



# PARTIBREJKER, ULJEZI I ČETIRI MANTRE

# Impressum

## **PARTIBREJKER, ULJEZI I ČETIRI MANTRE**

Urednice:

Lidija Tomljenović Kovačić

Vanja Komljenović

Grafičko oblikovanje:

Domagoj Kovačić

Recenzija: Obiteljski centar SM županije

Nakladnik i nositelj autorskih prava:

Novi svijet, udruga za djecu i mlade

Sisak, Trg grada Heidenheima 1

Naklada: 1000 primjeraka

ISBN: 978-953-56398-1-7

Sisak, ožujak 2014. godine



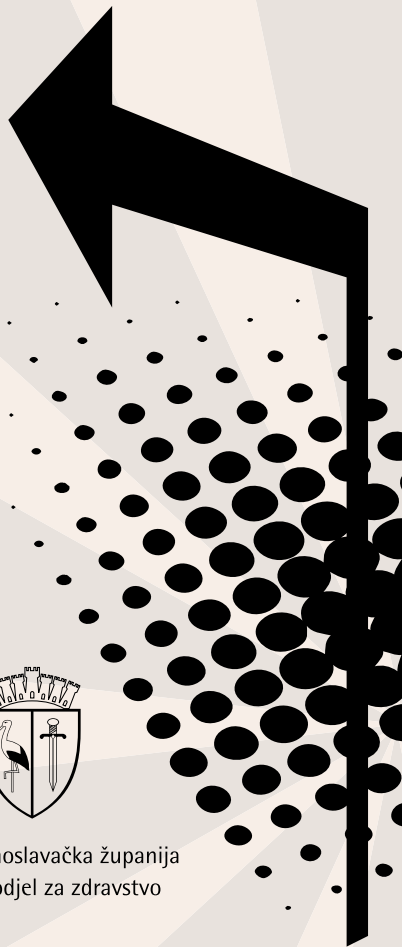
Novi svijet  
udruga za djecu i mlade



Ministarstvo socijalne  
politike i mladih RH



Sisačko - moslavačka županija  
Upravni odjel za zdravstvo



## Umjesto uvodnika

*Ova publikacija sastavni je dio projekta Povjetarac - smjer: Neovisnost kojim naša udruga nastoji doprinijeti razvoju kompetencija mladih.*

*Njena je svrha kratkim i jasnim tekstovima renomiranih autorica ukazati na neke od konkretnih čimbenika koji u osjetljivoj adolescentskoj dobi mogu značajno utjecati na formiranje mlade osobe.*

### Sadržaj

Oprez, partibrejker!  
*Gabrijela Kramarić Eid*

*str. 04*

Raskrinkajmo uljeze!  
*Svjetlana Ančić - Birač*

*str. 08*

Četiri mantre  
*Mirjana Milanović*

*str. 12*



# OPREZ, PARTIBREJKER!

*Gabrijela Kramarić Eid, prof. pedagogije*

Mi odrasli uvijek ćemo se s nostalgijom prisjetiti stare izreke koju su nekad, ne baš tako davno, roditelji i učitelji znali govoriti djeci s namjerom da ih podsjetu kako se nemaju na što žaliti i da trebaju uživati u svojim bezbrižnim i lepršavim godinama. Izreka kaže: *Od kolijevke pa do groba najljepše je đачko doba.*

