

"NE DAJ SE UPECATI"

PROGRAM PREVENCIJE
OVISNOSTI DJECE I MLADIH



ILUSTRIRANA PUBLIKACIJA
I FORUM SCENE U STRIPU

ILUSTRACIJE: NATAŠA GULIN

IMPRESUM

Nakladnik

Savez društava „Naša djeca“ Hrvatske
u okviru programa prevencije ovisnosti Ministarstva zdravstva
„Ne daj se upecati“

Za nakladnika

prof. dr. sc. Aida Salihagić Kadić

Uredništvo

Snježana Krpes, Manuela Maurović, Lana Kassim

Autorice teksta

Matea Belošević, Lucija Lamešić, Sabina Mandić,
Ivana Mitrić i Sanja Radić Bursać
članice Stručnog tima Odgojnog savjetovališta
Edukacijsko-rehabilitatorskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

Josipa Lulić i Andrea Damjanić Firš
Centar za kazalište potlačenih POKAZ

Snježana Krpes, Petra Burigo, Helena Lujanović i Lucija Jerbić
forum scene, Društvo „Naša djeca“ Kutina

Ilustracije

Nataša Gulin

Grafički prijelom

DATEA studio Zagreb

Nositelj programa

Savez društava „Naša djeca“ Hrvatske

Partner na programu

Hrvatski centar za dramski odgoj

Suradnici

Društva "Naša djeca": Jastrebarsko, Karlovac, Kutina, Osijek, Poreč, Šibenik, Vinkovci, Tuhelj, Varaždin.

Tisk

Kerschoffset

Zagreb, prosinac 2020.

ISBN 978-953-6103-62-1

CIP

"NE DAJ SE UPECATI"

PROGRAM PREVENCIJE OVISNOSTI DJECE I MLADIH

Nositelj projekta: Savez društava „Naša djeca“ Hrvatske

Partner na projektu: Hrvatski centar za dramski odgoj

Suradnici: Društva "Naša djeca": Jastrebarsko, Karlovac, Kutina, Osijek, Poreč, Šibenik, Vinkovci, Tuhelj, Varaždin.

KRATKI SAŽETAK PROGRAMA

Program „Ne daj se upecati“ se temelji na edukaciji mentora za metodu forum kazališta kako bi mentori s djecom i mladima pripremili javne radionice forum kazališta na teme situacija u kojima su djeca i mladi izloženi utjecajima loših navika, poput alkoholizma, pušenja, sintetskim drogama, digitalnim igricama i internetu, klađenju i drugim vrstama današnjih ovisnosti, čime će se utjecati na vršnjake da donose kvalitetne odluke te se odupiru socijalnim utjecajima koje potiču ovisnost.

Provedbom projektnih aktivnosti naglašene su dvije važne komponente u prevenciji ovisnosti: osvještavanje problema ovisnosti među djecom i mladima te djelovanje u situacijama koje mogu dovesti do ovisnosti.

Program je namijenjen aktivnom sudjelovanju osnovnoškolaca i srednjoškolaca te stručnjacima koji rade s djecom i mladima, kao i populaciji roditelja.

Prvi dio publikacije „Ne daj se upecati“ ispričane su forum scene na temu ovisnosti u formi stripa te je prikazan proces metode forum kazališta, na način da služi kao predložak i upute djeci glumcima i mentorima u pripremi i javnoj prezentaciji forum kazališta.

Drugi dio publikacije je svojevrsna radna bilježnica za djecu i mlade. Kroz pripremljeni tekstualni sadržaj, pitanja za razmišljanje, grafičke prikaze, upitnike i radne listove, čitatelji imaju priliku promišljati o rizičnim oblicima ponašanja u domeni ovisnosti, dobiti informacije o oblicima, razvoju i posljedicama ovisnosti te unaprijediti svoje socijalno-emocionalne vještine kao značajne potencijale i zaštitne faktore u razvoju zdravog i osobno odgovornog ponašanja.

FORUM KAZALIŠTE U STRIPU

O FORUM KAZALIŠTU

Program „**Ne daj se upecati**“ se temelji na edukaciji mentora za metodu forum kazališta kako bi mentori u školama i Društvima „Naša djeca“ s djecom i mladima pripremili javne radionice forum kazališta na teme situacija u kojima su djeca i mлади izloženi utjecajima loših navika, poput alkoholizma, pušenja, sintetskim drogama, videoigrica i internetu, klađenju i drugim vrstama današnjih ovisnosti, čime će se utjecati na vršnjake da donose kvalitetne odluke te se odupiru socijalnim utjecajima koje potiču ovisnost.

Forum kazalište jedna je od tehnika iz širokog repertoara Kazališta potlačenih. Kazalište potlačenih nastalo je u Brazilu, prvenstveno zaslugom Augusta Boala, koji je sa svojom kazališnom skupinom shvatio da je klasični vid kazališta za njih problematičan: on podrazumijeva da je publika pasivna, da dolazi u prostor koji nema veze s njihovim životnim iskustvima, tamo gleda predstavu koja govori o njima nerazumljivim stvarima, eventualno zaplješće i ode.

Forum kazalište je vjerojatno najpoznatiji oblik kazališta potlačenih. Izvedba u forum kazalištu ima standardiziranu dramaturgiju: započinje s upoznavanjem antagonista, koji je na neki način uvijek u poziciji moći, i protagonistu, koji je u fokusu scene. Protagonist raspolaže vlastitom voljom: postoji nešto što ona želi učiniti, a što se kosi s voljom antagonistu.

U radu s djecom i mladima najčešće se koristi forum kazalište, koje uostalom predstavlja i najrašireniju formu Kazališta potlačenih.

JAVNA IZVEDBA FORUM KAZALIŠTA

Radionica forum kazališta završava javnom izvedbom nakon koje će publika imati mogućnost biti redateljom, odnosno primijeniti/promijeniti postavljenu scenu. Svaka izvedba sadrži neko pitanje ili problem koji je predstavljen publici te scena završava u trenutku najveće napetosti tako zvane kineske krize. Veza između likova na sceni i publike je joker/kuringa (facilitator).

Nakon odigrane scene publika govori što je vidjela te se definira tko je lik tlačitelj, tko je lik potlačenog te tko su ostali likovi. Želja publike je da se postavljena scena odigra na drugačiji način te kreće najzanimljivi dio forum izvedbe. Joker/kuringa publici objašnjava kako će se scena odigrati još jednom, no ovog puta publika može zaustaviti scenu u bilo kojem trenutku i promjeniti ono što je smeta na sljedeći način: može postaviti pitanje likovima kako bi uvidjela zašto se određeni lik tako ponaša, može uči

i zamijeniti bilo koji od likova na sceni (osim lika tlačitelja jer onda problem ne bi ni postojao) ili može dati upute kako se određeni lik treba ponašati.

Postaje i određena pravila: nema „čarobnih“ i nasilnih rješenja te treba pokušati ostati u karakteru likova, a cilj je dobiti što više intervencija/uputa kako se potlačeni lik može ponašati odnosno postaviti u određenoj situaciji prije nego li se ona možda dogodi u svakodnevnom životu.

Ipak, nakon prvog igranja scene, publika dobija mogućnost istražiti priliku za promjenom situacije tlačenja. Scena se igra sve dok u jednom trenutku netko iz publike ne kaže „stani“! Tada se scena zaledi, a iz publike se glumcu koji igra scenu postavlja pitanje, daje uputa ili pak osoba iz publike ulazi u scenu u ulogu protagonista ili antagonistice.

Uloga jokera/kuringe (facilitatora), jest da na početku javne izvedbe forum scene daje okvir događanja, upozna publiku s pravilima, moderira razgovor i intervencije/upute iz publike. Upoznaje publiku da će se scena najprije izvesti u cjelini, od početka do kraja. Nakon toga publiku se pita jesu li prepoznali problem i uloge (tko je tlačitelj, a tko potlačeni). Kada scena kreće drugi put, joker/kuringa daje upute da se scena može zaustaviti u bilo kojem dijelu kad se dogodi nešto što nije jasno ili kad publika nešto želi promijeniti. Nakon što je scena zaustavljena, publika može postaviti pitanje, dati savjet/uputu glumcu kako da promijeni ponašanje ili ući u scenu i zamijeniti likove.

Još jedno od pravila jest ono da fizičko nasilje nije dopušteno te se forum scena završava u trenutku kada dođe do fizičkog nasilja, a tako i svaka intervencija.

*Josipa Lulić i Andrea Damjanić Firšt,
Centar za kazalište potlačenih POKAZ*

FORUM SCENA I

NA IGRALIŠTU

(za 5. razred osnovne škole)







IMAMO PRIJATELJE STARIJE OD NAS!
VOLE NAS I PRIHVAĆAJU!

A TEBE U RAZREDU SVI SAMO ZEZAJU I
ISMJAVAJU. NAJMANJA SI. DRUŽIŠ SE SA
SAMIM KLINCIMA. BUDI MALO FACA
I POVUCI
DIM!

AJDE DOBRO
DAJ MI SAMO
DIM!

TO!!!

KLAP
HMM...
NIJE BAŠ
FINO

NE BRINI, NAUČIT ĆEŠ SE!

SAD SI NAŠA...

