



Z ZASVOJENOSTJO NULA ŽIVIM ZDRAVO DO FULA

ZDRAVSTVO

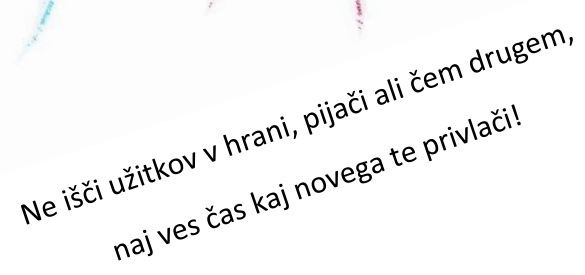
Raziskovalna naloga

Avtorica: Tia Lenart

Mentorica: Jana Jerenec

Kidričevo, 2024





Pri izdelavi raziskovalne naloge se za pomoč, strokovno usmerjanje in nasvete zahvaljujem mentorici Jani Jerenec. Iskreno se zahvaljujem tudi učiteljici Sonji Lenarčič za lektoriranje raziskovalne naloge.

Stran 2 | 75



KAZALO VSEBINE

POVZETEK	7
ABSTRACT	8
1 UVOD	9
1.1 Opredelitev področja in opis problema	9
1.2 Cilji naloge in namen	10
1.3 Raziskovalne hipoteze	10
1.4 Raziskovalne metode	11
2 TEORETIČNI DEL	12
2.1 Zasvojenost	12
2.1.1 Vzroki za zasvojenost	13
2.1.2 Najpogostejše oblike zasvojenosti	14
2.1.3 Kakšni so znaki zasvojenosti?	14
2.1.4 Posledice zasvojenosti	15
2.1.5 Preventiva	16
2.1.6 Zdravljenje	16
2.2 Zasvojenost med mladostniki	17
2.2.1 Vzroki za zasvojenost	17
2.2.2 Najpogostejše oblike zasvojenosti med mladostniki	18
2.2.3 Kakšni so znaki zasvojenosti?	22
2.2.4 Posledice zasvojenosti	23
2.2.5 Preventiva v šolah	25
2.2.6 Zdravljenje	25
3 RAZISKOVALNI DEL	27
3.1 Analiza anketnega vprašalnika	27
3.2 Intervju s kriminalistom in višjo medicinsko sestro	42



3.3	Delavnice	46
3.3.1	Postaja o alkoholu	46
3.3.2	Postaja o drogah	48
3.3.3	Postaja o energijskih pijačah	50
3.3.4	Postaja o tobačnih izdelkih	54
3.4	Digitalni post	58
4	RAZPRAVA	60
5	ZAKLJUČEK	61
6	LITERATURA IN VIRI	64
6.1	Gradivo za delavnice	64
6.2	Internetni viri	64
6.3	Slikovni viri	65
7	PRILOGE	67
7.1	Anketni vprašalnik	67
7.2	Intervju s kriminalistom in višjo medicinsko sestro	73
7.3	Zgibanka	75



KAZALO SLIK

Slika 1: Zasvojenost.....	12
Slika 2: Kaj povzroča zasvojenost?	13
Slika 3: Alkohol - najbolj razširjena droga.	18
Slika 4: (a) Cigarete. in (b) Snus.....	19
Slika 5: Energija na potenco.	19
Slika 6: Najbolj razširjene droge.....	20
Slika 7: Zasvojenost že v otroštvu.	21
Slika 8: Hrana, hrana, hrana.	22
Slika 9: Droge niso zakon.	49
Slika 10: Energijska pijača – Ne, hvala!	53
Slika 11: Nekaj teorije ne škodi.	55



KAZALO TABEL

Tabela 1: Spol.....	27
Tabela 2: Starost.	28
Tabela 3: Kako pogosto uporabljaš tehnologijo?	28
Tabela 4: Koliko ur dnevno uporabljaš tehnologijo?	29
Tabela 5: Zapiši, koliko si bil/-a star/-a, ko si pričel/-a uporabljati tehnologijo?	30
Tabela 6: Kako pogosto uporabljaš naslednje internetne aktivnosti?	30
Tabela 7: Koliko časa bi lahko preživel/-a brez uporabe računalnika oz. mobilnega telefona?	31
Tabela 8: Ali si mnenja, da si zasvojen/-a s tehnologijo?	31
Tabela 9: Ali si že kdaj poskusil/-a alkohol?	32
Tabela 10: Zapiši, koliko si bil/-a star/-a, ko si prvič poskusil/-a alkohol?	33
Tabela 11: Če si alkohol že poskusil/-a, zakaj si se odločil/-a, da ga poskusiš?	33
Tabela 12: Kolikokrat si v zadnjem mesecu pil/-a katero od naštetih alkoholnih pijač?	34
Tabela 13: Kolikokrat si že bil/-a vinjen/-a?	35
Tabela 14: Koliko si bil star/-a, ko si bil/-a prvič vinjena?	35
Tabela 15: Kdaj si prvič zaužil/-a energijsko pijačo?	36
Tabela 16: Kako pogosto piješ energijsko pijačo?	37
Tabela 17: Zakaj piješ energijsko pijačo?	37
Tabela 18: Ali poznaš sestavine v energijskih pijačah in posledice, ki jih povzročajo?	38
Tabela 19: Ali si že kdaj uporabljal/-a tobačne izdelke?	39
Tabela 20: Kaj uporabljaš?	39
Tabela 21: Kako pogosto uporabljaš tobačne izdelke?	40
Tabela 22: Zakaj uporabljaš tobačne izdelke?	41
Tabela 23: Digitalni post - TELEVIZIJA	58
Tabela 24: Digitalni post - PAMETNI TELEFON	59



POVZETEK

Zasvojenost je postala ena izmed največjih težav sodobnega časa, saj so ljudje, še posebej mladi, izpostavljeni različnim oblikam zasvojenosti zaradi hitrega tehnološkega napredka, socialnih sprememb in drugih dejavnikov.

Za letošnjo raziskovalno nalogo sem izbrala temo zasvojenost, saj je vedno več mladih zasvojenih z digitalno tehnologijo, med katero štejemo zasvojenost z videoigami, s socialnimi omrežji, preverjanjem obvestil in novic, z objavljanim vsebin, s spletnim nakupovanjem ter preverjanjem e-pošte. Poleg zasvojenosti s tehnologijo vedno več učencev posega po nikotinu, energijskih pijačah ter alkoholu, ki lahko dolgoročno vodijo v zasvojenost.

S pomočjo raziskovalne naloge sem raziskala vzroke za zasvojenost med mladimi, ki so običajno kompleksni in vključujejo biološke, genetske, socialne in psihološke dejavnike. Pomembno je razumeti, da so posamezniki dovzetni za različne oblike zasvojenosti in da se lahko ta pojav razvije postopoma. Raziskala sem tudi najpogostejše oblike in znake zasvojenosti, posledice zasvojenosti, preventivo in zdravljenje med mladostniki s ciljem pomagati sošolcem in vrstnikom.

Po raziskovanju teorije in po opravljeni anketi sem ugotovila, da sta na naši šoli najbolj zaskrbljujoča uporaba tehnologije ter pitja energijskih pijač. Te podatke sem primerjala z odgovori učencev dvajsetih šol Spodnjega Podravja in ugotovila, da je pomembno razumeti specifično obliko zasvojenosti in prilagoditi strategije preprečevanja in zdravljenja glede na posamezno zasvojenost. Terapevtska pomoč, podpora družine in šole ter skupinske terapije so lahko učinkoviti pristopi za premagovanje zasvojenosti. Pri pomoči mladim pa ne smemo pozabiti, da je podpora in pomoč sovrstnika prav tako pomembna.

S pomočjo učiteljice mentorice, svetovalne delavke in nekaterih zunanjih strokovnjakov sem se odločila pomagati vrstnikom tako, da sem učencem predstavila ključne informacije o zasvojenosti ter nato izvedla delavnice, kjer so učenci spoznali negativne posledice prekomernega uživanja energijskih pijač, alkohola in nikotina. Izvedla sem tudi poskus digitalnega posta za učence od 6. do 9. razreda v mesecu januarju, in sicer teden dni brez mobilnega telefona in teden dni brez računalnika. Pripravila sem tudi zgibanko s pomembnimi informacijami o zasvojenosti in jo razdelila med učence.

Menim, da je pomembno razvijati preventivne strategije, ki vključujejo ozaveščanje, izobraževanje in podporo posameznikom, ki so ogroženi. Poleg tega je ključno zagotoviti učinkovite mehanizme za obravnavo zasvojenosti in nudenje ustrezne pomoči tistim, ki jo potrebujejo.

Cilj naloge je torej predstaviti pomen zdravega načina življenja, kjer ne bo zasvojenosti, saj lahko zasvojenost med mladimi povzroči številne negativne posledice, ki vplivajo na različna področja življenja, kot so fizično in duševno zdravje, težave v šoli, družinske konflikte, socialno izolacijo, finančne težave ...

Zasvojenost med mladimi torej ni le posameznikova težava, ampak ima lahko resne posledice za posameznikovo življenje in njegovo družino ter prijatelje. Zato je ključnega pomena prepoznati zasvojenost in jo preprečevati.

Ključne besede: zasvojenost, alkohol, droge, nikotin, digitalna tehnologija, vzroki, posledice, preventiva



ABSTRACT

Addiction became one of the most common problems of the modern world, especially among our youth. The reason behind this is the exponential growth of technology, social differences and other accompanying factors.

For this year's research project, I have selected addiction as my topic, since more and more youth are addicted with digital technology. The most common problems pose video games, social media, being up-to-date with the latest news online, posting your content online, shopping online and finally, yet importantly, E-Mails. Unfortunately, many young students also indulge in nicotine, energy drinks and alcohol, which lead to an entirely different form of addiction.

With the help of my research I have come across many of the reasons behind addiction, which are mostly complex and include biological, genetic, social and psychological factors. It is crucial to understand, that many factors differentiate between individuals; meaning that every person is susceptible to addiction in their own way and that such addiction develops over time. I have also researched the most common forms and signs of addiction, their consequences, how to prevent and heal the addiction amongst youngsters with the goal to help students and their peers.

After researching the theory and concluding the questionnaire, I have discovered that the biggest problem our school faces is overuse of technology and energy drinks. I have cross-examined these results with the answers I have received from twenty different schools from the region Spodnje Podravje. The results show that we need to understand which specific type of addiction we face. This means adjusting our strategy in counteracting the addiction and enforcing its rehabilitation. Therapeutic help, help from loved ones and help from the school, along with group therapy can be effective ways in overcoming addiction. We should also mention that the help and support of peers are extremely beneficial.

With the help of my teacher mentor, our school's counsellor and some other external professionals, I have been able to help our students by showing them key information on addiction, followed by workshops, where the students learned about the negative consequences of energy drinks, alcohol and nicotine. I have also conducted a trial, in which the students from classes 6 to 9 had a digital fast; meaning they could not use mobile phones or computers for a week. I also gave the students a folded pamphlet, containing important information on addiction.

In my opinion, it is important to develop the preliminary strategies, which include raising awareness, education and supporting individuals, who are in danger of falling under the influence. It is also important to provide efficient mechanisms for handling addiction and providing the necessary help to those who are in need.

The goal of this paper is to present the intent of a healthy lifestyle, one without addiction, since such an affliction can cause several negative consequences, which ultimately affect different areas of our lives: our mental state, school problems, family conflicts, social isolation, financial trouble ...

Addiction among the young is therefore not an individual's problem, but can have a great impact on their life, as well as their family and friends. Hence, it is of great importance to recognise and prevent this from happening.

Key words: addiction, alcohol, drugs, nicotine, digital technology, causes, consequences, prevention



1 UVOD

1.1 Opredelitev področja in opis problema

Zasvojenost je postala ena izmed največjih težav sodobnega časa, saj so ljudje, še posebej mladi, izpostavljeni različnim oblikam zasvojenosti zaradi hitrega tehnološkega napredka, socialnih sprememb in drugih dejavnikov.

Zasvojenost med mladimi se nanaša na različne vrste zasvojenosti. Ker je vedno več mladostnikov zasvojenih s sodobnimi tehnologijami, družbenimi omrežji, videoigrami, preverjanjem obvestil in novic, z objavljanjem vsebin, s spletnim nakupovanjem ter preverjanjem e-pošte kot tudi z alkoholom, nikotinom in energijskimi pijačami, sem si za letošnjo raziskovalno nalogo izbrala temo o *ZASVOJENOSTI*.

S pomočjo raziskovalne naloge sem raziskala vzroke za zasvojenost med mladostniki, ki so običajno kompleksni in vključujejo biološke, genetske, socialne in psihološke dejavnike. Pomembno je razumeti, da so posamezniki dovzetni za različne oblike zasvojenosti in da se lahko zasvojenost razvije postopoma. Raziskala sem tudi najpogostejše oblike in znake zasvojenosti, posledice zasvojenosti, preventivo in zdravljenje med mladostniki s ciljem pomagati sošolcem in vrstnikom.

Menim, da je danes za preprečevanje in obvladovanje zasvojenosti med mladostniki ključna kombinacija:

- izobraževanja o tveganjih in posledicah zasvojenosti ter razvijanje spretnosti za obvladovanje pritiskov, ki si pogosto prisotni v mladostniškem obdobju,
- družinske podpore,
- programov,
- zdravstvenih storitev ter
- podpore šol in celotne skupnosti.

Po raziskovanju teorije in po opravljeni anketi sem ugotovila, da je na naši šoli najbolj zaskrbljujoča uporaba tehnologije ter pitja energijskih pijač. Te podatke sem primerjala z odgovori učencev dvajsetih šol Spodnjega Podravja in ugotovila, da je pomembno razumeti specifično obliko zasvojenosti in prilagoditi strategije preprečevanja in zdravljenja glede na posamezno zasvojenost. Terapevtska pomoč, podpora družine in šole ter skupinske terapije so lahko učinkoviti pristopi za premagovanje zasvojenosti. Pri pomoči mladim pa ne smemo pozabiti, da je podpora in pomoč sovrstnika prav tako pomembna.

Menim, da je pomembno razvijati preventivne strategije, ki vključujejo ozaveščanje, izobraževanje in podporo posameznikom, ki so ogroženi. Poleg tega je ključno zagotoviti učinkovite mehanizme za obravnavo zasvojenosti in nudenje ustrezne pomoči tistim, ki jo potrebujejo. Zato sem se pomočjo učiteljice mentorice, svetovalne delavke in nekaterih zunanjih strokovnjakov odločila pomagati vrstnikom tako, da sem učencem predstavila ključne informacije o zasvojenosti ter nato izvedla delavnice, kjer so učenci spoznali negativne posledice prekomernega uživanja energijskih pijač, alkohola in nikotina. Izvedla sem tudi poskus digitalnega posta za učence od 6. do 9. razreda v mesecu januarju, in sicer teden dni brez mobilnega telefona in teden dni brez računalnika. Pripravila sem tudi zgibanko s pomembnimi informacijami o zasvojenosti in jo razdelila med učence.

Cilj naloge je torej predstaviti pomen zdravega načina življenja, kjer ne bo zasvojenosti, saj lahko zasvojenost med mladimi povzroči številne negativne posledice, ki vplivajo na različna področja



življenja, kot so fizično in duševno zdravje, težave v šoli, družinske konflikte, socialno izolacijo, finančne težave ...

Upam, da bo moja raziskovalna naloga bralcem zanimiva, ko jo bodo prebirali. Menim, da bi bilo potrebno v šole uvajati več izobraževanja, delavnic ter pomoči strokovnjakov, ki bi ozaveščali, pomagali in svetovali učencem o negativnih posledicah tako tehnologije, alkohola, nikotina, droge ter drugih oblik zasvojenosti, saj zasvojenost med mladimi ni le posameznikova težava, ampak je težava celotne družbe, saj ima lahko zasvojenost resne posledice za posameznikovo življenje, njegovo družino ter prijatelje. Zato je ključnega pomena prepoznati zasvojenost in jo preprečevati.

1.2 Cilji naloge in namen

Cilj naloge je:

- osvestiti učence o vzrokih, kot so biološki in psihološki dejavniki, ki prispevajo k nagnjenosti k zasvojenosti;
- raziskati vpliv družinskega okolja na zasvojenost mladih;
- preučiti pritiske, ki lahko vodijo k eksperimentiranju z različnimi substancami ali vedenji;
- s pomočjo anketnega vprašalnika oceniti tveganje o zasvojenosti med učenci naše šole in učenci Spodnjega Podravja;
- s pomočjo intervjujev raziskati trenutno stanje zasvojenosti med mladostniki;
- pripraviti predavanja in delavnice, kjer bodo učenci spoznali in raziskali posledice zasvojenosti ...

Glavni namen je, da bi raziskovalna naloga zagotovila poglobljen vpogled v problematiko o zasvojenosti med mladimi in prispevala k razumevanju ter reševanju te pomembne problematike. Tako sem si zastavila naslednje raziskovalno vprašanje: ***Na kakšen način lahko preprečimo različne oblike zasvojenosti?***

1.3 Raziskovalne hipoteze

Predpostavljam, da:

- **Hipoteza 1:** Problematika različnih oblik zasvojenosti med mladimi je skrajno pereča.
- **Hipoteza 2:** Učenci so »zasvojeni« z digitalno tehnologijo, nikotinom in energijsko pijačo.
- **Hipoteza 3:** Učenci ne poznajo posledic različnih oblik zasvojenosti.
- **Hipoteza 4:** Obstajajo izobraževanja, programi in delavnice, ki ozaveščajo učence o posledicah zasvojenosti.
- **Hipoteza 5:** Delavnice pod mojim vodstvom na temo energijskih pijač, nikotina in alkohola so delno učinkovite.
- **Hipoteza 6:** Okvirni program oz. poskus digitalnega razstrupljanja je učinkovit.



1.4 Raziskovalne metode

V teoretičnem delu sem se posluževala deskriptivne in komparativne metode, kjer sem raziskovala zasvojenost, vzroke za zasvojenost, najpogostejše oblike zasvojenosti, kakšni so znaki zasvojenosti, posledice zasvojenosti, preventivo in zdravljenje tako na splošno kot med mladimi.

V empiričnem delu naloge sem s pomočjo anketnega vprašalnika raziskovala oblike zasvojenosti na naši šoli in med učenci Spodnjega Podravja. Za učence smo izvedli predavanja na temo droge, alkohol, nikotin in energijske pijače. Nato sem izvedla intervjuja o drogah, alkoholu, energijskih pijačah in nikotinu z višjo medicinsko sestro ter s kriminalistom o trenutnem stanju zasvojenosti med mladimi. Izvedla sem tudi delavnice na temo zasvojenosti kot tudi poskus digitalnega posta za učence od 6. do 9. razreda v mesecu januarju, in sicer teden dni brez mobilnega telefona in teden dni brez računalnika.

Pripravila sem tudi zgibanko o vzrokih, pasteh in posledicah različnih oblik zasvojenosti ter seznam programov oz. ustanov, ki pomagajo preprečevati in zdraviti zasvojenost.



2 TEORETIČNI DEL



Slika 1: Zasvojenost. (NIJZ, 2022)

2.1 Zasvojenost

Zasvojenost je stanje ali bolezen, ki se kaže v obsesivni potrebi po uporabi določene snovi, dejavnosti ali vedenja. Razvije se postopoma in lahko vodi do resnih posledic, vključno s telesnimi, vedenjskimi in duševnimi težavami, težavami v medosebnih odnosih, težavami na šolskem in poklicnem področju ... (Društvo Stigma, b. d., Kaj je zasvojenost?).

Poznamo:

kemično zasvojenost,

ki se nanaša na odvisnost od snovi, ki neposredno vplivajo na kemijo telesa. Te snovi lahko vključujejo alkohol, droge, zdravila, nikotin in druge kemikalije. Osebe, ki so kemično odvisne, doživljajo fizično in čustveno potrebo po uporabi teh snovi, saj se njihovo telo prilagodi na prisotnost snovi in lahko doživijo odtegnitvene simptome, ko prenehajo uporabljati snov (Društvo Stigma, b. d., Kaj je zasvojenost?).

nekemično zasvojenost,

ki se nanaša na odvisnost od določenega vedenja, dejavnosti in situacije, ki ne vključuje neposredne uporabe kemičnih snovi. Primeri vključujejo odvisnost od nakupovanja, prenajedanja, interneta, video iger ... Osebe, ki so nekemično odvisne, doživljajo psihološko potrebo po izvajanju teh dejavnosti zaradi občutka ugodja, vznburjenosti ali izogibanja neugodju, vendar ne gre za fizično odvisnost (Društvo Stigma, b. d., Kaj je zasvojenost?).

Ključna razlika med obema vrstama odvisnosti je v tem, ali je osnovni vzrok fizična (kemična) ali psihična (nekemična) potreba. Obe vrsti lahko povzročata negativne posledice za posameznika in običajno zahtevata strokovno pomoč, vključno s terapijo, zdravili in podporo skupine. Zasvojenosti ni enostavno obvladati, vendar je mogoče doseči okrevanje in ohraniti dolgoročno abstinenco s pravilno pomočjo in podporo (Društvo Stigma, b. d., Kaj je zasvojenost?).



2.1.1 Vzroki za zasvojenost

Zasvojenost je kompleksen pojav, ki je posledica kombinacije različnih dejavnikov. Nekateri glavni razlogi za zasvojenost so:

- genetska predispozicija – če je v družini prisotna zloraba substanc, se tveganje za razvoj zasvojenosti pri otrocih poveča;
- psihološki dejavniki – določene osebnostne lastnosti, kot so nizka samopodoba, tesnoba, depresija in stres, povečajo tveganje za zasvojenost;
- družbeni in okoljski dejavniki – okolje, družbena mreža, prisotnost zasvojenih oseb v družini in med prijatelji, dostopnost substanc ali alkohola ter družbeni pritiski povečujejo tveganje za zasvojenost;
- biološki dejavniki - biološke spremembe v telesu, ki se pojavijo ob uporabi določenih substanc (npr. spremembe v možganih, ki se pojavijo pri uporabi drog), lahko pripomorejo k razvoju kemične odvisnosti;
- sprožilci in okoliščine – zasvojenost se lahko razvije zaradi sprožilcev in situacij, ki spodbujajo uporabo snovi ali določenega vedenja, npr. oseba lahko postane odvisna od alkohola zaradi stresnih situacij, ki sprožijo pitje;
- postopno povečanje tolerance – pri mnogih oblikah zasvojenosti se razvije toleranca, kar pomeni, da oseba potrebuje vedno večjo količino snovi ali večjo intenzivnost vedenja, da doseže želeni učinek in to postopno povečanje potrebe po snovi ali vedenju vodi v zasvojenost (Gam, b. d.).

Pomembno je razumeti, da zasvojenost ni posledica enega samega dejavnika, temveč je rezultat številnih dejavnikov. Zdravljenje zasvojenosti običajno vključuje celostni pristop, ki se osredotoča na razumevanje teh dejavnikov in zagotavlja ustrezno podporo in terapijo posameznikom, ki se borijo z zasvojenostjo (Gam, b. d.).



Slika 2: Kaj povzroča zasvojenost? (Dnevnik, 2016)



2.1.2 Najpogostejše oblike zasvojenosti

Zasvojenost se lahko nanaša na različne snovi, vedenja ali dejavnosti. Najpogostejše oblike zasvojenosti med



kemičnimi odvisnostmi so:

- odvisnost od alkohola, ki je ena izmed najpogostejših oblik zasvojenosti po vsem svetu;
- odvisnost od tobaka, zlasti cigaret, ki povzroča fizično odvisnost od nikotina;
- odvisnost od prepovedanih drog, ki vključuje odvisnost od različnih drog, kot so marihuana, kokain, heroin, metamfetamini, opiat in še mnoge druge;
- odvisnost od zdravil, kamor prištevamo odvisnost od močnih protibolečinskih zdravil in pomirjeval (NIJZ, 2022, Program za preprečevanje).



nekemičnimi odvisnostmi so:

- odvisnost od hazardiranja, ki je prisotna takrat, ko imajo ljudje obsesivno potrebo po igranju na srečo, ne glede na negativne posledice;
- odvisnost od nakupovanja vključuje neustavljivo potrebo po nakupovanju, ki lahko povzroči finančne težave;
- odvisnost od interneta in video iger, zlasti med mladostniki;
- odvisnost od hrane, ko se oseba preneja ali kompulzivno uživa hrano;
- odvisnost od spolnosti, ki vključuje neustavljivo hrepenenje po spolnih aktivnostih (NIJZ, 2022, Program za preprečevanje).

Vsaka od teh oblik zasvojenosti ima svoje specifične znake in simptome, vendar imajo skupni vzorec izgube nadzora in negativnih posledic za posameznika in njegovo okolje (NIJZ, 2022, Program za preprečevanje).

2.1.3 Kakšni so znaki zasvojenosti?

Prepoznavanje zasvojenosti zahteva prepoznavanje fizičnih, čustvenih in vedenjskih znakov. Zasvojenost se lahko nanaša na različne snovi (npr. alkohol, droge, nikotin, energijske pijače) ali vedenja (npr. nakupovanje, video igre, internet), zato se lahko znaki razlikujejo glede na vrsto zasvojenosti (Društvo Stigma, b. d., Začetni znaki zasvojenosti).

Na splošno pa delimo znake na



fizične znake, ki se kažejo kot:

- spremembe v videzu, kot so npr. izguba ali pridobitev telesne mase, bledica ali rumenkast odtенок kože, utrujenost in izčrpanost;
- poškodbe na telesu, kot so npr. modrice, ureznine, okužbe in rane;
- spremembe v očeh, kot so npr. rdečina ali vnetje oči, kratkotrajno zoženje zenic ali njihovo širjenje;
- težave z dihanjem, kot so npr. kašelj, težave z dihanjem ali kronični bronhitis pri kajenju tobaka ali uporabi drugih inhalacijskih snovi;
- spremembe v oralnem zdravju, kot so npr. poškodovani zobje in dlesni;
- odtegnitveni simptomi, kot so tresenje, slabost, bolečine v mišicah in driska;
- slaba prehrana, kot sta npr. nezdrava prehrana in nepravilno prehranjevanje;
- slaba higiena, kot sta zanemarjanje osebne higiene in neurejen videz;
- zdravstvene težave, kot so bolezni in zapleti, povezani s podaljšano uporabo določenih snovi ali vedenj, kot so bolezni jeter, srca, pljuč itd.;



- težave s spanjem, kot sta nespečnost ali težave s spanjem ... (Društvo Stigma, b. d., Začetni znaki zasvojenosti).



