

## 2

# *Alkohol, opojna sredstva i pušenje*

S vremena na vreme svaka od nas se suo-ava sa pritiscima na poslu, problemima u vezama, brigama o zdravlju, samom, finansijskim pote{kama. Ne razmi{laju}i mnogo o tome, -esto se mnoge od nas kao odgovor na ove pritiske prepu{taju pi}u, pu{enju ili tabletama. Svesne toga ili ne, u svakom slu-aju mi uzimamo opojna sredstva da bi iza{le na kraj sa onim {to nas poga}a.

Bilo da pijemo alkohol, uzimamo tablete ili pu{imo, samo povremeno ili zato {to smo zavisne od njih, moramo znati vi{e o supstancama koje koristimo, radi samih sebe.

### *alkohol*

ene piju vi{e nego ikada pre. Dve tre}ine odraslih `ena i 80% adolescentkinja danas redovno piju alkohol. Dok ovu pojavu dru{tvo ranije nije odobravalo, pa se -ak i ka`njavalo `ene koje piju, alkohol je sada dostupan – ponekad nam je i naturen, u vrtoglavom krugu dru{tvenih i poslovnih situacija. Sada, kada vi{e `ena radi van ku}e, samim tim ima i vi{e mogu}nosti da pije i vi{e sopstvenog novca za tro{enje na alkohol.

## 14 briga o sebi

*Ne možete da dobijete ba{ puno poruka da alkohol treba ozbiljno da shvatite. Gledaju}i reklame za pivo na TV ili sopstveni dru{tveni `ivot u kome ponu|ena pi}a dolaze i odlaze Vi, u stvari, vidite alkohol kao drugi na-in da se ose}ate dobro. Ni{ta stra{no. Razmi{ljam o svim svojim pijanstvima na studentskim `urkama i o tome kako mi ranije nikad nije palo na pamet kako je to bilo prekomerno. Sada svaki dan kada do|em ku}i sa posla, sednem da popijem dva pi}a pre ru-ka i ako bih zaista bila iskrena prema samoj sebi, morala bih da priznam da sam na neki na-in zavisna.*

^esto zaboravljamo da je alkohol mo}no opojno sredstvo i potencijalna navika. Kad god pijemo vino za ru-kom, votku ili d`in tonik na zabavi ili nekoliko piva gledaju}i kasno uve-e film, zapravo uzimamo sredstvo koje smiruje na{ centralni nervni sistem time {to sni`ava na{e osnovne telesne funkcije. Alkohol smanjuje koordinaciju pokreta, mo} rasu|ivanja, emocionalnu kontrolu i umne sposobnosti. Istra`ivanja pokazuju da se `ene napiju manjim koli-inama alkohola nego mu{karci.

Ukoliko imate seksualni odnos sa mu{karcem, u takvom stanju lak{e zaboravljate za{titu i rizikujete ne`eljenu trudno}u. U situacijama te{kog pijanstva rizikujemo da budemo silovane ili fizi-ki napadnute.

Prekomerno pijenje tokom du`eg vremena ne izaziva samo fizi-ku zavisnosti, ve} izaziva i rizik od sr-anog udara, o{te}enja mozga, oboljenja jetre ili nekih tumora. @ene koje pu{e i piju rizikuju da obole od raka respiratornog i digestivnog trakta. Hroni-na upotreba alkohola daje posledice koje su naro-ito odra`avaju na zdravlje `ena. Oboljenje jetre usled progresivnog alkoholizma kod `ena, u kra}em periodu nego kod mu{karaca, daje stopu smrtnosti za 50-100% ve}u kod alkoholi-arki nego kod alkoholi-ara.

@ene koje piju u toku trudno}e – mogu da rode decu sa trajnim o{te}enjima koja uklju-uju mentalnu retardaciju, zaostajanje u razvoju pre i posle ro|enja, kao i op{te o{te}enu decu. ^ak i male dnevne koli-ine za vreme trudno}e mogu prouzrokovati o{te}enja i znatno smanjiti te`inu novoro|en-eta.