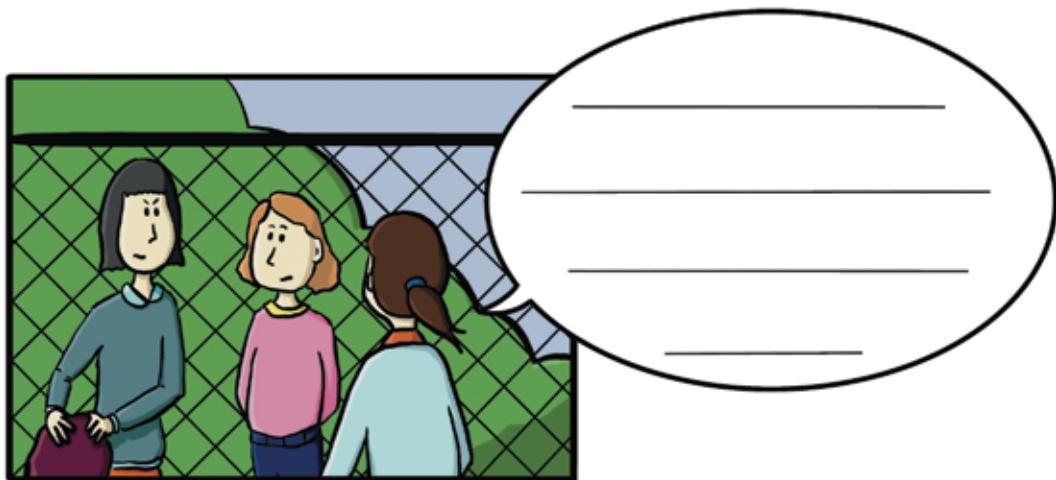
Tekst predloška forum scene:

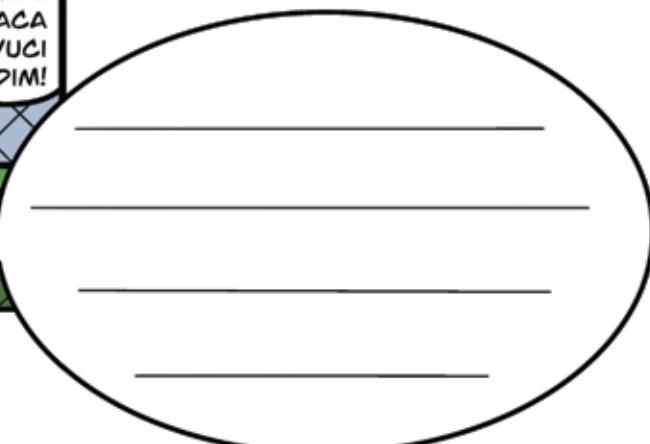
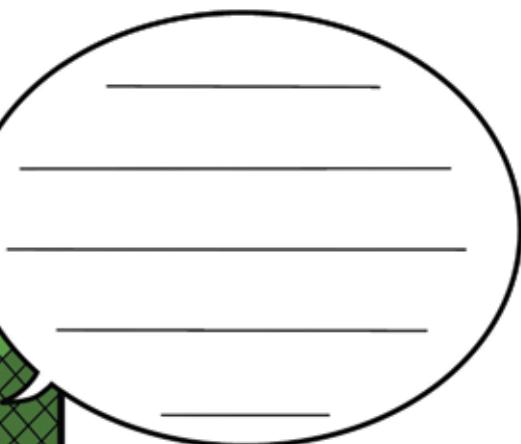
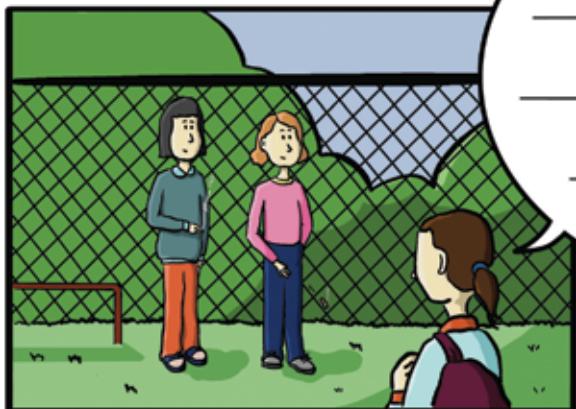
Snježana Krpes, voditeljica Dramske skupine Društva „Naša djeca“ Kutina, 2013.

NEKE OD INTERVENCIJA IZ PUBLIKE

(Upute potlačenoj djevojčici)

- Čim primjetiš djevojčice na igralištu, probaj se udaljiti prije nego li ti prepriječe put.
- Kad ti prijete i traže novac, reci im da ćeš ih reći razrednici ili pedagogu u školi.
- Kad te nude cigaretama, reci im da pročitaju što piše na kutiji s cigaretama.
- Upute po tvojem izboru!





FORUM SCENA 2

SREĆA

(za više razreda osnovne škole i za učenike srednje škole)

JA SAM PETRA. IMAM 38 GODINA I SAMOHRANA SAM MAJKA.
MUŽ ME OSTAVIO KAD JE HELENA IMALA 3 GODINE.
OD TADA SAMA BRINEM O NJOJ I NIJE MI LAKO. NIJE
LAKO NAČI POSAO KAD NEMAŠ NEKO OBRAZOVANJE.
VEĆ SAM IO MJESECI NA BURZI. NE ŽELIM DA HELENA
IMA TAKVIH PROBLEMA, ŽELIM DA BUDE USPJEŠNA I DA
IMA ŽIVOT PUNO BOLJI OD MOG.
TRAŽIM JE DA IMA DOBRE OCJENE, TO JE SAD
NAJAVAŽNIJE, NE ŽELIM DA BUDE KAO SVOJ OTAC..



JA SAM HELENA, IMAM 15 GODINA I MOJA JE MAMA ALKOHOLIČARKA.
JA SVOJU MAJKU VOLIM, ALI OVAKO VIŠE NE MOGU.
JA SAM TA KOJA MORA IMATI DOBRE OCJENE I RADITI SVE
KUĆANSKE POSLOVE. ONA NIŠTA NE RADI, SAMO PIJE.
I ONDA JOŠ ONA NIJE ZADOVOLJNA SA MNOM, NE VIDI
KOLIKO SE TRUDIM. NIKAD JOJ NISAM DOVOLJNO DOBRA.
GOVORI MI DA NE SMIJEM BITI POPUT SVOG OCA, ALI JA
NISAM NIMALO NALIK NA NJEGA.





MA KOME TI LAŽEŠ?
HAJDE, DA ČUJEM ŠTO SI TO TI DANAS
TAKO DOBRO DOBILA U ŠKOLI?

5 IZ BIOLOGIJE, 4 IZ KEMIJE, I...
I 3 IZ FIZIKE...

MOLIM? 3 IZ FIZIKE? I TI KAO UČIŠ I
TRUDIŠ SE? MENI NEŠTO GOVORIŠ DOK
SAMА NIŠTA NE RADIŠ?

ALI, MAMA, DOISTA SAM UČILA,
BILO JE STVARNO TEŠKO!

NE ZANIMAJU ME ISPRIKE! VIDIŠ DA SI
NESPOSOBNA! RASPRAVA JE GOTOVА!
HAJDE UČITI I PUSTI ME NA MIRU!
MORAŠ ISPRAVITI TU LOŠU OCJENU!

EVO ČIM RUČAM... ZRAK!

AKO SI GLADNA,
NEŠTO SKUHAJ!

TRES →

TIP TIP TIP



Tekst: Društvo „Naša djeca“ Kutina, polaznice Dramske skupine:
Petra Burigo, Helena Lujanović i Lucija Jerbić, voditeljice: Snježana Krpes i Helena Čosić, 2013.

NEKE OD INTERVENCIJA IZ PUBLIKE

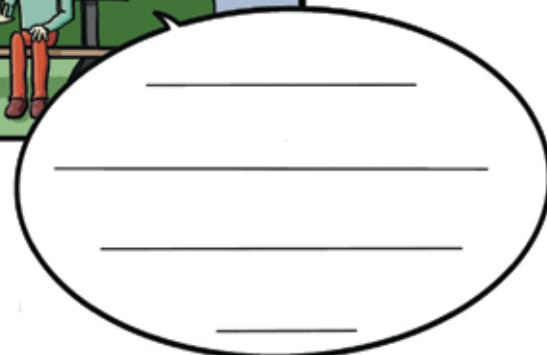
(Upute Kćeri, u sceni s Majkom)

- Ne upuštaj se u raspravu s Majkom, već je pitaj kako se osjeća kad ima svaki dan potrebu toliko piti?
- Je li te boli nešto?
- Hoćeš li da zajedno skuhamo ručak kad se malo otrijezniš?
- Hoće li da ti kasnije pomognem da zajedno potražimo oglase za posao. Mogu ti pomoći i oko pisanja i slanja molbi.

(Upute Kćeri, u sceni kad joj Prijateljica nudi drogu i ucjenjuje je na račun prijateljstva):

- Ne znam. Nisam baš sigurna. Znam nekoliko naših frendova koji su zaglavili od tih tabletica.
- Ne bojiš li se da to nije provjerena kvaliteta?
- Možda mi je bolje da se obratim za pomoć psihologinji sutra u školi?

SAD ĆEMO SE NAĆI TU S JEDNIM TIPOM,
PRODAO MI JE PROŠLI VIKEND NA TULUMU
KOD JOSIPA NEKE PREDOBRE TABLETICE.
BILA SAM NA
SEDMOM
NEBU!



TI MENE ZEZAŠ? NUDIM TI POMOĆ, A TI
SAD NEĆEŠ? DOBRO, ALI NEMOJ MI
SLUČAJNO ONDA VIŠE CMIZDRTI I ZVATI
OPET DA POMOGNEM. DOSTA MI JE VIŠE,
ZABORAVIT ĆEŠ SVE
PROBLEME, ILI UZMI,
ILI NISMU VIŠE
FRENDICE!



POTREBE I MOTIVACIJA ZA PONAŠANJE – IMA LI TU VEZE?

- Čovjek je po prirodi pozitivno biće te su pozitivne i njegove potrebe.
 - Čovjek je unutarnje motivirano biće koje bira određena ponašanja s ciljem zadovoljavanja potreba. Jednostavno rečeno, potrebe predstavljanju stanje u koje nas dovodi nedostatak nečega što nam je potrebno, one su pokretači naših ponašanja i aktivnosti.
 - Postoje fiziološke i psihološke potrebe. Fiziološke se odnose na preživljavanje, a psihološke na vlastiti rast i razvoj, ispunjenje, osnaživanje potencijala, ostvarivanje ciljeva, na cijelokupno zdravlje.
-

Temeljna ljudska potreba je **POTREBA ZA PREŽIVLJAVANJEM**. Voda, zrak, svjetlo, hrana, toplina, san, dom i dr. potrebni su nam da bismo preživjeli, rasli i razvijali se te, u konačnici, održavali ljudsku vrstu. Uz ove **FIZIOLOŠKE potrebe**, koje su primarne i snažnije od ostalih, postoje i one **PSIHOLOŠKE** koje nam pomažu da budemo sretni i zadovoljni, osnaženi i ispunjeni, samopouzdani, da dostižemo svoje ciljeve, razvijamo se u zrele i odgovorne ljude.