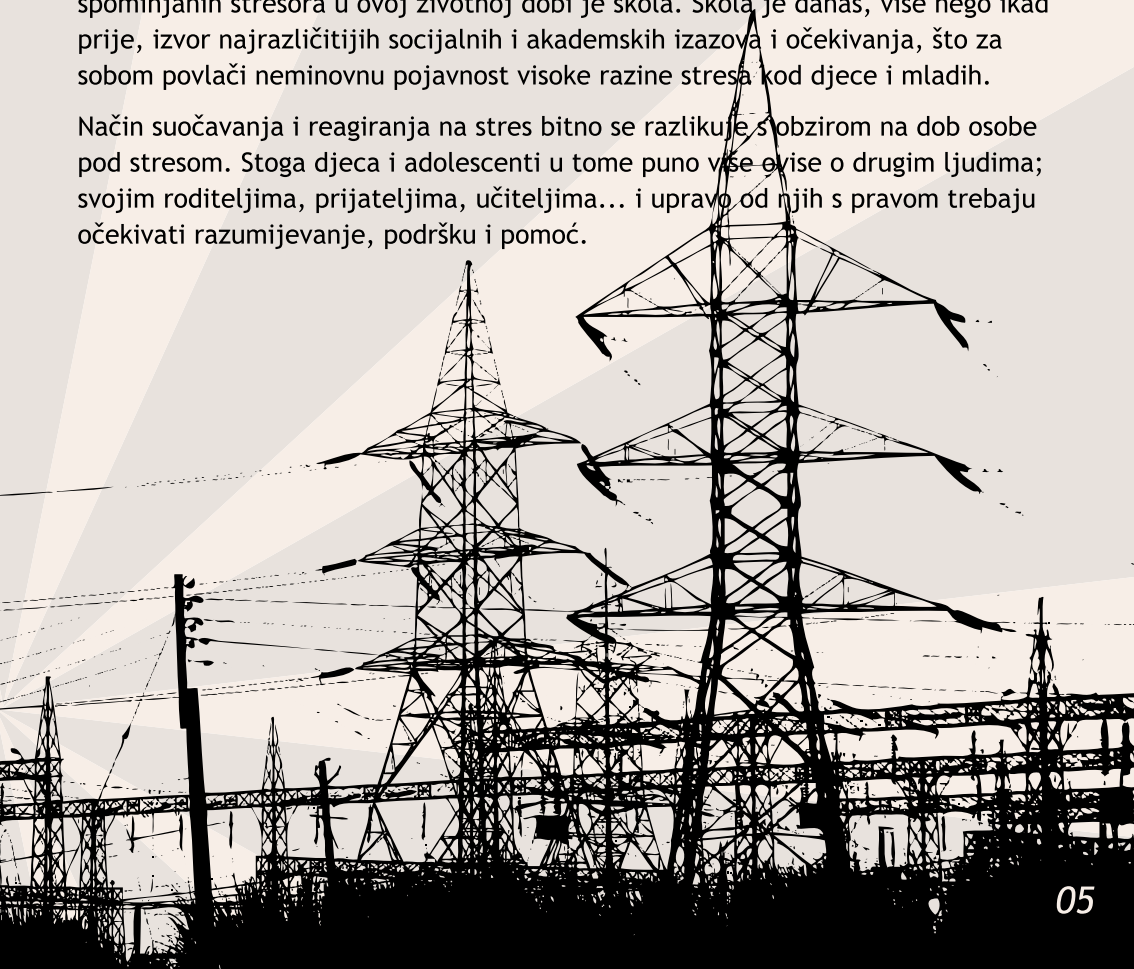
I doista, ovo životno razdoblje jedno je predivno iskustvo satkano od šarenih niti prijateljstva, učenja, druženja, bezbrižnosti ili slatkih briga koje donose prve ljubavi...

No da našim učenicima ne bi sve bilo tako vedro i veselo pobrinut će se jedan od najvećih i najpodmuklijih *partibrejker*a modernog društva - STRES!

Kaže se da je stres stanje koje nastane kada se suočavamo s događajima koje smatramo prijetećim ili kada se nalazimo u situacijama koje od nas traže ulaganje osobitih napora kako bismo udovoljili postavljenim zahtjevima. Važno je napomenuti da mala količina stresa ne mora nužno biti loša, dapače, dokazano je da nas u umjerenim količinama stres na dnevnoj bazi održava budnima i zainteresiranima. No kada stres postane kroničan, za sobom može povući trajniju uznemirenost, nezadovoljstvo, depresiju ili čak i teže zdravstvene poremećaje.

Najrazličitiji su izvori stresa koji mogu narušiti idilu djetinjstva i mladenaštva - obiteljski odnosi, nesretne ljubavi, neiskrena prijateljstva, no jedan od najčešće spominjanih stresora u ovoj životnoj dobi je škola. Škola je danas, više nego ikad prije, izvor najrazličitijih socijalnih i akademskih izazova i očekivanja, što za sobom povlači neminovnu pojavnost visoke razine stresa kod djece i mladih.

Način suočavanja i reagiranja na stres bitno se razlikuje s obzirom na dob osobe pod stresom. Stoga djeca i adolescenti u tome puno više ovise o drugim ljudima; svojim roditeljima, prijateljima, učiteljima... i upravo od njih s pravom trebaju očekivati razumijevanje, podršku i pomoć.



