



Youth Health
Organization
MONTENEGRO



5 MITOVA I ZABLUDA O UPOTREBI DROGA MEĐU MLADIMA



MIT: „Većina mladih koristi droge.“

Društveni pritisak i mediji često stvaraju lažnu sliku. Istraživanja pokazuju da većina mladih ne koristi psihoaktivne supstance. Ova zabluda može dovesti do osjećaja da je droga „normalna“ ili „neizbježna“, što nije tačno. Informisanost i kritičko razmišljanje su ključni za donošenje zdravih odluka.

MIT: „Jedno probanje nije štetno.“

Eksperimentisanje može imati ozbiljne posljedice. Neke droge, poput kokaina, ekstazija ili sintetičkih kanabinoida, mogu izazvati snažne reakcije već pri prvoj upotrebi. Rizik od predoziranja, trajnih psihičkih problema i razvoja zavisnosti je stvaran – čak i nakon „samo jednom“.

MIT: „Prirodne droge su bezopasne.“

Prirodno ne znači sigurno. Marihuana, gljive i druge „prirodne“ supstance mogu izazvati poremećaje pažnje, motivacije, anksioznost i psihoze. Kod mladih, čiji se mozak još razvija, efekti mogu biti dugoročni i ozbiljni.

MIT: „Droga mi pomaže da se opustim i nosim sa stresom.“

Droga ne rješava probleme – ona ih pogoršava. Kratkoročni osjećaj olakšanja brzo se pretvara u zavisnost, depresiju i izolaciju. Zdravi načini suočavanja sa stresom uključuju fizičku aktivnost, razgovor sa bliskima, kreativne hobije i psihološku podršku.

MIT: „Mogu da prestanem kad god poželim.“

Zavisnost mijenja mozak i ponašanje. Zavisnost nije stvar volje – ona je bolest koja zahtijeva stručnu pomoć. Mnogi mladi potcjenjuju moć droge i završe u začaranom krugu. Prevencija je najefikasniji način zaštite.

KONTAKT

Crnogorska organizacija za zdravlje mladih
Studentska bb, 81000 Podgorica
montenegro@yho.network
067429560