U društvu koje zbog alkoholizma mnogo oštrije osuđuje žene nego muškarce žene se trude da sakriju i poreknu sopstveni alkoholizam, pre nego što je tražiti pomoć koja im je neophodna. Zbog osude društva, kulture i vaspitanja alkoholičarke imaju mnogo veći osećaj krivice i uznemirenosti od alkoholičara. Žene imaju manje samopouzdanja i mnogo više pokušavaju samoubistvo. Žene koje imaju probleme sa pićem postaju često zavisne i od tableta koje su im lekari prepisivali, koji njihov alkoholizam objašnjavaju nervozom ili depresijom.

#### AKO PIJETE

- \* Dobro je da pojedete nešto pre ili u toku pijenja. Pijuckanje, pre nego veliki gutljaji, doprinose sporijem ulasku alkohola u krvotok.
- \* Ako ste pijani, nemojte da vozite. Čak i vrlo male količine alkohola ozbiljno ugrožavaju rasuđivanje, koordinaciju, vid i vreme reagovanja, dakle sve ono što je suštinsko za sigurnu vožnju.
- \* Izbegavajte da upotrebljavate alkohol nekoliko dana nakon upotrebe *bilo kog* opojnog sredstva, uključujući i lekove. Kada ih uzimate zajedno, efekti alkohola i svakog drugog opojnog sredstva se vrlo ozbiljno povećavaju, dajući posledice koje idu od glavobolje, mučnine i grčeva do gubljenja svesti, pa čak i smrti. Posebno je opasno mešati alkohol sa nekim drugim sredstvom koje depresivno deluje na centralni nervni sistem, kao što su barbiturati ili sredstva za umirenje.
- \* Ponekad je organizam posebno osetljiv na alkohol. Kada se osećate bolesnom ili umornom, na primer, alkohol mnogo jače no obično, utiče na vaš nervni sistem. Žene naročito mogu biti osetljive na dejstvo alkohola pred menstruaciju, stoga bi bilo dobro da izbegavate alkohol u cilju regulisanja menstrualnih tegoba. Za vreme trudnoće najsigurnije je da uopšte ne pijete.
- \* Izbegavajte uzimanje alkohola kao sredstva u razrešavanju problema.

\* Mnoge le-ene alkoholi-arke saop{tavaju da su po-ele mnogo da piju da bi se nosile sa krizama, poput razvoda ili gubitka posla ili da bi se rasteretile usled hroni-*ne* depresije ili anksioznosti. Samo izbegavanje pijenja dr`i nas daleko od razre{avanja osnovnih problema i -ini nas veoma zavisnim od alkohola – {to je, zapravo, su{tina zavisnosti.

### *lekovi koji deluju na nervni sistem*

Sli-no alkoholu, tako su i lekovi koji deluju na nervni sistem, poput sredstava za smirenje, antidepresiva i sedativa, veoma dugo u upotrebi kao lekovi. U XIX veku primenjivani su lekovi koji su sadr`avali visoke doze opijata (sredstva za umirenje, uspavljivanje) i koji su prodavani `enama da bi regulisale “`enske probleme”. Danas lekari prepisuju `enama 2/3 od ukupnog broja svih (legalnih) lekova. Procenjuje se da milioni `ena koriste lekove svaki dan u trajanju od godinu i vi{e dana.

Prepisivanje psihoaktivnih supstanci je opravdano i koristi u odre|enim (akutnim) kriznim situacijama, da bi se otklonila depresija ili uznemirenost, kao i razli-ite ostale psihi-ke tegobe. Me|utim, vrlo -esto, lekari prepisuju vrlo jake lekove, koji -esto uzrokuju i zavisnost, da bi “le-ili” stresove koji su sastavni deo na{eg svakodnevnog `ivota poput: do-sade na poslu, problema sa decom, samo}om, bra-nih problema. Razlog za njihovo propisivanje mo`e da bude, kod starijih `ena, po-etak menopauze ili smrt supru`nika. Svaka -etvrta starija `ena saop{tava da uzima lekove, za razliku od svakog {estog starijeg mu{karca. Kada je u pitanju zavisnost od lekova, medicinski i psihijatrijski -asopisi vrlo -esto saop{tavaju kako su `ene uglavnom nesposobne da se suo-e sa svakodnevnim problemima u `ivotu bez hemijskih-farmakolo{kih sredstava.