čustvene znake, ki se kažejo kot:

- hrepenenje, ko oseba doživlja intenzivno hrepenenje po snovi ali vedenju;
- čustvena stiska in tesnoba;
- sram in krivda;
- depresija, saj posameznik velikokrat občuti občutke žalosti, brezupnosti in nizke energije;
- razdražljivost in težave pri obvladovanju jeze;
- izguba zanimanja za druge dejavnosti;
- stalno razmišljanje o zasvojenosti;
- izogibanje družbi in izolacija;
- samomorilne misli ... (Društvo Stigma, b. d., Začetni znaki zasvojenosti).



vedenjske znake, ki se kažejo kot:

- izguba nadzora, ko oseba ne more več nadzorovati svoje uporabe snovi ali vedenja;
- poraba veliko časa in energije posameznika za iskanje, pridobivanje in uporabo snovi ali izvajanje zasvojenega vedenja;
- socialna izolacija, ko se posameznik umakne iz družbe in preneha sodelovati v družbenih dejavnostih;
- spremembe v vedenju, ko posameznik postane skrivnosten, nepredvidljiv in agresiven v svojem vedenju;
- razmišljanje o zasvojenosti, ko oseba nenehno razmišlja o snovi ali vedenju, povezanem z zasvojenostjo, kar lahko povzroči obsesivno razmišljanje;
- skrivanje in laži, ko se oseba trudi skrivati svojo uporabo snovi ali vedenja pred drugimi ter lahko laže o svojem vedenju;
- oseba postavlja svojo zasvojenost na prvo mesto in zanemarja druge dejavnosti in interese, ki so ji bili prej pomembni (Društvo Stigma, b. d., Začetni znaki zasvojenosti).

Pomembno je razumeti, da so znaki zasvojenosti lahko prikriti ali očitni in se lahko razlikujejo glede na vrsto zasvojenosti. Če sumite, da nekdo morda trpi za zasvojenostjo, je priporočljivo, da poiščete strokovno pomoč in podporo, saj je zasvojenost bolezen, ki zahteva zdravljenje. Pravočasno ukrepanje lahko pomaga preprečiti nadaljnje škodljive posledice za posameznika in njegovo okolje (Društvo Stigma, b. d., Začetni znaki zasvojenosti).

2.1.4 Posledice zasvojenosti

Zasvojenost ima lahko številne resne posledice. Posledice zasvojenosti so odvisne od vrste zasvojenosti, trajanja in stopnje zasvojenosti.

Med posledice štejemo:

- zdravstvene težave, saj lahko zasvojenost s kemikalijami povzroči resne fizične in duševne zdravstvene težave, vključno s poškodbami organov, okužbami, psihičnimi motnjami in predoziranjem;
- težave v odnosih, saj lahko zasvojenost povzroči konflikte in razdvojenost, jezo, nemoč, razočaranje ...;
- slaba šolska ali poklicna uspešnost, saj oseba običajno zanemarja šolske ali službene obveznosti in tako tvega izgubo službe ali neuspeh v šoli;
- finančne težave, saj uživanje snovi ali vedenja, povezanih z zasvojenostjo, pogosto zahteva veliko denarja;



- pravne težave, saj lahko npr. vožnja pod vplivom alkohola ali drog privede do pridržanja ali zapornih kazni;
- duševne težave, saj lahko zasvojenost poveča tveganje za razvoj duševnih motenj, kot so depresija in anksioznost,
- poškodbe, saj imajo osebe, ki so zasvojene, povečano tveganje za nesreče in poškodbe, saj lahko zasvojenost vpliva na njihovo koordinacijo in zaznavo;
- izolacija, saj se zasvojene osebe velikokrat umaknejo iz družbe;
- fizična odvisnost, saj se zlasti pri kemični odvisnosti, razvije fizična odvisnost, kar pomeni, da oseba doživlja odtegnitvene simptome, ko preneha uporabljati snov (Klander, 2020).

2.1.5 Preventiva

Preventiva pred zasvojenostjo je ključna, saj je lažje preprečiti zasvojenost, kot pa jo zdraviti. Obstaja več strategij in ukrepov, ki lahko pomagajo preprečiti zasvojenost.

Med ključna načela preventive štejemo:

- izobraževanje in ozaveščanje o tveganjih, nevarnostih in posledicah uporabe snovi, vključno z alkoholom, tobakom, drogami in nevarnostmi vedenjske zasvojenosti;
- poučevanje ljudi, kako učinkovito obvladovati čustva, stres in pritiske s pomočjo učenja tehnik sproščanja in reševanja problemov;
- spodbujanje zdravega načina življenja, vključno s pravilno prehrano, telesno vadbo in spanjem;
- sodelovanje z družino, ki nudi čustveno podporo;
- socialno mrežo in okolje, saj je spodbujanje zdravih prijateljskih odnosov in družbenih dejavnosti pomembno;
- nadzor nad dostopnostjo alkohola, zdravil, cigaret in drugih nevarnih snovi;
- gradnjo pozitivne samozvesti in samopodobe, ki lahko pomagata posameznikom, da se bolje upirajo pritiskom zasvojenosti;
- zgodnje prepoznavanje in ukrepanje, saj je pomembno, da se znaki zasvojenosti prepoznajo čim prej in ko se pojavijo težave takojšnje ukrepanje in vključevanje strokovne pomoči;
- omejitev oglaševanja in promocije, saj lahko pravila o oglaševanju in promociji snovi pomagajo omejiti izpostavljenost ljudi tveganjem;
- zdravstvena oskrba in svetovanje, saj morajo ljudje imeti dostop do zdravstvene oskrbe in svetovanja za preprečevanje in zdravljenje (NIJZ, 2022).

Preventiva zahteva sodelovanje družbe, družine, šol, zdravstvenih ustanov in vseh zainteresiranih skupin. Skupna prizadevanja za ozaveščanje, izobraževanje in ustvarjanje podpornih okolij lahko pomagajo zmanjšati pojavnost zasvojenosti.

2.1.6 Zdravljenje

Zdravljenje zasvojenosti je kompleksen proces, ki zahteva celovit pristop. Zdravljenje se lahko razlikuje glede na vrsto zasvojenosti in posameznikove potrebe. Ključni cilji zdravljenja zasvojenosti vključujejo prenehanje uporabe snovi ali vedenja, obvladovanje odtegnitvenih simptomov, izboljšanje telesnega in duševnega zdravja ter oblikovanje vzorcev vedenja, ki preprečujejo ponovitev zasvojenosti (ZD Nova Gorica, b.d.).

Zasvojenost lahko zdravimo s/z:

- detoksikacijo pri kemični odvisnosti, ki vključuje postopno prenehanje uporabe snovi in obvladovanje odtegnitvenih simptomov pod zdravniškim nadzorom.



- terapijo, ki je ključni del zdravljenja zasvojenosti. Individualna terapija pomaga posamezniku razumeti vzroke zasvojenosti, obvladovanje sprožilcev in razvijanje strategij za obvladovanje stresa in skušnjav. Skupinska terapija omogoča posameznikom, da delijo svoje izkušnje in podpora drug drugemu.
- farmakoterapijo, saj se pri nekaterih oblikah zasvojenosti, kot je odvisnost od opioidov ali tobaka, lahko uporabijo zdravila za pomoč pri odvajanju in obvladovanju odvisnosti.
- podporo, saj lahko družinska terapija in družinska podpora pomagata rešiti konflikte in izboljšati odnose med družinskimi člani. Podpora prijateljev in drugih socialnih mrež je prav tako pomembna.
- vzgojo in ozaveščanjem o tveganjih zasvojenosti in načinih obvladovanja, kar je ključno za preprečevanje ponovne uporabe sredstev oz. vedenjskih vzorcev.
- spremembo življenjskega okolja, da se prepreči ponovna izpostavljenost sprožilcem za zasvojenost.
- spremljanjem in sledenjem napredka v zdravljenju, saj je le-to ključnega pomena za uspešno okrevanje (ZD Nova Gorica, b.d.).

Zdravljenje zasvojenosti je običajno prilagojeno posamezniku, saj je vsak posameznik edinstven. Pomembno je, da se zdravljenje prilagodi posameznikovim potrebam in okoliščinam. Prav tako je pomembno, da se zdravljenje nadaljuje v daljšem obdobju, da se prepreči ponovitev zasvojenosti (ZD Nova Gorica, b.d.).

2.2 Zasvojenost med mladostniki

2.2.1 Vzroki za zasvojenost

Zasvojenost med mladimi oz. najstniki je kompleksen pojav, ki je lahko posledica različnih dejavnikov. Razlogi za zasvojenost med mladimi se lahko razlikujejo od razlogov za zasvojenost pri odraslih, saj so najstniki še vedno v razvoju in so bolj ranljivi za nekatere dejavnike tveganja.

Med dejavnike za zasvojenost štejemo :

- psihološke dejavnike, kamor štejemo nizko samopodobo ter anksioznost in depresijo. Mladostniki z nizko samopodobo se lahko obračajo k snovem ali vedenjem, ki jim dajejo občutek samozavesti in ugleda. Mladostniki, ki se soočajo z anksioznostjo ali depresijo, lahko uporabljajo snovi ali vedenja, da se spopadejo s svojimi čustvenimi težavami.
- družinske dejavnike, kamor prištevamo družinsko zgodovino zasvojenosti, konflikte v družini, ločitev staršev ... Mladostniki, ki imajo družinsko zgodovino zasvojenosti, so bolj dovzetni za razvoj lastne zasvojenosti. Medtem ko nesoglasja, ločitev staršev ali drugi družinski konflikti povečujejo tveganje za zasvojenost med mladimi.
- socialni pritiski, kamor prištevamo vrstnike ter prekomerno želja po uspehu. Prisotnost vrstnikov, ki uporabljajo snovi ali se ukvarjajo z zasvojenimi vedenji, lahko močno vpliva na mladostnike, da poskusijo isto. Želja po uspehu, tekmovalnost in pričakovanja staršev in njih samih lahko povzročijo, da mladostniki iščejo načine za obvladovanje stresa in povečanje uspeha, včasih v obliki zasvojenosti.
- genetske dejavnike, kamor prištevamo dednost. Nekatere raziskave kažejo, da so genetski dejavniki pomemben vzrok za pojav zasvojenosti.
- okoljske dejavnike, kamor prištevamo dostopnost snovi, oglaševanje, kulturo in splet. Tako npr. enostaven dostop do alkohola, tobaka, drog in drugih snovi poveča verjetnost, da jih mladostniki preizkusijo. V zadnjem času vidimo, da intenzivno oglaševanje in promocija snovi, vključno z



energijskimi pijačami (Prime), alkoholom in tobakom, močno vplivajo na mladostnike. Tako mediji in med mladimi spletne aplikacije, kot so npr. Tik Tok, Instagram, Facebook itd., prikazujejo snovi in vedenja, povezana z zasvojenostjo, kot privlačne ali sprejemljive (Lorber, 2009).

Vzroki za zasvojenost med mladostniki so kompleksni in lahko vključujejo kombinacijo zgornjih dejavnikov. Pomembno je, da se prepoznajo tveganja in da se mladostnikom ponudijo podpora, izobraževanje in alternativni načini za obvladovanje stresa in čustvenih težav, da se zmanjša tveganje za zasvojenost.

2.2.2 Najpogostejše oblike zasvojenosti med mladostniki

Med mladostniki se lahko razvijejo različne oblike zasvojenosti. Pomembno je omeniti, da lahko mladostniki razvijejo zasvojenost s katero koli snovjo ali vedenjem, ki jih pritegne in jim zagotavlja občutek olajšanja ali zadovoljstva. Prepoznavanje teh oblik zasvojenosti je ključno za zagotavljanje pravočasne pomoči in podpore mladostnikom pri obvladovanju svojih težav. V nadaljevanju bom naštetla najpogostejše oblike kemične in nekemične zasvojenosti.

2.2.2.1 Kemična zasvojenost



Alkohol

je med mladostniki najbolj razširjena psihoaktivna substanca. Alkohol, znan tudi kot etanol, je kemikalija, ki je prisotna v alkoholnih pijačah in se pogosto uporablja za sproščanje in zabavo. Je psihotropna snov, ki vpliva na centralni živčni sistem in ima različne učinke na telo in um. Zasvojenost z alkoholom je med mladimi resen problem, ki ima lahko številne negativne posledice za njihovo fizično, čustveno in družbeno zdravje (L'mit, 2016).



Slika 3: Alkohol - najbolj razširjena droga. (Rehab Clinics Group, 2019)



Nikotin

je alkaloid, ki je prisoten v cigaretah, elektronskih cigaretah, »vejpih« in fugah oz. snusih. Je snov, ki deluje kot stimulans in je odgovorna za zasvojenost z nikotinom, ki se razvije pri mnogih kadilcih. Nikotin deluje tako, da vpliva na živčni sistem in povzroča številne učinke, vključno z povečano budnostjo in energijo, zmanjšanjem občutka lakote, zmanjšanjem stresa in tesnobe ... V zadnjih letih je uporaba nikotinskih proizvodov med mladimi porasla in je postala resen problem, ki ima številne negativne posledice za mladostnike (NIJZ, 2022, Snus, fuge ali tobak).



Slika 4: (a) Cigarete. (Bridges of Hope, 2020) in (b) Snus. (Seriniti, 2021)



Energijske pijače

so vedno bolj popularne, saj vsebujejo različne sestavine, namenjene povečanju budnosti, energije in vzdržljivosti. Te pijače običajno vsebujejo stimulantne, kot je kofein, in druge sestavine, kot so vitamini, aminokisline in tudi sladkorji. Namen teh pijač je, da vam dajo hitro energijsko spodbudo, še posebej, če ste utrujeni ali potrebujete povečano budnost. Kljub temu da energijske pijače zagotavljajo kratkotrajno povečanje energije in budnosti, obstajajo tudi pomisleki glede njihove varnosti in učinkovitosti. Prekomerna poraba energijskih pijač lahko povzroči negativne učinke, kot so nespečnost, povečan srčni utrip, tesnoba in druge zdravstvene težave, zato je pomembno, da jih uživamo zmerno. Otroci in mladostniki so še posebej občutljivi na učinke energijskih pijač, saj se njihov organizem še razvija, zato ne bi smeli uživati energijskih pijač (NIJZ, 2023).



Slika 5: Energija na potenco. (UK Rehab, b. d.)



Prepovedane droge

Nekateri mladostniki eksperimentirajo z različnimi prepovedanimi drogami, kot so marihuana, kokain, MDMA in opiat, kar lahko privede do zlorabe in odvisnosti. Beseda "droga" se običajno uporablja za označevanje snovi, ki povzročajo spremembe v duševnem stanju, čustvih, zaznavi in vedenju. Droge se lahko uživa zaradi njihovih psihoaktivnih učinkov ali terapevtskih lastnosti. Drogam lahko rečemo tudi psihoaktivne snovi ali prepovedane droge, če so zakonsko prepovedane (ZD Nova Gorica, b.d.).



Delimo jih v več kategorij:

- zakonite droge so snovi, ki so zakonsko dovoljene v nekaterih okoliščinah. Primeri vključujejo alkohol in nekatere vrste zdravil, ki jih predpiše zdravnik za terapevtske namene. Vendar je lahko zloraba teh zakonitih drog še vedno nevarna.
- prepovedane droge so snovi, ki so v mnogih državah prepovedane zaradi svojih škodljivih učinkov ali potenciala za zlorabo. Primeri vključujejo marihuano, kokain, heroin, metamfetamin, ekstazi in druge. Uporaba prepovedanih drog je nezakonita.
- nekatera zdravila, če se zlorablajo ali uporabljajo zunaj predpisanega namena, lahko delujejo kot droge. Sem prištevamo pomirjevala in stimulanse. Zloraba zdravil je nevarna in lahko povzroči številne zdravstvene težave (ZD Nova Gorica, b.d.).



Slika 6: Najbolj razširjene droge. (Springbrook, 2023)

Uporaba drog ima lahko različne učinke na posameznika, od pozitivnih (kot so sproščanje, euforija) do negativnih (kot so odvisnost, zdravstvene težave, kriminalno vedenje). Zloraba drog predstavlja pomembno javnozdravstveno vprašanje, zato je pomembno, da se ozaveščamo o tveganjih in posledicah uporabe drog ter da se poišče pomoč, če ima posameznik težave s tovrstno zlorabo (ZD Nova Gorica, b.d.).

2.2.2.2 Nekemična zasvojenost



Zasvojenost s tehnologijo

se nanaša na obsedenost ali pretirano uporabo digitalnih naprav, aplikacij, družbenih omrežij, videoiger ali drugih tehnoloških sredstev, ki lahko negativno vplivajo na življenje posameznika.

Sem štejemo:

- pretirano uporabo družbenih omrežij, kot so Facebook, Instagram, Twitter, ko posameznik preživi preveč časa za brskanje po objavah, všečkanje in komentiranje ter s tem ne more prenehati;
- videoigre lahko pritegnejo posameznike, ki preživijo ure ob igranju igrice in se težko odvadijo, tudi če to vpliva na njihovo šolo, delo in odnose;
- pretirano brskanje po pametnih telefonih in tablicah, preverjanje e-pošte, sporočil in aplikacij na vsakem koraku, tudi med družabnimi dogodki ali med vožnjo;
- spletno nakupovanje, kar vodi v prekomerno porabo denarja na spletu;
- pretirano sledenje novicam, blogom in forumom (Ministrstvo za zdravje, 2019; Rihtarič, 2015).



Zasvojenost s tehnologijo ima lahko negativne učinke na posameznikovo fizično in duševno zdravje, na medosebne odnose ter na uspeh v šoli ali na delovnem mestu. Simptomi zasvojenosti s tehnologijo lahko vključujejo izolacijo, pomanjkanje spanja, težave s koncentracijo, upadanje produktivnosti, depresijo in anksioznost (Ministrstvo za zdravje, 2019; Rihtarič, 2015).



Slika 7: Zasvojenost že v otroštvu. (WRVO, 2018)



Zasvojenost s hrano

Mladostniki se lahko soočajo z zasvojenostjo s hrano, kot je prenajedanje ali bulimija, kar vpliva na njihovo fizično in duševno zdravje. Gre za kompleksen vzorec prehranjevanja, pri katerem posameznik izgubi nadzor nad svojo prehrano in razvije pretirano privlačnost do določenih živil ali prehranjevalnih vzorcev. Ta vrsta zasvojenosti se imenuje tudi prehranjevalna motnja in lahko ima resne fizične in čustvene posledice (Lorber, A, 2009; Žagar, 2006).

Nekateri od simptomov in znakov zasvojenosti s hrano vključujejo:

- prekomerno uživanje hrane, ko oseba poje velike količine hrane, tudi če ni fizično lačna, in nadaljuje s prenajedanjem, čeprav se zaveda, da to ni zdravo;
- pretirano uživanje določenih živil, ko se posameznik ne more ustaviti pred uživanjem določenih vrst hrane, običajno tistih, ki so bogata z ogljikovimi hidrati, s sladkorjem ali z maščobo;
- uporaba hrane kot obvladovanje stresa, ko hrana postane glavni način za obvladovanje čustvenih težav, kot so stres, tesnoba, žalost ali osamljenost;
- fizične posledice, ko pretirano uživanje hrane vodi v prekomerno telesno težo, debelost in s tem povezane zdravstvene težave, kot so sladkorna bolezen, srčne bolezni in visok krvni tlak;
- izolacijo, ko se posamezniki, ki trpijo za zasvojenostjo s hrano, umaknejo iz družbenega življenja, ker se sramujejo svojega vedenja ali se počutijo osramočeni zaradi svoje teže (Lorber, A, 2009; Žagar, 2006).



Slika 8: Hrana, hrana, hrana. (Times food, 2017)

Zasvojenost s hrano se lahko primerja z drugimi vrstami zasvojenosti, saj vključuje izgubo nadzora in nezmožnost ustavljanja destruktivnega vedenja. Obstaja tudi povezava med prehranjevalnimi motnjami in duševnimi težavami, kot sta depresija in anksioznost (Lorber, A, 2009; Žagar, 2006).

2.2.3 Kakšni so znaki zasvojenosti?

Znaki zasvojenosti med mladimi se lahko razlikujejo glede na vrsto zasvojenosti, vendar obstajajo nekateri splošni znaki, ki lahko kažejo na prisotnost zasvojenosti.

Tako med znake prištevamo:

- odtegnitvene simptome - ko mladi poskušajo prenehati ali zmanjšati uporabo snovi ali vedenja, se lahko pojavijo odtegnitveni simptomi, kot so nemir, tesnoba, slabost, tresenje in potenje;
- izgubo nadzora, ko mladostniki s težavami z zasvojenostjo pogosto izgubijo nadzor nad svojo uporabo in nadaljujejo kljub negativnim posledicam;
- zanemarjanje interesov, ker mladi, ki so zasvojeni, postopoma izgubijo zanimanje za druge dejavnosti in hobije, v katerih so prej uživali;
- zanemarjanje šolskih obveznosti;
- spremembe v vedenju, ko mladostniki postanejo skrivnostni, agresivni, depresivni ali nepredvidljivi v svojem vedenju;
- spremembe v videzu, saj lahko zasvojenost povzroči spremembe v videzu, kot so izguba ali pridobitev telesne mase, bledica, izčrpanost ...;
- izolacijo, ko se zasvojeni mladostniki izogibajo družbi, se umaknejo iz družbenih omrežij, izgubijo stik s svojimi prijatelji in z družino, saj jih je sram oz. si želijo več zasebnosti;
- izgubo občutka za čas, ko mladostniki, ki so zasvojeni, preživijo veliko časa pri izvajanju zasvojenega vedenja;
- skrivanje in laži, ko se zasvojeni mladostniki pogosto trudijo skrivati svojo uporabo snovi ali vedenja ter lažejo o svojem vedenju;
- stisko in tesnobo, saj zasvojenost po navadi povzroči čustveno stisko in tesnobo, saj mladi razmišljajo o tem, kako bodo dobili svojo "dnevno dozo" cigarete, pijače ali računalniške igrice (Klander, 2020; Lorber, 2009)...

Pomembno je, da starši, učitelji in skrbniki prepoznajo znake zasvojenosti med mladimi in nudijo podporo ter pomoč pri iskanju strokovne obravnave, če je to potrebno.



2.2.4 Posledice zasvojenosti

Zasvojenost ima resne in škodljive posledice za posameznika in njegovo okolje.

Uživanje alkohola med mladostniki lahko ima resne in dolgoročne posledice. Med posledice štejemo:

- dovzetnost za razvoj zasvojenosti z alkoholom zaradi razvoja možganov in še vedno občutljivih nevronske povezave;
- dovzetnost za nesreče, padce, poškodbe in tveganje za nesreče;
- težave v šoli, kot so zmanjšana pozornost, zmanjšana učinkovitost, izostanki in slabši šolski uspeh;
- zdravstvene težave, vključno s poškodbo notranjih organov;
- čustvene težave, kot so anksioznost, depresija in samomorilne misli;
- trajne posledice za zdravje, vključno z boleznimi jeter, s kognitivnimi težavami in težavami s spominom (L'mit, 2016).

Uživanje nikotina ima številne zdravstvene posledice in tveganja za posameznika. Zasvojenost z nikotinom med mladostniki ima številne negativne posledice, vključno z/s:

- odvisnostjo, saj je nikotin izjemno zasvojljiva snov in lahko povzroči fizično kot psihično odvisnost;
- zdravstvenimi težavami (npr. težave z dihalni ter tveganje za srčno-žilne bolezni);
- poškodbami dlesni in zob;
- tveganjem za raka, vključno z rakom pljuč, ustne votline, požiralnika in grla;
- tveganjem za bolezni živčevja, saj nikotin vpliva na delovanje živčnega sistema in povzroči tesnobo, nemir, zmedenost in druge težave z duševnim zdravjem;
- slabimi prehranskimi navadami, saj nikotin zmanjšuje apetit in vpliva na okus, zaradi česar se lahko pojavijo težave s pomanjkanjem hranil in nezdravimi prehranjevalnimi navadami;
- poslabšanjem šolskega uspeha;
- socialno izolacijo;
- tveganjem za uporabo drugih substanc (NIJZ, 2022, Snus, fuge ali tobak) ...

Prekomerna poraba energijskih pijač lahko povzroči negativne učinke, kot so nespečnost, povečan srčni utrip, tesnoba in druge zdravstvene težave, zato je pomembno, da jih otroci in mladostniki ne bi uživali.

Nekatere od posledic uživanja energijskih pijač vključujejo/povzročajo:

- povečan srčni utrip, aritmijo in povišan krvni tlak, kar poveča tveganje za srčne težave, še posebej pri ljudeh s srčnimi boleznimi ali z visokim krvnim tlakom;
- težave s spanjem in nespečnost, kar ima negativen vpliv na kakovost spanja in dnevno budnost;
- povečano tesnobo, živčnost in panične napade;
- prebavne težave, vključno z bolečinami v trebuhu, drisko in slabostjo zaradi velike količine sladkorja;
- kofein ima diuretični učinek, kar pomeni, da pospešuje izločanje tekočine iz telesa - to lahko vodi v dehidracijo, še posebej, če se energijske pijače uživajo ob pomanjkanju vode;
- povečano tveganje za poškodbe, saj lahko energijske pijače povzročijo zmanjšano zaznavanje in povečajo tveganje za nesreče;
- povečanje telesne mase in tveganje za sladkorno bolezen tipa 2 ter druge bolezni, povezane z nezdravo prehrano (NIJZ, 2023).



☞ Zasvojenost z drogami med mladimi ima lahko resne in dolgoročne posledice za njihovo zdravje, izobraževanje, odnose in življenje na splošno.