Koje su to naše osnovne psihološke potrebe? Među psihološke potrebe ubrajamo potrebu za **LJUBAVLJU I PRIPADANJEM** koju ostvarujemo kroz (obiteljske, rodbinske, prijateljske, partnerske i intimne, kolegjalne i profesionalne) odnose, kontakte i aktivnosti s drugim ljudima. Dobivamo i dajemo pozornost i ljubav, gradimo i njegujemo osjećaj povezanosti i pripadnosti. Ono nam predstavlja važno sredstvo u svakodnevnom funkcioniranju, a posebice u izazovnim trenucima i životnim nedaćama. Zatim tu je potreba za **SIGURNOŠĆU** te ona za **MOĆI I UVAŽAVANJEM**. Često njihovo zadovoljavanje vežemo uz ostvarenja u školi, dobre rezultate u aktivnostima kojima se bavimo, nova znanje i vještine, učenje, uspjehe, realizirane ciljeve. Sve to može doprinijeti našem razvoju **pozitivne slike o sebi**, izgradnji samopoštovanja i samopouzdanja te stjecanja poštovanja drugih. Nadalje, nikako ne smijemo zaboraviti potrebu za **SLOBODOM** koja uključuje samostalnost i neovisnost te imati mogućnost činiti izvore, donositi odluke i preuzeti odgovornost. Naposljetku, potreba za **ZABAVOM I IGROM** se odnosi na učenje novih stvari, kreativnost, stvaralaštvo (uključujući i nove ideje i poglede), zabavu. Naravno, tu je i potrebni nam humor i smijeh. :)



RAZMISLITE I ZAPIŠITE SVOJA PROMIŠLJANJA...

„Imaju li svi ljudi iste potrebe?“

„Zadovoljavaju li svi ljudi na isti način svoje potrebe?“

„Razlikuju li se ljudi u potrebama ili u načinima njihovog zadovoljavanja?“

„Biramo li potrebe ili načine zadovoljavanja potreba?“



Važno je zapamtiti kako su osnovne psihološke potrebe jedinstvene za sve ljude, no ono po čemu se svatko od nas razlikuje jest odabir ponašanja kojima ih nastojimo zadovoljiti. U određenom životnom razdoblju pojedina potreba nam može biti važnija od druge (npr., druženje i zabava s vršnjacima u odnosu na ispunjavanje školskih obveza), ponekad nam se i one sukobljavaju (kao što je biti blizu drugim ljudima, a istovremeno u uvjetima pandemije držati fizičku distancu i brinuti se o zdravlju) ili određena postoje prioritetna (primjerice, usredotočenost na ostvarivanje dobrog rezultata na natjecanju u sportskoj disciplini). No, pokušajmo ih sve držati u ravnoteži te zadovoljavati na pozitivne i zdrave načine.

„Razmislite o svojim potrebama i navedite na koje načine, s kojim osobama i u kojim odnosima te u kojim aktivnostima ih zadovoljavate.

Koje potrebe su vam trenutno/ili uobičajeno najvažnije? Koje potrebe ponekad zapostavljate ili ih ne zadovoljavate u dovoljnoj količini ili na željeni način?

Slikovni prikaz potreba vam može poslužiti kao podsjetnik što svaka psihološka potreba uključuje.“

Ljubav i pripadanje:
pripadanje, prijateljstvo,
brižnost, podrška,
uključenost, dijeljenje,
suradnja, prihvaćenost

Zabava: igra, učenje,
zadovoljstvo, uživanje,
zabava, smijeh, interesi,
radost

Moć: uspjeh, postignuće,
priznanje, pobjeda,
znanje, samokontrola,
vodstvo, ponos, čast,
ugled, važnost

Sloboda: kretanje,
izbori, nezavisnost,
samostalnost, kreativnost,
otvorenost, privatnost

POTREBE I RIZIČNA PONAŠANJA – KAKVA JE TU VEZA?

Psihološke potrebe najčešće zadovoljavamo na učinkovite načine, što znači na zdrave, svrhovite, prihvatljive načine, s pozitivnim posljedicama za sebe i druge. U tome nam koriste vlastita znanja i vještine, ideje i kreativnost te resursi iz obiteljskog i školskog okruženja, kao i iz sredine u kojoj živimo. No, nije sve tako jednostavno kako se čini! :) Postoje i oni drugi, neučinkoviti načini zadovoljavanja osnovnih psiholoških potreba, ponašanja s dugoročno nepovoljnim i štetnim posljedicama...

ADOLESCENCIJA je razdoblje u kojem se mladi suočavaju s brojnim fizičkim i psihosocijalnim promjenama. Tako, primjerice, u ovoj fazi odrastanja imaju razvojni zadatak upoznati se s promjenama svojeg tijela i prihvatići ga kao dio sebe, razumjeti i naučiti suočiti se sa svojim osjećajima, izgraditi osobni identitet, stvoriti sustav (osobnih i moralnih) vrijednosti, apstraktno i kreativno razmišljati, razviti vlastitu neovisnost i odgovornost, unaprijediti svoje socijalno-emocionalne kompetencije i dr. Adolescencija je razdoblje i kada je većina mlađih sklona eksperimentiranju i traženju uzbudjenja te se pojedini počinju upuštati u **RIZIČNA PONAŠANJA**. To mogu biti ponašanja kao što su kršenje pravila i suprotstavljanje odraslim autoritetima, sukobi s drugim osobama, izbjegavanje školskih obveza, ali i korištenje sredstva ovisnosti te uključivanje u one aktivnosti koje se mogu razviti u ponašajne ovisnosti (na primjer, kockanje, pretjerano korištenje interneta, opsativno vježbanje,igranje videoigara i slično). Kada se mlade pitalo o njihovim razlozima za uključivanje u posljednja spomenuta ponašanja, među najčešćim odgovorima bili su potreba da isprobaju nešto novo i drugačije, zabave se, riješe se dosade, izbjegnu neugodne osjećaje, uklope se u društvo i pripadaju, pobjegnu od problema, opuste se. Treba imati na umu kako odluka pojedinca hoće ili neće se uključiti u neke rizične oblike ponašanja je svakako povezano sa zadovoljavanjem osnovnih psiholoških potreba te da na nju utječu individualne karakteristike i osobni razlozi (primjerice, kvaliteta znanja i vještine osobe), ali i razlozi koji se vežu uz okruženje (kao što su obitelj, vršnjaci i druge važne osobe te zajednica u kojoj se živi).

Prikaz najčešćih razloga i nepovoljnih čimbenika koji utječu na odluku mlađih za upuštanje u rizične oblike ponašanja:

OSOBNI RAZLOZI	<ul style="list-style-type: none">– kontakti s prijateljima, zabava i druženje, unaprjeđenje odnosa s drugima, stjecanje novih poznanstava i dr.– poboljšanje raspoloženja, umanjivanje dosade, želja za novim iskuštvima i uzbudnjem, zabava, adrenalin, opuštanje i dr.– neadekvatno nošenje s problemima i izbjegavanje neugodnih emocija– zbog pripadanja grupi, nagovora prijatelja, osjećaja prihvaćenosti, izbjegavanja isključenosti i dr.
----------------	---

DRUŠTVENI I OKOLINSKI RAZLOZI

- popustljivi roditelji i oni koji koriste sredstva ovisnosti ili podržavaju rizične aktivnosti iz domene ponašajnih ovisnosti i dr.
- vršnjaci koji su konzumenti i druge potiču na korištenje sredstava ovisnosti, koji se ne bave pozitivnim društvenim aktivnostima i dr.
- normalizacija korištenja sredstava i neosviještenost o rizicima ponašajnih ovisnosti, dostupnost i pristupačnost sredstava ovisnosti, promocija kroz medije i neodgovarajući načini oglašavanja, slabo poštovanje zakonske regulative i dr.

Tijekom adolescencije najviše do izražaja dolazi potreba za pripadanjem i prihvaćanjem, koju mladi ostvaruju kroz odnose s vršnjacima. Skupina ima veliki utjecaj na osobno ponašanje, norme i stavove pojedinca. Potreba pripadanja skupini može dovesti do pritisaka da se učine neke potencijalno štetne aktivnosti, kao što je pušenje cigareta, uzimanje sredstva ovisnosti ili konzumiranje alkohola te upuštanje u kockanje. Naravno, vršnjački pritisak može ići i u drugom smjeru te tada zapravo govorimo o pozitivnom utjecaju. Primjerice, prijatelji nas potiču na uključivanje u neku sportsku aktivnost, vježbanje i ispravljanje negativne ocjene, volontiranje, sviranje instrumenta itd.

Vjerujemo kako ste do sada usvojili sve važne informacije o ljudskim potrebama, stoga je vrijeme da pokažete svoje znanje! Pred vama se nalaze tri „problemske situacije“ koje zahtijevaju vaša stručna promišljanja. Pročitajte svaki scenarij te odgovorite na pitanja u oblačićima.

Daria, Marin i Karla su prava nerazdvojna ekipa te svoje vrijeme u školi i izvan nje provode zajedno. Međutim, Marin i Karla su počeli konzumirati cigarete i sada se čini kao da imaju svoje rituale u koje se Daria ne uklapa. Oni koriste svaki odmor i priliku kako bi otišli na „puš pauzu“, a Daria se tada osjeća „viškom“ u ekipi. Iako joj to nikada nisu izravno rekli, Daria smatra kako oni misle za nju da je dosadna i djetinjasta jer ne želi pušiti s njima. Dariji nedostaju njezini prijatelji i njihova druženja te bi htjela da njihov odnos bude kao nekada. Stoga je odlučila i ona početi pušiti cigarete.

Svojim izborima ponašanja, koje potrebe Daria zadovoljava?

Na koje druge načine Daria može zadovoljavati svoje potrebe?