#### **SREDSTVA ZA SMIRENJE - TRANKVILIZATORI**

Sredstva za smirenje su namenjena da bi otklonila uzne-



mirenost i napetost bez značajnih smetnji po psihofizičke funkcije.

Najčešće propisivan je Besendin (diazepam). Besendin efikasno opušta mišice kao i svako drugo sredstvo protiv anksioznosti. Bez obzira što je benzodiazepin dugo smatran jednim od najsigurnijih antidepresiva ipak daje neželjene posledice, kao što su: pospanost, smanjena motorna koordinacija, konfuzija, osip, muka, zatvor, neredovne menstruacije i smetnje u seksualnom životu. Neželjene posledice Besendina uključuju nesanicu, skraćuje REM faze sna, razdražljivost, neprijateljsko raspoloženje, pa čak i bes. Benzodiazepini su sredstva koja su najčešći uzrok slučajnih ili namernih samoubistava.

Sedativi se smatraju sigurnijom alternativom u odnosu na barbiturate, ali sobom nose većinu istih rizika fizičke tolerancije, zavisnosti, opasnosti prekidanja i prekomerne doze.

Uobičajeni efekti sedativa su: glavobolja, mamurluk i vrtoglavica reče se javlja, povraćanje, pomućena svest, nervoza i uzbuđenost.

Veoma su opasni u kombinaciji sa alkoholom.

#### BARBITURATI - HIPNOTICI

Lekari ih prvenstveno propisuju za lečenje nesаницe. Barbiturati uzrokuju znatno veću mogućnost zavisnosti i trovanja, nego što je to slučaj sa sredstvima za smirenje. Barbiturati su često uzrok samoubistava, pokušaja samoubistva i slučajnih trovanja. Iako male doze barbiturata obično podstiču san, njihov efekat (kao pilula za spavanje) u prvobitnoj dozi traje okvirno dve nedelje. U tom smislu, tolerancija se povećava, što znači da treba povećavati dozu da bi se postigli isti efekti. U malim dozama, barbiturati podstiču san koji dovodi do oamućenosti, glavobolje i poremećaja u motorici tokom nekoliko narednih sati od uzimanja.

Mi i ne možemo da u dovoljnoj meri naglasimo potencijalne štete njihove upotrebe. Ako se jedanput razvije fizička tolerancija, granica između doze za spavanje i smrtno doze je izuzetno mala. Barbiturati su u veoma opasni ukoliko se kombinuju sa alkoholom.

## 18 briga o sebi

Odvikavanje od barbiturata se mora sprovoditi postepeno i mora biti pod medicinskim nadzorom, u protivnom, iznenadni prekid mo`e prouzrokovati ozbiljne poreme}aje pa i smrt.

### ANTIDEPRESIVI

Iako imaju zna-ajan uticaj kada su u pitanju pojedini tipovi depresija, pobolj{anje je vidljivo tek nakon nekoliko nedelja.

Evidentno je i to da antidepresivi nisu uvek su{tinski faktor u otklanjanju depresije: u jednoj studiji, kod 60% bolesnika je postignuto pobolj{anje sa antidepresivom, a kod 40% sa placebo.

Nuspojave: suva usta, zatvor, zadr`avanje mokra}e, pomu}ena svest, pove}anje telesne te`ine, pospanost. Usled naglog prekidanja, posle du`eg perioda, mo`e se pojaviti mu-nina i glavobolja.

### PSIHOSTIMULANSI - AMFETAMINI

Amfetamini su stimulativna opojna sredstva koja se obino propisuju kod mr{avljenja, hroni-nog zamora ili poreme}aja sna.