## Mali savjeti za ublažavanje školskog stresa

- Dobro organiziraj vrijeme učenja - ne čekaj dan prije testa ili negativnu ocjenu da počneš učiti. U redovitom učenju (koje će ti zapravo uštedjeti vrijeme) pomoći će ti planiranje učenja. Izradi plan - tjedni i/ili dnevni i pridržavaj ga se!
- Budi pažljiv tijekom nastave - pažljivo slušanje i aktivno sudjelovanje tijekom nastave dokazano će ti skratiti vrijeme učenja kod kuće. A dragocjeno vrijeme umjesto u učenju možeš provesti u nekim drugim, dražim aktivnostima - nije za odbaciti, zar ne?
- Osiguraj kvalitetno radno okruženje - pokušaj pronaći stalno mjesto za učenje koje ćeš prilagoditi sebi. Ukloni sve što ti ometa koncentraciju. Vodi računa da je u prostoriji dovoljno svježeg zraka!
- Otkrij stil učenja koji ti najviše odgovara - jesi li vizualan, auditivan ili pak kinestetički tip učenika? Pamtiš li bolje informacije koje vidiš, čuješ ili iskušiš kroz pokret ili tjelesnu aktivnost? Otkrij što ti najviše odgovara i iskoristi to kao svoju prednost pri učenju.
- Zatraži pomoć - i to prije no što doživiš trajniji neuspjeh. Gotovo svaki učitelj/profesor rado će ti reći u čemu eventualno griješiš i što trebaš učiniti da izbjegneš neuspjeh u određenom predmetu. Također će i cijeliti tvoj interes, što nikako nije za ignorirati.

- .....> Budi optimističan - brojna su istraživanja pokazala da su optimisti zdraviji, manje podložni stresu i generalno uspješniji od pesimista. Tvoja postignuća u školi nisu nešto na što ti nemaš utjecaj, nego uvelike ovise o tome kako ćeš se ti postaviti prema tim izazovima. *Ja to mogu!* - imaj tu pozitivnu misao uvijek spremnu da te pogura dalje.
- .....> Živi zdravo - hrani se zdravo, kreći se, dovoljno i redovito spavaj, okruži se ljudima i stvarima koje voliš. Da bi se uspješno nosio sa svim izazovima koje ovaj stresan način života pred tebe stavlja moraš imati zdravo tijelo i duh!

Sretno:)





# RASKRINKAJMO ULJEZE!

*Svjetlana Ančić - Birač, dr. med. spec. epidemiologije*

Vjerujem da su danas dostupne informacije o djelovanju sredstava ovisnosti na mozak i cijeli organizam dovoljno jasne da uvjere mladu osobu da niti jednom u životu ne podlegne iskušenju.

<b>ponašanje</b>	<b>izgled</b>	<b>◀..... ULJEZE!</b>
<i>teturanje, nepovezan govor, agresija, pretjerano ispoljavanje osjećaja, povraćanje</i>	<i>crvenilo, otečenost, zapuštenost</i>	<b>◀..... ALKOHOL</b>
<i>paranoičnost, euforičnost, nekontrolirane kretnje</i>	<i>proširene zjenice, suha usta</i>	<b>◀..... MARIHUANA</b>
<i>uzrujanost, prekomjerno pokazivanje osjećaja, teatralni ispadi, hiperaktivnost</i>	<i>proširene zjenice, oznojenost, čvrsto stisnuta vilica</i>	<b>◀..... ECSTASY</b>



Uljezi ovakve vrste izuzetno su podmukli i opasni jer oštećenje zdravlja zbog uzimanja i najmanje količine droge neminovno izaziva pogubne i razarajuće posljedice za pojedinca, za njegovu obitelj te za cijelu zajednicu.

Vlastitu odgovornost za zdravlje treba razvijati slično kao i vještine govora, pisanja, hodanja... Ta edukacija treba trajati cijeli život.

Stoga, u nastavku iznosim pregled najčešćih simptoma koji nastaju konzumiranjem najpoznatijih i najraširenijih sredstava ovisnosti (*uljeza*):

<b>ULJEZ .....&gt;</b>	<b>osjećaji</b>	<b>oprez!</b>
<b>ALKOHOL .....&gt;</b>	<i>gubitak osjećaja ravnoteže, vrtoglavica, klonulost, pospanost, mamurluk, glavobolja</i>	<i>Alkohol je najraširenije sredstvo ovisnosti, duboko ukorjenjen u našoj kulturi, a često se podcjenjuje njegovo negativno djelovanje. Alkoholizam često dovodi do socijalnih problema.</i>
<b>MARIHUANA .....&gt;</b>	<i>mučnina, težina u rukama i nogama, sitost, visoka anksioznost, psihički problemi, konstipacija (zatvor)</i>	<i>Bez obzira na rašireno mišljenje, ljudi mogu postati ovisni o marihuani.</i>
<b>TRANKOVI .....&gt;</b>	<i>umor, povećana osjetilna percepcija, hladnoća, potreba za bliskošću, mučnina</i>	<i>Korisnik dugotrajno može imati problema sa spavanjem, paranojom i tjeskobom.</i>