Posledice delimo na:

- fizične posledice, kamor štejemo poškodbe in okužbe zaradi uporabe drog, zdravstvene težave, povezane z določenimi drogami, kot so poškodbe organov, srčne težave, pljučne bolezni in okužbe, povečano tveganje za predoziranje, kar lahko privede do smrti;
- psihološke posledice, kamor štejemo motnje razpoloženja, kot so depresija, anksioznost in nihanje razpoloženja, kognitivne težave, kot so zmanjšana sposobnost koncentracije, spomin in učenje ter paranoja, halucinacije in druge psihoze pri uporabi nekaterih močnih drog;
- socialne posledice, kamor prištevamo odtujenost od družine in prijateljev ter poslabšanje medosebnih odnosov, socialno izolacijo in izgubo socialnih mrež, slabše šolske ali poklicne rezultate, kar vpliva na prihodnost mladih;
- pravne posledice, kamor štejemo kazni in zaporne kazni, če so udeleženi v nezakonitem ravnanju, povezanem z drogami, kazenski dosje, ki lahko oteži prihodnjo zaposlitev in druge življenjske priložnosti;
- ekonomske posledice, kamor štejemo finančne težave zaradi stroškov za nakup drog, kar lahko vodi v revščino in kriminalno dejavnost za financiranje odvisnosti (Ozmec, 2009).

☞ Zasvojenost s tehnologijo, spletom in računalniškimi igrami se imenuje tudi "internetna zasvojenost" ali "računalniška zasvojenost". To je vse pogostejši pojav, še posebej med mladimi in mladostniki. Zasvojenost s tehnologijo ima lahko različne posledice na fizično in psihično zdravje ter družbeno življenje posameznika (Ministrstvo za zdravje, 2019; Rihtarič, 2015).

Posledice delimo na:

- fizične posledice, kamor štejemo povečano tveganje za bolečine v vratu, hrbtu in rokah zaradi dolgotrajnega sedenja pred računalnikom ali uporabe pametnih naprav, slabša telesna pripravljenost zaradi pomanjkanja telesne aktivnosti ter težave s spanjem zaradi uporabe tehničnih naprav pred spanjem;
- psihološke posledice, kamor štejemo zmanjšano koncentracijo in sposobnost učenja, povečano tveganje za razvoj tesnobe in depresije ter osamljenost in socialno izolacijo zaradi prekomerne uporabe spleta;
- družbene posledice, kamor štejemo poslabšanje odnosov z družino in s prijatelji zaradi prekomerne pozornosti, ki jo osebe posvečajo spletnim dejavnostim, slaba šolska uspešnost zaradi prekomernega časa, porabljenega za računalniške igre, ali druge spletne aktivnosti ter odtujenost od resničnega sveta, ki vodi v izgubo stika s stvarnim življenjem (Ministrstvo za zdravje, 2019; Rihtarič, 2015).

☞ Zasvojenost s hrano, znana tudi kot prehranska zasvojenost, je vedenjski vzorec, pri katerem posameznik doživlja močno potrebo po uživanju določene vrste hrane kljub negativnim posledicam za zdravje in življenje na splošno (Lorber, A, 2009; Žagar, 2006).

Nekatere od posledic prehranske zasvojenosti vključujejo:

- debelost, saj je prehranska zasvojenost pogosto povezana z nezdravimi prehranskimi navadami, vključno z uživanjem visoko kalorične in slabe hrane, kar lahko privede do debelosti;
- zdravstvene težave, saj sta debelost in prekomerno uživanje nezdrave hrane povezana z različnimi zdravstvenimi težavami, kot so sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, visok krvni tlak in druge bolezni;



- bulimijo, pri kateri posameznik redno doživlja ponavljajoče se epizode prenajedanja, za katere nato poskuša kompenzirati s prekomernim fizičnim naporom, sprožitvijo bruhanja, jemanjem odvajal ali drugimi vedenjskimi strategijami;
- prehranska zasvojenost lahko vodi do socialne izolacije, sramu, nizke samozavesti, depresije in drugih čustvenih težav (Lorber, A, 2009; Žagar, 2006).

2.2.5 Preventiva v šolah

Preventiva v šolah je ključnega pomena za varovanje mladih pred različnimi oblikami zasvojenosti, vključno z zasvojenostjo z drogami, alkoholom, s tobakom, prekomerno uporabo spleta, z igrami in drugimi substancami oz. vedenji (Preventivna platforma, 2023).

Tako na šolah ponujajo izobraževalne programe o zasvojenosti, ki zajemajo različne oblike zasvojenosti, vključno z zdravstvenimi in socialnimi posledicami ter strategijami za preprečevanje. Te programe prilagajajo različnim starostnim skupinam in vsebinam, da ustrezajo potrebam učencev (Preventivna platforma, 2023).

Prav tako v okviru ur oddelčne skupnosti izvajajo vsebine zdravstvene vzgoje, ki zajemajo teme, povezane z zasvojenostjo, zdravim življenjskim slogom in odločitvami (Preventivna platforma, 2023).

Z različnimi programi in projekti poučujejo veščine za obvladovanje stresa, čustev in odločanja. Te veščine lahko pomagajo učencem bolje obvladovati težave in stres, ne da bi se zatekli k zasvojenosti (Preventivna platforma, 2023).

Šole staršem in skrbnikom nudijo informacije in vire, da bi jim pomagali razumeti, kako preprečiti zasvojenost pri svojih otrocih (Preventivna platforma, 2023).

Učitelji in svetovalni delavci prepoznavajo znake zasvojenosti in nudijo pomoč učencem, ki jo potrebujejo (Preventivna platforma, 2023).

Šola prav tako spodbuja učence k udeležbi v športu, umetnosti, kulturnih dejavnostih in drugih konstruktivnih dejavnostih, ki prispevajo k njihovem razvoju in samopodobi (Preventivna platforma, 2023).

Prav tako se šole povezujejo z lokalnimi organizacijami, zdravstvenimi strokovnjaki in s svetovalnimi centri za zasvojenost, da bi zagotovili dodatno podporo in vire za preprečevanje zasvojenosti med mladimi (Preventivna platforma, 2023).

Šole tudi izvajajo kampanje ozaveščanja o zasvojenosti, ki spodbujajo zavedanje med učenci, starši in skupnostjo o tveganjih in posledicah zasvojenosti (Preventivna platforma, 2023).

Preventiva v šolah je ključnega pomena pri oblikovanju zdrave in varne okolice za mlade ter pri zmanjševanju tveganja za zasvojenost. Sodelovanje med šolami, starši in skupnostjo je bistveno za učinkovito izvajanje teh preventivnih ukrepov (Preventivna platforma, 2023).

2.2.6 Zdravljenje

Zdravljenje zasvojenosti pri mladih zahteva celosten pristop, ki upošteva njihove edinstvene potrebe in okoliščine. Zdravljenje zasvojenosti pri mladih se lahko izvaja ambulantno, v bolnišnici ali v specializiranih ustanovah za zasvojenost, odvisno od resnosti težave (Preventivna platforma, 2023).

Začetni korak v zdravljenju je temeljita ocena stanja mladostnika, ki vključuje prepoznavanje vrste zasvojenosti, stopnje resnosti in morebitnih sočasnih duševnih motenj. To pomaga pri določitvi najustreznejšega načrta zdravljenja (Preventivna platforma, 2023).



Nato sledi individualna terapija, ki je pogosto pomemben del zdravljenja mladih z zasvojenostjo. Terapija pomaga mladostnikom razumeti vzroke za njihovo zasvojenost, razviti nove strategije obvladovanja stresa in učiti se, kako prepoznavati in spremeniti škodljive vzorce vedenja (Preventivna platforma, 2023).

Vključitev družine v terapevtski proces je ključnega pomena, saj lahko pomaga pri obvladovanju dinamike in vzorcev, ki so lahko povezani z zasvojenostjo. Družinska terapija pomaga tudi pri izboljšanju komunikacije in podpori za mladostnika (Preventivna platforma, 2023).

Skupinska terapija in podpora vrstnikov je lahko koristna za mlade, saj omogoča občutek pripadnosti in razumevanja. V skupinah mladi delijo svoje izkušnje in se učijo drug od drugega (Preventivna platforma, 2023).

V nekaterih primerih, zlasti če so prisotne tudi duševne motnje, lahko zdravnik predpiše zdravila, da mladostniku pomagajo obvladati simptome (Preventivna platforma, 2023).

Po zdravljenju je pomembno zagotoviti dolgoročno spremljanje in podporo po zaključku formalnega zdravljenja, da bi preprečili ponovitev zasvojenosti (Preventivna platforma, 2023).

V prvi vrsti je pomembno, da mladim in njihovim družinam država in zdravstveni sistem zagotavljata izobraževanje o zasvojenosti in strategijah za preprečevanje, saj sta zavedanje o tveganjih in pravočasna intervencija ključnega pomena (Preventivna platforma, 2023).

Prav tako je sodelovanje z učitelji in s šolskim osebjem ključno za zagotavljanje podpore in izvajanje posebnih ukrepov v šoli za mlade, ki so v procesu zdravljenja (Preventivna platforma, 2023).

Zdravljenje zasvojenosti pri mladih zahteva čas, trud in vztrajnost, saj je to pogosto dolgoročen proces. Pomembno je, da se mladostniki in njihove družine zavedajo, da niso sami in da obstajata pomoč ter podpora, ki jim lahko pomagata pri premagovanju zasvojenosti in ponovni vzpostavitvi zdravega življenja (Preventivna platforma, 2023).



3 EMPIRIČNI DEL

V okviru empiričnega dela sem si delo zastavila večplastno. Najprej sem naredila načrt, kako preprečevati različne oblike zasvojenosti med sošolci in vrstniki.

Najprej sem izvedla anketni vprašalnik (**Priloga 1**), da bi pridobila informacije o tem, kakšno je stanje/razmišljanje/mnenje mladostnikov o različnih oblikah zasvojenosti. Na anketni vprašalnik so odgovarjali učenci naše šole in dvajsetih šol Spodnjega Podravja. Podatke sem nato med seboj primerjala.

Nato sem izvedla intervjuva (**Priloga 2**) o drogah, alkoholu, energijskih pijačah in nikotinu z višjo medicinsko sestro ter s kriminalistom in o trenutnem stanju zasvojenosti med mladimi.

Odločila sem se, da bom tudi izvedla delavnice za učence od 4. do 9. razreda, na katerih sem učencem predstavila pomen zdravega načina življenja, kjer ne bo zasvojenosti. Glavni namen je bil, da bi učenci spoznali problematiko zasvojenosti in da bi razumeli ter reševali to pomembno problematiko.

V lanskem šolskem letu so sošolke v okviru raziskovalnega dela izvedle poskus digitalnega posta za učence do 7. do 9. razreda. Tudi v letošnjem letu smo z učenci omejili uporabo mobilnega telefona in uporabo računalnika v mesecu januarju.

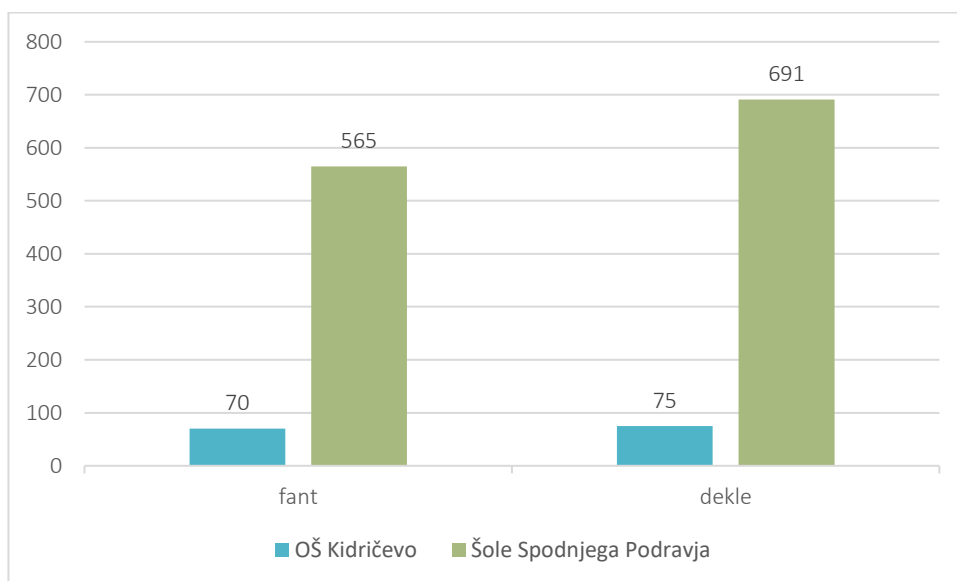
Prav tako sem pripravila zgibanko s pomembnimi informacijami o zasvojenosti (**Priloga 3**).

3.1 Analiza anketnega vprašalnika

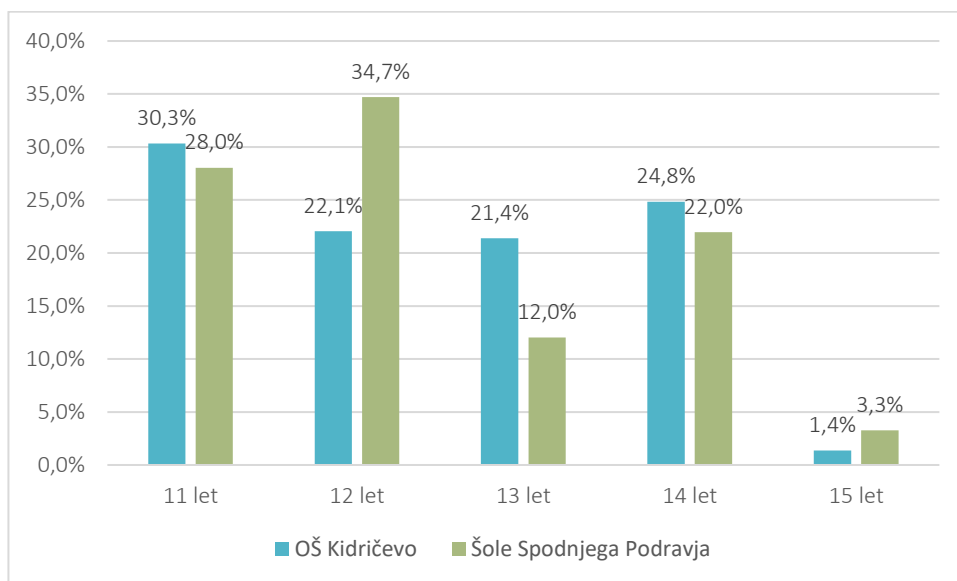
Da bi pridobila podatke o »zasvojenosti med mladimi«, sem pripravila anketni vprašalnik, ki sem ga pripravila preko spleta. Vzorec anketiranih so bili učenci od 6. do 9. razreda OŠ Kidričevo. Na anketni vprašalnik (**Priloga 1**) je odgovorilo 145 učencev in učenek naše šole ter 1256 učencev dvajset šol Spodnjega Podravja. Primernih za obdelavo je bilo tako 1401 vprašalnikov.

V anketnem vprašalniku sem zastavila petintrideset vprašanj. Statistično sem obdelala le tiste, ki so pomagale pri potrditvi oz. zavrnitvi hipotez.

Tabela 1: Spol.



Na anketni vprašalnik je odgovarjalo 70 fantov in 75 deklet naše šole in 565 fantov in 691 deklet iz drugih šol.

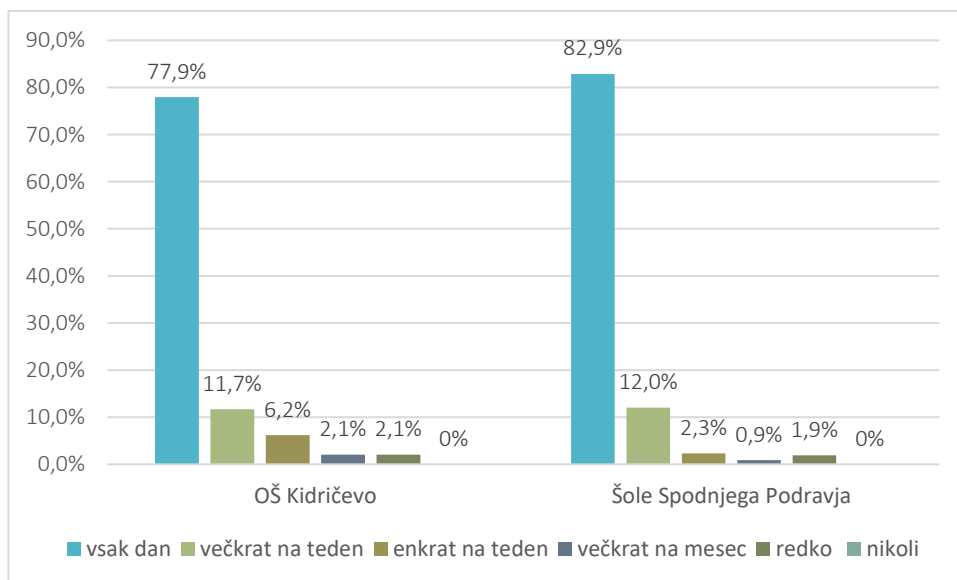
**Tabela 2: Starost.**

Na OŠ Kidričevo je na anketni vprašalnik odgovarjalo 30,3 % učencev, starih 11 let, 22,1 % učencev, starih 12 let, 21,4 %, starih 13 let, 24,8 %, starih 14 let in 1,4 % učencev, starih 15 let.

Na anketni vprašalnik so odgovarjali tudi učenci šol Spodnjega Podravja. Med njimi je bilo 28,0 % učencev, starih 11 let, 34,7 %, starih 12 let, 12,0 %, starih 13 let, 22,0 %, starih 14 let ter 3,3 %, starih 15 let.

Tako je skupaj na anketni vprašalnik odgovarjalo 28,3 % učencev, starih 11 let, 33,4 % učencev, starih 12 let, 12,9 %, starih 13 let, 22,3 %, starih 14 let in 3,1 %, starih 15 let.

TEHNOLOGIJA

Tabela 3: Kako pogosto uporabljaš tehnologijo (računalnik, tablico, telefon ...)?

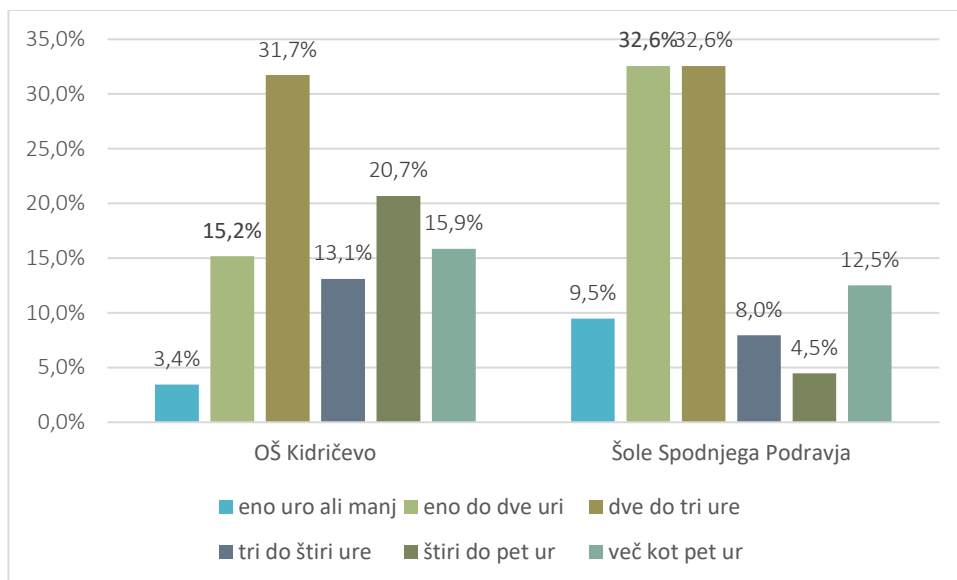
77,9 % učencev OŠ Kidričevo je odgovorilo, da vsak dan uporablja tehnologijo, medtem ko je 11,7 % anketiranih učencev odgovorilo, da jo uporabljajo večkrat na teden, 6,2 %, da jo uporabljajo enkrat na teden, 2,1 %, da jo uporabljajo večkrat na mesec, 2,1 %, pa da jo uporabljajo redko. Nihče ni odgovoril, da je sploh ne uporablja.



82,9 % učencev Spodnjega Podravja je odgovorilo, da tehnologijo uporablja vsak dan, 12,0 % je odgovorilo, da jo uporablja večkrat na teden, 2,3 %, da jo uporablja enkrat na teden, 1,9 %, da jo uporablja redko in 0,9 %, da jo uporablja večkrat na teden. Tudi v tej skupini nihče ni odgovoril, da ne bi uporabljal tehnologije.

Zaskrbljujoče je dejstvo, da je kar 82,4 % učencev odgovorilo, da tehnologijo uporablja vsak dan.

Tabela 4: Koliko ur dnevno uporabljaš tehnologijo?



31,7 % učencev naše šole tehnologijo uporablja dve do tri ure, medtem ko 20,7 % uporablja tehnologijo štiri do pet ur, 15,9 % več kot pet ur, 15,2 % eno do dve uri, 13,1 % tri do štiri ure in 3,4 %, ki tehnologijo uporablja uro ali manj.

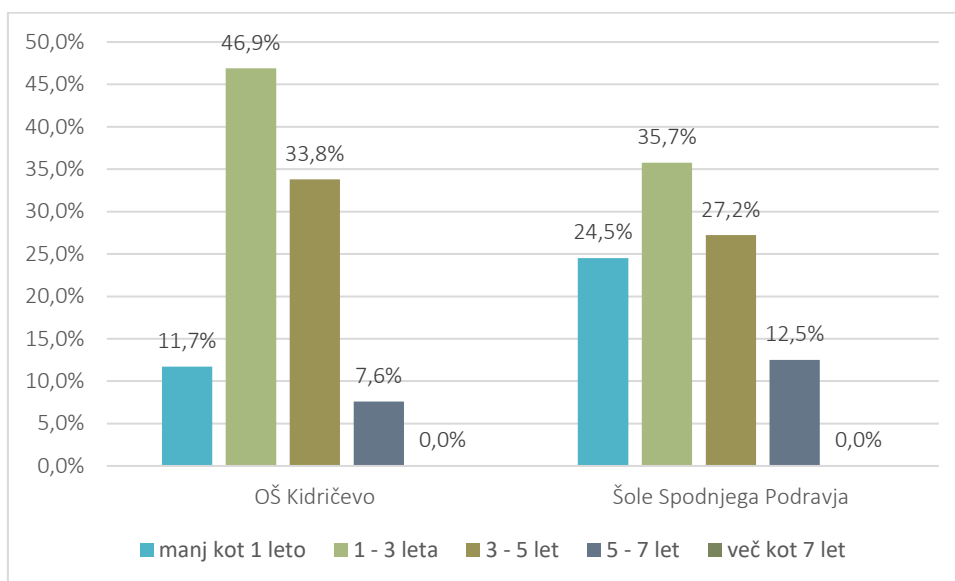
24,1 %, 20,7, 13,1 % jo uporablja, 6,2 % eno uro ali manj ter 4,1 % tri do štiri ure.

32,6 % odstotkov učencev iz drugih šol je odgovorilo, da tehnologijo uporablja tako eno do dve uri kot dve do tri ure. 12,5 % učencev je odgovorilo, da uporablja tehnologijo več kot pet ur, 9,5 %, da jo uporablja eno uro ali manj, 8,0 %, da jo uporablja tri do štiri ure in 4,5 %, da jo uporablja štiri do pet ur.

Iz podatkov je razvidno, da kar 781 vseh učencev oz. 55,7 % učencev uporablja tehnologijo več kot dve uri dnevno, kar je v nasprotju s priporočili strokovnjakov, ki trdijo, da naj bi učenec od 6. do 9. leta preživel pred zasloni največ eno uro na dan, otroci do 12. leta največ uro in pol ter mladostniki do 18. leta največ dve uri na dan.

Najbolj je zaskrbljujoč podatek, da se je na naši šoli stanje od lanskega leta poslabšalo. Sošolke so v lanskeletni raziskovalni nalogi z naslovom *Digitalno razstrupljanje* iz anketnega vprašalnika ugotovile, da je 60,7 % učencev lani uporabljalo tehnologijo od dve do tri ure, 22,2 % štiri do pet ur, 7,1 % več kot pet ur ter 1,7 %, da ne uporablja računalnika.

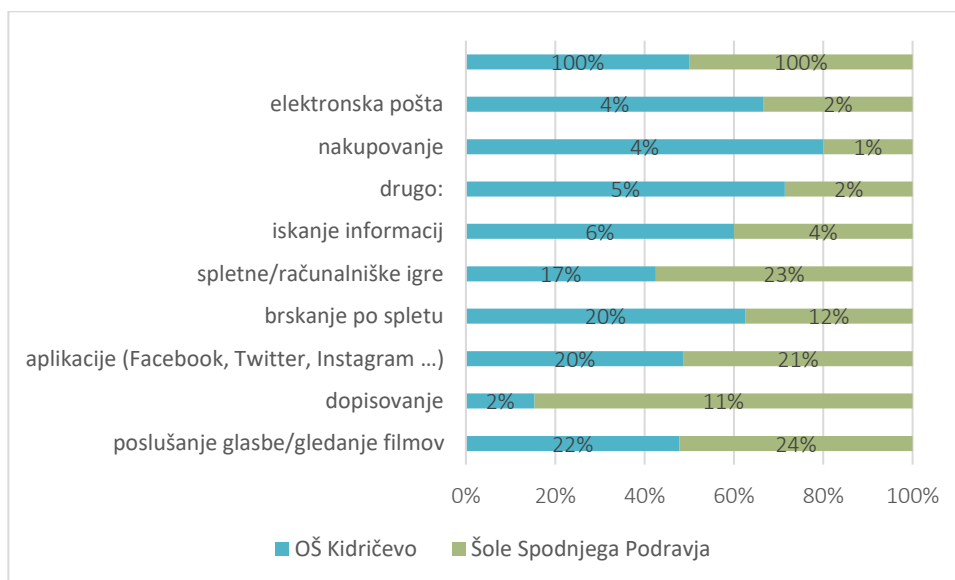
S pomočjo letošnjega anketnega vprašalnika sem ugotovila, da je v lanskem letu kar 90,9 % odgovorilo, da uporablja tehnologijo več kot dve uri, v letošnjem letu je ta odstotek sicer nižji, in sicer za 9,5 %, ampak zvišalo se je število tistih, ki so zaskrbljujoče dolgo ob tehnologiji. Tako se je odstotek zvišal za 8,2 % v skupini, kjer učenci s tehnologijo preživijo več kot pet ur. To lahko pripišemo različnim dejavnikom, kot so težave doma oz. v šoli, stres, nemotiviranost za izven šolske dejavnosti, vpliv okolja, pobeg pred vsakdanjostjo ...

