

**Превенција злоупотребе алкохола  
код младих.  
Шта родитељи/старатељи могу да ураде?**

Др сц. мед. **Снежана Укропина**, спец. социјалне медицине  
Начелница Центра за промоцију здравља  
Институт за јавно здравље Војводине

# Разлози због којих млади злоупотребљавају алкохол и друге психоактивне супстанце



- **Притисак вршњака;**
- **Незнање и недостатак социјалних вештина:** резилијентност (отпорност) – **РЕЋИ УВЕК „НЕ“**, постављање циљева, информисано доношење одлука, самопоуздање, самопоштовање, самоефикасност, методе учења, асертивност...
- **Незнање + незрелост + неискуство = неспособност** и **немотивисаност** да сагледају краткорочне и дугорочне последице свог понашања;
- Заблуда да могу да реше све проблеме, укључујући и оне који настају због употребе ПАС;



## Разлози због којих млади злоупотребљавају алкохол и друге психоактивне супстанце (наставак)

- **Не верују да постоје ризици** и опасности повезани са употребом ПАС (стварање зависности, тешки нежељени ефекти, губитак контроле...);
- Лажни **осећај** сигурности, **нерањивости** и бесмртности;
- **Емоционални поремећаји**, депресија, хиперкинетски поремећај (*ADHD*)... са којима се адолесценти носе употребљавајући ПАС;
- **Поремећаји понашања** итд.

**A**ttention  
**D**eficit  
**H**yperactivity  
**D**isorder



# ОБРАСЦИ УЗИМАЊА АЛКОХОЛА И ДР. „ПАС“ КОД МЛАДИХ

- Почетни мотиви су различити и зависе од узраста
- Често такмичарски („ко ће више, ко ће јаче“) – ОПАСНО ПО ЖИВОТ!
- Неретко имитирају обрасце са интернета.

## ОБРАСЦИ ПОНАШАЊА КОЈИ УКАЗУЈУ ДА МЛАДИ МОЖДА КОРИСТЕ АЛКОХОЛ И ДР. „ПАС“

### ПРОМЕНЕ РУТИНА У:

- ПОРОДИЦИ
- ШКОЛИ
- ШИРЕМ ОКРУЖЕЊУ

Изношење позитивних ставова о  
„ПАС“

Уношење дувана, алкохола и енерг.  
пића у школу и кућу

Претерано бунтовништво

Непоштовање договора и ограничења

Избегавање обавеза

Избегавање боравка у кући

Лагање

Насиље

Бежање из школе или завлачење по  
скровитим местима

Нова симпатија користи ПАС

Промена друштва

Нов друг/другарица  
користи „ПАС“

## Фактори који у родитељској улози утичу да деца чешће злоупотребљавају алкохол и др. „ПАС“:

- **Лични пример у понашању** и став према ПАС;
- Недовољно присуство 1 или оба родитеља;
- Самохрани родитељ или развод брака;
- Нижи степен образовања (чешће мајке);
- Недовољно нормативне едукације (недостатак разговора или погрешно преношење чињеница због незнања родитеља);
- Недовољна организација и недостатак надзора над начином провођења слободног времена детета (или погрешан надзор);



## Фактори који у родитељској улози утичу да деца чешће злоупотребљавају алкохол и др. ПАС:

- Родитељ је у личној развојној фази која лимитира све ресурсе - тзв. “**сендвич генерација**” - истовремена брига о остарелим родитељима и деци + већа одговорност (на послу, ако га има, према свом здрављу итд);
- Неослањање на социјалне мреже подршке (“не знам да тражим помоћ”);
- Некоришћење служби подршке (психолог, избрани лекар...) или само у ургентним ситуацијама итд.