David je pozvao Maju na tulum kod sebe doma. Uvijek je mislila kako ju David ne primjećuje te da mu nije zanimljiva jer nije „popularna“ u školi poput njega. Bila je presretna kad je primila pozivnicu. Na tulumu nekoliko njih sjedi u krugu i pričaju. U jednom trenutku David izvadi „joint“ i zapali ga. Potegne „joint“ dva puta i pošalje ga u krug. Kada „joint“ dođe do Maje, ona se dvoumi i ne zna što učiniti. David i svi ostali gledaju u nju. Maja ne želi ispasti „luzerica“ pred Davidom i ostatkom ekipe te odluči i ona povući jedan dim.

Svojim izborima ponašanja, koje potrebe Maja zadovoljava?

Na koje druge načine Maja može zadovoljavati svoje potrebe?

Od kada je krenuo u srednju školu i promijenio okruženje, Tin se osjeća kao da nigdje i nikome ne pripada. Dok se nekako pokušao snaći i „poloviti konce“, dobio je nekoliko slabijih ocjena koje nikako ne uspijeva ispraviti. I, iz dana u dan, osjeća se sve nesigurnije i gubi volju za školom...

Jednu volju dobije kada igra videoigre te se dopisuje s ekipom u „chatu“ jer ga oni, ipak, razumiju, poznaju i prihvataju takvog kakav jest. No, Tinu se čini kako mu nije dovoljno vrijeme koje je s njima „online“ pa je počeo još više vremena provoditi igrajući igrice te upoznavati nove virtualne prijatelje. S njima je nekako jednostavnije...

Svojim izborima ponašanja, koje potrebe Tin zadovoljava?

Na koje druge načine Tin može zadovoljavati svoje potrebe?

OVISNOSTI - OD TRADICIONALNIH DO MODERNIH



RAZMISLITE I ZAPIŠITE SVOJA PROMIŠLJANJA...

„Što je OVISNOST?“
„Kako biste definirali ovisnost?“

„Koje ovisnosti poznajete?“
„O čemu ljudi mogu biti ovisni?“

„Na koji način se razvija ovisnost?“

Ovisnost je **PSIHIČKO I/ILI FIZIČKO STANJE NAVIKNUTOSTI** na neke psihohumanične tvari, ponašanja ili situacije. One mogu biti različite, a svaka od njih ima svoj značaj i stupanj intenziteta. Tako razlikujemo ovisnosti o psihohumaničnim tvarima te ponašajne/bihevioralne ovisnosti.

OVISNOSTI O PSIHOAKTIVnim TVARIMA uključuju tradicionalna sredstva ovisnosti, a dijelimo ih na ilegalne i legalne. Kava, duhan i alkohol najpoznatije su legalne psihohumanične tvari te se u ovu skupinu mogu svrstati i neki lijekovi ako ih se uzima bez medicinski opravdanih razloga (kao što su sedativi, analgetici, steroidi i dr.). Najpoznatije ilegalne psihohumanične tvari su marihuana, hašiš, LSD, amfetamin, ecstasy, kokain i heroin. Uz njih, u ovu skupinu ubrajamo i sintetske kanabinoide i inhalante, poput ljepila, benzina i drugih lako hlapljivih tvari. Modernim ovisnostima smatraju se **OVISNOSTI O PONAŠANJIMA** te se ono odnosi na pretjerano ponavljačuće ponašanja koja ometaju svakodnevno funkciranje, kao što je ovisnost o internetu, ovisnost o društvenim mrežama, videoigrama, kockanju, kupovini, seksu, vježbanju, poslu.

OVISNOST O PSIHOAKTIVnim STVARIMA – NEPOZNATO O POZNATOME?

Svakodnevno smo izloženi različitim legalnim sredstvima ovisnosti, a ponekad će nam biti dostupna i ona ilegalna. Tijek ovisnosti često započinje „samo“ eksperimentiranjem pri čemu mlada osoba doživljava ugodne emocije i doživljaje. Premda posljedice korištenja možda nisu odmah vidljive ili su prioritetne one kratkoročne (često i pozitivne), one se „nakupljaju“ te u konačnici budu mnogostrukе i utječu na sve razine funkciranja pojedinca. Iz eksperimentiranja, odnosno prvog korištenja, mnogi nastave s redovitom upotrebom te s vremenom postanu ovisni. Dok učinak same psihoaktivne tvari s vremenom slabi, osobi je potrebna sve veća količina što može voditi k predoziranju. „*Ne može se dogoditi meni*“ i „*Ja ću to moći kontrolirati*“ česte su zablude koje ljudi imaju vezano uz sredstva ovisnosti.



Informirati se o sredstvima ovisnosti i njihovim posljedicama prvi je korak u odupiranju, odnosno, sprečavanju razvoja ovisnosti. U donošenju tih zdravih odluka mogu nam pomoći socijalno-emocionalne vještine (poput kritičkog razmišljanja, suočavanja s problemima i neugodnim emocijama, odolijevanje različitim negativnim utjecajima, donošenje odluka i rješavanje problema), pozitivna slika o sebi te visoko samopoštovanje i samopouzdanje, kao i podrška bliskih nam ljudi (kao što su podržavajući roditelji, prosocijalni vršnjaci, kvalitetni i zainteresirani učitelji/nastavnici, motivirajući treneri i voditelji interesnih skupina).



RAZMISLITE I ZAPIŠITE SVOJA PROMIŠLJANJA...

„Koje su posljedice korištenja sredstava ovisnosti?“

„Postoje li kratkoročne i dugoročne posljedice korištenja sredstava?
„Kojih je više?“, „Koje su štetnije?“

	Kratkoročne posljedice	Dugoročne posljedice
Fizičke	nesanica, loš zadah, mamurluk, povraćanje, glavobolja, promjene u apetitu, akne	bolesti desni, poremećaj rada srca, oštećenja probavnog i živčanog sistema
Psihološke	poteškoće pamćenja i koncentracije, manjak motivacije, krivnja, sram, promjene raspoloženja	poteškoće pamćenja i koncentracije, manjak motivacije, anksiozno-depresivni simptomi
Socijalne	teškoće u odnosima s prijateljima i članovima obitelji, slabiji školski rezultati, lošiji rezultati u sportu i drugim izvanškolskim aktivnostima	sukobljavanje i otuđivanje od prijatelja i obitelji, školski neuspjeh, gubitak interesa i isključivanje iz aktivnosti slobodnoga vremena, problemi sa zakonom
Financijske	nedostatan džeparac jer se većina novca troši na sredstva ovisnosti	zaduživanje, dugovi

Posljedice korištenja sredstava ovisnosti mogu biti kratkoročne i dugoročne te se odražavaju na različita područja našeg života. Počevši od poteškoća koje se javljaju na osobnom planu u vidu fizičkih, psiholoških i financijskih posljedica, ali i narušenih odnosa s vršnjacima, članovima obitelji i slabijeg funkcioniranja u školi. Bitno je znati kako ponašanja možemo birati, međutim ne i posljedice koje proizlaze i dolaze s našim odlukama. Dugoročne posljedice uslijed korištenja sredstava ovisnosti su mnogobrojne te obuhvaćaju sve aspekte zdravlja osobe. Zato je na nama da budemo kritični, zreli te preuzmemos odgovornost za svoje ponašanje i odlučimo vlastiti život usmjeriti prema pozitivnijim ishodima. Nikako ne smijemo zaboraviti...Kada se suočimo s problemom za koji nismo sigurni kako ga riješiti, možemo se obratiti odraslim osobama od povjerenja. To mogu biti roditelji, učitelji/nastavnici/profesori, stručna služba škole, treneri, voditelji izvanškolskih aktivnosti i drugi. Osim toga, na raspolaganju imamo i različite telefonske linije pomoći te organizacije civilnog društva koje se bave ovim područjima.

Svi želimo biti prihvaćeni i voljeni u društvu, stoga reći „NE“ može biti veoma teško.

Rizične čimbenike koji povećavaju vjerojatnost korištenja sredstava ovisnosti mogu predstavljati i vršnjaci s pozitivnim stavovima prema sredstvima ovisnosti ili koji već koriste sredstva ovisnosti. Ostati vjerni sebi i svojim interesima ponekad je izazov kojeg je lakše nadići kritičkim promišljanjem o sredstvima ovisnosti i unaprijed osmišljenim strategijama odupiranja utjecajima vršnjaka.

JESTE LI ZNALI?

Iako se često može činiti da većina ili skoro svi u društvu konzumiraju (e-)cigaretre, alkohol ili neke psihohaktivne tvari, to ipak NE čine svi. Podaci iz najnovijih istraživanja pokazuju da:

- 54% mladih u dobi od 15 do 16 godina navodi kako su barem jednom u životu probali cigarete, a nešto manje, njih 29%, navodi da su ih konzumirali u posljednjih mjesec dana
- 44% mladih u dobi od 15 do 16 godina navodi da su barem jednom u životu probali e-cigaretre, a tek 12% navodi kako ih je konzumiralo posljednjih mjesec dana
- 90% mladih u dobi od 15 do 16 godina je barem jednom u životu probalo alkohol, 58% ih je alkohol konzumiralo te se 15% mladih napilo u posljednjih mjesec dana
- 21% mladih u dobi od 15 do 16 godina je jednom u životu probalo kanabis, a 2,1% je probalo ecstasy.

OVISNOST O PONAŠANJIMA – ISTINA ILI MIT?

Iako na spomen riječi „ovisnost“ najčešće pomislimo na ovisnosti o opojnim sredstvima, u posljednje vrijeme našu pozornost zaokuplja jedan relativno novi fenomen, **PONAŠAJNE OVISNOSTI**. U njih se ubrajaju ovisnost o kockanju, internetu (društvenim mrežama i videoigramu), seksu i seksualnim sadržajima, kupovini, vježbanju, poslu. Upravo zbog činjenice kako se radi o legalnim, poželjnim te često zdravim ponašanjima i navikama (primjerice, kupovanje, vježbanje, uporaba interneta), teško je odrediti kada neko „normalno“ i uobičajeno ponašanje postaje ovisnost.

Razlika između zdravog entuzijazma i ponašajne ovisnosti je u tome što zdravi entuzijazam doprinosi kvaliteti života, a ovisnost ju u velikoj mjeri narušava.

