugim riječima, ne traži se marihuana jer smo depresivni i anksiozni nego se postaje depresivan i anksiozan zbog uporabe marihuane ili hašiša.*

U Australiji, u državi Victoriji, od 1992. g. praćena je skupina od 44 razreda gdje je slučajnim odabirom ocijenjeno više od 2000 adolescenata od 14-15 godina starosti, koji su pripadali broju od preko 60.000 studenata. Postignuti rezultati bili su vrlo zabrinjavajući jer su potvrđili povezanost između uporabe marihuane ili hašiša u adolescenciji te naknadne pojava depresije i nemira. Svakodnevna uporaba marihuane može uzrokovati pet do šest puta veće simptome depresije i nemira unutar razdoblja od 7 godina. Tjedna uporaba marihuane ili hašiša povećava taj rizik za dva puta. Konsumacija marihuane može prouzrokovati depresiju i anksioznost, dok za prisutnost depresije nije obavezan razlog uporaba marihuane. Drugim riječima, ne traži se marihuana jer smo depresivni i anksiozni nego se postaje depresivan i anksiozan zbog uporabe marihuane ili hašiša.

Ovi podaci trebaju nas navesti na razmišljanje. Treba prvenstveno oboriti prošireno uvjerenje da je marihuana laka droga, te da njena konzumacija nema posljedica na zdravlje čovjeka. Vrlo je važno proširiti podatak da konzumacija marihuane može dovesti do razvijanja mogućih smetnji za mentalno zdravlje kao što su psihoza, depresija i anksioznost a koje mogu biti tragična posljedica upravo zbog uporabe droge u tzv. rekreativne svrhe. Broj adolescenata koji puše marihuanu ili hašiš u velikom je porastu. U jednoj studiji američkih znanstvenika došlo se do podatka da 60% adolescente je koristilo marihuanu najmanje jednom tjedno, a nešto više od 7% jednom dnevno. Nedavni rad u časopisu američkih liječnika (JAMA) potaknuo je dodatne motive za zabrinutost.

Utvrđeno je, u stvari, da je korištenje marihuane ili hašiša faktor rizika za daljnje korištenje kokaina i opijata. Ostvaruje se opasnost da je marihuana vrsta prijenosnika na druge vrste ovisnosti.



Treba dakle ostvariti ne samo adekvatne informativne strategije za mlade o štetnosti marihuane nego i pronaći model življenja koji dozvoljavaju izbjegavanje uporabe bilo kakvih droga. Treba oboriti već uvaženi pogrešan zaključak da konzumiranje marihuane predstavlja prihvatljivu životnu naviku jer ne utječe na zdravstveno stanje. Ovaj zaključak treba oboriti iz jednostavnoga razloga jer je on apsolutno netočan.

Obzirom da je mentalne bolesti teško liječiti potrebno je hitno napraviti plan prevencije kako bi se izbjegli gore navedeni mogući problemi. Treba upotrijebiti stečeno iskustvo u prevenciji borbe protiv pušenja duhana kako bi se utemeljila i takva vrsta prevencije o štetnosti marihuane. U ovome slučaju o štetnosti na mentalno zdravlje te u sprečavanju toga da adolescenti budu plijen kriminalnog lanca koji ima koristi od raširene konzumacije te opojne droge.



SVJETIONIK

Život u Zajednici

# Dnevnici...

Isječci iz svakodnevnoga života Zajednice. Na stranicama dnevnika koje dečki pišu svakoga dana iznose svoje osjećaje, strahove, probleme, želje i sve one stvari koje svakodnevno žive i proživljavaju.



O sjećao sam se dobro ovih nekoliko dana sa Sandrom. Kada je odlazio natrag u Italiju rekao mi je da ono što je bilo u prošlosti moram zaboraviti, ali da se moram truditi da takve greške više ne ponavljam. Ne želim brzati, ali isto tako ne želim da mi prođe puno vremena da razmislim o svemu. Sve u svemu idemo dalje i vidićemo kako će to sve završiti. Još mi je rekao da "računa na mene". Što je pod tim mislio reći?

U mislima na Sandra, sve moje i Davida

Alfredo, 04.02.2009

Dan je protekao dosta dobro. I danas sam razgovarao sa Sandrom o nekim stvarima koje me muče i o kojima razmišljam već duže vremena. Na kraju sam mu rekao sve što me muči. Neke stvari niti on nije znao o meni. Vjerujem da je to korak naprijed u odnosu između nas dvojice. Večeras se osjećam dobro i smireno. Idemo naprijed! U mislima na moju mamu i Vesnu

Željko, 02.02.2009

Dan je prošao dosta brzo. Vidim da se moram dosta potruditi u svemu što radim za svoj život zato što još uvijek mnoge stvari nisam prihvatio kao nešto sasvim normalno. Stalno mi se mješaju različiti osjećaji. Ponekad na trenutke ne volim i ne podnosim nikoga, ponekad se osjećam drukčiji od drugih... Nadam se da će sutra biti bolje...