**Tabela 5: Zapiši, koliko si bil/-a star/-a, ko si pričel/-a uporabljati tehnologijo?**

Večina, 46,9 %, učencev naše šole je prišla v stik s tehnologijo med prvim in tretjim letom. Kar 33,8 % je tehnologijo prvič uporabilo med tretjim in petim letom, 11,7 % že pred prvim letom in 7,6 % med petim in sedmim letom.

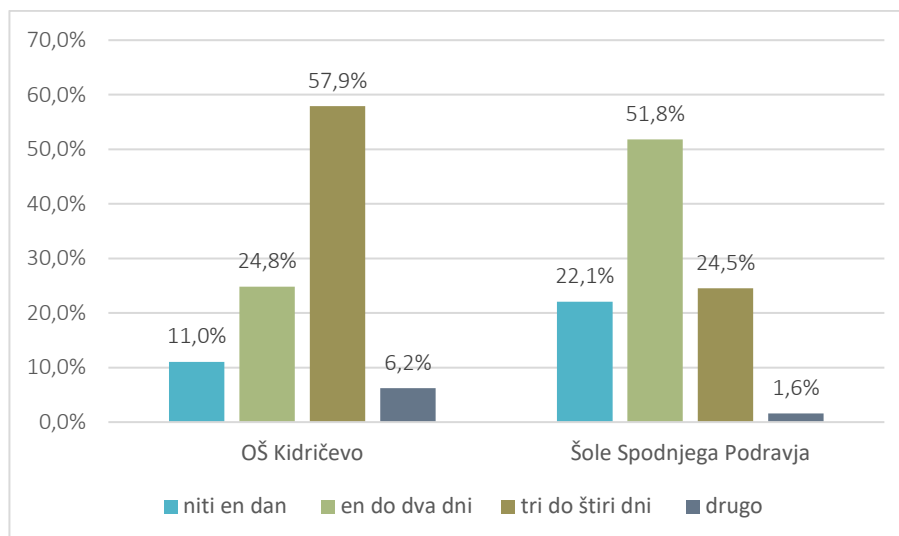
Učenci drugih šol so s 35,7 % odgovorili, da so tehnologijo prvič uporabili oz. se z njo seznanili med prvim in tretjim letom. 27,2 % med tretjim in petim letom, 24,5 %, ko so bili mlajši od leta dni, in 12,5 % med petim in sedmim letom.

Iz podatkov lahko sklepam, da je 842 anketiranih oz. kar 60,10 % anketiranih mladostnikov prišlo v stik s tehnologijo že pred dopolnjenim tretjim letom, kar je v nasprotju s priporočili strokovnjakov.

Tabela 6: Kako pogosto uporabljaš naslednje internetne aktivnosti?

Večina učencev naše šole največ uporablja splet za poslušanje glasbe in gledanje filmov, brskanje po spletu, različne aplikacije ter za igranje spletnih iger.

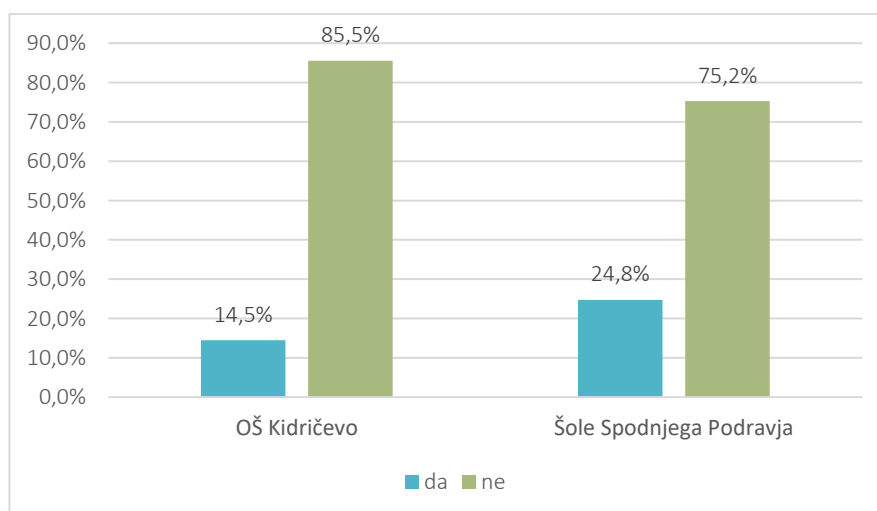
Medtem ko učenci Spodnjega Podravja največ uporabljajo splet za igranje iger ter za različne aplikacije, kot so Twiter, Facebook, Instagram ...

**Tabela 7: Koliko časa bi lahko preživel/-a brez uporabe računalnika oz. mobilnega telefona?**

57,9 % učencev naše šole je odgovorilo, da bi lahko preživel brez računalnika oz. mobilnega telefona, medtem ko je 24,8 % učencev odgovorilo, da bi zdržali en do dva dni, 11,0 %, da ne bi zdržali niti dan in 6,2 % je odgovorilo drugo. Anketiranci, ki so izbrali drugo, so odgovorili, da lahko preživijo tudi teden, dva tedna ali več. Veliko jih je odgovorilo, da so jim pomembnejše druge aktivnosti, kot so šport, glasba, druženje v parku ...

Anketirani učenci drugih šol so z večino, 51,8 %, odgovorili, da bi preživali en do dva dni brez računalnika oz. telefona, medtem ko bi 24,5 % anketirancev lahko preživel brez tehnologije tri do štiri dni ter 22,1 % pa niti dneva ne. Le 1,6 % jih je odgovorilo z drugo. Med odgovori lahko zasledimo, da bi preživali več tednov oz. tudi več mesecev. Med odgovori lahko zasledimo, da računalnika oz. mobilnega telefona še nimajo oz. ga doma ne dovolijo uporabljati, tako da bi lahko brez težav preživali brez tehnologije.

Iz podatkov ugotavljam, da kar 69,95 % vseh anketirancev ne bi preživel brez telefona več kot dva dni. Iz tega sklepam, da bi imeli učenci težavo, če bi se morali odpovedati tehnologiji. To sicer ni težko razumeti, saj smo učenci že od malih nog obdani s tehnologijo in je tehnologija del nas oz. naš svet. Vse raziskave kažejo, da smo mladi preveč in predolgo za digitalnimi napravami in pri nekaterih je to preraslo v zasvojenost. Vedno več mladih opušča svoje hobije v korist digitalne tehnologije, saj želijo preživeti svoj prosti čas v nekem drugem svetu, ki jim nudi sprostitev.

Tabela 8: Ali si mnenja, da si zasvojen/-a s tehnologijo (da jo preveč uporabljaš)?



85,5 % anketirancev naše šole ne verjame, da so zasvojeni s tehnologijo, medtem ko 14,5 % verjame, da je njihovo življenje preveč prepleteno s tehnologijo.

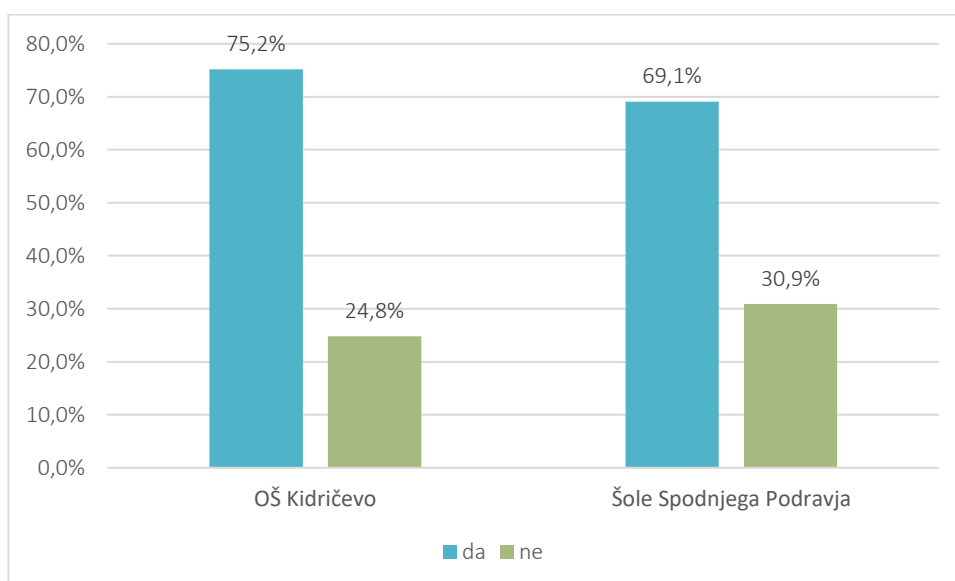
Anketiranci drugih šol so s 75,2 % odgovorili, da niso zasvojeni, medtem ko je 24,8 % odstotkov odgovorilo, da imajo na tem področju težave.

Glede na podatke verjamem, da bi lahko družba, tako zdravstvo, šole, družine in drugi, s pomočjo preventivnih programov, izobraževanja ter delavnic pomagali preprečevati in ozaveščati skupnost o zasvojenosti s tehnologijo. Verjamem, da se vse začne v družinah in bi bilo potrebno starše spodbuditi in jih poučiti o nevarnosti tehnologije. Menim, da otroci ne bi smeli uporabljati tehnologije pred dopolnjenim tretjim letom, pa še takrat le za nekaj minut v nadzorovanem okolju. Danes pa prevečkrat opažamo »malčke« z mobilnim telefonom v rokah. Velikokrat ga starši ponudijo otroku, da lahko kaj postorijo v domu, da imajo »mir«, da otroci pojedjo obrok ... Prevečkrat otroke vzgaja tehnologija, zato tudi prihaja do težav v medsebojnih odnosih, v šoli, v popačeni samopodobi ...

Mnenja mladostnikov o zasvojenosti s tehnologijo so raznolika. Veliko mladostnikov vidi tehnologijo kot ključno orodje za povezovanje s svetom, izobraževanje, komunikacijo s prijatelji na družbenih omrežjih. Tehnologija prav tako omogoča dostop do informacij, zabavo in ustvarjalno izražanje. Mladostniki se vse bolj zavedajo nevarnosti zasvojenosti s tehnologijo, še posebej z mobilnimi napravami in družbenimi omrežji. Nekateri so previdni pri uporabi tehnologije, da ne bi postali zasvojeni ali preveč odvisni od nje. Nekateri mladostniki uporabljajo tehnologijo, kot so pametni telefoni in družbena omrežja kot sredstvo za ohranjanje družabnih stikov in povečanje pripadnosti skupinam. Hkrati pa lahko socialni pritisk na spletu povzroči občutek zasvojenosti ali stalne potrebe po preverjanju spletnih vsebin. Nekateri mladostniki se zavedajo, da lahko pretirana raba tehnologije vpliva na njihovo produktivnost, šolske obveznosti in druge dejavnosti. Kljub temu se morda težko odrečejo uporabi zaradi občutka zadovoljstva ali povezanosti, ki ju prinaša. Večina mladostnikov priznava, da je pomembno najti ravnotežje med uporabo tehnologije in drugimi dejavnostmi, kot so šport, družabno življenje, šola in prosti čas. Nekateri aktivno iščejo načine za omejevanje svoje rabe tehnologije in vzpostavljajo zdravih vzorcev.

ALKOHOL

Tabela 9: Ali si že kdaj poskusil/-a alkohol?



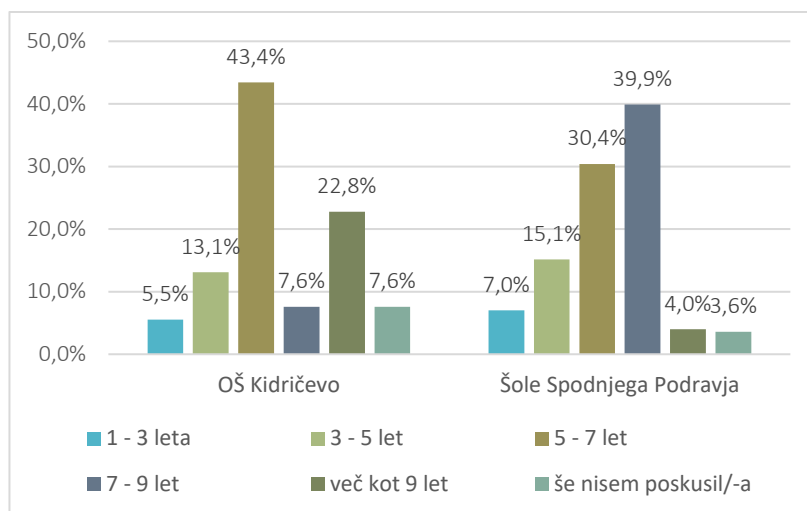
75,2 % učencev naše šole je že poskusilo alkohol, medtem ko 24,8 % učencev alkohola še ni poskusilo.



69,1 % učencev drugih šol je že poskusilo alkohol, medtem ko 30,9 % tega še ni storilo.

Iz podatkov lahko razberem, da je velika večina že poskusila alkohol. Razlogov je lahko več. Nekateri med njimi so, da imamo Slovenci oz. naše okolje poseben odnos do alkohola, ki je bolj sproščen kot v drugih državah. Poleg tega starši oz. sorodniki otrokom dovolijo, še posebej ob posebnih priložnostih, kot so rojstni dnevi, različna slavlja, praznovanje novega leta, požirek alkoholne pijače.

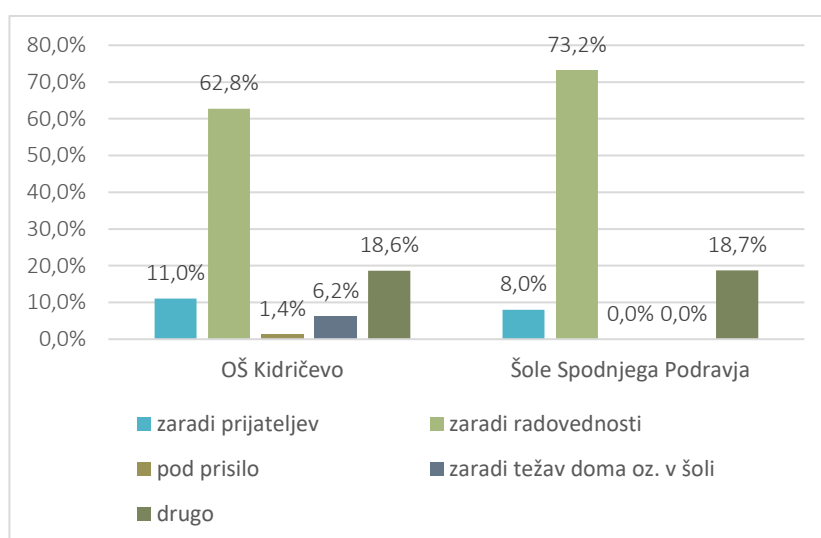
Tabela 10: Zapiši, koliko si bil/-a star/-a, ko si prvič poskusil/-a alkohol?



43,4 % učencev naše šole je poskusilo alkohol med petim in sedmim letom starosti. 22,8 % ga je poskusilo, ko so bili stari več kot devet let, 13,1 % med tretjim in petim letom oz. so odgovorili, da ga še niso poskusili. Medtem ko je 5,5 % učencev odgovorilo, da so ga poskusili med enim in tretjim letom.

39,9 % učencev šol Spodnjega Podravja je odgovorilo, da so poskusili alkohol, ko so bili stari med sedem in devet let, 30,4 %, ko so bili stari pet do sedem let, 15,1 %, ko so bili stari tri do pet let, 7,0 %, ko so bili stari med enim in tremi leti. 4,0 %, ko so bili stari več kot devet let in 3,6 %, ki alkohola še niso poskusili.

Tabela 11: Če si alkohol že poskusil/-a, zakaj si se odločil/-a, da ga poskusiš?



62,8 % anketirancev naše šole je odgovorilo, da so poskusili alkohol zaradi radovednosti, 18,6 % so odgovorili z drugo, 11,0 % zaradi prijateljev, 6,2 % zaradi težav doma oz. v šoli ter 1,4 %, da so bili v

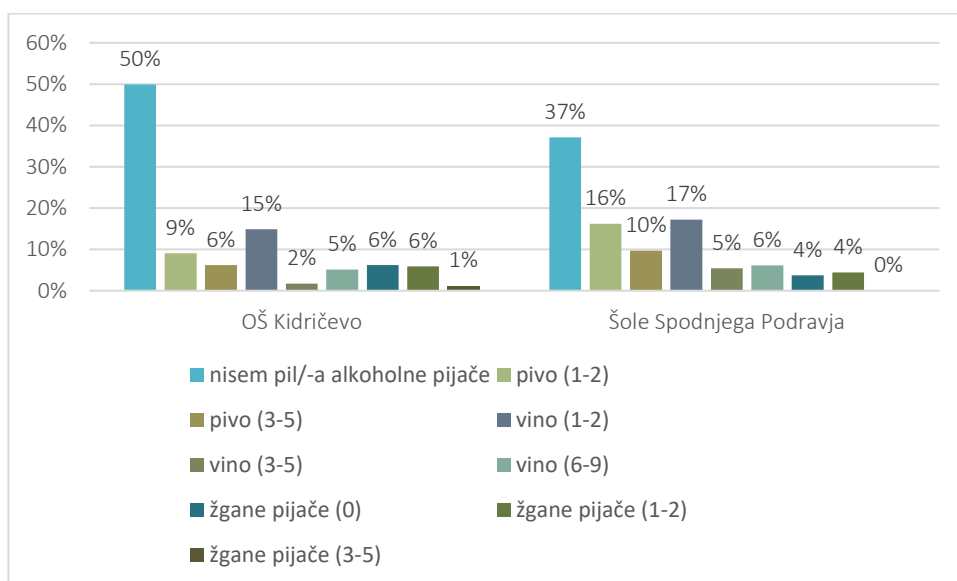


to prisiljeni. Učenci, ki so odgovorili z drugo, so zapisali, da jih je zanimal okus, ker so mislili, da je v kozarcu sok, za »foro« ...

Učenci drugih šol so s 73,2 % odgovorili, da so poskusili alkohol zaradi radovednosti, 18,7 % je odgovorilo z drugo, 8,0 %, da so poskusili alkohol zaradi prijateljev. Nihče pa ni odgovoril, da bi poskusil alkohol zaradi težav doma oz. v šoli oz. da bi jih kdo v to prisilil. Tudi učenci drugih šol so odgovorili, da so bili žejni, po pomoti, ker so hoteli ...

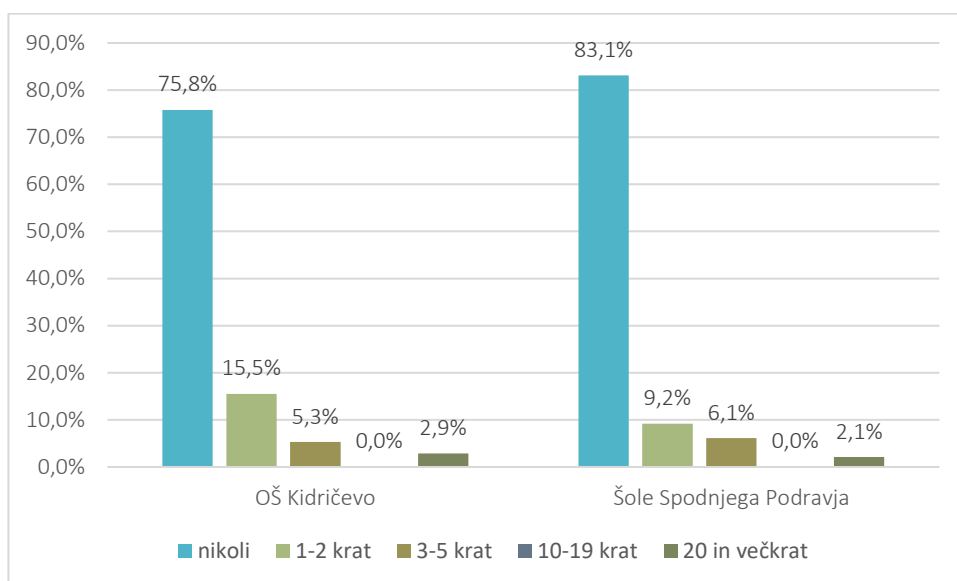
Razlogi, zakaj mladi poskušajo alkohol in alkoholne pijače, so raznoliki in vključujejo kombinacijo družbenih, psiholoških in osebnih dejavnikov. Mladi pogosto doživljajo družbeni pritisk, da se vključijo v skupine ali družbo, kjer se uživa alkohol. Uporaba alkohola v takšnih okoljih se včasih dojema kot način pripadnosti ali sprejetosti. Mladostniki so radovedni in želijo raziskovati svet okoli sebe, vključno z alkoholom. Eksperimentiranje s pitjem alkohola lahko izhaja iz želje po odkrivanju novih izkušenj in ugotavljanju, kako alkohol vpliva na njihovo telo. Prav tako so mladi pogosto izpostavljeni alkoholu doma in v svojem okolju. Če starši ali drugi pomembni posamezniki v njihovem življenju redno uživajo alkohol, se lahko pojavi želja po preizkusu istega vedenja. Nekateri mladostniki tudi dojemajo alkohol kot način za sprostitev, ublažitev stresa ali izboljšanje razpoloženja. Alkohol pogosto spremljajo družabne aktivnosti in dogodki, kar prispeva k njegovi povezanosti z zabavo. Uporaba alkohola se v nekaterih primerih dojema kot simbol odraslosti in neodvisnosti. Mladi lahko želijo dokazati svojo zrelost s posnemanjem vedenja odraslih. Mladostniki včasih nimajo dovolj informacij o tveganjih, povezanih z zlorabo alkohola. Pomanjkanje ozaveščenosti o posledicah pitja alkohola lahko pripelje do neodgovornega ravnanja.

Tabela 12: Kolikokrat si v zadnjem mesecu pil/-a katero od naštetih alkoholnih pijač (tudi mešane z brezalkoholnimi pijačami)?



Podatki kažejo, da 50 % učencev v mesecu oktobru oz. novembru ni poskusilo oz. zaužilo alkoholne pijače. Medtem ko je 15 % vprašanih zaužilo pivo od enega do petkrat v zadnjem mesecu. 22 % vprašanih je v zadnjem mesecu zaužilo vino ter 13 % je popilo žgano pijačo.

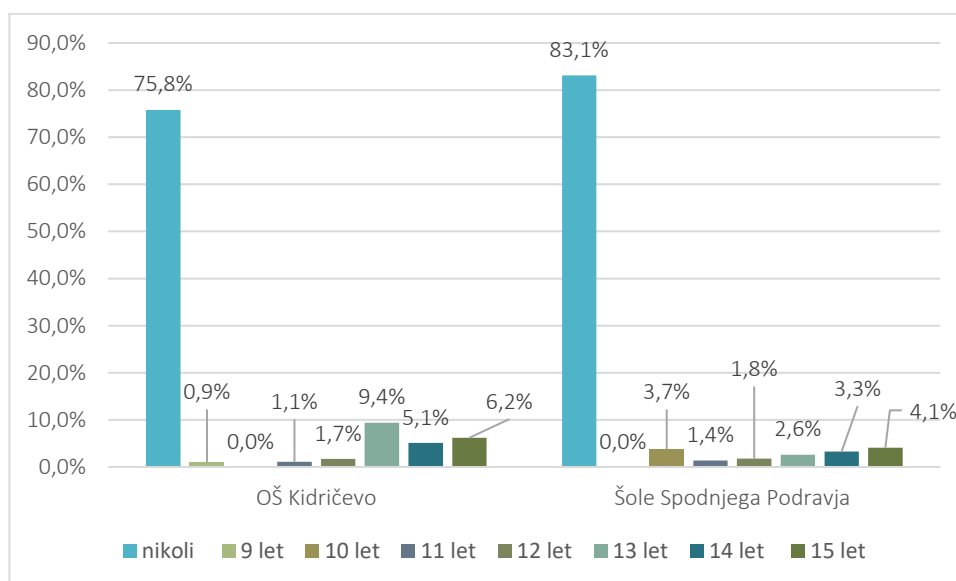
37 % učencev iz Spodnjega Podravja ni spilo alkoholne pijače, 26 % jih je spilo pivo, 28 % jih je pilo vino ter 8 % je spilo žgano pijačo.

**Tabela 13: Kolikokrat si že bil/-a vinjen/-a?**

75,8 % učencev naše šole še nikoli ni bilo vinjenih. Medtem ko je bilo 15,5 % učencev vinjenih enkrat do dvakrat, 5,3 % tri- do petkrat ter 2,9 % dvajset oziroma večkrat. To pomeni, da so trije učenci naše šole že bili vinjeni dvajsetkrat ali večkrat.

Od 1256 učencev Spodnjega Podravja še ni bilo vinjenih 83,1 %. 8,2 % jih je bilo vinjenih od enkrat do dvakrat, 6,1 % tri do petkrat in 2,1 dvajset oziroma večkrat. V številkah to pomeni 26 učencev, ki so bili vinjeni že večkrat.

Skupno pomeni, da je bilo 23,7 % oz. 34 učencev naše šole vinjenih vsaj enkrat in 16,4 % oz. 206 učencev drugih šol. Iz podatkov sklepam, da mladi ljudje uživajo alkohol v večji meri ali pogosto presegajo zmernost pri uživanju alkoholnih pijač. To je družbeni pojav, ki se lahko pojavlja iz različnih razlogov in lahko prinaša številne izzive. Nekateri od razlogov, ki vodijo do pijanosti med mladimi, vključujejo družbene pritiske, željo po zabavi, omejen občutek odgovornosti ...