ponašanje	izgled	◀..... ULU
<p><i>bizaran i isprekidan govor, brza promjena raspoloženja, dezorijentiranost</i></p>	<p><i>oznojenost, proširene zjenice, pojačan osjet mirisa, isticanje simbola ili natpisa na odjeći koji promoviraju LSD</i></p>	<p>◀..... LS</p>
<p><i>dezorijentiranost, nekoordiniranost, usporen govor, povraćanje, razdražljivost, uzrujanost</i></p>	<p><i>proširene zjenice, suzne oči, šmrkav nos omamljenost, mrlje oko usta i nosa, usporeno disanje</i></p>	<p>◀..... INHAL</p>
<p><i>živahnost, uzbuđenost, uzrujanost, ekstremna brbljavnost</i></p>	<p><i>proširene zjenice, krvave oči, trag bijelog praha na licu ili na odjeći, šmrkav ili krvav nos, crvene i natečene nosnice</i></p>	<p>◀..... KOK</p>
<p><i>otežano držanje glave, spor i nerazgovijetan govor, usporene kretnje i disanje, povraćanje</i></p>	<p><i>crvenilo na koži, sužene zjenice, spuštene očni kapci</i></p>	<p>◀..... HER</p>

JEZ .....>	osjećaji	oprez!
SD .....>	gubitak kontrole, povišena temperatura, ubrzan rad srca, preosjetljivost na boje i svjetlost, mučnina, gubitak apetita, paranoja	Efekti LSD-a su dugotrajni, a tipično djelovanje traje oko 12 sati. Korisnici su posebno pod rizikom kada uslijed predoziranja imaju halucinacije.
ATORI .....>	mučnina, glavobolja, zujanje u ušima, ukočenost, euforičnost	Kemijski spojevi prisutni u takvim tvarima su potencijalna opasnost za sve organe. Inhalacija može uzrokovati trajnu štetu moždanog sustava, gubitak sluha, grčeve u udovima i oštećenja koštane srži.
AIN .....>	povećana energija, povišena temperatura, ubrzan rad srca, oprez, paranoja	Kombinacijom kokaina i alkohola može doći do iznenadne smrti.
OIN .....>	težina u rukama i nogama, euforija, sitost, suha usta, uznemirenost, konstipacija (zatvor)	Korisnici koji ubrizgavaju heroin izloženi su većem riziku od infektivnih bolesti, uključujući hepatitis i HIV/AIDS.



# ČETIRI MANTRE

*Mirjana Milanović, prof. psihologije*

## Prva mantra: JA JESAM

# doživljaj da smo netko i nešto u samome sebi - snažan osjećaj unutarnjeg života

# svjesnost vlastitih osjećaja, potreba, osjeta i misli - doživljaj koji se javlja kada smo usredotočeni na samoga sebe ili kada smo u centru pozornosti druge osobe

---



*Upamti!*

*SAMOSVIJEST i SAMOPOŠTOVANJE su unutarnje vrijednosti. Razvijamo ih i čuvamo dok smo živi. Što god radili i koliko god uspješni ili neuspješni bili, kako god se drugi odnosili prema nama - važno je kako se mi odnosimo prema sebi. Naše potrebe i osjećaji vrijedni su pažnje - barem nama samima.*

- Želiš li pojačati svoju samosvijest?
- > Jesi li smiren kada si sam, kada se tuširaš, odijevaš, kada hodaš, voziš bicikl?
- > Gledaš li u oči osobe koje su ti ugodne, bliske i drage?
- > Pogledaš li u oči osobu koja ti na blagajni daje račun - osjetiš li se tada živ i s više energije?
- > Kažeš li jednostavno i jasno prijatelju ili bliskoj osobi kako si, što želiš, što trebaš...?

---

## Druga mantra: JA URIJEDIM

# svijest o tome da je važno kako smo, što trebamo, mislimo i radimo - razlog za zastupanje sebe i briga o svojim granicama - fizičkim i psihičkim

- Želiš li pojačati svoje samopoštovanje?
- > Potrudiš li se objasniti drugima zašto ti je nešto važno - uložiš li napor prije nego kažeš: *Ne razumiju me?*
- > Jesi li uvijekbao reći NE onda kada zaista nešto ne želiš učiniti i kada je to protiv tvoje volje i tvoje dobrobiti?
- > Ustraješ li u svome NE bez obzira na ismijavanje, odbacivanje...?

*Ako si u stanju reći NE onda će i tvoje DA biti iskreno i uvjerljivo!*

## Treća mantra: JA MOGU

# znanje o tome u čemu smo vješti, za što smo sposobni, čime bismo mogli ovladati ako odvojimo za to dovoljno vremena - vanjska vrijednost koja ima veze s našim postignućima.