Kako bismo lakše prepoznali da određena ponašanja i navike postaju problematična te mogu voditi prema ozbiljnijim teškoćama i nepovoljnim posljedicama u brojnim područjima funkciranja mlade osobe, stručnjaci su pripremili šest kriterija:

- **Preokupiranost** se odnosi na pretjeranu zaokupljenost određenom aktivnošću koja postaje najvažnija te dominira nad emocijama, razmišljanjima i ponašanjem pojedinca.

- **Modifikacija raspoloženja**, odnosno vlastiti doživljaj je posljedica uključivanja u određena ponašanja, a može se promatrati iz dvije perspektive. Prva je da se osoba uključuje u određena ponašanja kako bi ublažila neke emocije, najčešće neugodne. Druga perspektiva je da se uključuje zbog emocija koje se javlaju kao posljedica uključivanja u ta ponašanja. Primjerice, osoba kocka jer joj to ponašanje podiže raspoloženje i adrenalin.
- **Razvoj tolerancije** se odnosi na potrebu da se s vremenom neka aktivnost mora češće ponavljati kako bi se postigao isti učinak kao na početku (njene uporabe, korištenja).
- **Simptomi sustezanja** (apstinencijska kriza) su neugodna emotivna ili fizička stanja koja se javljaju kada se uključenost u određenu aktivnost naglo smanji ili u potpunosti prekine.
- **Sukobi** se mogu javiti i kao rezultat vlastitih želja i trenutne situacije, na način da je osoba svjesna da je ovisna o nekom ponašanju i želi prestati s tim ponašanjem, ali to ne može učiniti.
- **Relaps (ponovna pojava)** predstavlja tendenciju povratka na „staro“ ponašanje, odnosno ponovno uključivanje u ovisnička ponašanja nakon određenog vremena kontrole.

INTERNET – ŠTO SE KRIJE IZA EKRANA?

Internet je medij modernog doba, nezaobilazan za obavljanje velikog broja svakodnevnih obveza, sastavni je dio suvremene komunikacije, a u posljednjih je nekoliko godina postao sve pristupačniji za korištenje s obzirom da mu se može pristupiti putem stolnih i prijenosnih računala, tableta, mobitela, televizora, pametnih satova i slično. Djeca su okružena modernom tehnologijom od samoga rođenja, gotovo svi mladi tijekom svojeg školovanja u velikoj mjeri ovise o internetu s ciljem ispunjavanja školskih obaveza, a većina poslova se u današnje vrijeme gotovo i ne može obavljati bez njegove uporabe. Osim navedenog, internet omogućava i upoznavanje novih ljudi, virtualno druženje, komunikaciju te brojne druge aktivnosti kao što su planiranje putovanja, kupovanje ili čitanje vijesti. S obzirom na izuzetno veliku rasprostranjenost, dostupnost, pristupačnost i nužnost korištenja interneta, kao i na mogućnost zadovoljenja različitih psihosocijalnih potreba putem tog medija, dio populacije može razviti i probleme povezane s prekomjernim korištenjem interneta ili ovisnost o internetu. S druge strane, **OVISNOST O INTERNETU** se može definirati kao pretjerana zaokupljenost sadržajima na internetu i nemogućnost kontrole njegovog korištenja, praćena nemirom i nervozom pri pokušaju smanjivanja ili potpunog prekida uporabe. Uz to, karakteristično je i narušeno svakodnevno funkcioniranje pojedinca kao što je primjerice (ne)obavljanje školskih obveza, problemi sa spavanjem, agresivno ponašanje i brojni drugi.

Mladi, kao predstavnici generacije koja je odrasla uz izuzetnu pristupačnost modernih tehnologija i kojima je internet neraskidivo povezan s gotovo svim aspektima života, u povećanom su riziku za razvoj problema povezanih s prekomjernim korištenjem interneta. Također, zbog spomenutih promjena u adolescenciji i razvojnih zadataka koje ona nosi, mladi u velikoj mjeri razvijaju svoj identitet u virtualnom okruženju (kroz društvene mreže i slične aplikacije), ali i zadovoljavaju svoje psihološke potrebe poput ljubavi i prijateljstva te zabave.

Jeste li znali?

Trećina mladih (32%) navodi kako provodi u prosjeku 2 do 3 sata dnevno na društvenim mrežama tijekom školskog/radnog tjedna, a čak 39% mladih na društvenim mrežama provodi više od 4 sata dnevno.

U slobodne dane kada su vikendi ili praznici, 27% mladih provodi 2 do 3 sata dnevno na društvenim mrežama, a više od pola mladih (53%) je na društvenim mrežama više od 4 sata dnevno.

Jeste li znali?

Kada govorimo o videoigricama, 14% mladih u igranju provodi 2 do 3 sata, a 11% njih više od 4 sata dnevno dok traje školski/radni tjedan. Vikendom ili tijekom praznika 22% mladih igra igrice više od 4 sata dnevno.

Molimo te da prilikom ispunjavanja sljedećih 20 pitanja, razmišljaš o sebi u situaciji kada si uključen/a u svoju glavnu i omiljenu aktivnost na internetu. U kojoj provodiš najviše vremena, a da ona nije povezana s izvršavanjem školskih zadataka? U obzir uzmi sve vrijeme provedeno u toj aktivnosti na internetu, neovisno jesli li joj pristupio/la putem mobitela ili računala. Imajući na umu ovu uputu, zaokruži broj koji najbolje opisuje tebe u toj situaciji.

	NIKADA	RIJETKO	POVREMENO	ČESTO	VRLO ČESTO	UVIJEK
1. Koliko često ostaješ duže na internetu nego što si planirao/la?	0	1	2	3	4	5
2. Koliko često zanemaruješ kućanske poslove da bi proveo/la više vremena na internetu?	0	1	2	3	4	5
3. Koliko često radije uživaš na internetu nego u intimnosti sa svojim partnerom/partnericom?	0	1	2	3	4	5

4.	Koliko često sklapaš prijateljstva s drugim korisnicima interneta?	0	1	2	3	4	5
5.	Koliko često ti ljudi iz okruženja prigovaraju zbog količine vremena provedene na internetu?	0	1	2	3	4	5
6.	Koliko često zapostavljaš školske obveze zbog količine vremena provedene na internetu?	0	1	2	3	4	5
7.	Koliko često provjeravaš svoj e-mail prije ispunjavanja drugih obveza?	0	1	2	3	4	5
8.	Koliko često zbog interneta zapostavljaš svoje radne zadatke i manje si produktivan/na?	0	1	2	3	4	5
9.	Koliko često reagiraš obrambeno ili tajnovito kad te netko pita što radiš na internetu?	0	1	2	3	4	5
10.	Koliko često zaustaviš uznemirujuće misli o svom životu pomoću umirujućih misli o internetu?	0	1	2	3	4	5
11.	Koliko često uhvatiš sebe da razmišljaš kad ćeš opet ići na internet?	0	1	2	3	4	5
12.	Koliko se često bojiš da bi ti život bez interneta bio dosadan, prazan i tužan?	0	1	2	3	4	5
13.	Koliko često se iznerviraš, vičeš ili ljutiš kada te netko ometa dok si na internetu?	0	1	2	3	4	5
14.	Koliko često ne možeš zaspati zbog korištenja interneta u kasnim satima?	0	1	2	3	4	5
15.	Koliko često si zaokupljen/a razmišljanjem o internetu kada ga ne koristiš ili maštaš o tome da si na internetu?	0	1	2	3	4	5
16.	Koliko se često uhvatiš da govoriš: "još samo par minuta" kada si na internetu?	0	1	2	3	4	5
17.	Koliko često pokušavaš smanjiti vrijeme koje provodiš na internetu i pri tome ne uspijevaš?	0	1	2	3	4	5
18.	Koliko često pokušavaš sakriti koliko vremena provodiš na internetu?	0	1	2	3	4	5

19.	Koliko često radije provodiš više vremena na internetu umjesto druženja s drugima (obitelji, prijateljima)?	0	1	2	3	4	5
20.	Koliko često se osjećaš depresivno, potištено ili nervozno kada nisi na internetu, a sve to nestaje kad se vratiš online?	0	1	2	3	4	5

KAKO SE „RAČUNAJU“ KATEGORIJE?

Svaki zaokruženi broj predstavlja bodove koji se zbrajaju. Ukupni rezultat na upitniku kreće se od 0 do 100 bodova. Rezultat do 19 bodova govori o nepostojanju znakova problema povezanih s korištenjem interneta. Raspon od 20 do 39 bodova označava blage, trenutno ne problematične znakove prekomjernog korištenja interneta. Od 40 do 69 bodova predstavlja umjerenu razinu problema, dok rezultat viši od 70 bodova prepostavlja visoku razinu problema povezanih s korištenjem interneta.

AKO IMAŠ MANJE OD 20 BODOVA...

Bravo!

Možemo zaključiti kako dobro usklađuješ vrijeme između vremena provedenoga na internetu i aktivnosti u stvarnom/svakodnevnom okruženju (izvršavanje kućanskih poslova, školskih zadataka, odnosa s ukućanima, prijateljima i slično). Znamo da je ovo razdoblje pandemije COVID-19 jako izazovno i zahtjevno, zbog čega su ti sigurno smanjene mogućnosti druženja s prijateljima uživo, no važno je ostati u ravnoteži i ne pretjerati s korištenjem interneta. Vidimo da tebi to odlično ide! :) Samo tako nastavi i dalje! :)

AKO IMAŠ IZMEĐU 20 I 39 BODOVA...

Prema ostvarenim bodovima, možemo zaključiti kako se još uvijek dobro snalaziš u virtualnom okruženju, internetom se služiš u normalnoj mjeri i kada ostvariš svoj cilj, nemaš problema s „odljepljivanjem“ od računala ili mobitela i nastavljaš sa svojim svakodnevnim aktivnostima u realnom okruženju. No, pripazi – lako se možemo „poskliznuti“ i iskusiti neke nepoželjne posljedice ukoliko nastavimo s povećavanjem korištenja interneta. Ti si još uvijek na dobrom putu i potrudи se da tako i ostane! :) Bravo! :)

AKO IMAŠ IZMEĐU 40 I 69 BODOVA...