Tabela 14: Koliko si bil star/-a, ko si bil/-a prvič vinjen/-a?



Od 24,2 % učencev naše šole, ki je že bilo vinjenih, je bilo 9,4 % prvič vinjenih pri trinajstih letih, 6,2 % pri petnajstih letih, 5,1 % pri štirinajstih, 1,7 % pri trinajstih, 1,1 % pri enajstih in 0,9 % pri devetih letih.

4,1 % učencev Spodnjega Podravja je odgovorilo, da so bili prvič vinjeni pri petnajstih letih, 3,7 %, da so bili stari deset let, 3,3 %, da so bili stari štirinajst let, 2,6 %, da so bili stari trinajst let, 1,8 %, da so bili stari dvanajst in 1,4 %, ko so bili stari deset let.

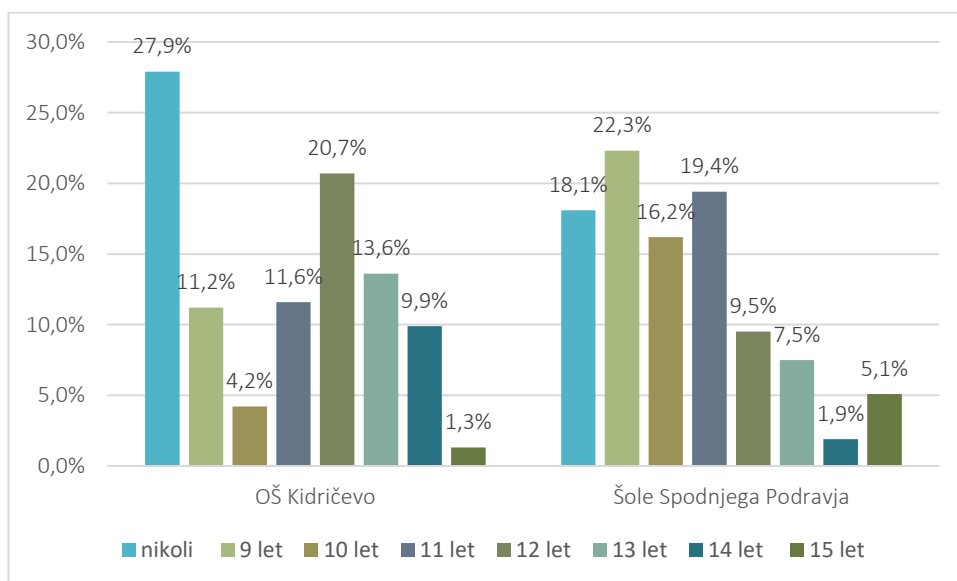
V Sloveniji je priporočilo, da mladi ne bi smeli piti mlajši od 18 let. Na Štajerskem obstajajo različne družbene norme glede minimalne starosti za uživanje alkohola. Vendar pa obstajajo splošni pomisleki o varnosti in zdravju, ki jih je vredno upoštevati. Večina strokovnjakov priporoča, da mladi ljudje, če se že odločijo za uživanje alkohola, to počnejo odgovorno in zmerno. Pogosto se postavlja priporočilo, da mladi, mlajši od 18 ali 21 let, ne bi smeli uživati alkohola. To je deloma zato, ker je možganom mladih ljudi treba dovolj časa, da se razvijejo, in obstajajo zaskrbljenosti, da lahko alkohol negativno vpliva na ta razvoj.

Pijanost med mladimi lahko prinese številna tveganja, vključno z zdravstvenimi težavami, tveganjem za prometne nesreče, negativnim vplivom na šolske obveznosti ter socialne in medosebne težave.

Menim, da bi morali preprečevati pijanosti med mladimi z izobraževanjem in delavnicami, ki bi vključevale izobraževanje o nevarnostih pretiranega uživanja alkohola, spodbujanje zdravih načinov sprostitve in druženja ter vzpostavljanje sodelovanja med starši, učitelji in mladimi, da bi lahko razpravljali o posledicah in tveganjih, povezanih z alkoholom.

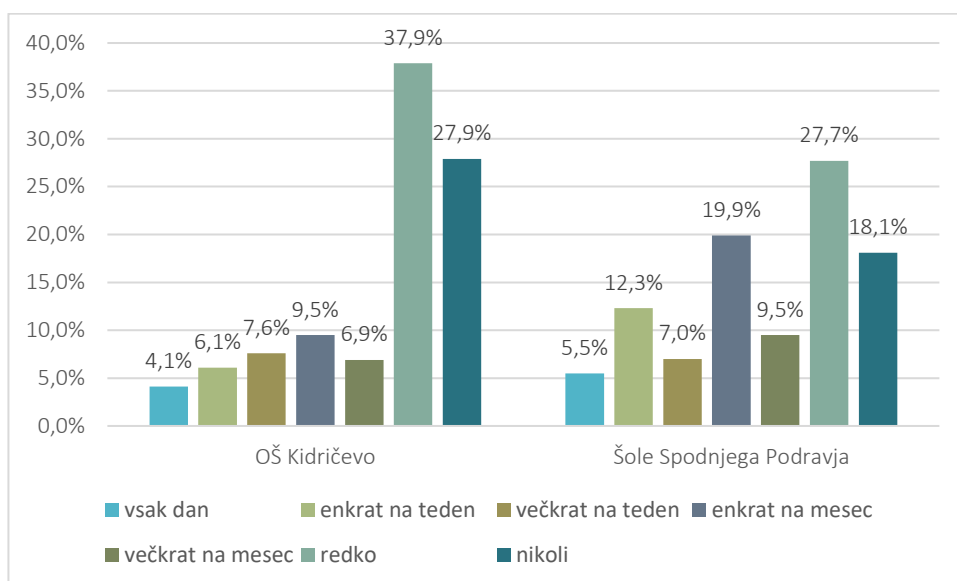
ENERGIJSKE PIJAČE

Tabela 15: Kdaj si prvič zaužil/-a energijsko pijačo?



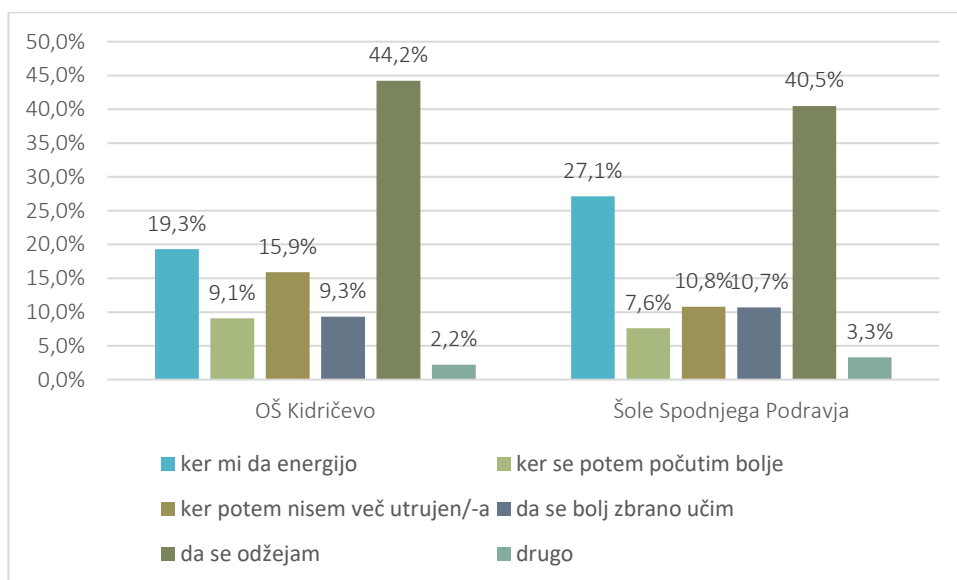
27,9 % naše šole še nikoli ni poskusilo energijske pijače, medtem ko je 20,7 % energijsko pijačo poskusilo pri dvanajstih letih, 13,6 % pri trinajstih letih, 11,6 % pri enajstih, 11,2 % pri devetih, 9,9 % pri štirinajstih, 4,2 % pri desetih in 1,3 % pri petnajstih letih.

11,8 % učencev drugih šol še ni poskusilo energijske pijače. Medtem ko je 22,3 % poskusilo pijačo pri devetih, 19,4 % pri enajstih, 16,2 % pri desetih, 9,5 % pri dvanajstih, 7,5 % pri trinajstih, 5,1 % pri petnajstih in 1,9 % pri štirinajstih letih.

**Tabela 16: Kako pogosto piješ energijsko pijačo?**

27,9 % učencev naše šole ne pije energijske pijače, medtem ko 37,9 % pije energijsko pijačo redko, 9,5 % enkrat na mesec, 7,6 % večkrat na teden, 6,9 % večkrat na mesec, 6,1 % enkrat na teden in 4,1 % vsak dan.

18,1 % anketiranih učencev drugih šol ne pije energijskih pijač, 27,7 % pije energijsko pijačo redko, 19,9 % enkrat na mesec, 12,3 % enkrat na teden, 9,5 % večkrat na mesec, 7,0 % večkrat na teden in 5,5 % vsak dan.

Tabela 17: Zakaj piješ energijsko pijačo?

44,1 % anketiranih učencev naše šole je odgovorilo, da pijejo energijsko pijačo, ker se želijo odžejati, 19,3 %, ker jim energijska pijača da energijo, 15,9 %, ker potem niso več utrujeni, 9,3 %, da se bolj zbrano učijo, 9,1 %, ker se potem počutijo bolje in 2,2 % jih je odgovorilo z drugo.

Anketirani učenci drugih šol so odgovorili s 40,5 %, da pijejo energijske pijače, da se odžejajo, 27,1 %, ker jim da energijska pijača energijo, 10,8 %, ker potem niso več utrujeni, 10,7 %, ker se potem bolj zbrano učijo, 7,6 %, ker se potem počutijo bolje, in 3,3 % z drugo.

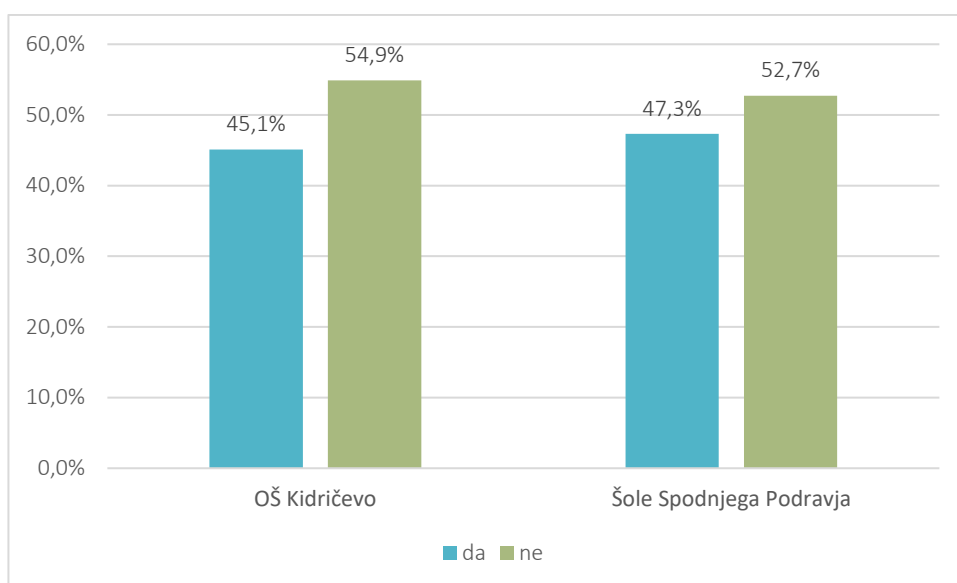


Iz odgovorov anketiranih učencev ugotavljam, da sovrstniki uživajo energijske pijače iz različnih razlogov, vendar so glavni vzroki običajno povezani s potrebo po povečanju energije, budnosti in izboljšanju zmogljivosti.

V zadnjih letih je porast uživanja energijskih pijač med mladimi. Organizacije za javno zdravje pogosto opozarjajo, da mladi ne bi smeli uživati energijskih pijač ali bi to morali storiti zelo zmerno. Priporočila se razlikujejo, vendar mnogi strokovnjaki priporočajo, da mladi popolnoma omejijo uživanje energijskih pijač ali pa jih uživajo zelo redko, če sploh.

V večini primerov se priporoča, da mladi raje izbirajo zdrave alternative, kot so voda, sveže stisnjeni sokovi ali nesladkani čaji. Če mladi še vedno želijo uživati energijske pijače, bi morali biti zelo previdni glede količine, ki jo zaužijejo, in se izogibati rednemu uživanju zaradi potencialnih negativnih učinkov na zdravje.

Tabela 18: Ali poznaš sestavine v energijskih pijačah in posledice, ki jih povzročajo?



54,9 % učencev naše šole ne pozna sestavin v energijskih pijačah in posledic, ki jih povzročajo. Medtem ko 45,1 % anketirancev pozna sestavine in posledice energijskih pijač.

52,7 % učencev drugih šol ne pozna sestavin in posledic, ki jih povzročajo energijske pijače, ter 47,3 %, ki jih poznajo.

Učenci, ki so odgovorili z DA, so zapisali, da energijske pijače vsebujejo različne sestavine, ki spodbujajo povečanje budnosti in energije, povečan srčni utrip in krvni tlak, nervoznost in tesnoba, nespečnost, slabost in prebavne težave, povečano tveganje za srčne težave, odvisnost od kofeina.

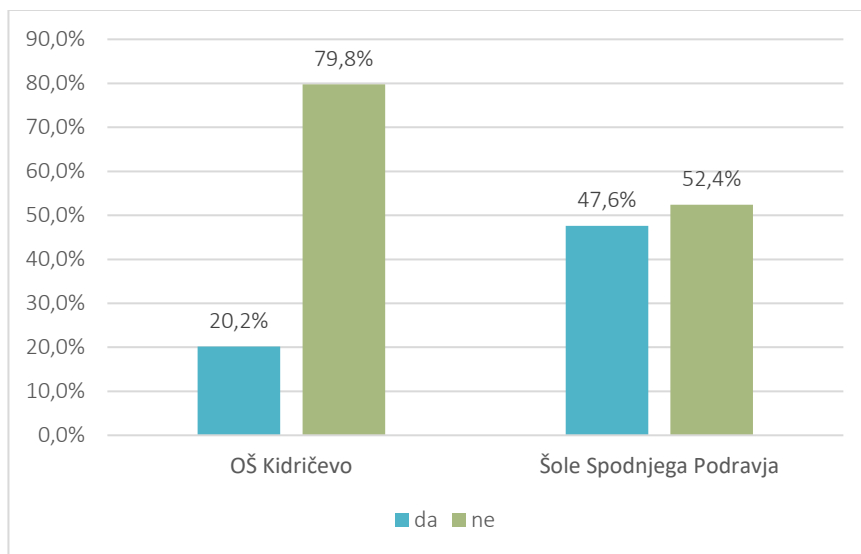
V energijskih pijačah najdemo kofein, ki je glavna sestavina, ki jo najdemo v večini energijskih pijač. Deluje kot stimulant, ki povečuje budnost in zmanjšuje občutek utrujenosti. Prekomerno uživanje kofeina lahko povzroči nespečnost, nemir, povečan srčni utrip in druge težave s spanjem. Poleg tega v lahko v nekaterih energijskih pijačah zasledimo tudi taurin, ki lahko vpliva na živčni sistem. Mnoge energijske pijače vsebujejo velike količine sladkorja. Prekomerno uživanje sladkorja je povezano s tveganjem za debelost, sladkorno boleznijo tipa 2 in drugimi zdravstvenimi težavami. Nekatere energijske pijače lahko vsebujejo rastlinske izvlečke, ki naj bi imeli stimulatивne učinke.

Zaradi potencialnih zdravstvenih tveganj naj bi mladi, nosečnice in ljudje z nekaterimi zdravstvenimi težavami previdno ravnali z uživanjem energijskih pijač.



NIKOTIN

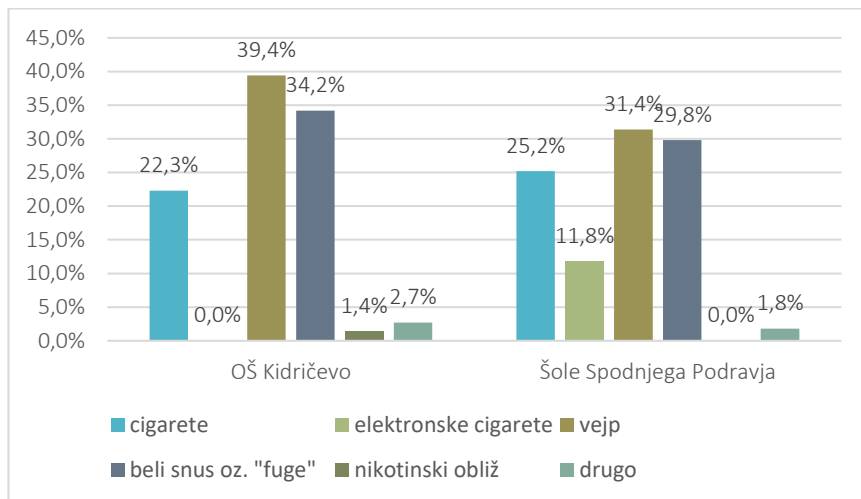
Tabela 19: Ali si že kdaj uporabljal/-a tobačne izdelke (cigareto, elektronsko cigareto, vejpo, fugo ...)?



79,8 % anketiranih učencev naše šole še nikoli ni uporabljal tobačnih izdelkov, medtem ko je 20,2 % že poskusilo tobačni izdelek.

52,4 % učencev drugih šol še ni poskusilo tobačnega izdelka. Kar 47,6 % pa je že poskusilo tobačni izdelek.

Tabela 20: Kaj uporabljaš?



Tisti učenci naše šole, ki so odgovorili z DA, so odgovorili z 39,4 %, da uporabljajo vejpo, 34,2 %, da uporabljajo beli snus oz. »fuge«, 22,3 %, da jih kadi cigarete, 2,7 % jih je odgovorilo z drugo, 1,4 % pa da uporabljajo nikotinski obliž.

31,4 % učencev Spodnjega Podravja, ki so odgovorili z DA, so zapisali, da uporabljajo vejpo, 29,8 %, da uporabljajo »fuge«, 25,2 %, da kadi cigarete, 11,8 % uporablja elektronske cigarete ter 1,8 % jih je odgovorilo z drugo. V obeh primerih, kjer so učenci odgovorili z drugo, so zapisali, da uporabljajo različne tobačne izdelke.

Tobačni izdelki in mladostniki predstavljajo pomembno javnozdravstveno vprašanje. Mladi so zaradi različnih dejavnikov, med katerimi so oglaševanje, družbeni pritisk, radovednost in



eksperimentiranje, bolj nagnjeni k preizkušanju tobaka. Tobačni izdelki vključujejo cigarete, elektronske cigarete, vejpe, fuge in druge izdelke, ki vsebujejo tobak ali nikotin.

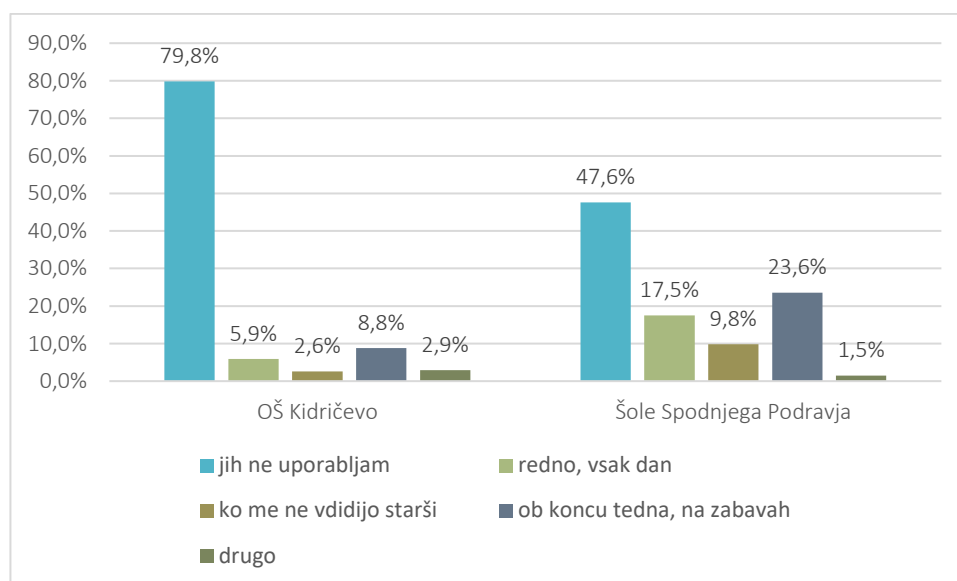
Nikotin, ki je prisoten v tobaku, je zelo zasvojljiva snov. Mladostniki so zaradi razvoja njihovih možganov bolj dovzetni za razvoj nikotinske odvisnosti. Izpostavljenost nikotinu lahko vpliva na kognitivni razvoj in poveča tveganje za trajno odvisnost. Prav tako so tobačni izdelki povezani s številnimi resnimi zdravstvenimi tveganji, vključno z rakom, boleznimi srca in ožilja, dihalnimi težavami ter drugimi boleznimi. Mladostniki, ki uporabljajo tobak, so bolj dovzetni za te škodljive učinke, saj njihova telesa še niso v celoti razvita.

Iz odgovorov sklepam, da so nove oblike, kot so vejpe in fuge, postale priljubljene med mladostniki. Kljub temu da se nekateri odločajo zanje kot alternativo tradicionalnim cigaretam, so vse omenjene oblike povezane s tveganji za zdravje, in sicer zaradi prisotnosti nikotina ter drugih potencialno škodljivih kemikalij.

Menim, da je pomembno izvajati programe preprečevanja in ozaveščanja, ki mladostnike informirajo o tveganjih uporabe tobaka. Šole, starši in družba kot celota lahko igrata ključno vlogo pri izobraževanju mladih o škodljivih posledicah tobačne uporabe.

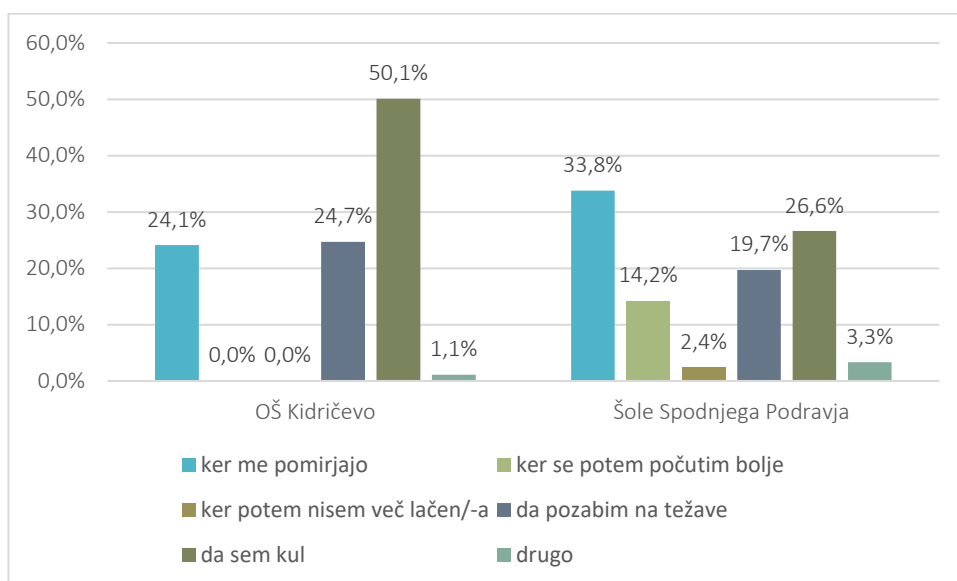
V mnogih državah obstajajo zakoni, ki omejujejo prodajo tobaka mladoletnim osebam. Te omejitve so pomemben del prizadevanj za zmanjšanje dostopnosti mladostnikov do tobačnih izdelkov.

Tabela 21: Kako pogosto uporabljaš tobačne izdelke?



8,8 % učencev naše šole običajno uporabljajo tobačne izdelke ob koncu tedna oz. na zabavah, 5,9 % redno, vsak dan, 2,9 % je odgovorilo z drugo ter 2,6 %, ko jih ne vidijo starši.

23,9 % učencev Spodnjega Podravja prav tako najpogosteje uporablja tobačne izdelke ob koncu tedna oz. na zabavah. 17,5 % jih uporablja tobačne izdelke vsak dan, 9,8 % je odgovorilo, da uporabljajo tobačne izdelke, ko jih ne vidijo starši, in 1,5 % je odgovorilo z drugo. Učenci, ki so odgovorili z drugo, so zapisali, da kadijo, ko se jim zahoče, ko čutijo potrebo oz. takrat, ko dobijo cigareto, vejpe, fugo ...

**Tabela 22: Zakaj uporabljaš tobačne izdelke?**

50,1 % učencev OŠ Kidričevo je odgovorilo, da uporabljajo tobačne izdelke, ker menijo, da so s tem kul, 24,7 % jih je odgovorilo, da posegajo po tobačnih izdelkih, ker se potem počutijo bolje, 24,1 %, ker jih tobačni izdelki pomirjajo, in 1,1 % jih je odgovorilo z drugo.

33,8 % učencev Spodnjega Podravja posega po tobačnih izdelkih, ker jih pomirjajo, 26,6 %, ker menijo, da so s tem kul, 19,7 %, ker tako pozabijo na težave, 14,2 %, ker se potem počutijo bolje, 3,3 % je odgovorilo z drugo ter 2,4 %, ker potem ni več lačen/-a.