Male doze postepeno naru{avaju apetit, otklanjaju pospanost i podsti-u rad srca, podi`u krvni pritisak i ubrzavaju disanje. Fizi-ka tolerancija se razvija za nekoliko nedelja kod redovne upotrebe, sa tendencijom pove}anja doze. Kod velikih doza, neki ljudi razvijaju ose}anja intezivnog uzbu|jenja i samopouzdanja. Drugi, pak, postaju razdra`ljivi i uznemireni.

Uobi-ajene nuspojave su: znojenje, nesanica, pomu}ena svest, vrtoglavica i proliv. Velike doze nose rizik od o{te}enja srca i krvnih sudova, do iznenadnog pove}anja krvnog pritiska, ozbiljnog gubitka apetita, koji rezultira lo{om ishranom i op{tom slabo}u. Posledice op{te slabosti mogu biti infekcije.

### *sigurna upotreba psihotropnih lekova*

- \* Pre nego {to primite recept za *bilo koje psihotropno sredstvo*, pitajte svog lekara -emu ono slu`i i ima li neke alternative? Kakvo je njegovo dejstvo na telo i um? Koji su rizici, dobre strane i mogu}a ne`eljena dejstva? Kakva je njihova interakcija sa drugim lekovima, hranom i alkoholom? Koji su rizici kori{enja tokom trudno}e? Kako da primenjuje opijat - kada, koliko -esto, koliko dugo, sa hranom ili bez nje? Kako se -uva?
- \* Ukoliko propisani lek ima uputstvo, pro-itajte ga pa`ljivo. Ukoliko uputstvo ne postoji tra`ite od lekara ili farmaceuta potrebne informacije.
- \* Obratite pa`nju na svoje fizi-ke i emocionalne reakcije na lek koji uzimate. ^ak i lekovi koji se kupuju bez lekarskog recepta mogu dati nepredvi|ene i te{ke posledice, stoga se moraju obazrivo uzimati.
- \* Iako vam izgleda kao pozitivan gest, izbegavajte da dajete svoje pilule -lanovima porodice ili prijateljima. One koje su dobre za jednu osobu, mogu dati nepredvi|ene pa i fatalne posledice po nekog drugog.
- \* Nikad ne uzimajte ove lekove po uzimanju alkohola ili nekog drugog opojnog sredstva. Me{avina alkohola i sredstava za umirenje, barbiturata ili sedativa mo`e biti izuzetno opasna, -ak i smrtonosna kombinacija.
- \* Izbegavajte da uzimate psihotropne lekove tokom trudno}e. Sredstva za smirenje, barbiturati, amfetamini izazivaju poreme}aje kod ploda.
- \* Kada uzmete recept za bilo koji lek iz ove grupe, zaka`ite pregled kod svog lekara za mesec dana. Pregled bi podrazumevao razgovor o rizicima i dobrim stranama leka pre nastavka uzimanja. Budu}i da dugotrajna upotreba ovih lekova mo`e prouzrokovati zavisnost i druge te{ke posledice, vrlo je va`no obavestiti se kako ostalim na-inima re{avati stresne situacije.

### LEKOVI I ALKOHOL: KAKO POMOŽI SEBI

Uzimanje alkohola i pilula može postati sastavni deo naše svakodnevice, a da mi ponekad i ne registrujemo kada je to preraslo u problem. Evo nekoliko pitanja koja možete postaviti sami sebi:

- Da li je neko, ko vam je blizak, nekada izrazio zabrinutost zbog vašeg pijenja ili uzimanja pilula?
- Kada se suočite sa problemom, da li posegnete za alkoholom ili pilulama, da bi sebi olakšali.
- Da li ponekad niste u stanju da prihvatite odgovornosti u kući ili na poslu zbog pilula ili alkohola?
- Da li vaše pijenje ili uzimanje pilula izaziva bilo kakve probleme u odnosima sa porodicom, prijateljima ili kolegama?
- Da li često uzimate pilule ili piće ujutro?
- Da li ste приметили da uzimate veće količine pilula ili alkohola da biste postigli iste efekte?
- Imate li fizičke ili psihičke reakcije kada ste pokušali da prestanete da pijete ili uzimate pilule?
- Da li ste vi ili neko drugi za vas ikada tražili medicinsku intervenciju zbog posledica vašeg pijenja ili upotrebe pilula?
- Da li vam se često događa da ne održite obećanje dato sebi ili drugima da ćete kontrolisati ili prekinuti sa upotrebom pilula ili pijenjem?
- Osećate li se krivom zbog svog pijenja ili korišćenja pilula ili se trudite da to sakrijete od drugih?