Možda bi bilo dobro da razmisliš o smanjivanju vremena provedenog na internetu te razmislišti koje virtualne aktivnosti možeš zamjeniti onima u stvarnom okruženju. Više o načinima zadovoljavanja potreba i brizi o cjelokupnom zdravlju imaš u drugim materijalima koje će ti twoji nastavnici sigurno podijeliti. No, svakako pokušaj napraviti „popis“ onoga zbog čega najviše vremena provodiš u virtualnom svijetu i pokušaj promisliti možeš li neke od tih aktivnosti ostvariti i u stvarnom svijetu. Možda će ti biti čudno u početku, ali sigurni smo da ćeš se brzo naviknuti! Sretno! :)

AKO IMAŠ VIŠE OD 70 BODOVA...

Prema ostvarenim bodovima, možemo zaključiti kako ti korištenje interneta u slobodno vrijeme već sada predstavlja velik problem i kako se zbog toga često osjećaš loše, potištено, tužno ili pak razdražljivo i ljuto. Bilo bi dobro da pokušaš u što većoj mjeri smanjiti korištenje interneta i pokušaš zaokupiti misli nekim aktivnostima u stvarnom okruženju (primjerice vožnja bicikлом, igranje društvenih igara s ukućanima, prijateljima i slično). Ukoliko primijetiš da ti ne ide i da ne možeš samostalno uspjeti u pokušaju smanjivanja korištenja interneta, slobodno potraži pomoć – od roditelja, prijatelja, nastavnika, stručnih suradnica, vanjskih stručnjaka i dr. :)



Svoje potrebe možemo zadovoljavati u **STVARNOM I VIRTUALNOM SVIJETU**, ali nikako ne smijemo zaboraviti na **RAVNOTEŽU** između ta dva okruženja. I, da, sada dolazimo do još jednog izazova! :) Razmislite... Na koji način možete zadovoljavati svoje potrebe u stvarnom svijetu i u trenutnim okolnostima? Dali smo svoje prijedloge u nastavku, ali vas pozivamo da ih dopunite vlastitim idejama. Pri tome budite kreativni i dosjetljivi!

S ukućanima provedite vrijeme u razgovoru i zajedničkim aktivnostima.

Igrajte društvene igre, okupite se oko zajedničkog objeda, organizirajte „obiteljsku kino projekciju“, izazovite ih na nadmetanje u sportskim disciplinama na svežem zraku, osmislite zabavni kviz...

Opustite se uz knjigu, slušajte glazbu, rješavajte križaljke ili mozgalice, meditirajte, vodite dnevnik, napišite pjesmu ili neku anegdotu...

Preskočimo dopisivanje preko aplikacija i društvenih mreža te priuštimo si komunikaciju „licem u lice“ s prijateljima. Zasigurno imate bezbroj tema za razgovor! A, imajte na umu, ljekoviti učinak ima i zagrljaj!

Otiđite zajedno u šetnju ili napravite tjelovježbu, organizirajte piknik, ponovite nastavno gradivo na klupici u parku, podijelite svoja iskustva iz ovoga životnog razdoblja...

Način kako ćemo si strukturirati radni dan, napraviti plan učenja, rasporediti svoje vrijeme te preuzeti odgovornost za svoj napredak i ostvarenje zadanih ciljeva, svakako ide u prilog zadovoljavanju potrebe za slobodom. A, i, osjećamo se dobro i uspješno nakon izvršenih zadataka.

Savljadavanje novih vještina, učenje, otkrivanje nepoznatih potencijala doprinosi našem samopouzdanju.

Okušajte se u nepoznatim područjima, pronađite novi hobi, postavite si izazove... Primjerice, upustite se u kulinarske pustolovine, preuređite sobu, složite album obiteljskih fotografija, izradite uporabni predmet od potrošne ambalaže, napravite obiteljski leksikon ili spomenar, postavite rekord u trčanju ili vožnji biciklom..



DRUGA STRANA MEDALJE KOCKANJE

► **Kockanje** je ulaganje nečeg vrijednog u događaj koji može (ali i ne mora) rezultirati većim i povoljnijim ishodom (Petry, 2001).

► Koja je definicija Zakona o igram na sreću?

Svaka igra u kojoj se za uplatu određenog iznosa sudionicima pruža mogućnost stjecanja dobitka u novcu, stvarima, uslugama ili pravima, pri čemu dobitak ili gubitak ovisi pretežito o slučaju ili nekom drugom neizvjesnom događaju.

Zakonom se igre na sreću razvrstavaju u četiri skupine: lutrijske igre, igre u kasinima, igre klađenja, igre na sreću na automatima.

► Sve igre na sreću **zabranjene su osobama mlađima od 18 godina!**

Bez obzira na brojne zakonske odredbe, mladi se i dalje uspijevaju uključiti u igre na sreću, posebice kada je riječ o sportskom klađenju kod mladića. Istraživanja provedena u Hrvatskoj u posljednjih petnaestak godina govore o podatku da se je preko 80% srednjoškolaca barem jednom u životu kockalo. Također, kockanje i/ili klađenje ozbiljno narušava svakodnevno psihosocijalno funkcioniranje za oko 12% učenika.

JESTE LI ZNALI?

U posljednjih godinu dana jedna petina mlađih (oko 22%) u dobi od 15 do 16 godina provodilo je vrijeme u aktivnostima kockanja te se 8.7% mlađih kockalo putem interneta, a 6.1% mlađih je pokazivalo razvijene probleme povezane s kockanjem.

Postoje brojne nepoželjne psihosocijalne posljedice povezane s kockanjem, kao što su osjećaj krivnje zbog kockanja, prekid svakodnevnih aktivnosti i hobija, depresivnost, frustracija, stres, financijski problemi, nedostatak kontrole nad vlastitim ponašanjem tijekom igranja, narušeni odnosi s obitelji i prijateljima, slabiji školski uspjeh, upuštanje u druga rizična ponašanja (poput konzumacija tradicionalnih sredstava ovinskih) te brojne druge. Detaljni prikaz posljedica nalazi se u nastavku.

Psihološke posljedice	Krivnja i/ili depresija zbog izgubljenog novca, frustracija, stres, razmišljanje o prestanku kockanja zbog negativnih posljedica i slično.
Socijalne posljedice	Izostanci iz škole zbog kockanja, izbjegavanje obiteljskih okupljanja ili druženja s prijateljima, kockanje umjesto izvršavanja kućanskih i školskih obaveza, prigovori prijatelja i obitelji o pretjeranom kockanju i slično.
Preokupacija kockanjem i gubitak kontrole nad ponašanjem	Prodaja osobnih stvari zbog kockarskih dugova, novčani problemi uzrokovani kockanjem, prijetnje i nasilje zbog kockarskih dugova, posuđivanje novaca i slično.
Finansijske posljedice	Prodaja osobnih stvari zbog kockarskih dugova, novčani problemi uzrokovani kockanjem, prijetnje i nasilje zbog kockarskih dugova, posuđivanje novaca i slično.



Treba zapamtiti kako postoje i pozitivne i negativne posljedice kockanja. One pozitivne, koje se najčešće javljaju tijekom samog igranja igara na sreću, u pravilu su kratkoročne (primjerice, uzbuđenje prilikom kockanja i isčekivanja rezultata igre, druženje s prijateljima tijekom igre, sreća prilikom eventualnog dobitka i dr.). Negativne posljedice su mnogobrojne, puno ozbiljnije, dugoročno narušavaju funkcioniranje osobe, tj. utječu na sve aspekte njenog života (tjelesno i mentalno zdravlje, odnosi s prijateljima i članovima obitelji, školski rezultati i uspjesi u aktivnostima slobodnog vremena i dr.). Iako su mladi tijekom adolescencije više usmjereni na prepoznavanje kratkoročnih posljedica, važno je promišljati te imati na umu i one dugoročne.

Kako bismo lakše donosili odgovorne odluke o (ne)upuštanju u kockarske aktivnosti, od pomoći su nam informacije i znanje o ovome fenomenu i psihosocijalnim posljedicama te socijalno-emocionalne vještine, kao što su vještina kritičkog mišljenja (procjenjivanje socijalnih utjecaja - mediji, vršnjaci, obitelj, okruženja), vještina rješavanja problema, odolijevanje pritisku vršnjaka, asertivnost i dr.

MOJI ALATI

U nastavku ćemo se posvetiti svojevrsnim „alatima“, na mnogim mjestima spomenutim **SOCIJALNO-EMOCIONALNIM VJEŠTINAMA**, koje predstavljaju mladima značajne resurse te pridonose zdravom psihosocijalnom razvoju i općenito pozitivnom funkcioniranju. Dobra stvar jest što se vještine uče, mogu se razvijati i usavršavati tijekom cijelog života. :)

ODLUKE NA VAGU!

DONOŠENJE ODLUKA sastavni je dio svakodnevnog života te se odnosi na proces odabira i odlučivanja o izboru ponašanja. Ljudi donose svakodnevne odluke, poput onih što će doručkovati toga jutra, koju će odjeću ili obuću odabrati, kakvu frizuru napraviti, kojim će putem ići do škole, kako će provesti slobodno poslijepodne toga dana. U životu je osim svakodnevnih (manjih) odluka potrebno donositi one veće i važnije, pri čemu je u tom procesu važno razmisliti i o posljedicama koje osoba može imati određenim izborom ponašanja. U životu adolescenata odluke mogu obuhvatiti i upuštanje u rizična ponašanja poput konzumacije cigareta, alkohola, psihоaktivnih tvari te uključivanja u ponašajne ovisnosti kao što su prekomjerno korištenje interneta i kockanje.

Donošenje odluka ponekada nije nimalo lak zadatak, stoga je potrebno vježbanje te vještine. Promislite i zamislite situaciju u kojoj morate donijeti odluku (primjerice odabir srednje škole ili neke izvanškolske aktivnosti, s kojim ćete prijateljem/prijateljicom ići na rekreaciju/planinarenje, izbor destinacije za maturalno putovanje i sl.). Nakon što ste definirali odluku, zapišite dvije moguće njene opcije te svaku od njih analizirajte kroz moguće (pozitivne i negativne) posljedice.