Iz anketnega vprašalnika ugotavljam, da sovrstniki uporabljajo tobak iz različnih razlogov, ki pogosto odražajo kompleksen nabor družbenih, psiholoških in osebnih dejavnikov. Nekateri glavni razlogi, zakaj mladi uporabljajo tobačne izdelke, so družbeni pritiski in vključevanje v določeno skupino, radovednost in eksperimentiranje, socialni vplivi, saj lahko mladi začnejo uporabljati tobačne izdelke, ker opazijo, da to počnejo njihovi starši, starejši bratje in sestre ali drugi vplivni posamezniki v njihovem okolju. Nekateri mladi lahko posežejo po tobaku kot načinu soočanja s stresom, pritiskom ali z drugimi izzivi, s katerimi se srečujejo v svojem življenju. Hkrati tudi mladi pogosto dojemajo uporabo tobaka kot simbol odraslosti ali "kul" vedenja. Želja po oponašanju vedenja odraslih ali starejših vrstnikov lahko pripelje do poskusov tobačnih izdelkov.



3.2 Intervju s kriminalistom in višjo medicinsko sestro

Intervju s kriminalistom Stankom Ivanušo o drogah.



Kako bi opisali trenutno stanje glede zasvojenosti z drogami med mladimi v Sloveniji?

Gospod kriminalist je povedal, da je na prvem mestu v Sloveniji alkohol, na drugem mestu energijske pijače (ki ne sodijo med prepovedane droge), za tem nikotin in nato celotna paleta ostalih prepovedanih drog. Kar pomeni, da je slovenski trg dobro oskrbovan in uživalcev teh substanc je veliko.



Kako se situacija primerja s trendi v drugih državah?

V povezavi z EU na nekaterih področjih celo izstopamo oz. smo negativno označeni na področju alkohola in zloraba kanabisa, predvsem marihuane.



Katere droge so najpogostejše med mladimi?

Med mladimi je prva začetna droga alkohol, sledi ekstazi, tobak, energijske pijače ...



Kakšne so najnovejše raziskave ali statistike o zasvojenosti med mladimi v Sloveniji?

Raziskave so zelo zanimive, določeni trendi se spreminjajo. Upadla je uporaba heroina in nekaterih sintetičnih drog. V prvi vrsti sta še zmeraj alkohol in stimulative droge oz. stimulansi (kokain, ekstazi).



Kako se trendi spreminjajo skozi čas?

Če pogledamo listo prepovedanih drog, bi ugotovili, da so se nekatere trenutno prepovedane droge pred kakšnim desetletjem uporabljale v medicini in farmaciji oz. veterini. To so bili heroin, morfij, kokain, ekstazi ... ELS so včasih uporabljali v medicini, zdaj pa sodijo pod prepovedane substance. Te snovi so šle na negativno listo, ko so ugotovili, kakšne negativne posledice ima uživanje teh substanc. Dejstvo je, da se ta trenutek ukvarjamo z veliko novimi vrstami sintetičnih drog, ki prihajajo na slovenski trg.



Kako se policija in pravosodni sistem spopadata z nezakonito prodajo in uporabo drog med mladimi?

Policija in pravosodje smeta ukrepati le, ko se neka stvar zgodi - naj bo to prekršek ali kaznivo dejanje. Ko policija zazna prepovedane substance, se te zasežejo ter se poda kazenska ovadba na sodišču in kasneje tožilec preganja storilca na sodišču. Statistika kaže, da policija zaseže okoli 10 % proizvedenih oz. prepovedanih drog, kar pomeni, da ostalih 90 % konča na ilegalnem črnem trgu.



Kateri dejavniki oz. vzroki prispevajo k razvoju zasvojenosti z drogami med mladimi?

Gospod je povedal, da je teh dejavnikov veliko. Že sama genetika pove, da so nekatere osebe bolj podvržene, druge manj, čeprav je izgovarjanje na genetiko neumno. Dejavniki pa so odraščanje, družina, odnosi znotraj družine, izobraževalni sistem, šola, posameznikova motivacija ... Družbeni pritiski igrajo pri tem eno največjih vlog.



Ali družbeni pritisk, stres ali morda družinske razmere igrajo pomembno vlogo? Kako se zasvojenost med mladimi odraža v njihovem vsakdanjem življenju, šoli in odnosih?

Vsaka zasvojenost, naj gre za kemično ali fizično, je proces, ki močno spremeni delovanje človekovega telesa in možganov in seveda vsaka zasvojenost pomeni nižji nivo kvalitete življenja na vseh področjih, naj si bo to ekonomsko, socialno ... Pri mladostnikih začne pešati predvsem šolski uspeh.

**Kako lahko starši prepoznajo znake zasvojenosti pri svojih otrocih?**

V času pubertete je težko zaznati zasvojenost zaradi razpoloženskih nihanj, nesporno pa je, da kdor svojega otroka pozna in ko zazna na njem določene spremembe predvsem v negativnem smislu (hitro menjavanje razpoloženja, nezmožnost zbranosti, povečana agresivnost, nezainteresiranost za druge stvari, razen za droge), so že močni pokazatelji, ki bi pa morali staršem pokazati, da je čas za »akcijo«.

**Kakšne so razpoložljive možnosti zdravljenja in podpore za mlade, ki se borijo z zasvojenostjo?**

V Sloveniji je kar nekaj uradnih inštitucij pa tudi raznih neuradnih (društva ...). Kdorkoli se v Sloveniji odloči poiskati pomoč, jo lahko najde.

**Kako lahko družba in institucije pomagajo posameznikom pri premagovanju zasvojenosti?**

Najprej mora posameznik sam pri sebi razčistiti stvari, da ima probleme z drogami, da je zasvojen in da si želi pomoč. Družba mu kasneje lahko pomaga na več načinov; če gredo na zdravljenje v komuno, se mu najprej ponudi razstrupitev telesa.

**Kako bi lahko starši, šole in skupnost sodelovali pri preprečevanju zasvojenosti?**

Starši bi pri tem MORALI sodelovati. Če bi izvedli vodeno akcijo med posamezniki, družinami, skupnostmi ter šolo ... bi res stopili skupaj, bi se lahko marsikaj napravilo oz. rešilo.

**Kakšni so predlogi za starše, učitelje in skupnost, kako prepoznati in obravnavati zasvojenost pri mladih?**

Predlogi so izobraževanje ter nujno pridobivanje novih znanj, novih veščin.

**Kako se izobraževalni sistem spopada z izzivi z zasvojenostjo z drogami?**

Na šolah ni nekih posebnih programov, ki bi ali zaposlene pedagogice, dijake, študente in učence učili, kako se s tem spopadati, vse je bolj prepuščeno posameznim dogodkom v letu. Boljše bi bilo izvesti akcijo ne samo o drogah in zasvojenosti, temveč tudi o kvaliteti življenja.

**Ali so v šolah na voljo programi za preprečevanje zasvojenosti?**

Takšni programi praviloma niso dovoljeni.

**Kakšno vlogo igrajo mediji in družbena omrežja pri širjenju informacij o zasvojenosti z drogami med mladimi? Kako lahko mediji in javne osebnosti prispevajo k ozaveščanju o zasvojenosti med mladimi?**

Javne osebnosti in mediji igrajo enega ključnih elementov pri ozaveščanju in njihova prisotnost na tem področju je pogrešana.

**Ali obstajajo preventivni ukrepi, ki bi lahko zmanjšali pojavnost zasvojenosti med mladimi v prihodnosti?**

Preventivni ukrepi oz. projekti, a problem se pojavi pri financiranju. Izračun, koliko državo stane en heroinski zasvojenec, koliko pa stanejo različni preventivni ukrepi, ugotovimo, da če uspemo letno ustaviti oz. ozdraviti enega, si je vsak tisti dober preventivni delavec svojo plačo zaslužil ne 1- krat temveč 50- krat.

**Ali obstajajo kampanje ali pobude, ki so že v teku?**

V Sloveniji imamo najuspešnejšo kampanjo, in sicer tobačno kampanjo; vemo, da je v Sloveniji število uživalcev tobaka blazno upadlo. Trenutno so v odvijanju razne antialkoholne kampanje in pa seveda še razne druge.



Kakšni so uspehi ali primeri dobre prakse v boju proti zasvojenosti z drogami med mladimi v Sloveniji?

Največji uspeh neke delavnice je ta, da ko se srečaš z nekom iz skupine, ki si jo vodil pred letom, da te ta oseba pocuka za rokav ali te pokliče in ti reče: »Zmagal sem, uspelo mi je ...« ali pa le besedico hvala. Mladi imajo dve možnosti: če jim kdo ponudi drogo, imajo sami izbiro reči ja ali ne oz. jo vzamejo in s tem padejo stopničko nižje ali pa ne vzamejo in so zmagovalci.

Intervju z višjo medicinsko sestro Nušo Krošl o energijskih pijačah.



Kako bi ocenili trenutno razširjenost uporabe energijskih pijač med mladimi?

Gospa Krošl je povedala, da vedno več mladostnikov posega po energijskih pijačah. Med njimi je vedno več mladostnikov, ki obiskujejo osnovno šolo.



Kakšni so trenutni trendi in izzivi v zvezi z uporabo energijskih pijač med mladimi?

Gospa Krošl je povedala, da energijske pijače med mladimi še vedno veljajo kot zdravju neškodljive. Mladostniki jih pogosto enačijo s sladkimi pijačami. Na njihovo priljubljenost vplivajo tudi socialna omrežja, mediji ter sponzorji (šport).



Kaj so glavni dejavniki, ki spodbujajo mlade k uporabi energijskih pijač?

Med glavne dejavnike je naštel:

- radovednost (okus, privlačna - barvna embalaža),
- vpliv vrstnikov,
- želja po tem, da bodo z energijsko pijačo dobili »energijo«,
- starši dajejo napačen vzgled, ko posegajo po energijskih pijačah.



Kako uporaba energijskih pijač vpliva na zdravje mladih?

Energijske pijače vsebujejo kofein, sladkor in druge snovi, ki spodbujajo delovanje centralnega živčnega sistema. Kofein vpliva na srce, in sicer poviša srčni utrip, kar lahko privede tudi do srčne aritmije. Pojavijo se lahko tudi druge težave, kot so: slabost, prebavne težave, nervoza, tesnoba in težave s spanjem.



Kakšne so dolgoročne zdravstvene posledice uporabe energijskih pijač v mladosti?

Najpomembnejše tveganje po besedah gospe Krošl je pojav bolezni srca in ožilja.



Kakšno vlogo igrajo starši pri oblikovanju odnosa mladih do energijskih pijač?

Gospa meni, da imajo starši pomembno vlogo. Otroci starše in njihove navade posnemajo. Pomemben je kritičen odnos staršev do energijskih pijač ter pogovor o posledicah pitja energijskih pijač z otroki. Tudi starši morajo biti dober vzgled in prav tako ne smejo posegati po energijskih pijačah. Pomembno je oblikovanje zdravih navad pri otroku (prehranjevanje, gibanje, spanje, osebna higiena).



Kako se lahko starši bolje vključijo v preprečevanje uporabe energijskih pijač med mladimi?

Udeležba staršev na raznih predavanjih, organiziranih v sklopu šol ali drugih ustanov – tako dobijo verodostojne informacije. Ključnega pomena so tudi pogovori o energijskih pijačah ter poudarek na dejstvu, da varne meje pitja energijskih pijač pri otrocih ni. Omejiti oz. imeti nadzor nad vsebinami, ki jih otrok spremlja (socialna omrežja).



Kako učinkoviti so trenutni izobraževalni programi v šolah v preprečevanju uporabe energijskih pijač med mladimi?

Meni, da imamo v Sloveniji zelo dobro vzpostavljene izobraževalne programe v šolah v zvezi z uporabo energijskih pijač.

Kako enostavno je dostopati do energijskih pijač v Sloveniji?

Po besedah gospe je v Sloveniji dostop do energijskih pijač zelo enostaven, saj si lahko vsakdo kupi energijsko pijačo brez spremstva oz. vedenja staršev.

Ali obstajajo izzivi pri izvajanju zakonodaje glede prodaje energijskih pijač mladim?

Trenutno je v Sloveniji še dovoljena prodaja energijskih pijač mladim. Se pa Ministrstvo za zdravje skupaj z zdravstveno, prehransko in s športno stroko ter s podporo drugih nevladnih organizacij zaveda te problematike ter z raznimi akcijami in izobraževanji krepi zavedanje o škodljivosti pitja energijskih pijač med mladimi.

Kakšno vlogo igrajo alternative, kot so naravne pijače ali voda, pri zmanjševanju uporabe energijskih pijač med mladimi?

Varujejo in ohranjajo zdravje otrok in mladostnikov ter preprečujejo nastanek nekaterih bolezni v odrasli dobi.

Kakšno vlogo bi morale igrati politike in preventivni ukrepi pri zmanjševanju uporabe energijskih pijač med mladimi?

Gospa Krošl se je osredotočila na:

- promocijo /širjenje informacij o škodljivih posledicah pitja (mediji, socialna omrežja),
- vpeljeni izobraževalni programi v šolah o uporabi energijskih pijač med mladimi,
- na podlagi zakona starostno omejiti nakup energijske pijače ali celo prepoved prodajanja.

Kaj so najučinkovitejši preventivni pristopi v tej situaciji?

Gospa meni, da bi bil najučinkovitejši preventivni pristop zakonska starostna omejitev nakupa energijskih pijač, kot se to že dogaja v nekaterih tujih državah.

Kako bi lahko družba, starši in izobraževalne ustanove skupaj delovali za zmanjšanje uporabe energijskih pijač med mladimi v prihodnosti?

Najpomembnejšo vlogo imajo tukaj starši, ki lahko z oblikovanjem zdravih navad pri otroku zmanjšajo možnost uporabe energijskih pijač. Oblikovanje zdravih navad se prične že zelo zgodaj. Ne smemo pozabiti na promocijo zdravega načina življenja tudi pri odraslih. Pomembno je, da se še naprej vzpostavljajo sodelovanja z izobraževalnimi ustanovami (šole/vrtci). To so npr. centri za krepitev zdravja, zdravstveno- vzgojni centri, razna nevladna društva itd.



3.3 Delavnice

V okviru preventive sem izvedla delavnice od 4. do 9. razreda. Delavnice sem izvedla po metodi kroženja po postajah. Dejavnosti na postajah so trajale dve šolski uri oz. 90 minut.

Učence sem najprej razdelila v skupine, ki so nato krožili med različnimi postajami ali učnimi dejavnostmi v učilnici.

Učence sem razdelila v manjše skupine (od tri do pet članov). Vsaka skupina je začela pri določeni postaji v učilnici oz. v večnamenskem prostoru, kjer se je izvajala določena dejavnost ali naloga.

Po določenem času (po 10–15 minutah) sem pozvala učence, da se morajo premakniti na naslednjo postajo. Ta rotacija se je nadaljevala, dokler vsaka skupina ni obiskala vseh postaj.

Vsaka postaja je imela različne dejavnosti, kot so reševanje problemov, eksperimentiranje, raziskovanje, razprava, igre, uporaba tehnologije itd. na temo tobačni izdelki, energijske pijače in alkohol. Aktivnosti znotraj posamezne delavnice sem prilagajala glede na starost učencev.

Delo po postajah je spodbujalo sodelovalno učenje, raziskovanje in praktično učenje, saj ko učenci delajo v skupinah, izmenjujejo ideje, rešujejo naloge in se učijo drug od drugega.

Prednost takšnega dela je, da so učenci aktivno vključeni in odgovorni za svoje učenje. Različne postaje ponujajo raznolike učne izkušnje, kar lahko koristi različnim učencem. Sodelovalno učenje spodbuja sodelovalno delo in komunikacijo med učenci. Hkrati pa različne naloge spodbujajo kritično razmišljanje, reševanje problemov in ustvarjalnost.

3.3.1 Postaja o alkoholu

Cilji dejavnosti:

- Utrjevanje vsebin in ponovitev znanj ter pogovor o učinku alkohola na človeka s poudarkom na mladostnikih.
- Spodbujanje razmišljanja o posledicah in dolgoročnih učinkih odločitev v zvezi z uživanjem alkohola.
- Razvijanje strategij za obvladovanje pritiskov vrstnikov in družbe v zvezi z alkoholom.
- Spodbujanje odprte komunikacije o alkoholu med mladostniki.
- Spodbujanje aktivnosti, ki gradijo pozitivno samopodobo in občutek lastne vrednosti.
- Učenje pozitivnih načinov socializacije brez alkohola.
- Spodbujanje postavljanja ciljev za zdrav življenjski slog in razvoj strategij za doseganje teh ciljev.
- Podpora mladostnikom pri razvoju alternativnih načinov sprostitve in uživanje prostega časa.

UVOD: IGRE

Učence so igrali igre, skozi katere so spoznavali vpliv in pomen uživanja alkohola. Preizkusili so se v naslednjih igrah:

- HOJA PO ČRTI: Vsak učenec je najprej brez dodatkov hodil po črti, prispel do stožca, dvignil nogo, pobral stožec in ga spustil na tla. Nato je odšel do konca črte, se obrnil za 180 ° in ponovili pot do začetka.
- POBIRANJE SMETI: Najprej smo »smeti« iz posode raztresli po tleh, nato jih je vsak izmed učencev pobral v posodo v najkrajšem možnem času.
- METANJE ŽOGE V KOŠ: V treh poskusih so koš poskušali zadeti z majhno in z veliko žogo.
- SLALOM OKOLI STOŽCEV: V čim krajšem času so morali prehoditi oz. preteči pot okoli stožcev.



Igre so najprej odigrali brez očal, nato pa so si naredili očala, ki omogočajo vid, ki ga povzroči alkoholiziranost v vrednosti 1,3 promila. Ugotovili so, da so imeli z očali veliko težav, saj so videli megleno ali dvojno in jim je to zelo oteževalo opravljanje nalog.

Na koncu povzamemo, da ima alkohol več različnih učinkov na telo. Lahko se pokaže le en od teh učinkov, kar smo ponazorili z igrami. Pri vseh igrah jih je nekaj oviralo, podobno kot ovira alkohol človeka. Ne moremo pa vedeti, kako bo alkohol učinkoval na posameznega človeka. Nekateri učinki so bolj opazni kot drugi, vendar se vsi skupaj združujejo in strahovito vplivajo na celotno telo.

DELOVNI LIST:

Učenci so prejeli delovni list. Nato so morali razmisliti o odgovoru in se odločiti, kateri odgovor je pravilen. Učenci se po skupinah pogovorijo in nato povedo za vsako vprašanje odgovor. Po potrebi sem popravila, pojasnila ali dopolnila odgovor.

Delovni list: Odgovori na vprašanja!

1.) Koliko alkoholnih pijač je v bazi podatkov? a) 50 b) 500 c) 1000 č.) 1700 d) 2700 e) 3000	2.) Koliko bolezni lahko povzroča alkohol? a) 30 b) 100 c) 170 d) 200
3.) Ali veš, kakšna je kalorična vrednost ene merice žgane pijače? a) enako kot 1 srednje velik pomfrit v McDonaldu b) enako kot 3 McNugets c) enako kot 3 rezine kruha d) enako kot 1 rezina kruha	4.) Koliko je star alkohol? a) 100 let b) 300 let c) 600 let d) toliko kot civilizacija
5.) Kako so plačani učitelji v Rusiji? Z/S ... a) denarjem b) pivom c) vinom d) vodko e) ginom	6.) Najmočnejše pivo na svetu vsebuje: a) 15,68 % alkohola b) 37,8% alkohola c) 67,5% alkohola d) 72,2% alkohola
7.) Koliko ljudi umre v Sloveniji zaradi posledic alkohola? a) 50 na leto b) 5 na dan c) 6 na teden d) 3 na dan e) 40 na mesec	8.) Če se enkrat napijem, se mi ne more zgoditi nič hudega. a) drži b) ne drži c) drži, če pijem s prijatelji, ki jim zaupam d) ne drži, če sem ob pitju previden



PROBLEMSKE NALOGE:

Vsaka skupina je dobila en primer problemske situacije, o katerem se skupinsko pogovori, kako bi se v taki situaciji odločili, in kakšno stališče bi zavzeli. Na koncu nekdo iz vsake skupine pove, kako se je skupina odločila.

Delovni list: Spodaj so opisane tri situacije. Izberite si eno izmed njih in opišite, kako bi po vašem mnenju lahko najbolje reagirali in rešili situacijo. Svoj odgovor dobro obrazložite.

- Rok gre s prijatelji v lokal, kjer se običajno zbira vesela družba. Star je 14 let in počuti se »fajtersko«, ko se pridruži vrstnikom. Prijatelji naročijo pivo. Pridno praznijo steklenice. Nato eden od prijateljev povabi Roka pred lokal. Ponudi mu drogo. Rok ve, da je to narobe, vendar ne želi, da bi ga izključili iz družbe. Kaj naj stori?
- Starši, katerih otroke si pazil/a, se vrnejo opiti z zabave in te hočejo peljati z avtom domov. Kaj storiš?
- Odpravite se v priljubljeno diskoteko na zabavo. Pred vhodom ti eden od prijateljev ponudi alkohol, da bosta lahko plesala celo noč in se imela »d best«. Kaj storiš?

ZAKLJUČEK:

Na koncu sem hitro povzela glavne teme, informacije in veščine, ki so bile obravnavane med delavnico. Nato sem spomnila sovrstnike na pomembnost razumevanja posledic uživanja alkohola in razvoja zdravih odnosov do te substance. Spodbudila sem jih, da naj razmislijo o tem, kaj so se naučili in kako bodo uporabili svoje novo znanje.

3.3.2 Postaja o drogah

Cilji dejavnosti:

- Učenci spoznajo, kakšen vpliv imajo na človeka tobak in druge droge, predvsem marihuana, ter spodbujati njihovo sposobnost odločanja.
- Učencem prikazati, kako cigarete delujejo na naše dihanje in se pogovoriti o nekaterih značilnostih drog in tobaka.
- Prikazati učinek drog na možgane, pojasniti, zakaj so droge bolj škodljive za mladostnike kot za odrasle, ter razvijati sposobnosti odločanja in reševanja problemov.

UVOD: SKUPINSKA RAZPRAVA

Učenci so po skupinah razpravljali o svojih razumevanjih o drogah, njihovih učinkih in tveganjih. Vsaka skupina je nato predstavila svoje ugotovitve ostalim skupinam.

IGRA VLOG:

Izbrala sem scenarij, v katerem se pojavlja situacija, povezana z drogami (npr. ponujanje droge na zabavi). Dodelila sem različne vloge in prosila učence, da odigrajo situacijo. Po koncu igre smo razpravljali o tem, kako bi se lahko drugače odzvali in kako bi se situacija lahko rešila brez uporabe drog.

ANALIZA MEDIJSKIH SPOROČIL:

Pogovarjali smo se o tem, kako so droge prikazane v medijih (glasba, filmi, oglaševanje). Učencem sem predstavila različne medijske oglase ali izseke in jih spodbudila, da analizirajo, kako so droge prikazane in kakšen vpliv imajo mediji na predstavo o drogah.

DELOVNI LIST:

Učenci so prejeli delovni list. Nato so morali razmisliti o vsaki izjavi in se odločiti, ali je izjava resnična ali izmišljena. Učenci se po skupinah pogovorijo in nato povedo za vsako trditev odgovor. Po potrebi sem popravila, pojasnila ali dopolnila odgovor.



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

- Zasvojenost z drogo je zgolj telesna. _____
- Alkohol ogroža varnost pri vožnji, kajenje konoplje pa nima takšnega učinka. _____
- Tobak je droga. _____
- Marihuana ni škodljiva, saj še pomaga pri učenju. _____
- Če se napije oziroma kakor koli zadene noseča žena, je veliko bolj zadet njen otrok kot ona. _____
- Tisti, ki kadi, je enako uspešen pri športu kot tisti, ki ne kadi. _____
- Dim v cigaretah konoplje povezujejo s povečano nevarnostjo bronhitisa, emfizema (povečanje pljuč zaradi bolezenske razširitve pljučnih mehurčkov) in pljučnega raka. _____
- Spolni odnos pod vplivom droge ali alkohola ima lahko nezaželene posledice. _____
- Sledi snovi THC, ki jo s travo kadi mladoletnik, ostanejo v človeškem organizmu še v odrasli dobi. _____
- Zasvojen človek je svoboden. _____



Slika 9: Droge niso zakon. (Krajnc, 2023)

IZDELAVA PLAKATOV:

Razdelila sem učence in jih prosila, da ustvarijo plakat, ki ozavešča o tveganjih drog. Plakate so nato predstavili preostalim skupinam.

RAZISKOVALNA NALOGA:

Učencem sem predala nalogo, da so raziskali specifično drogo (npr. heroin, kokain, ekstazi ...), njene učinke, tveganja in dolgoročne posledice. Učenci so predstavili rezultate raziskave v obliki plakata.

**DELOVNI LIST:**

Učencem sem razdelila delovni list »Kako se odločam?«

Delovni list: **Kako se odločam?**

Kako se odločam?		
Situacija	Možne odločitve	Kakšne so posledice odločitve?
Na šolskem dvorišču so mi ponudili marihuano.	1. _____	+ posledice
		- posledice
	2. _____	+ posledice
		- posledice
	3. _____	+ posledice
		- posledice

Skupaj z učenci sem prebrala situacijo »Na šolskem dvorišču so mi ponudili marihuano« in jim pojasnila, kaj morajo narediti. Napisati so morali tri možne odločitve v taki situaciji ter kakšne so pozitivne in negativne posledice take odločitve. Na koncu so po skupinah napisali odločitev, za katero bi se kot skupina odločila.

ZAKLJUČEK:

Najprej sem preverila, ali so sovrstniki pridobili ustrezno znanje o tveganjih uporabe drog, posledicah in strategijah preprečevanja. Učenci izpolnijo evalvacijske vprašalnike, s katerimi sem zbrala povratne informacije o delavnici. Upoštevala sem, ali so se počutili vključene ali so bila njihova pričakovanja izpolnjena in ali so pridobili koristne informacije.

3.3.3 Postaja o energijskih pijačah (povzeto po NIJZ)

a) Za učence od 4. do 6. razreda.

Cilji dejavnosti:

- Učenci spoznajo definicijo in sestavo energijskih pijač.
- Učenci kritično razmišljajo o pitju energijskih pijač z vidika zdravstvenega tveganja za otroke in mladostnike.