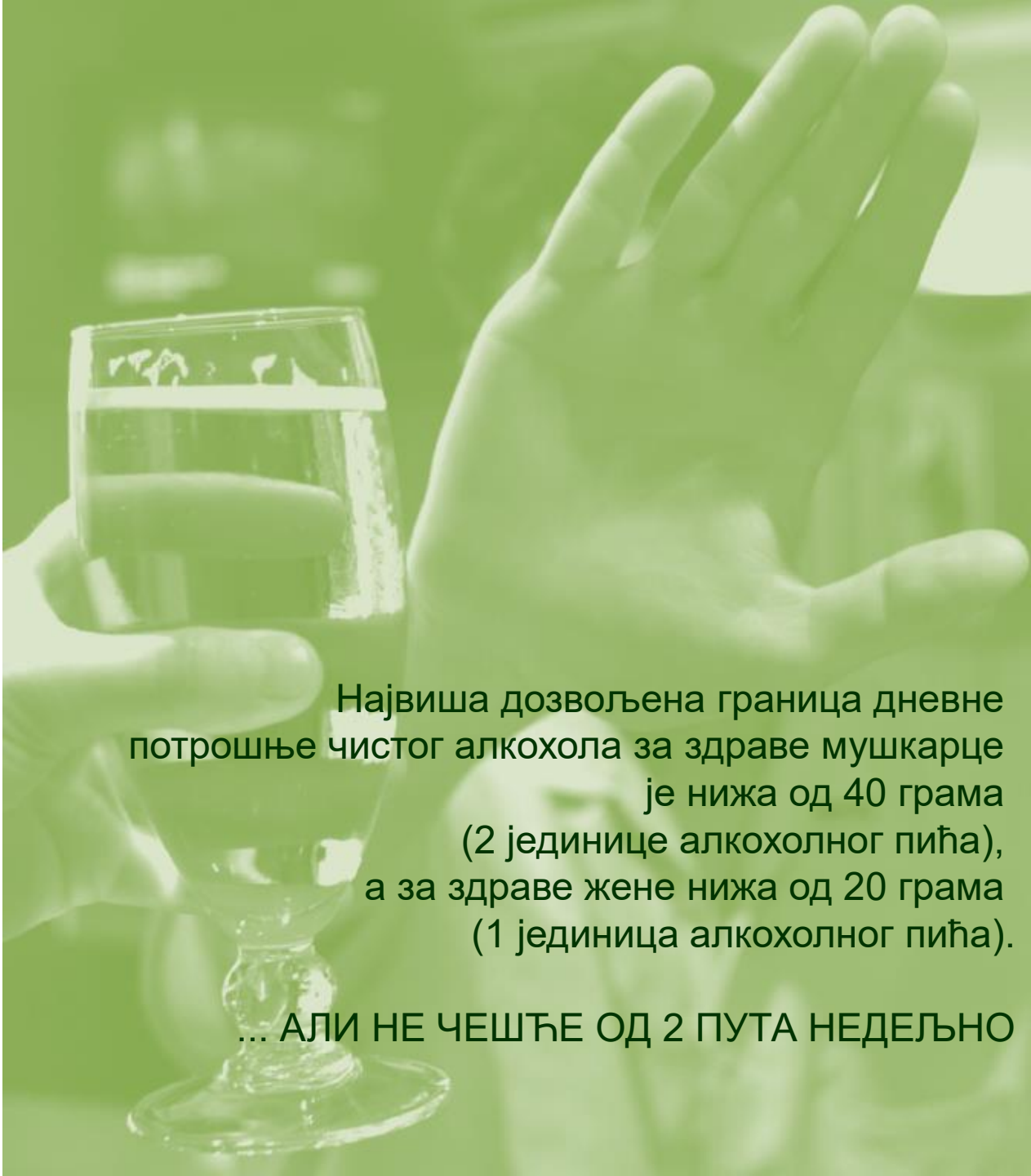


**ЧЕСТО НЕМА НИКАКВИХ ПРАВИЛА**

# Нема безбедне количине коришћења алкохола.

Јединице алкохолних пића  
(стандардно послужење):

- 0,3 *dl* жестоког пића
- 0,3-0,5 / пива
- 1-1,5 *dl* вина
- ~0,3 / алкопопса



Највиша дозвољена граница дневне  
потрошње чистог алкохола за здраве мушкарце  
је нижа од 40 грама  
(2 јединице алкохолног пића),  
а за здраве жене нижа од 20 грама  
(1 јединица алкохолног пића).