Nakon što provedemo odluku u konkretno djelo, sastavni dio procesa je i kritički osvrt na donesenu odluku. Ono uključuje promišljanje o izabranoj i provedenoj odluci uz pitanja poput „Je li odluka bila učinkovita?“, „Koje posljedice izabranog ponašanja su nastupile?“, „Jesam li zadovoljan/a svojom odlukom?“, „Mogu li idući put donijeti drugačiju odluku?“, „Hoće li i tada ishodi biti drugačiji?“.

ODLUKA KOJU MORAM DONIJETI JE...

1. OPCIJA:

2. OPCIJA:

Negativne posljedice

Pozitivne posljedice

Negativne posljedice

Pozitivne posljedice

MOJ ODABIR JE...

ISHODI MOG ODABIRA BILI SU...

IDUĆI PUT MOGU DRUGAČIJE...

KORAK PO KORAK DO RJEŠENJA!



RAZMISLITE I ZAPIŠITE SVOJA PROMIŠLJANJA...

„Koje načine i strategije rješavanja problema poznajete?“

„Postoje li učinkovite i neučinkovite strategije?“

„Kako vi postupate u rješavanju svojih problema ili izazova?“
„Jeste li zadovoljni načinima rješavanja svojih problema?“

Svakodnevno se susrećemo s izazovima i problemima, onima manjima te većima i zahtjevnijima. Kako odrastanjem raste samostalnost i osoba prihvata veću količinu odgovornosti, tako raste broj i „težina“ izazova koje treba svladati. Izbor strategija može ovisiti o dosadašnjem načinu suočavanja, ali ono jest vještina koja se može naučiti, vježbati i poboljšati. Mladi često vjeruju kako će im upuštanje u rizična ponašanja, tj. ovisnosti omogućiti prihvaćenost u skupini vršnjaka ili da će im pomoći prilikom suočavanja s vlastitim problemima. Model „**RJEŠAVANJA PROBLEMA PO KORACIMA**“ predstavlja aktivnu strategiju.

1. korak – Odredi u čemu je problem.

U čemu je problem? Što se događa? Što osjećam? Pokušaj odrediti uzrok problema.

2. korak – Razmisli i razgovoraj o rješenjima

Smisli mnogo različitih rješenja (kreativno mišljenje), od kojih je jedno razgovor s nekim kome vjeruješ. Pokušaj opisati kako se osjećaš.

3. korak – Procijeni rješenja

Usporedi prednosti i nedostatke svakog mogućeg rješenja i razmotri njegove kratkoročne i dugoročne posljedice. Što će se dogoditi kao posljedica odmah, a što tek kasnije? Na temelju toga izbaci rješenja koja je teško provesti ili donose puno negativnih posljedica.

4. korak – Odluči se za jedno rješenje

Odluči se za jedno rješenje i postupi prema njemu.

5. korak – Što si naučio/la?

Razmisli o rezultatima rješenja koje si odabralo/la? Što si naučio/la? Što si promijenio/la? Osjećaš li se bolje?

ZAUZMI SE ZA SEBE – RADI ZA SEBE!



RAZMISLITE I ZAPIŠITE SVOJA PROMIŠLJANJA...

„Što za vas znači zauzeti se za sebe?“

„Na koji način se zauzimate za sebe?“

„Koja je razlika između agresivnog, asertivnog (reći iskreno svoje mišljenje i zauzeti se za sebe, poštivanjem drugih) i pasivnog verbaliziranja svojeg mišljenja i osjećanja?“

Kada bi se osoba u životu brinula isključivo za ono što drugi žele, bila bi pasivna u suočavanju, odnosno, izbjegavala bi se suočiti. S druge strane, kada bi se brinula samo za ono što ona želi, bila bi agresivna. Gdje je tu ključ? Potrebno je održavati ravnotežu, a što je lakše uz vještina asertivnosti. **ASERTIVNOST** je usmjerena na sposobnost osobe da se zauzme za sebe, uvažavajući potrebe drugih, ali i svoje potrebe, na način da jasno izrazi svoje mišljenje i osjećaje. Ono znači znati reći „NE“ na uvažavajući način. Često nam nije lako izraziti svoje stavove ili uvjerenja kad smo u nekoj skupini kojoj jako želimo pripadati. U situaciji kada popustimo vršnjačkom utjecaju i nagovaranju, dobivamo nešto za sebe kao što je prihvaćenost od strane članova, olakšanje jer ne trebamo ulagati dodatni trud u zauzimanje suprotnog stava i slično. Tada možemo govoriti o kratkoročnim pozitivnim posljedicama izabranog ponašanja. Ako se zauzmemo za sebe, dugoročno smo na dobitku jer smo izabrali ponašanje u skladu sa svojim potrebama, razmišljanjima i osjećajima. Također, važno je zapamtiti... Ako naučimo na djelotvoran način zauzimati se za sebe, odnosno biti asertivni, napravili smo važan korak u prevenciji raznih oblika ovisnosti. Ova vještina se, kao i prethodne navedene, uči, razvija i poboljšava (kroz vrijeme, u različitim situacijama, s istkustvom), a od pomoći u vježbanju mogu biti koraci u nastavku.

- 1. korak – Pogledaj u osobu.**
- 2. korak – Koristi miran, ali odlučan ton glasa.**
- 3. korak – Jasno izreci kako se ne želi uključiti u aktivnost na koju te druga osoba ili osobe nagovaraju.**
- 4. korak, izbor – Predloži neku drugu, pozitivnu, aktivnost i daj razlog za to.**
- 5. korak – Ako je osoba uporna, ustraj u svojem “NE”.**
- 6. korak – Zamoli osobu da ode ili ti izađi iz te situacije utjecaja/nagovaranja/tlačenja.**

CILJEVI KAO PUTOKAZI

Posljednja detaljnije predstavljena vještina, također izuzetno važna, odnosi se na **POSTAVLJANJE VLASTITIH CILJEVA** i pronalaženje načina za njihovo ispunjavanje. Prilikom određivanja ciljeva važno je da oni u što većoj mjeri budu konkretni, mjerljivi, stvarni i dostižni. Kada su oblikovani na taj način, lakše je odrediti kratkoročne zadatke i napraviti svojevrsni plan te pratiti njihovo ostvarivanje uz pomoć malih koraka koje poduzimamo („koliko smo blizu ili daleko od onoga kuda idemo“).

Ciljevi se postavljaju prilikom razmišljanja o budućnosti te ono što osoba želi ostvariti. Navedeno se ne treba nužno odnositi na to koji posao želimo raditi i koje zanimanje imati, već i na učenje i razvoj novih vještina, razmišljanja o tome kakva osoba želimo postati, kakvo zdravlje i odnose s drugim ljudima želimo imati i sl. Tvoj zadatak je da malo razmisliš i napišeš:

MOJ DUGOROČNI CILJ

**Svoj dugoročni cilj lakše će ostvariti ako ga podijelim
u nekoliko koraka/zadataka:**

1.

2.

3.



RAZMISLITE I ZAPIŠITE SVOJA PROMIŠLJANJA...

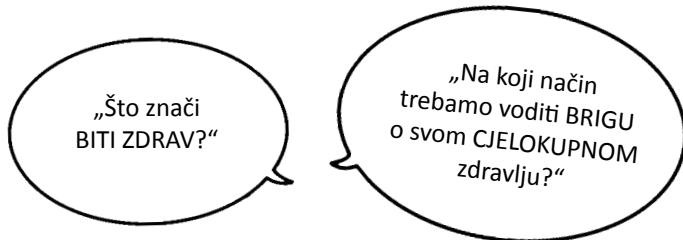
Koje su moje SNAGE,
JAKE strane koje mogu
biti od koristi u
ostvarivanju ciljeva?

**Što mi je još potrebno?
Tko mi iz mojeg okru-
ženja može pomoći u
ostvarivanju cilja?**

Na koji način upuštanje u rizične oblike ponašanja i razvoj ovisnosti može utjecati na ostvarivanje vaših ciljeva?

KRITIČKO MIŠLJENJE je sposobnost analize informacija i iskustava na objektivan način. Ono doprinosi cjelokupnom zdravlju jer nam pomaže prepoznati čimbenike koji utječu na stavove i ponašanja, kao što su vrijednosti, utjecaj vršnjaka i medija. **KREATIVNO MIŠLJENJE** pridonosi donošenju odluka i rješavanju problema jer omogućuje pojedincu promišljanje o različitim ponašanjima i posljedicama svojih izbora. Ono nam pomaže sagledati stvari izvan granica izravnog iskustva. Koristi i da budemo prilagodljivi u svojim reakcijama na zahtjeve svakodnevnog života.

BRIGA O ZDRAVLJU - BRIGA O SEBI



ZDRAVLJE se ne odnosi samo na odsustvo bolesti i iscrpljenost već je to jedan širok i sveobuhvatni pojam koji sadržava nekoliko međusobno povezanih sastavnica. Ono, primjerice, uključuje tjelesno ili fizičko zdravlje (briga o raznovrsnoj prehrani, redovitoj tjelovježbi i osobnoj higijeni i dr.), kognitivno zdravlje (poput učenja i razvoja, napredovanja i dostizanja postignuća, usvajanja novih znanja i vještina), socijalno zdravlje (važnost uspostavljanja i održavanje odnosa, zadovoljavanje potrebe za ljubavlju i pripadanjem), emocionalno zdravlje (uključuje pozitivan odnos sa sobom i prema sebi, primjereno nošenje s različitim emocijama), duhovno zdravlje (sustav vjerovanja i vrijednosti, sudjelovanje u opuštenim i zabavnim aktivnostima, otkrivanje smisla života). Ponekad se **ZDRAVLJE** i njegove sastavnice može usporediti s „Rubikovom kockom“ koja ima bezbrojne kombinacije, ali ako se pomakne samo jedna boja, kocka gubi smisao. Tako je i sa zdravljem, svaka njegova razina je bitna i utječe na ostale. Važno je preuzeti odgovornost i voditi brigu o svim sastavicama zdravlja. Time doprinosimo svome pozitivnom rastu i razvoju, brinemo o samome sebi!