Ako imate ijedno "da" na bilo koje od ovih pitanja, vaše pijenje ili upotreba pilula sigurno remeti vaš život, te bi stoga trebalo da potražite pomoć. [to pre potražite pomoć], pređete se osloboditi zavisnosti od ovih supstanci.

*Dobro sam se osećala i nisam imala problema sa alkoholom. Nakon svega, pila sam samo pivo i vino, nikad nisam pila posle pet popodne i dalje imam decu, nisam bila beskućnica. Ali alkohol mi je bio neophodan da bih izbrisala nešto – nekakvu realnost o sebi i svom životu, koju nisam mogla osećati...*

*Potrebna mi je pomoć.*



*pušenje*

*Kada sam imala 20 godina, pušila sam dve paklice cigareta dnevno i osećala se ništavnom. Imala sam hroničnu kašalj i svaki put kad bih se probudila usred noći, kašljala sam, gušila se, zacenim se, a ponekad sam i povratila. Osećala sam da su mi pluća puna sadržaja koji bih mogla kašikom izbaciti napolje. Stalno sam se osećala slabom, osećala sam hladnoću koje kao da se nikad ne mogu rešiti. To što me je nateralo da prekinem sa tim je pomisao da, ako se tako osećam sa dvadeset, kakva će biti moja budućnost?*

Mnogo više žena puši sada nego pre 50 godina, a razlozi su isti za mnoge od nas i kada je pušenje u pitanju. Pušenje je danas među odraslima u blagom opadanju. Devojice počinju da puše ranije nego ikad. Za mnoge od nas koje pušimo, novosti su loše. Žene koje puše imaju više od 5,5 puta više verovatnoće da obole od raka pluća, nego žene koje ne puše.

Upoređivanjem sa ženama nepušačicama, one koje puše su podložnije srčanim udarima i drugim ozbiljnim kardiovaskularnim poremećajima. Žene koje koriste kontraceptivne pilule i puše 10 puta su podložnije koronarnim oboljenjima od žena koje ne puše. Pušenje kod žena je povezano sa tumorima urinarnog trakta, larinksa, usne duplje, ezofagusa, bubrega, pankreasa i grlića materice. Žene koje puše više rizikuju da obole od hroničnog opstruktivnog oboljenja pluća i osteoporoze, hroničnog bronhitisa, emfizema, hroničnog sinuzitisa, rinitisa i dvanaestopala-nog creva i teške hipertenzije, od žena nepušačica. Pušenje je takođe povezano sa smanjenim fertilitetom i ranom menopauzom.

Pasivno pušenje – u smislu izloženosti pušnju cigareta drugih – je ozbiljan rizik za zdravlje. Istraživanja su pokazala da su žene koje ne puše, a žive sa supružnikom koji puši, dvaput više podložnije raku pluća, nego žene nepušačice, žive sa supružnikom koji ne puše.

Pušenje i pasivno pušenje tokom trudnoće predstavlja ozbiljan rizik za nerođeno dete. Deca majki koje su pušile u trudnoći su podložnije bolestima i imaju manju telesnu težinu.

## **22** briga o sebi

nu na ro|enju. Pu{enje u trudno}i tako |e izaziva rizik od krvarenja, poba-aj, prevremeni poro|aj i smrt novoro|en-eta.

Pasivno pu{enje mo`e ugroziti detetovu inteligenciju, razvoj govora, {kolska postignu}a i pona{anje.

Nema sigurnog na-ina za pu{enje. Najsigurniji i najzdraviji na-in je ne pu{iti.

Studije ukazuju na to da volja da se prestane sa pu{enjem umnogome zavisi od obaveze da se prestane, na verovanju da *mo`emo* prestati i od podr{ke drugih.