Vlado, 03.02.2009





# Ljubav ne poznaje granice

\* Ovo su utisci i dojmovi jedne od članica udruge "Nada" za vrijeme njihova posjeta Zajednici Mondo Nuovo

Marija Ramov, dipl. ing.  
student geštalt psihoterapije

**U**vrletnoj goleti Bukovice, u selu Nunić u obnovljenoj župnoj kući živi petnaestak momaka koji su odlučili promijeniti svoj način života, preispitati svoje životne stavove i othrvati se najvećem zlu današnjice - drogi. Iako do jučer okorjeli ovisnici koji nisu prezali ni pred čim, prljavi i zapušteni, danas živeći u Zajednici ti isti momci vodeći se prema načelu Svetoga Benedikta, 'Moli i radi', izazivaju divljenje i strahopoštovanje. Njihove životinje su nahranjene, staje čiste i uredne, okoliš brižno uređen, kuća uredna a oni sami čisti i počešljani. Sve odiše mirom i spokojem tako da je svakome tko ih posjeti jasno da se tu događa nešto puno više od pukog bivanja.

## ŠTO SE TO DOGAĐA U ZAJEDNICI?

**S**am ulazak u zajednicu za svakog ovisnika je tvrd orah kojega treba pregristi i kojega pregrize tek nakon što isprobala sve moguće načine i modele preživljavanja. Dizati se svako jutro u šest sati, obrijati se i raditi gotovo cijeli dan, za jednoga ovisnika naviknutoga na besposličarenje- to je pakao. Ali osim ranoga dizanja, rada, učenja socijalnim vještinama u Zajednici se događa još nešto.

Tamo padaju maske, gube se iluzije, dolazi se u susret sa samim sobom, često i sa Bogom, prihvata se samoga sebe, a time i drugoga. I zato kada uđeš u njihov prostor imаш osjećaj da si ušao u nešto iskreno i čisto. Skinuti svoju masku nije nimalo lako.

Za ego to je kraj, smrt i on pronalazi tisuću načina da preživi: povlači se u šutnju, sram i strah. Ali jednoga dana kada ovisnici pobijede i to, njihove oči zablistaju a srce se ispuni do tada neviđenom radošću.

I taj mali plamičak radoši kroz tri godine preraste u plamen od kojeg gori čitavo njegovo biće. Taj plamen kadar je ugrijati i srce drugoga ovisnika i pokazati mu da ispod leda i asocijalnosti koji su glavna obilježja ovisnosti, leži mali običan čovjek željan ljubavi. Kada ovisnik to shvati, biva oslobođen.

Još prije 30 godina Alessandro Diottasi (Talijan iz Civitavecchie) i njegova žena Carmela shvatili su da ljudska krhkost ne može biti liječena nikavim drugim metodama osim ljubavlju i odlučili su svoj život posvetiti upravo onim ljudima koji su zbog svoje krhkosti upali u jamu ovisnosti.

Vođeni idejom da ako droga ne poznaje granice da ih ne smije poznavati ni ljubav, 1998. godine došli su i do Nunića te u napuštenoj župnoj kući započeli borbu sa bukovačkim kamenom i ranjenom hrvatskom dušom. Danas 10 godina kasnije rezultati su više nego zadržavajući.

I kad su danas majke ovisnika iz Zadra iz 'Udruge Nada', umjesto svojih sinova došle posjetiti neke druge momke koji se bore s istim problemom, u biti su zagrlile svoje sinove.

I zato nije trivijalno ako kažem da usprkos buri koja je štipala za lice, posjet Zajednici Mondo Nuovo ugrijao je srca zadarskih majki.





SVJETIONIK

## Da li znaš?

# Štete uzrokovane marihuanom: sve je istina!

pripremio  
Jurica Glučić

Nedavna znanstvena istraživanja navode da ljudski mozak ne završava svoj razvoj neurona za vrijeme puberteta, taj se proces, u stvari, nastavlja i za vrijeme adolescencije.

Istraživanja pokazuju da u tom razdoblju postoje normalne poteškoće pri sintezi između postupaka koji reguliraju moždane funkcije i njihove emotivne odgovore; u adolescenciji takav faktor vodi djecu do snažnih i impulzivnih reakcija ponašanja. Ukratko, mnoge radnje iz djetinjstva su povezane ka skupnoj pripadnosti, radije nego pojedinačnoj logici koja je tipična za to razdoblje. Uporabe droge ili zlouporabe alkohola ulaze u navedenu shemu.

Činjenica da se mozak još nalazi u fazi razvoja znači da ima negativnu reakciju na izloženost toksičnosti raznih droga, uključujući i marihanu.

İako je ovo područje istraživanja još uvijek u svojoj početnoj fazi, naslućuju se već potencijalni neurobiološki mehanizmi preko kojih marihuana štetno djeluje na rad mozga i njegov razvoj. Postoji podijeljeno mišljenje na temelju kojeg bi rastuća toksičnost kao posljedica česte uporabe marijuane bila razlog primjećenih negativnih rezultata, uključujući i ozbiljne mentalne smetnje kao psihoze i moždane smetnje.