Svjetska zdravstvena organizacija određuje **ZDRAVLJE** kao stanje potpunoga tjelesnog, mentalnog (psihičkog) i društvenog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti ili slabosti (nemoći).

MENTALNO ZDRAVLJE određuje kao stanje dobrobiti u kojemu pojedinac ostvaruje svoj puni potencijal, može se nositi s uobičajenim životnim stresorima, može produktivno i plodonosno raditi te doprinosi svojoj zajednici.

Preporuke iz nastavka neka vam budu smjernice u **BRIZI ZA VAŠE CJELOKUPNO ZDRAVLJE – u BRIZI ZA SEBE**. Time ćete si dati priliku za osnažiti se, biti otporniji na izazovne i stresne situacije, spremniji za ostvarivanje svojih ciljeva i želja, biti zadovoljniji i ispunjeniji...

- Svakodnevno si osigurajte dovoljno sati sna, vodite računa o pravilnoj i raznovrsnoj prehrani te redovitom unosu tekućine. Pokušajte paziti na unos nerafiniranih šećera i kvalitetnih masti, kao i na kofeinske napitke.
- Organizirajte si radni dan, školske obveze i zadatke raspodijelite u manje cjeline planirajući i trenutke odmora, odredite si stvarne i ostvarive ciljeve. Ne budite strogi i kritični prema sebi. Pratite svoj ritam i napredak te nagradite se redovito za postignuća.
- Odredite si vrijeme za tjelovježbu, rekreaciju, šetnju i fizičku aktivnost. Pokušajte što više boraviti na svježem zraku te upijati toplinu Sunca.
- Gradite kvalitetne odnose i budite povezani s drugim ljudima. Redovito komunicirajte i provedite vrijeme s ukućanima, prijateljima, članovima šire rodbine, razrednim kolegama. Osmislite zajedničke (zabavne) aktivnosti. Družite se i sa svojim kućnim ljubimcima.
- Svakodnevno si osigurajte vrijeme za opuštanje. Pokušajte biti neko vrijeme u miru i tišini, udaljeni od svih uređaja, svjesno disati. Slušajte glazbu, pročitajte knjigu, crtajte, pišite...
- Osluškujte svoje tijelo te prepoznajte i uvažite kada nešto ne možete napraviti. Prihvivate osjećaje koje doživljavate. Izražavajte i podijelite s drugima kako se osjećate.
- Razmišljate o onome što možete napraviti „danas“ te orijentirajte se na „sutra“ i blisku budućnost. Usmjerite se na situacije koje možete sami kontrolirati. Činite male korake prema naprijed...
- Koristeći prednosti virtualnog okruženja, budite prisutni i pokušajte što više uživati u stvarnom svijetu koji vas okružuje.
- Vježbate svoje socijalno-emocionalne vještine.
- Potražite pomoć i podršku kada vam je potrebna.
- Odnosite se prema sebi jednako kako biste se ponašali prema najboljem prijatelju. Budite blagi, suosjećajni i brižni prema sebi i drugima oko sebe.

Radni materijal pripremili:

članice Stručnog tima Odgojnog savjetovališta Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta:
Matea Belošević, Lucija Lamešić, Sabina Mandić, Ivana Mitrić i Sanja Radić Bursać

Nastavno-klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

(Uz interne materijale članica stručnog tima, oblikovane i korištene u autorskim preventivnim programima i stručno-kliničkom radu.)

KORIŠTENI IZVORI:

1. Alberta Health Services, Addiction and Mental Health, and the RCMP Drugs and Organized Crime Awareness Service (2010). *Kids and drugs: A parent's guide to prevention*. Preuzeto 6.11.2020. s <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/amh/if-amh-kids-and-drugs-parents-booklet.pdf>
2. Bašić, J., Koller-Trbović, N., Žižak, A. (2005). *Integralna metoda u radu s predškolskom djecom i njihovim roditeljima*. Zagreb: Alinea.
3. Bischof-Kastner, C., Kuntsche, E., Wolstein, J. (2014). Identifying Problematic Internet Users: Development and Validation of the Internet Motive Questionnaire for Adolescents (IMQ-A). *Journal of Medical Internet Research*, 16(10), e230. DOI: 10.2196/jmir.3398
4. Brand, M., Young, K., Laier, C., Wölfling, K., Potenza, M. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2016.08.033
5. Černja, I., Vejmelka, L., Rajter, M. (2019). Internet addiction test: Croatian preliminary study. *BMC Psychiatry*, 19(1). DOI: 10.1186/s12888-019-2366-2
6. Dodig, D. (2013). *Obilježja kockanja mladih i odrednice štetnih psihosocijalnih posljedica*. Doktorska disertacija. Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Studijski centar socijalnog rada.
7. ESPAD Group (2020), *ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*, EMCDDA Joint Publications, Publications Office of the European Union, Luxembourg.
8. Faraci, P., Craparo, G., Messina, R., Severino, S. (2013). Internet Addiction Test (IAT): Which is the Best Factorial Solution? *Journal of Medical Internet Research*, 15(10), e225. DOI: 10.2196/jmir.2935
9. Glasser, W. (2004). *Teorija izbora. Nova psihologija osobne slobode*. Zagreb: Alinea.
10. Glavak Tkalić, R., Miletić, G.-M., Sučić, I. (2017). *Igranje igara na sreću u hrvatskom društvu*. Zagreb: Institut društvenih znanosti Ivo Pilar i Ured za suzbijanje zlouporabe droga Vlade Republike Hrvatske.
11. Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to Behavioral Addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241, DOI: 10.3109/00952990.2010.491884
12. Griffiths, M.D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. DOI: 10.1080/14659890500114359
13. Hendry, L. B., Kloep, M. (2012). *Adolescence and Adult hood: Transitions and Transformations*. Red Globe Press.
14. Holden, C. (2001). 'Behavioral' addictions: Do they exist? *Science*, 294(5544), 980-2.
15. Kliewer, W., Murrelle, L. (2007). Risk and Protective Factors for Adolescent Substance Use: Findings from a Study in Selected Central American Countries. *Journal of Adolescent Health*, 40(5), 448-455.

16. Learning for Life, Drug Enforcement Administration (DEA) (n.d.). *A Drug Abuse Prevention Guide For Teens*. Preuzeto 9.11.2020. s <http://www.exploring.org/wp-content/uploads/2015/12/Drug-Abuse-Prevention-4-Teens.pdf>.
17. Montag, C., Bey, K., Sha, P., Li, M., Chen, Y.F., Liu, W.Y., Zhu, Y.K., Li, C.B., Markett, S., Keiper, J., Reuter, M. (2015). Is it meaningful to distinguish between generalized and specific Internet addiction? Evidence from a cross-cultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China. *Asia-Pacific Psychiatry*, 7(1), 20–26. DOI: 10.1111/appy.12122
18. Nastavni zavod za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar (n.d.). *Svijet ovisnosti, vodič za roditelje*. Preuzeto 6.11.2020. s <http://www.stampar.hr/sites/default/files/sluzbe/docs/2015/brosura-svijet-ovisnosti-web.pdf>.
19. National Institute on Drug Abuse (NIDA) (2003). *Preventing Drug Use among Children and Adolescents. A Research-Based Guide for Parents, Educators and Community Leaders. Second Edition*. Maryland: U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. Preuzeto 5.11.2020. s https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/preventingdruguse_2_1.pdf.
20. Pavić Šimetin, I., Koštić, Z., Veber, Z. (2013). *Kocka i mladi*. Ministarstvo unutarnjih poslova Republike Hrvatske, Ravnateljstvo policije.
21. Rajter, M., Černja, I., Vejmelka, L. (2017). Ovisnost o internetu kod učenika srednjih škola. U: Merkaš, M. i Brdovčak, B. (ur.): *1. međunarodni znanstveno-stručni skup Odjela za psihologiju Hrvatskog katoličkog sveučilišta: Zaštita i promicanje dobrobiti djece, mladih i obitelji - Knjiga sažetaka* (str. 94–94). Zagreb: Odjel za psihologiju, Hrvatsko katoličko sveučilište.
22. Ricijaš, N., Dodig Hundrić, D., Huić, A., Kranželić, V. (2016). Kockanje mladih u Hrvatskoj - učestalost igranja i zastupljenost problematičnog kockanja. *Kriminologija & socijalna integracija*, 24(2), 24-47. <https://doi.org/10.31299/ksi.24.2.2>
23. Ricijaš, N., Kranželić, V., Dodig Hundrić, D., Huić, A., Radić Bursać, S., Rakić, A. (2016). *Program prevencije kockanja mladih "Tko zapravo pobjeđuje?"*. Priručnik za provođenje programa prevencije kockanja mladih "Tko zapravo pobjeđuje?" (str. 101-175). Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
24. Rijavec, M., Miljković, D. (2014). *Razgovori sa zrcalom*. Zagreb: IEP.
25. Starcevic, V. (2013). Is Internet addiction a usefulconcept?. *Australian& New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(1), 16–19. DOI: 10.1177/0004867412461693
26. Vejmelka, L., Strabić, N., Jazvo, M. (2017). Online Activities and Risk Behaviors among Adolescents in the Virtual Environment. *Društvena istraživanja*, 26(1), 59–78. DOI:10.5559/di.26.1.04
27. Young, K.S. (2015). The Evolution of Internet Addiction Disorder. U: Montag, C. i Reuter, M. (ur.): *Internet Addiction. Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics* (str. 3-17). Springer, Cham. DOI: 10.1007/978-3-319-07242-5_1
28. United Nations Office for Drug Control and Crime Prevention Vienna (2002). *A participatory hand book for youth drug abuse prevention programmes. A guide for development and improvement*. New York. Preuzeto 8.11.2020. s https://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/E_handbook.pdf.
29. Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (1998). *Dječja psihologija*. Zagreb: Naklada Sklap.
30. 26. Western Health (2017). *Substance Use Prevention Activity Guide*. Preuzeto 5.11.2020. s <http://westernhealth.nl.ca/uploads/Addictions%20Prevention%20and%20Mental%20Health%20Promotion/SU%20Prevention%20Activities%20-%202017.pdf>.
31. Zakon o igrama na sreću, *Narodne novine* 87/09, 35/13, 158/13, 41/14, 143/14.