SKUPINSKA ANALIZA FOTOGRAFIJ:

Izbrala sem različne fotografije, ki prikazujejo kavo, energijske pijače in otroke, mladostnike ali odrasle, ki pijejo kavo ali energijsko pijačo. Nato sem jih razporedila po tleh, da je vsak učenec izbral svojo fotografijo. Učenci so se razporedili v skupine in drug drugemu predstavili izbrane fotografije. Nato so učenci v skupini izbrali eno fotografijo, katero so predstavili ostalim skupinam. Učence sem spraševala:

- Kaj predstavlja slika?
- Kaj vas na sliki najbolj pritegne?
- Zakaj ste izbrali to sliko?
- Ali je vsebina slike povezana z uživanjem pijače, ki bi bila za otroke škodljiva?
- Kako ste se dogovorili, katero sliko boste predstavili?



ISKANJE IDEJ:

Učencem sem zastavila vprašanje, zakaj odrasli pijejo kavo in kaj so po njihovem mnenju energijske pijače. Njihove odgovore sem zapisala na tablo in jih povezala z vsebino predstavitve, ki sem jo predstavila v nadaljevanju. Predstavitev je vključevala informacije o energijskih pijačah, sestavine energijskih pijač in vpliv energijskih pijač na zdravje otrok in mladostnikov.

KAKŠNI SO UČINKI PITJA ENERGIJSKIH PIJAČ NA TELO?

Vsak učenec je individualno izpolnil tabelo. Na osnovi moje predstavitve o energijskih pijačah so napisali v levi stolpec, kakšni so učinki pitja energijskih pijač na telo, in v desni stolpec, kako dosežejo enake učinke brez pitja energijskih pijač.

Tabela: Učinki energijskih pijač na telo.

Kakšni so učinki pitja energijskih pijač na telo?	Kako dosežeš učinke brez pitja energijskih pijač?
- povišan srčni utrip	- telesna dejavnost

V nadaljevanju so učenci primerjali svoje odgovore po skupinah, iskali podobnosti in razlike. Temu sta sledila poročanje vseh skupin in medsebojna diskusija. Učence sem spodbujala k razmišljanju in diskusiji z dodatnimi vprašanji, s katerimi sem spodbujala motiviranost učencev za zdrav življenjski slog.

ZAKLJUČEK:

Za zaključek sem povzela ključne ugotovitve izvedenih dejavnosti. Učence sem spodbudila k zdravemu načinu življenja, ki vključuje zlasti dovolj spanja, redno telesno dejavnost in zdravo prehranjevanje.

b) Za učence od 7. do 9. razreda.

Cilji dejavnosti:

- Učenci razumejo, kaj so energijske pijače, kakšna je njihova sestava in kako vplivajo na posameznikovo zdravje.
- Učenci prepoznajo načine za doseg enakovrednih učinkov, ki jih nudijo energijske pijače.
- Učenci razvijajo kritično mišljenje glede porabe energijskih pijač.
- Učenci sodelujejo v medsebojni komunikaciji in razvijajo sposobnosti dela in sodelovanja v skupini.

UVOD:

Vsak učenec je na list papirja napisal tri besede, ki jih povezuje z energijskimi pijačami. V skupini so učenci drug drugemu predstavili svoje besede. Vsaka skupina je izbrala eno besedo, ki jo je nato zapisala na tablo in predstavila drugim skupinam. Po končani aktivnosti sem povzela ključne ugotovitve skupin in predstavitve učencev o energijskih pijačah.

RAVNILO POMEMBOSTI: OD 0 DO 4

Na pet listov velikosti A4 sem napisala številke od 0 do 4. Vsaka številka je bila na svojem listu. Gre za lestvico pogostosti pitja energijskih pijač od 0 do 4: 0 – nikoli, 1 – redko (nekajkrat na leto), 2 – občasno (nekajkrat na mesec), 3 – pogosto (nekajkrat na teden), 4 – zelo pogosto (vsak dan).



0	1	2	4	5
---	---	---	---	---

Številke sem razporedila v ravni vrsti po tleh učilnice in v razmahu, da so bile razporejene v širini učilnice. Učence sem povabila, da stopijo za številko, ki najbolje prikazuje, kako pogosto pijejo energijske pijače. Sovrstniki so stopili za izbrane številke in vsak posamezni učenec je pojasnil, zakaj se je postavil k določeni številki.

Nato sem jim zastavila naslednja vprašanja:

- Kaj te spodbudi ali odvrne od pitja energijskih pijač?
- Kako se počutiš ob pitju energijskih pijač?

V nadaljevanju sem predstavila skupne ugotovitve na osnovi razlag učencev in njihovih odgovorov na vprašanja:

- Kako pogosto pijejo energijske pijače?
- Kakšni so razlogi za pitje in nepitje energijskih pijač?
- Kako se počutijo ob pitju energijskih pijač?

SESTAVA ENERGIJSKIH PIJAČ:

Vsaki skupini sem razdelila 3 različne energijske pijače in delovni list.

Tabela: Sestavine v energijskih pijačah.

Ime energijske pijače 1:		
Sestavine	Količina na 100 ml	Količina na porcijo (250 ml)
Ime energijske pijače 2:		
Sestavine	Količina na 100 ml	Količina na porcijo (250 ml)
Ime energijske pijače 3:		
Sestavine	Količina na 100 ml	Količina na porcijo (250 ml)

Učenci so v skupini pregledali deklaracije energijskih pijač in podatke napisali na delovni list. V naslednjem koraku so poiskali informacije o nepoznanih sestavinah, zlasti o kofeinu in taurinu.



Raziskali so, kakšen je namen dodajanja poživil v pijačo in njihove pozitivne in negativne učinke na posameznikovo zdravje. Informacije so lahko poiskali na spletu.



Slika 10: Energijska pijača ? Ne, hvala! (Krajnc, 2023)

Po končani aktivnosti sta sledila poročanje vseh skupin in diskusija o ključnih ugotovitvah. Učence sem spodbudila k razmišljanju in diskusiji z dodatnimi vprašanji:

- Kaj so glavne sestavine energijskih pijač?
- Kaj je njihova vloga v pijači in kakšni so morebitni pozitivni in negativni učinki na zdravje?
- Ali se izdelki med seboj razlikujejo? Če se, glede na kaj?
- Koliko gramov sladkorja v povprečju vsebujejo? Koliko je to vrečk sladkorja (1 vrečka = 5 g sladkorja)?
- S katerimi sestavinami se v energijskih pijačah pogosto nadomešča sladkor?
- Na pijačah, ki vsebujejo veliko kofeina (več kot 15 mg/100 ml), je obvezna navedba: »Visoka vsebnost kofeina. Ni priporočljivo za otroke in nosečnice ali doječe matere.« Ali je ta navedba napisana v vseh pregledanih izdelkih?
- Ali pregledane pijače lahko pijejo osnovnošolci? Zakaj ja oziroma ne? Katere pijače naj pijejo osnovnošolci?

ZAKLJUČEK:

Za zaključek sem povzela ključne ugotovitve izvedene dejavnosti. Učenci so pri tem sodelovali in razmišljali, kaj novega so izvedeli o energijskih pijačah. Učenci so razmišljali o svojih navadah in njihovem vplivu na njihovo dobro počutje. Učenci so razmišljali, ali obstajajo načini za doseg podobnih učinkov, kot jih nudijo energijske pijače. Skušala sem jih spodbuditi, da razmislijo o teh alternativah kot bolj zdravih možnostih za posameznika.



3.3.4 Postaja o tobačnih izdelkih

Cilji dejavnosti:

- Učencem prikazati, kako cigarete delujejo na naše dihanje in se pogovoriti o nekaterih značilnostih tobaka.
- Informiranje sovrstnikov o škodljivih posledicah kajenja na zdravje, vključno z boleznimi dihal, srčno-žilnimi boleznimi in rakom.
- Poudarjanje raznolikosti tobačnih izdelkov, vključno s cigaretami, cigarami, z elektronskimi cigaretami (e-cigarete) in drugimi izdelki za uporabo tobaka.
- Poudarjanje nevarnosti pasivnega kajenja in razumevanje, kako to vpliva na ljudi okoli kadilcev, še posebej na otroke in nekadilce.
- Učenje učinkovitih strategij za zavrnitev ponudbe tobaka s strani vrstnikov.
- Poudarjanje pomena zdravega načina življenja in alternativnih načinov sprostitve, ki ne vključujejo uporabe tobaka.
- Informiranje o naravi odvisnosti od tobaka in spodbujanje razumevanja, da je prenehanje mogoče. Poudarjanje odgovornosti posameznika do lastnega zdravja in dobrobiti drugih.

UVOD: TEK NA MESTU

Učence sem poklicala pred tablo. Naročila sem jim, naj tečejo na mestu in se pretvarjajo, da tečejo gor in dol po hribu. Preden so začeli, sem jih spomnila, da naredijo globok vdih. Po dveh minutah sem jih ustavila in vsem razdelila slamice. Učenci so še enkrat ponovili postopek, vendar so takrat lahko le dihali skozi slamico. Po končanih tekih smo se pogovorili, kaj smo hoteli s poskusom prikazati. Zastavila sem jim naslednja vprašanja:

- Kako ste se počutili, ko ste tekli prvič?
- Kako ste se počutili, ko ste tekli in dihali skozi slamico?
- Koliko vas je imelo težave s tekom in dihanjem skozi slamico?
- Ali je bilo komu slabo, ko je dihal skozi slamico?
- Kako se ta aktivnost povezuje s kajenjem?
- Kaj nam ta aktivnost pove o kajenju?
- Za katere aktivnosti mislite, da bi jih bilo težje izvajati, če bi bili kadilci?
- Katere aktivnosti bi si želeli izvajati v prihodnosti, pa bi bile težje, če bi kadili?

Na koncu sem povzela namen obeh tekov. Prvi tek je ponazarjal osebo, ki ne kadi. Drugi tek, ko so učenci tekli in dihali le skozi slamico, pa ponazarja osebo, ki kadi.

S pomočjo aktivnosti in nato še predstavitev sem učencem predstavila temo in jim razložila, da oseba, ki kadi cigarete, vdihava v svoja pljuča katran. Pljuča imajo majhne "vrečke", ki se imenujejo alveoli in omogočajo proces dihanja. Nekaj katrana, ki pride do pljuč, se nabira v teh majhnih zračnih vrečkah. Ko se to zgodi, se pojavita dve stvari. Kot prvo se lahko te vrečke napolnijo s katranom in ne funkcionirajo več. Kot drugo se lahko te vrečke napolnijo s katranom in se razpočijo. V obeh primerih katran zmanjša sposobnost pljuč, da opravljajo svojo nalogo, zaradi česar nam primanjkuje zraka. Katran v cigaretah je enak kot katran, ki ga uporabljajo za asfaltiranje cest. Če bi kadili eno škatlico cigaret na dan eno leto, je to enako, kot če bi inhalirali četrtno konzerve katrana v pljuča.



Slika 11: Nekaj teorije ne škodi. (Krajnc, 2023)

DELOVNI LIST:

Učencem sem razdelila delovni list. Učenci so morali v tabelo napisati pozitivne in negativne posledice kajenja. Najprej so se pogovorili o posledicah, nato so jih zapisali v tabelo. Pomagali so si lahko s pomočjo računalnika oz. tabličnega računalnika.

Delovni list: **V spodnji tabeli napiši pozitivne in negativne posledice kajenja.**

PREDNOSTI	SLABOSTI

DELOVNI LIST:

Učenci so dobili še dodaten delovni list, na katerem so morali odgovoriti na vprašanja »Kaj veš o kajenju?« S pomočjo kviza smo preverili znanje udeležencev o tobaku, zdravstvenih tveganjih in strategijah za prenehanje kajenja.

Delovni list: **Kaj veš o kajenju?**

1. Približno koliko tvojih sošolcev in sošolk kadi? a) večina b) približno polovica c) samo nekateri d) skoraj nihče	2. Ali misliš, da imajo fantje, ki kadijo cigarete, več ali manj prijateljev/prijateljic? a) več prijateljev/prijateljic b) manj prijateljev/prijateljic c) ni razlik v primerjavi z nekadilci
3. Ali misliš, da imajo dekleta, ki kadijo cigarete, več ali manj prijateljic/prijateljev? a) več prijateljev/prijateljic b) manj prijateljev/prijateljic c) ni razlik v primerjavi z nekadilkami	4. Ali misliš, da izgledajo fantje, ki kadijo bolj ali manj privlačni? a) da b) ne c) ne vem
5. Ko zagledaš moškega, ki kadi, kaj si o njem misliš? a) manjka mu samozavesti b) bedak c) nepomembnež	6. Ko zagledaš žensko, ki kadi, kaj si o njej misliš? a) manjka ji samozavesti b) trapa. c) nepomembnica



d) uspešnej e) pameten f) frajer g) povprečne h) upornik	d) uspešna e) pametna f) prefinjena g) povprečnica h) upornica
7. Ali misliš, da je varno kaditi samo leto ali dve, če potem prenehaš? a) zagotovo je b) morda je c) morda ni d) zagotovo ni	8. Ali bi šel/šla na zmenek z nekom, ki kadi? a) zagotovo b) morda c) verjetno d) ne
9. Ali meni, da ti kajenje lahko pomaga, kadar se počutiš živčnega, pod napetostjo? a) zagotovo da b) morda da c) morda ne d) verjetno ne	10. Zaradi hitrejšega kroženja krvi po telesu se rane pri kadilcih celijo hitreje. a) drži b) ne drži c) ne vem
11. Kajenje zmanjšuje občutek stresa. a) drži b) ne drži c) ne vem	12. Kadilci v starosti 40 let so tako zgubani kot nekadilci v starosti 60 let. a) drži b) ne drži c) ne vem
13. Kadilci imajo manj zobnega kariesa ter ostalih bolezni ustne votline kot nekadilci. a) drži b) ne drži c) ne vem	14. V Sloveniji kadijo manj kot trije od desetih odraslih. a) drži b) ne drži c) ne vem
15. Kajenje povzroči 85 % smrti zaradi pljučnega raka. a) drži b) ne drži c) ne vem	

IGRA VLOG: SOCIALNI PRITISKI

Pripravila sem scenarije, kjer se pojavljajo socialni pritiski za uporabo tobaka. Učence po skupinah sem prosila, naj odigrajo situacije, kjer morajo uporabiti veščine zavrnitve.

ANALIZA OGLAŠEVALSKIH SPOROČIL:

Učence sem pozvala, da sestavijo oglas za tobak oz. tobačne izdelke. Učenci predstavijo svoj oglas. Skupaj smo oglase analizirali, kako so sporočila oblikovana in kako vplivajo na sprejemanje tobaka.

USTVARJALNO PISANJE: »PISMO SVOJEMU JAZU V PRIHODNOSTI«

Sovrstnike sem prosila, naj napišejo pismo svojemu starejšemu jazu, ki ga spodbuja k zdravim življenjskim odločitvam, vključno s preprečevanjem uporabe tobaka.

ZAKLJUČEK:

Za zaključek sem povzela ključne ugotovitve izvedene dejavnosti. Učenci so pri tem sodelovali in razmišljali o različnih vidikih tobaka, vključno z zdravjem, socialnimi vidiki, pritiski vrstnikov in strategijami za preprečevanje.

EVALVACIJA DELAVNIC:

Najprej sem zastavila vprašanja, ki so spodbujala razmislek:

- "Kaj vas je najbolj presenetilo med današnjo delavnico?"
- "Kako boste uporabili te informacije v svojem vsakdanjem življenju?"



Nato sem ponudila praktične nasvete in strategije za preprečevanje zlorabe alkohola. Spodbujala sem postavljanje osebnih ciljev za ohranjanje zdravega življenjskega sloga.

Zahvalila sem se udeležencem za njihovo sodelovanje in prispevek k delavnicam. Spodbujala sem jih k nadaljnjemu raziskovanju teme in ohranjanju pozitivnih sprememb v svojem življenju.

Nato sem posredovala informacije o dodatnih virih, kot so spletni viri, knjige ali organizacije, ki nudijo podporo pri obvladovanju težav z alkoholom.

Ob koncu analize sem prosila udeležence, da ocenijo delavnico in predložijo povratne informacije ter jih vprašala, ali imajo kakšne predloge za izboljšave ali teme, ki bi jih želeli obravnavati v prihodnosti.

Evalvacija: **Moje mnenje o delavnici**

Razmisli in odgovori.

1. Si se danes naučil/-a kaj novega? Če si odgovoril z DA, naštej, kaj si se naučil.

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

DA – Kdaj: _____

NE – Kdaj: _____

3. Od 1 do 3 oceni, kako si se počutil/-a med današnjimi delavnicami:

1

2

3

slabo

dobro

super

4. Napiši, če ti kaj ni bilo všeč?

Preden smo se razšli, sem dala sovrstnikom priložnost za zadnja vprašanja ali komentarje udeležencev.



3.4 Digitalni post

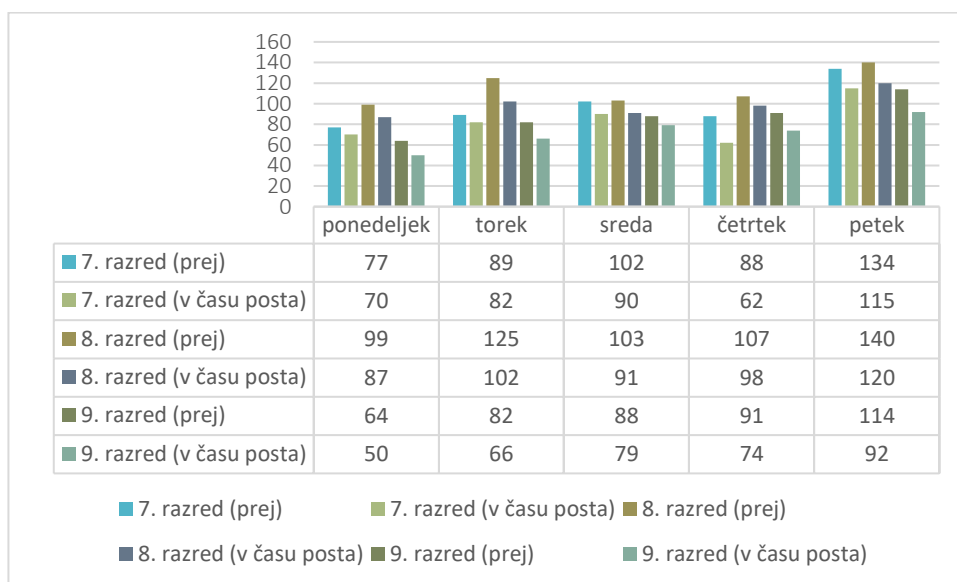
V okviru lanske letošnje raziskovalne naloge z naslovom *Digitalno razstrupljanje* so sošolke raziskovalke za učence od 7. do 9. razreda načrtovale poskus digitalnega razstrupljanja. Letos sem se odločila, da digitalni post ponovim. O digitalnem postu sem obvestila učence, nato še starše poskusa digitalnega razstrupljanja. Učence in starše smo obvestili o namenu, ciljih ter prednostih za zdravje takšnega razstrupljanja.

3.3.1 Razstrupljanje od televizije v mesecu novembru

Tako smo v mesecu JANUARIJU, od ponedeljka, 8. 1., do petka, 12. 1. 2024, izvedli minimalno uporabo televizorja. V naslednjem tednu, od ponedeljka, 15. 1., do petka, 19. 1. 2024, smo izvedli minimalno uporabo pametnega telefona.

Učenci so namesto gledanja TV morali preživljati čas v naravi, na drsališču, z družino ... Po dnevih so morali zapisati, kaj so počeli in koliko časa. Poleg tega so morali zapisati tudi koliko ur, minut se je odrekel/odrekla gledanju televizije.

Tabela 23: Digitalni post - TELEVIZIJA



Učenci so zmanjšali uporabo televizorja. Tako so učenci 7. razreda pred pričetkom poskusa digitalnega razstrupljanja med ponedeljkom in petkom gledali televizijo 490 minut oz. 8 ur in 10 minut oz. v povprečju 98 minut na dan. V času digitalnega posta oz. razstrupljanja so gledali televizijo 419 ur oz. 6 ur in 59 minut, kar je povprečno 84 minut na dan. Količino gledanja so tako zmanjšali za 14,5 %.

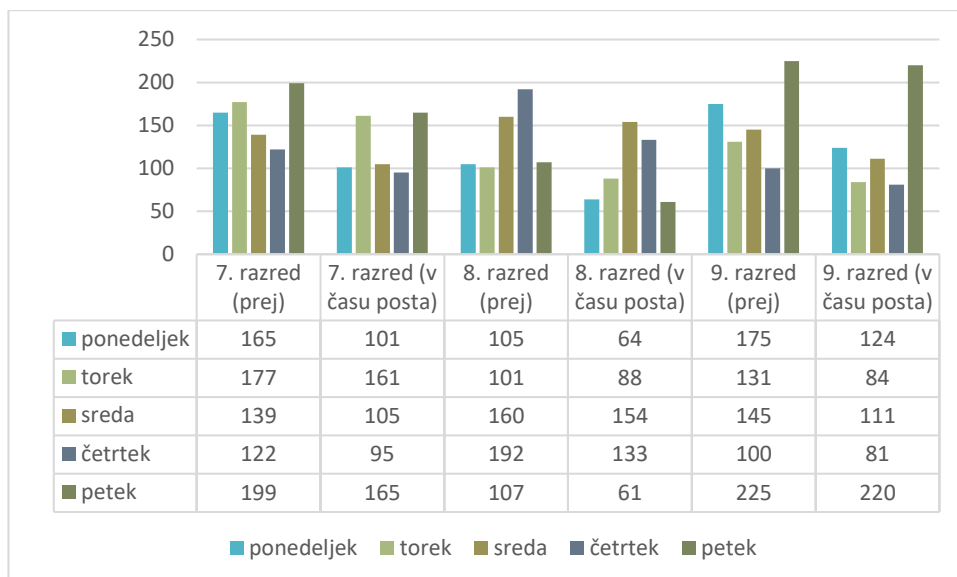
Učenci 8. razreda so pred postom od ponedeljka do petka gledali televizijo natanko 574 minut oz. 9 ur in 34 minut, v povprečju 115 minut na dan. V času digitalnega posta oz. razstrupljanja so gledali televizijo 498 minut oz. 8 ur in 18 minut, kar je povprečno 100 minut na dan. Količino gledanja so tako zmanjšali za 13,2 %.

Učenci 9. razreda so pred postom od ponedeljka do petka gledali televizijo natanko 439 minut oz. 7 ur in 19 minut, v povprečju 88 minut na dan. V času digitalnega posta oz. razstrupljanja so gledali televizijo 361 minut oz. 6 ur in 1 minuto, kar je v povprečju 72 minut. Količino gledanja so tako zmanjšali za 17,8 %.



V času omejevanja uporabe televizorja so učenci več časa preživljali na prostem, ob igrah ter druženju s prijatelji in sorodniki ...

Tabela 24: Digitalni post - PAMETNI TELEFON



Učenci so imeli navodilo oz. nalogo zmanjšati uporabo pametnega telefona. Tako so učenci 7. razreda pred pričetkom poskusa digitalnega razstrupljanja med ponedeljkom in petkom uporabljali mobilni telefon 802 minuti oz. 13 ur in 22 minut oz. v povprečju 160 minut na dan. V času digitalnega posta oz. razstrupljanja so uporabljali mobilni telefon 627 minut oz. 10 ur in 27 minut, kar je v povprečju 125 minut na dan. Količino gledanja so tako zmanjšali za 21,8 %.

Učenci 8. razreda so pred pričetkom poskusa digitalnega razstrupljanja med ponedeljkom in petkom uporabljali mobilni telefon 665 minuti oz. 11 ur in 5 minut oz. v povprečju 133 minut na dan. V času digitalnega posta oz. razstrupljanja so uporabljali mobilni telefon 500 minut oz. 8 ur in 20 minut, kar je v povprečju 100 minut na dan. Količino gledanja so tako zmanjšali za 24,8 %.

Učenci 9. razreda so pred pričetkom poskusa digitalnega razstrupljanja med ponedeljkom in petkom uporabljali mobilni telefon 776 minuti oz. 12 ur in 56 minut oz. v povprečju 155 minut na dan. V času digitalnega posta oz. razstrupljanja so uporabljali mobilni telefon 620 minut oz. 10 ur in 20 minut, kar je v povprečju 124 minut na dan. Količino gledanja so tako zmanjšali za 20,1 %.



4 RAZPRAVA

Zasvojenost med mladimi je kompleksen in večplasten pojav, ki zahteva celostno razumevanje in ukrepanje tako na individualni kot družbeni ravni. Razprava o tej temi razkriva, da so mladi izpostavljeni različnim pritiskom, stresu in izzivom, ki lahko vodijo v iskanje umika v različnih oblikah zasvojenosti, kot so socialna omrežja, videoigre, droge ali alkohol.

Namen raziskovalne naloge je bil raziskati problematiko o zasvojenosti med mladimi na naši šoli in drugod, razumevanje te teme ter hkrati razumevanju ter reševanje te pomembne problematike. Tako sem si pred pričetkom raziskovanja zastavila šest hipotez, ki jih bom v nadaljevanju potrdila oz. ovrgla.

✓ **Hipoteza 1:** Problematika različnih oblik zasvojenosti med mladimi je skrajno pereča.

Hipotezo sem potrdila, saj sem s pomočjo anketnih vprašalnikov in intervjujev ugotovila, da se v sodobni družbi mladi soočajo s številnimi izzivi glede zasvojenosti, ki segajo od tradicionalnih substanc, kot so alkohol in droge, do sodobnejših oblik, kot so digitalna zasvojenost, odvisnost od videoiger, socialnih omrežij in drugih digitalnih platform. Čeprav so te oblike zasvojenosti raznolike, imajo lahko podobne negativne učinke na fizično, čustveno in socialno dobrobit mladih.

½ **Hipoteza 2:** Učenci so »zasvojeni« z digitalno tehnologijo, nikotinom in energijsko pijačo.

Hipoteza je delno potrjena, saj sem s pomočjo anketnega vprašalnika in intervjujev sicer ugotovila, da sovrstniki prepogosto in preveč uporabljajo digitalno tehnologijo, medtem ko manj pogosto oz. nikoli ne uživajo alkohola, tobačnih izdelkov oz. energijskih pijač. Iz podatkov sklepam, da je vpliv tehnologije velik, saj vpliva na mladostnikovo vsakodnevno življenje, šolsko delovanje in socialne odnose.