Znanstvenici su puno naučili o načinu na kojem THC (aktivna supstanca marijuane) reagira na mozak kako bi proizveo svoje brojne učinke. Kada netko konzumira marijanu, THC se brzo prenosi s pluća na krv, te na ostale organe preko tijela, uključujući i mozak. THC u mozgu se povezuje sa specifičnim područjima nervnih stanica koje se nazivaju receptori te djeluju na aktivnost navedenih stanica. Mnogi od ovih receptora nalaze se u područjima mozga koja utječu na zadowoljstvo, pamćenje, misli, koncentraciju, percepciju vremena i koordinaciju pokreta.

Učinak marijuane počinje odmah nakon što je droga stigla u mozak, te traje od jednog do 4 sata. Upotreba marijuane uzrokuje taloženje količine THC u krvi puno veće od one koja dolazi od uzimanja droge putem hrane i pića. Nekoliko minuta nakon inhaliranja dima marijuane srce korisnika počinje kucati jače, opuštaju se bronhijalni prolazi te se proširuju, krvne žile očiju proširuju se i dobivaju karakteristiku crvenila. Rad srca, koji je obično od 70 do 80 otkucaja u minuti, raste za 20 do 50 otkucaja u minuti, a u određenim slučajevima i dvostruko. Ovaj učinak raste ako se istovremeno uzimaju alkohol i druge droge zajedno s marijuandom. Kada THC stigne u mozak osoba postaje euforična reagirajući u području mozga koji odgovara na poticaje kao što su hrana i piće, kao što to radi većina droga za zlouporabu, stimulirajući to područje u svrhu ispuštanja dopamina koji je odgovoran za osjećaj ugode u našemu mozgu.



*Euforija koja se može javiti konzumacijom marihuane ili hašiša prolazi nakon kratkog vremena, a osoba se može osjećati umornom i depresivnom. U određenim slučajevima uporaba marihuane ili hašiša može prouzrokovati anksioznost, strah, nepovjerenje i paniku.*

**O**naj koji rabi marihanu može eksperimentirati s osjećajima ugode, boje i zvukovi mogu biti intenzivniji, a vrijeme izgleda kao da jako sporo protjeće. Usta postaju suha, te korisnik brzo osjeća poticaj gladi i žedi. Ruke se mogu početi tresti i postati hladne. Euforija prolazi nakon kratkog vremena, a osoba se može osjećati umornom i depresivnom. U određenim slučajevima uporaba marihuane ili hašiša može prouzrokovati anksioznost, strah, nepovjerenje i paniku.

#### MARIHANNA I MENTALNE SMETNJE

**I**straživanja su se koncentrirala na moguću povezanost između uporabe marihuane i dijagnostiranih mentalnih smetnji, pogotovo kod mladih koji su i najveći konzumenti marijuane.

Treba spomenuti istraživanje koje je pokazalo da uporaba marijuane kod mladih povećava rizik depresije i anksioznosti. Podaci pokazuju da kod osoba koje jednom tjedno konzumiraju marijanu a starosti su između 14 i 21 godine rizik vjerojatnosti obolijevanja od depresije na one koji ga ne rabe se udvostručuje.

**T**aj rizik se učetverostručuje kod kroničnog (svakodnevног) uzmajanja marijuane ili hašiša. Čak i pojave suicidalnih misli i pokušaji suicida su 7-13 puta veći kod korisnika marijuane od 14 i 15 godina starosti u odnosu na njihove vršnjake koji ne koriste marijanu ili hašiš (ali ovi se podaci znatno smanjuju s godinama).

Druge istraživanja pokazala su da kod djece od 12 do 16 godina starosti konzumacija marijuane može dovesti do agresivnog ponašanja i delinkvencije. 1000 maloljetnika godišnje u Italiji šeću sudovima za maloljetnike, te njih 74% koristi marijanu. Konzumacija marijuane ili hašiša povećava nasilno ponašanje za 4 puta. Druge ozbiljne dugoročne posljedice koje proizlaze iz uporabe marijuane su smanjenje motivacije za postizanje cilja (amotivno stanje), te izolacija unutar malog kruga prijatelja (pojava nazvana "elitizam"), koja smanjuje istraživanje drugih interesa, što je osnova ponašanja u adolescentnim godinama zbog stjecanja novih poticaja.

Osim toga, uporaba ovog sredstva osnova je za kazneno djelo, te se može upadati u administrativne i kaznene sankcije ako budete uhvaćeni s ovom drogom.



Zajednica Mondo Nuovo  
Nunić bb, 22305 Kistanje  
Tel: 022 - 785 8580 ; Fax: 022 - 785 8581  
Mob: 098 - 610 609 ; 098 965 3206

## SAVJETOVALIŠTA:

**ZADAR:** Josipa Jovića 1, Tel/Fax: 023 - 311 623

**RIJEKA:** Kresnikova 15, Tel: 098 - 610 609

**ZAGREB:** Maksimirска 12, župa Sv.Jeronima  
Tel: 091 - 3080 500

**BENKOVAC:** Petra Zoranića 5A  
(prostorije Crvenog križa )  
Tel: 098 - 610 609 ; 098 965 3206