**Zagreb, 27.10.2023.**

**SAMOPOMOĆ I PODRŠKA U PREVENCIJI OVISNOSTI**

* **OBJAVA ZA MEDIJE**

Ovisnost je kompleksno medicinsko stanje koje se odnosi na prekomjerno, kontinuirano konzumiranje određenih tvari ili prakticiranje određenih ponašanja, unatoč negativnim posljedicama koje proizlaze iz toga. Kako vrijeme ide, negativne posljedice mogu postati brojnije i veće. Gubitak kontrole nad svojim postupcima ključna je karakteristika ovisnosti.

Bilo koja vrsta ovisnosti a posebice o drogama i alkoholu može imati ozbiljne negativne posljedice na život pojedinca i obitelji. Može utjecati na njih fizički i mentalno, dok također utječe na posao, školu ili njihove odnose. Srećom, postoje načini da se to spriječi. Uz odgovarajuću edukaciju i usmenu predaju u zajednici te razne alate za samopomoć, ovisnost o drogama, alkoholu, pušenju, internetu i mobitelu, igrama na sreću i kockanju može se zaustaviti prije nego što počne.

Prevencija ovisnosti je iz tog razloga apsolutno neophodna. Ovisnost može ovladati nečijim životom, stoga je naša strategija za sprječavanje ovisnosti ne dopustiti da ona uopće zavlada, odnosno smanjiti rizične oblike ponašanja, negativne posljedice štetnih ponašanja i šteta po zdravlje.

S obzirom na okolnosti koje su zadesile svijet u posljednjih nekoliko godina glede pandemije, prepoznala se važnost inovativnih modela u radu s ugroženim skupinama građana koje nisu mogle doći do adekvatne i potrebne skrbi u okviru zdravstvenih i/ili socijalnih ustanova. Tako se u okviru projekta **Jačanje kapaciteta OCD-a za djelovanje u kriznim situacijama** – sufinanciran sredstvima Europskog socijalnog fonda i Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske – izradio Priručnik za samopomoć i podršku ranjivim skupinama.

Priručnik cilja osobe ili njima bližnje osobe koje se suočavaju s ovisnošću ili se nalaze u okruženju koje potiče na ovisnost i posljedice rizičnih oblika ponašanja.

Izrađen od strane stručnjaka koji direktno rade s ranjivim skupinama, ovaj priručnik od iznimne je važnosti kao alat gdje se na jednom mjestu mogu naći ne samo teorijske informacije već i praktični savjeti koji vode kroz procese apstinencije i ostalih izazova s kojima se nose ovi pojedinci.

Na 80 stranica, u pet poglavlja, priručnik nudi seriju vježbi o identifikaciji problema ovisnosti o supstancama, razumijevanje psiholoških mehanizama koji mogu pomoći u razumijevanju apstinencije i postepenog uklanjanja, strategije odluka i ciljeva čije razumijevanje može pomoći u efikasnijem suočavanju s krizama, važnost izrade ugovora sa samim sobom kako bi se održala motivacija, odgovornost i ciljevi oporavka te bitne informacije o osnovama ovisnosti i kakva je povezanost iste u odnosu na nezaposlenost, tjelesno zdravlje, hepatitis, mentalno zdravlje i sl.

Priručnik završava prikazom dodatnih izvora korisnih informacija i alata za samopomoć poput mobilne aplikacije i istoimene brošure *Sve o hepatitisu*, *Priručnika za stručnjake za rad s osobama u povećanom riziku od korištenja droga*, *Predoziranje drogama – kako prepoznati i reagirati* .

Za više informacija posjetite internetsku stranicu projekta na:

<https://huhiv.hr/jacanje-kapaciteta-ocd-a-za-djelovanje-u-kriznim-situacijama/>

|  |
| --- |
| E: [pr@huhiv.hr](mailto:pr@huhiv.hr)  T: 01/4666655  W: [www.huhiv.hr](http://www.huhiv.hr) |