



Тема предавања:
Изазови одрастања
04.10.2023. године
У ОШ "Десанка Максимовић"
Предавач:
Др Тања Милошевић, педијатар

У оквиру Дечје недеље у циљу обезбеђивања добробити и подршке целовитом развоју ученика и припреме за што успешније суочавање са изазовима у одрастању, позвали смо у госте др Татјану Милошевић, педијатра.

Предавање за ученике осмог разреда и представнике Ученичког парламента седмог разреда су организовале Ивана Ђорђевић, наставница српског језика и Драгана Милорадовић, педагог.



Циљ посете наше гошће је да ученици из угла стручњака - лекара науче да анализирају последице које различите психоактивне супстанце имају на њихов организам, као што су штетност дувана, алкохола, дроге, прекомерне употребе фармаколошких суплемената, лекова и сл., да препознају ризичне ситуације, а ако се у њима нађу, да буду спремни да одговорно реагују и предузму иницијативу у циљу заштите себе и других.

Педагог је направила увод у тему и нагласила да је у периоду адолесценције чест осећај стрепње и нелагоде због брзих промена изазваних интензивним растом и развојем. Ово је и период првих прекретница (као што је упис средњих школа и адаптација на нову средину и ново друштво), првих заљубљивања.

Описане су неке изазовне ситуације у којима млади често могу да се нађу и које могу бити везане за јак осећај стрепње када често не могу да одоле притиску групе вршњака. Журке, екскурзије, изласци са друштвом, прва љубав и разочарења, нестрпљење и неразумевање околине, могу бити снажни окидачи да млада особа упадне у проблем. Младим људима често недостају знања и вештине да се супротставе притисцима и опасностима. Те вештине се тренирају попут спорта и у школи ћемо се често враћати на ту тему кроз разне наставне и ваннаставне активности кроз које ћемо оснаживати ђаке.



За вежбање техника супротстављања опасним притисцима вршњака и медија препоручено је да ђаци у библиотеци пронађу или једни другима поклоне за рођендане две корисне књиге из едиције: *Мала психологија*, Креативног центра из Београда: „Кланови, лажњаци и остали безвезњаци“ и „Умем да кажем: НЕ“.

Доктора Тања је говорила о адолесценцији, периоду брзих физичких и психичких промена, о болестима зависности које су велики и опасан проблем у који млади људи могу лако да упадну услед недостатака знања



и вештина да се одупру притиску групе вршњака. Ђаци су упозорени да се добро чувају наизглед безазлена средства попут екстазија који личи на бонбоне јер последице могу бити кобне. Посебан акценат стављен је на факторе одговорне за развој зависности и карактеристике психоактивних супстанци и на краткорочне и дугорочне последице по физичко и ментално здравље.

Ђаци су питали: Како препознати зависника? Како помоћи зависнику ако си дете? Да ли постоји утицај на број зависника?

Докторка Тања је говорила о томе како се манифестује физиолошка и психолошка криза код зависника од психоактивних супстанци. Зависницима је потребна стручна помоћ јер се ради о опасној болести која захтева озбиљно лечење, разумевање и посвећеност. Прикривање проблема може само учинити да проблем постане већи и опаснији. Млади оба пола су скоро подједнако склони да експериментишу са психоактивним супстанцама па су у приближно истом ризику од развоја зависности.

Докторка је говорила и о разлици у коришћењу лекова које преписују лекари у односу на нелегалну употребу разних супстанци које могу да доведу до трајних озбиљних последица, па и до трагичног исхода јер их производе и продају опасни криминалци.

Посебно је занимљиво то што се мање говори о штетности енергетских пића која такође могу озбиљно нарушити здравље срца и осталих органа, а рекламирају се и доступна су свуда.



Електронске цигарете које многи зависници користе јер имају илузију да су мање штетне јер не сагоревају, такође имају многобројне штетне ефекте на здравље и могу га озбиљно угрозити. Посебан проблем је то што нема дугорочних студија о штетности по здравље јер се ради о новијим производима и другачијим хемијским супстанцама и



реакцијама. Разни наргила барови којих има код нас, посебно у великим градовима као меру опреза деле стерилне делове који се стављају у уста, а највећи проблем по здравље је у заједничкој боци из које разни корисници увлаче исти садржај, па је отуд и здравствени ризик веома велики и могу изазвати тешке хроничне болести и инфекције.

Ученицима је скренута пажња на то да многе компаније имају велику зараду од продаје својих производа па се зато рекламирају на свим медијима. Рекламе су урађене тако да привуку пажњу и пробуде потребу код корисника за куповину и употребу рекламираног производа јер их креирају врло стручни људи за велики новац.

Због тога су у неким развијенијим земљама покренуте кампање за ограничавање продаје и обележававање производа етикетама које упозоравају на озбиљне здравствене последице.

Где има дроге, ту има и оружја, новца и полиције, а затвор или болница су загарантовани јер је реч о криминалу и болести.



На крају смо закључили да је снага у знању, вежбању техника одолевања притисцима, здравим стиловима живота (боравак у природи, одмерена рекреација, здрава исхрана, дружење са људима који се међусобно воле и поштују) јер тако највише помажемо себи и другима.





Ђачки парламент ће учествовати у формирању интерактивног едукативног кутка у холу школе на тему превенције болести зависности, јер је **БОЉЕ СПРЕЧИТИ НЕГО ЛЕЧИТИ!**