Možemo biti u nečemu uspješni i tada se može reći da u tom području imamo samopouzdanja.

Ako znamo da smo za nešto sposobni i time možemo, uz određeni napor, ovladati - tada učimo s pouzdanjem u dobar ishod.

- Želiš li pojačati svoje samopouzdanje?

- > Znaš li u čemu si vješt, spretan, znaš što ti zaista dobro ide - možeš li biti samopouzdan u engleskom, pjevanju, šminkanju, u nekom sportu...?

- > Znaš li da ne moraš u svemu biti najbolji da bi bio samopouzdan?

- > Vjeruješ li da tvoj uspjeh ima veze s tvojim vještinama i sposobnostima i onda kada su zadatci bili lagani ili kada je bilo sreće? - (svi se ponekad sramimo onoga što nismo ili ne možemo, umjesto da se ponosimo onime što jesmo i što možemo)



## Četvrta mantra: JA ODLUČUJEM

# sposobnost upravljanja vlastitim ponašanjem. Ako smo u stanju kontrolirati sebe možemo: oduprijeti se iskušenju, pričekati svoj red, slijediti pravila koja smatramo važnima, ponekad biti i poslušni.

Ako nas drugi tijekom odrastanja pretjerano kontroliraju ne vježbamo se samokontroli i možemo postati buntovni i bez samokontrole. Time je proces odrastanja i preuzimanja osobne odgovornosti otežan.

- Želiš li pojačati svoju samokontrolu?
- > Znaš li da imaš pravo na svoje misli i onda kada ih ne izgovoriš - možeš li zadržati za sebe ono što bi ponekad rado rekao naglas?
- > Ako znaš da bi time naštetio sebi ili drugome - možeš li prekinuti aktivnost koja ti se sviđa prije nego te drugi upozore (previše jela, alkohola, sjedenja za računalom...)?

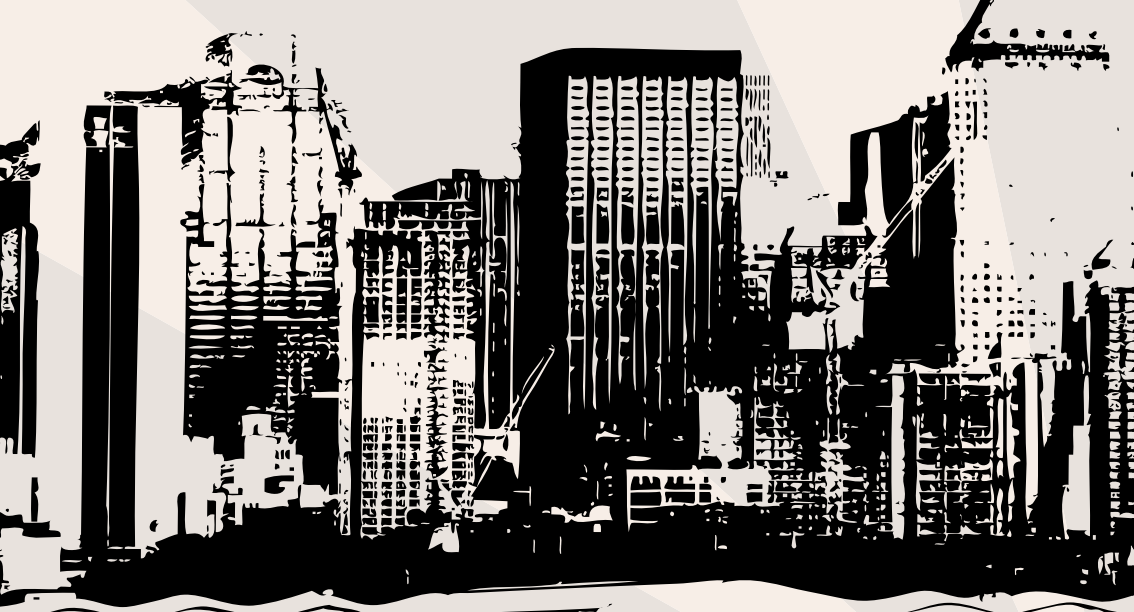
---

*Ako su tvoji odgovori većinom DA - čestitam, rasteš!*

*Ako su tvoji odgovori većinom NE - zastani, promisli...*

*Koje su vrijednosti koje cijeniš i za koje živiš?*





[www.novi-svijet.hr](http://www.novi-svijet.hr)

ISBN: 978-953-56398-1-7