✓ **Hipoteza 3:** Učenci ne poznajo posledic različnih oblik zasvojenosti.

Hipotezo sem potrdila, saj sem iz anketnih vprašalnikov ter preventivnih delavnic, ki sem jih izvedla, ugotovila, da učenci niso dovolj ozaveščeni o tveganjih in posledicah, ki izhajajo iz različnih oblik zasvojenosti, kot so digitalna tehnologija, alkohol, nikotin in energijske pijače. Tako sem se s pomočjo delavnic osredotočila na razumevanje ozaveščenosti učencev glede posledic teh oblik zasvojenosti in ugotavljanje, ali obstaja pomanjkanje informacij ali izobraževanja na to temo.

½ **Hipoteza 4:** Obstajajo izobraževanja, programi in delavnice, ki ozaveščajo učence o posledicah zasvojenosti.

Hipotezo sem delno potrdila. Kljub temu da obstajajo izobraževanja, programi in delavnice, ki ozaveščajo učence o posledicah zasvojenosti, vedno ne delujejo učinkovito oz. ne dosežejo vseh učencev. Kljub delavnicam Društva za boljši svet, aktivnostih na urah oddelčne skupnosti, naravoslovnega dne na temo zasvojenosti ter delavnicah, ki sem jih sama izvedla, je njihova učinkovitost omejena, saj je še vedno preveč sovrstnikov pred »ekrani«, uživa energijske pijače in občasno poseže po tobačnih izdelkih ter alkoholu. Kljub temu verjamem, da izobraževalni programi dolgoročno vplivajo na vedenje in odločitve učencev v zvezi z zasvojenostjo.



- ✓ **Hipoteza 5:** Delavnice pod mojim vodstvom na temo energijskih pijač, nikotina in alkohola so delno učinkovite.

To hipotezo sem potrdila, saj sem iz evalvacijskih vprašalnikov ugotovila, da imajo delavnice o zasvojenosti za mlade pomemben pomen, saj nudijo edinstveno priložnost za izobraževanje, ozaveščanje in razvijanje veščin, ki mladim pomagajo prepoznati in preprečevati različne oblike zasvojenosti. Delavnice pomagajo mladim razumeti resnična tveganja in posledice zasvojenosti ne glede na to, ali gre za alkohol, nikotin, droge ali digitalno zasvojenost. Hkrati nudijo priložnost za razvijanje življenjskih veščin, ki mladim pomagajo bolje obvladovati stres in težave, ki lahko vodijo v zasvojenost. Delavnice tudi ustvarjajo varno okolje, kjer lahko mladi odprto govorijo o svojih izkušnjah, vprašanjih in skrbah v zvezi z zasvojenostjo. Torej celostni pristop, ki združuje informiranje, razvijanje veščin in spodbuja dialog, lahko pomembno prispeva k oblikovanju odgovornih in zdravih življenjskih stilov med mladimi.

- ½ **Hipoteza 6:** Okvirni program oz. poskus digitalnega razstrupljanja je učinkovit.

To hipotezo sem delno potrdila, saj so učenci delno upoštevali moja navodila glede digitalnega razstrupljanja. Digitalno razstrupljanje, ki se osredotoča na zmanjšanje uporabe digitalnih naprav in platform, ima pozitiven vpliv na duševno zdravje in splošno dobro počutje. Kljub temu da sem določila konkretne cilje digitalnega razstrupljanja, npr. zmanjšanje uporabe digitalnega telefona, vsi učenci tega niso upoštevali. Učenci so sicer zmanjšali uporabo televizije oz. mobilnega telefona, vendar ne do željene mere oz. vsaj 1/3 kot sem si zadala cilj.



5 ZAKLJUČEK

Zasvojenost med mladimi je kompleksen in aktualen družbeni pojav, ki vpliva na našo duševno, telesno in socialno dobrobit. Zasvojenost lahko vključuje različne vidike, kot so odvisnost od socialnih omrežij, videoiger, mobilnih naprav, drog, alkohola ali drugih substanc. Razprava o tej temi je ključnega pomena, saj nam omogoča boljše razumevanje problema in iskanje učinkovitih rešitev.

Najprej se moramo zavedati, da je zasvojenost med mladimi kompleksen pojav, ki se pogosto ne kaže le kot posledica osebne šibkosti ali pomanjkanja discipline, ampak je tudi povezan z družbenimi, kulturnimi, gospodarskimi in psihološkimi dejavniki. V sodobni družbi so mladi pogosto izpostavljeni pritiskom in stresom, kar lahko vodi v iskanje umika v različnih oblikah zasvojenosti.

Eden od ključnih dejavnikov zasvojenosti med mladimi je lahko pretirana uporaba socialnih omrežij. Spremljanje popolnih virtualnih življenj drugih lahko povzroči občutek manjvrednosti in socialne izključenosti, kar lahko vodi v povečano uporabo teh platform. Poleg tega so videoigre postale pomemben del življenja mladih, kar lahko privede do prekomerne porabe časa, zmanjšane produktivnosti in celo zdravstvenih težav.

Na drugi strani so lahko droge in alkohol privlačna sredstva za beg pred stvarnostjo, reševanje stresa ali iskanje identitete. Mladi so še posebej dovzetni za te vrste zasvojenosti zaradi eksperimentiranja, pritiskov vrstnikov in nezadostne ozaveščenosti o tveganjih.

Za reševanje problema zasvojenosti med mladimi je potreben celovit pristop, ki vključuje tako preventivo kot tudi učinkovite terapevtske metode. Šole, starši, družba in država imajo vsak svojo vlogo pri preprečevanju in obravnavanju zasvojenosti. Izobraževalni programi, ki osveščajo o tveganjih in posledicah zasvojenosti, so ključnega pomena. Prav tako je pomembno, da se vzpostavi odprt dialog med mladimi, starši in strokovnjaki za duševno zdravje.

Poleg tega je nujno okrepiti psihološko podporo in terapevtske storitve za mlade, ki so že zasvojeni. Razvoj učinkovitih strategij obvladovanja stresa, spodbujanje zdravega načina življenja in nudenje alternativnih možnosti za izpolnitev potreb mladih so pomembni koraki k preprečevanju in zdravljenju zasvojenosti.

V zaključku bi lahko rekli, da je razprava o zasvojenosti med mladimi ključnega pomena za oblikovanje usmerjenih ukrepov in politik, ki bodo prispevali k bolj zdravemu in trajnostnemu razvoju mladih v sodobni družbi.





6 LITERATURA IN VIRI

6.1 Gradivo za delavnice

Delavnica o alkoholu:

Inštitut Antona Trstenjaka. (b. d.). *Preventivna delavnica za učence osmih razredov osnovne šole*. Pridobljeno 23. novembra 2023 s https://www.inst-antonatrstenjaka.si/repository/datoteke/projekti/lepo_je_zivet/prostovoljci-8R.pdf.

Delavnica o drogah:

Inštitut Antona Trstenjaka. (b. d.). *Preventivna delavnica za učence osmih razredov osnovne šole*. Pridobljeno 23. novembra 2023 s https://www.inst-antonatrstenjaka.si/repository/datoteke/projekti/lepo_je_zivet/prostovoljci-8R.pdf.

Delavnica o energijskih pijačah:

NIJZ. (2023). *Energijske pijače v rokah otrok in mladostnikov. Priročnik s ključnimi informacijami o energijskih pijačah in usmeritvami za pogovor z mladimi, namenjen strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju*. Pridobljeno 23. novembra 2023 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/10/Energijske_pijace_A5.pdf.

Delavnica o tobačnih izdelkih:

Inštitut Antona Trstenjaka. (b. d.). *Preventivna delavnica za učence osmih razredov osnovne šole*. Pridobljeno 23. novembra 2023 s https://www.inst-antonatrstenjaka.si/repository/datoteke/projekti/lepo_je_zivet/prostovoljci-8R.pdf.

6.2 Internetni viri

Društvo za zmanjševanje škode zaradi drog Stigma. (b. d.). *Kaj je zasvojenost?*. Pridobljeno 20. oktobra 2023 s <https://društvo-stigma.si/kaj-je-zasvojenost/>.

Društvo za zmanjševanje škode zaradi drog Stigma. (b. d.). *Začetni znaki zasvojenosti*. Pridobljeno 20. oktobra 2023 s <https://društvo-stigma.si/zacetni-znaki-zasvojenosti/>.

Gam, d. o. o.. (b. d.). *Zasvojenost (odvisnost)*. Pridobljeno 20. oktober 2023 s <https://www.gam.si/zasvojenost-odvisnost>.

Klander, A. (2020). *Skupne značilnosti različnih oblik zasvojenosti in zasvojenih ljudi* (Zaključna naloga). Pridobljeno z Univerze na Primorskem/Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije 20. oktobra 2023 s https://www.famnit.upr.si/files/zakljucna_dela_repo/923.

L'mit – Ljubljanska mreža info točk za mlade. (2016). *Mladostniki in zasvojenost*. Pridobljeno 25. oktobra s <https://www.lmit.org/za-mlade/mladostniki-in-zasvojenost.html>.



- Lorber, A. (2009). *Različne oblike zasvojenosti mladih* (Diplomsko delo). Pridobljeno z Univerze v Mariboru/Fakulteta za varnostne vede 25. oktobra 2023 s <https://core.ac.uk/download/67536802.pdf>.
- Ministrstvo za zdravje. (oktober 2019). *Zasvojenost z digitalnimi tehnologijami*. Pridobljeno 25. oktobra s <https://zasrce.si/wp-content/uploads/2020/02/DRUSTVO-ZA-SRCE-Zasvojenost-z-digitalnimi-vsebinami-2020-prava.pdf>.
- NIJZ. (2022). *Program za preprečevanje in obravnavo zasvojenosti »Pogovorimo se«*. Pridobljeno 20. oktobra 2023 s <https://nijz.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/nekemicne-zasvojenosti-izziv-21-stoletja/>.
- NIJZ. (2022). *Snus, fuge ali tobak za oralno uporabo oz. tobak za žvečenje – Informacije za mladostnike*. Pridobljeno 25. oktobra 2023 s <https://nijz.si/zivljenjski-slog/tobacni-in-povezani-izdelki/snus-fuge-ali-tobak-za-oralno-uporabo-ozioroma-tobak-za-zvečenje/>.
- NIJZ. (2023). *Energijske pijače v rokah otrok in mladostnikov* (Priročnik s ključnimi informacijami o energijskih pijačah in usmeritvah za pogovor med mladimi, namenjen strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju). Pridobljeno 25. oktobra 2023 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/10/Energijske_pijace_A5.pdf.
- Ozmec, K. (2009). *Uživanje drog med mladostniki pri nas* (Diplomska naloga). Pridobljeno z Univerze v Ljubljani/Fakulteta za socialno delo 25. oktobra 2023 s file:///C:/Users/Ucitelj/Downloads/ozmec_ksenija_N5119.pdf.
- Preventivna platforma. (2023). *Univerzalna preventiva*. Pridobljeno 25. oktobra 2023 s <https://www.preventivna-platforma.si/produkti/dobre-prakse/>.
- Rihtarič, M. (2015). *Zasvojenost z internetom med mladimi* (Diplomsko delo). Pridobljeno z Univerze v Mariboru/Fakulteta za zdravstvene vede 25. oktobra 2023 s <https://dk.um.si/Dokument.php?id=71016&lang=slv>.
- Zdravstveni dom Nova Gorica. Center za zdravljenje odvisnosti. (b. d.). *Kaj je zasvojenost*. Pridobljeno 20. oktobra 2023 s <https://www.zd-go.si/ambulante/zdravljenje-odvisnosti/#Kaj%20je%20zasvojenost>.
- Žagar, K. (2006). *Mediji in prehranjevalne navade mladostnikov* (Diplomsko delo). Pridobljeno z Univerze v Ljubljani/Fakulteta za družbene vede 25. oktobra 2023 s <http://dk.fdv.uni-lj.si/dela/Zagar-Kristina.PDF>.

6.3 Slikovni viri

- Bridges of Hope. (2020). *All About Nicotine Addiction*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 27. novembra 2023 s <https://bridgesofhope.com.ph/index.php/all-about-nicotine-addiction/>.
- Dnevnik. (10. december 2016). *Kaj v resnici povzroča zasvojenost?* [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 27. novembra 2023 s <https://www.dnevnik.si/1042756280>.
- NIJZ. (2022). *Program za preprečevanje in obravnavo zasvojenosti »Pogovorimo se.«* [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 27. novembra 2023 s <https://nijz.si/programi/program-za-preprečevanje-in-obravnavo-zasvojenosti-pogovorimo-se/>.
- Rehab Clinics Group. (25. junij 2019). *Why Is Alcohol Addictive?* [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 27. novembra 2023 s <https://rehabclinicsgroup.com/why-is-alcohol-addictive/>.



- Seriniti. (2021). *Is SNUS a safe and effective way to quit smoking?* [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 27. novembra 2023 s <https://www.seriniti.fr/blog/en/is-snus-a-safe-and-effective-way-to-quit-smoking/>.
- Springbrook Behavioral Hospital. (2023). *What Are the Most Addictive Drugs?* [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 27. novembra 2023 s <https://www.springbrookhospital.org/most-addictive-drugs/>.
- Times food. (14. november 2017). *Everything you need to know about food addiction.* [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 27. novembra 2023 s <https://recipes.timesofindia.com/articles/features/everything-you-need-to-know-about-food-addiction/photostory/61639733.cms>.
- UK Rehab. (b. d.). *Energy drink addiction.* [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 27. novembra 2023 s <https://www.uk-rehab.com/addiction/energy-drinks/>.
- WRVO. (23. junij 2018). *Internet addiction a problem for adults and children alike.* [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 27. novembra 2023 s <https://www.wrvo.org/health/2018-06-23/internet-addiction-a-problem-for-adults-and-children-alike>.



7 PRILOGE

7.1 Anketni vprašalnik

Spoštovani učenec, učenka!

Sem učenka OŠ Kidričevo in obiskujem 9. razred. S pomočjo te ankete bi rada čim več izvedela o zasvojenosti med učenci od 6. do 9. razreda.

Prosim te, da na vsa vprašanja odgovoriš iskreno, saj je anketa anonimna in rezultati bodo prikazani le v moji raziskovalni nalogi.

Spol

- fant
- dekle

Starost

- 11 let
- 12 let
- 13 let
- 14 let
- 15 let

TEHNOLOGIJA

1. Kako pogosto uporabljaš tehnologijo (računalnik, tablico, telefon ...)?

- a) vsak dan
- b) večkrat na teden
- c) enkrat na teden
- d) večkrat na mesec
- e) redko
- f) nikoli

2. Koliko ur dnevno uporabljaš tehnologijo?

- a) eno uro ali manj
- b) eno do dve uri
- c) dve do tri ure
- d) tri do štiri ure
- e) štiri do pet ur
- f) več kot pet ur

3. Zapiši, koliko si bil/-a star/-a, ko si pričel/-a uporabljati tehnologijo?

4. Kako pogosto uporabljaš naslednje internetne aktivnosti?

Našteti imaš nekaj aktivnosti, ki jih lahko počneš z računalnikom. S številkami od 1 do 6 oceni, katere aktivnosti izvajaš ti. Številka 1 je tista aktivnost, ki jo najmanjkrat počneš, številka 6 pa predstavlja najpogostejšo dejavnost.

- a) iskanje informacij
- b) elektronska pošta



- c) aplikacije (Facebook, Twitter, Instagram ...)
- d) nakupovanje
- e) poslušanje glasbe/gledanje filmov
- f) spletne/računalniške igre
- g) dopisovanje
- h) brskanje po spletu
- i) drugo:

5. Ali si prisiljen/-a vse več časa posvečati igranju računalniških iger, da zadovoljiš svoje potrebe?

- a) da
- b) ne

6. Ali razmišljaš o igranju tudi, ko ne igraš, in komaj čakaš, da boš spet za zaslonom?

- a) da
- b) ne

7. Se počutiš nemirno in razdražljivo, če poskušaš prenehati z igranjem?

- a) da
- b) ne

8. Si večkrat neuspešno poskusil/poskusila zmanjšati količino igranja ali prenehati z igranjem?

- a) da
- b) ne

9. Se ti zdi, da včasih igraš igre, da bi pobegnil/-a pred problemi, tesnobo ali depresijo?

- a) da
- b) ne

10. Je zaradi igranja igrice ogrožen tvoj šolski uspeh?

- a) da
- b) ne

11. Koliko časa bi lahko preživel/-a brez uporabe računalnika oz. mobilnega telefona?

- a) niti en dan
- b) en do dva dni
- c) tri do štiri dni
- d) drugo:

12. Ali si mnenja, da si zasvojen/-a s tehnologijo (da jo preveč uporabljaš)?

- a) da
- b) ne

ALKOHOL

13. Ali si že kdaj poskusil/-a alkohol?

- a) da
- b) ne

14. Zapiši, koliko si bil/-a star/-a, ko si prvič poskusil/-a alkohol?

**15. Katera je bila prva alkoholna pijača, ki si jo poskusil/-a?**

- a) nisem še poskusil/-a alkoholne pijače
- b) pivo
- c) vino
- d) žgane pijače
- e) drugo:

16. Kje si alkohol prvič poskusil/-a?

- a) nisem še poskusil/-a alkoholne pijače
- b) doma
- c) na zabavi
- d) pri prijatelju/-ici
- e) v gostilni
- f) drugo:

17. Kdo ti je prvi ponudil alkohol?

- a) nisem še poskusil/-a alkoholne pijače
- b) prijatelj/-ica
- c) starši
- d) sorodniki
- e) drugo:

18. Če si alkohol že poskusil/-a, zakaj si se odločil/-a, da ga poskusiš?

- a) zaradi prijateljev
- b) zaradi radovednosti
- c) pod prisilo
- d) zaradi težav doma oz. v šoli
- e) drugo:

19. Kako si si počutil/-a ob pitju alkohola?

- a) se ne spomnim
- b) prijetno
- c) bilo mi je slabo
- d) drugo:

20. Kolikokrat si v zadnjem mesecu pil/-a katero od naštetih alkoholnih pijač (tudi mešane z brezalkoholnimi pijačami)?

- | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-----|-----|-----|-------|---------------|
| a) nisem pil/-a alkoholne pijače | | | | | | |
| b) pivo | 0 | 1-2 | 3-5 | 6-9 | 10-19 | 20 in večkrat |
| c) vino | 0 | 1-2 | 3-5 | 6-9 | 10-19 | 20 in večkrat |
| d) žgane pijače | 0 | 1-2 | 3-5 | 6-9 | 10-19 | 20 in večkrat |
| e) drugo: | 0 | 1-2 | 3-5 | 6-9 | 10-19 | 20 in večkrat |

21. Kolikokrat si že bil/-a vinjen/-a?

- a) nikoli
- b) 1-2 krat
- c) 3-5 krat
- d) 6-9 krat



- e) 10-19 krat
- f) 20 in večkrat

22. Koliko si bil/-a star/-a, ko si bil/-a prvič vinjen/-a? Zapiši.

ENERGIJSKE PIJAČE

23. Kdaj si prvič zaužil/-a energijsko pijačo?

24. Kdo ti je prvič ponudil energijsko pijačo?

- a) prijatelj/-ica
- b) brat/sestra
- c) starši
- d) sam
- e) drugo:

25. Katero znamko energijskih pijač najraje kupuješ?

- a) Monster
- b) Red Bull
- c) Burn
- d) Shark
- e) Prime
- f) drugo:

26. Kako pogosto piješ energijsko pijačo?

- a) vsak dan
- b) enkrat na teden
- c) večkrat na teden
- d) enkrat na mesec
- e) večkrat na mesec
- f) redko
- g) nikoli

27. Zakaj piješ energijsko pijačo?

- a) ker mi da energijo
- b) ker se potem počutim bolje
- c) ker potem nisem več utrujen/-a
- d) da se bolj zbrano učim
- e) da se odžejam
- f) drugo:

28. Ali poznaš sestavine v energijskih pijačah in posledice, ki jih povzročajo?

- a) da
- b) ne

Če si odgovoril/-a z DA, zapiši, katere posledice povzročajo sestavine v energijskih pijačah.



NIKOTIN

29. Ali si že kdaj uporabljal/-a tobačne izdelke (cigareto, elektronsko cigareto, vejp, fugo ...)?

- a) da
- b) ne

30. Kaj uporabljaš?

- a) cigarete
- b) elektronske cigarete
- c) vejp
- d) beli snus oz. »fuge«
- e) nikotinski obliž
- f) drugo:

31. Zakaj si uporabil/-a tobačne izdelke?

- a) nisem še poskusil/-a tobačnih izdelkov
- b) vsi v družini kadijo
- c) zaradi prijateljev
- d) zdelo se mi je kul
- e) hotel/-a sem biti odrasel/-a
- f) drugo:

32. Kakšen je bil občutek, ko si prvič uporabil/-a tobačni izdelek?

- a) bilo mi je slabo
- b) bruhal/-a sem
- c) vrtelo se mi je v glavi
- d) dobil/-a sem prebavne motnje
- e) zdelo se mi je kul
- f) drugo:

33. Kako pogosto uporabljaš tobačne izdelke?

- a) jih ne uporabljam
- b) redno, vsak dan
- c) ko me ne vidijo starši
- d) ob koncu tedna, na zabavah
- e) drugo:

34. Zakaj uporabljaš tobačne izdelke?

- a) ker me pomirjajo
- b) ker se potem počutim bolje
- c) ker potem nisem več lačen/-a
- d) da pozabim na težave
- e) da sem kul
- f) drugo:

35. Kako dostopni so tobačni izdelki?

- a) dobim jih z lahkoto
- b) starejši prijatelji mi jih priskrbijo
- c) včasih imam nekaj težav



- d) dobim jih s težavo
- e) drugo:

Zahvaljujem se ti za sodelovanje v anketi. Tvoje mnenje mi bo pomagalo pri ustvarjanju raziskovalne naloge.

Tia Lenart



7.2 Intervju s kriminalistom in višjo medicinsko sestro

- Vprašanja za kriminalista:

1. Kako bi opisali trenutno stanje glede zasvojenosti z drogami med mladimi v Sloveniji?
2. Kako se situacija primerja s trendi v drugih državah?
3. Katere droge so najpogostejše med mladimi?
4. Kakšne so najnovejše raziskave ali statistike o zasvojenosti med mladimi v Sloveniji?
5. Kako se trendi spreminjajo skozi čas?
6. Kako se policija in pravosodni sistem spopadajo z nezakonito prodajo in uporabo drog med mladimi?
7. Kateri dejavniki oz. vzroki prispevajo k razvoju zasvojenosti z drogami med mladimi?
8. Ali družbeni pritisk, stres, ali morda družinske razmere igrajo pomembno vlogo?
9. Kako se zasvojenost med mladimi odraža v njihovem vsakdanjem življenju, šoli in odnosih?
10. Kakšen vpliv ima na njihovo šolsko uspešnost in socialno življenje?
11. Kako lahko starši prepoznajo znake zasvojenosti pri svojih otrocih?
12. Kakšne so razpoložljive možnosti zdravljenja in podpore za mlade, ki se borijo z zasvojenostjo?
13. Kako lahko družba in institucije pomagajo posameznikom pri premagovanju zasvojenosti?
14. Kako bi lahko starši, šole in skupnost sodelovali pri preprečevanju zasvojenosti?
15. Kakšni so predlogi za starše, učitelje in skupnost, kako prepoznati in obravnavati zasvojenost pri mladih?
16. Kako se izobraževalni sistem spopada z izzivi z zasvojenostjo z drogami?
17. Ali so v šolah na voljo programi za preprečevanje zasvojenosti?
18. Ali obstajajo posebni izzivi, povezani z zasvojenostjo z drogami med mladimi v Sloveniji?
19. Kakšno vlogo igrajo mediji in družbena omrežja pri širjenju informacij o zasvojenosti z drogami med mladimi?
20. Kako lahko mediji in javne osebnosti prispevajo k ozaveščanju o zasvojenosti med mladimi?
21. Ali obstajajo preventivni ukrepi, ki bi lahko zmanjšali pojavnost zasvojenosti med mladimi v prihodnosti?
22. Ali obstajajo kampanje ali pobude, ki so že v teku?
23. Kakšni so uspehi ali primeri dobre prakse v boju proti zasvojenosti z drogami med mladimi v Sloveniji?

- Vprašanja za višjo medicinsko sestro:

ENERGIJSKE PIJAČE

1. Kako bi ocenili trenutno razširjenost uporabe energijskih pijač med mladimi?
2. Kakšni so trenutni trendi in izzivi v zvezi z uporabo energijskih pijač med mladimi?
3. Kaj so glavni dejavniki, ki spodbujajo mlade k uporabi energijskih pijač?
4. Kako uporaba energijskih pijač vpliva na zdravje mladih?
5. Kakšne so dolgoročne zdravstvene posledice uporabe energijskih pijač v mladosti?
6. Kakšno vlogo igrajo starši pri oblikovanju odnosa mladih do energijskih pijač?
7. Kako se lahko starši bolje vključijo v preprečevanje uporabe energijskih pijač med mladimi?
8. Kako učinkoviti so trenutni izobraževalni programi v šolah v preprečevanju uporabe energijskih pijač med mladimi?
9. Kako enostavno je dostopati do energijskih pijač v Sloveniji?
10. Ali obstajajo izzivi pri izvajanju zakonodaje glede prodaje energijskih pijač mladim?
11. Kakšno vlogo igrajo alternative, kot so naravne pijače ali voda, pri zmanjševanju uporabe energijskih pijač med mladimi?



12. Kakšno vlogo bi morali igrati politike in preventivni ukrepi pri zmanjševanju uporabe energijskih pijač med mladimi?
13. Kaj so najučinkovitejši preventivni pristopi v tej situaciji?
14. Kako bi lahko družba, starši in izobraževalne ustanove skupaj delovali za zmanjšanje uporabe energijskih pijač med mladimi v prihodnosti?



7.3 Zgibanka