... АЛИ НЕ ЧЕШЋЕ ОД 2 ПУТА НЕДЕЉНО

# ICD-11 Beta Draft

- 6B40.1 Alcohol intoxication
- ▶ 6B40.2 Harmful pattern of use of alcohol
- ▶ 6B40.3 Alcohol dependence
- ▶ 6B40.4 Alcohol withdrawal
- 6B40.5 Alcohol-induced delirium
- ▶ 6B40.6 Alcohol-induced psychotic disorder
- ▶ 6B40.7 Alcohol-induced mood disorder
- 6B40.8 Alcohol-induced anxiety disorder
- 6B40.9 Alcohol-induced sexual dysfunction
- 6B40.A Alcohol-induced sleep disorder
- 6B40.B Single episode of harmful use of alcohol
- 6C22.23 Amnestic disorder due to alcohol use

# МКБ(*ICD*)-10

- F10.0 Акутно тровање
- F10.1 Злоупотреба
- F10.2 Синдром зависности
- F10.3 Апстиненцијални синдром
- F10.4 Апстиненцијални синдром са делиријумом
- F10.5 Психотички поремећај
- F10.6 Синдром губитка памћења
- F10.7 Психотички поремећаји - резидуални или са касним почетком
- F10.8 Други душевни поремећаји и поремећаји понашања
- F10.9 Душевни поремећаји и поремећаји понашања, неозначени



По методи *RAPS4* (Cherpitel, 2000, Cherpitel et al, 2005), позитиван одговор на било које од 4 наведена питања (која се односе на понашање у претходних 12 месеци) указује на штетно пијење које угрожава здравље, добробит, а самим тим и учинак на послу и када су у питању друштвени контакти и односи:

- 1) Да ли сте икада имали осећај кривице или гриже савести након пијења?
- 2) Да ли вам је пријатељ или члан породице говорио о стварима које сте чинили док сте били под дејством алкохола, а којих нисте могли да се сетите?
- 3) Да ли сте били у прилици да због пијења не испуните оно што се од вас уобичајено очекује?
- 4) Да ли понекад попијете алкохолно пиће ујутру

Do you ever get drunk?

Yes

No

X



# Штета која се приписује употреби алкохолних пића

- Алкохол је **6. водећи фактор ризика** за више од **200 обољења** и превремену смртност;
- **Већина смрти** чији је доприноси чинилац употреба алкохолних пића настала је услед **цирозе јетре, рака, КВБ и повреда**;
- У европском региону, алкохол се повезује са **15% свих узрока смртности**;
- **Највећа пропорција смртности** која се приписује алкохолу је **међу мушкарцима доби 20–39 година**;
- **Штета према другима**: економски трошкови, насиље (самоубиства, убиства; породично, партнерско...), саобраћајне несреће, оштећење имовине, сексуално насиље, злостављање и занемаривање деце...
- **Штета по друштво**: урушавање личних и пословних односа, криминално понашање, губитак продуктивности, значајни трошкови здравствене заштите, значајни трошкови др. облика осигурања лица и имовине...

## Политике за контролу употребе алкохолних пића у Европском региону

1. Политика контроле
2. Ограничења рекламирања
3. Пласирање производа
4. Узрасна ограничења
5. Активности у заједници
6. Мере ограничења возње под дејством алкохола
7. Маркетинг
8. Мере које се односе на цене
9. Услови veleпродаје
10. Услови малопродаје
11. Спонзорство
12. Промоција производа
13. Монополи
14. Услови за добијање дозвола
15. Акцизне мере
16. Коришћење на јавним местима
17. Ознаке са упозорењима и информацијама за потрошаче

Извор: [http://apps.who.int/gho/indicatorregistry/App\\_Main/view\\_indicator.aspx?iid=1403](http://apps.who.int/gho/indicatorregistry/App_Main/view_indicator.aspx?iid=1403)

## European action plan to reduce the harmful use of alcohol 2012–2020



# Родитељске стратегије корисне у превенцији штетне и високоризичне употребе алкохола и денормализацији

## • Лични пример:

- Не пити уопште алкохолна пића или **познавати меру** (не личну него препоручену: **за потпуно здраве људе - 1 пиће за жене, 2 за мушкарце не чешће од 2 пута недељно и никада приликом учешћа у саобраћају или на послу, током трудноће или дојења**);
- Не конзумирати алкохол пред децом или избегавати;
- Не правити сопствена пића без дозволе и не куповати од нерегистрованих произвођача;
- Не слати децу да купују пића;

„Један од разлога због којих не пијем је тај што желим да знам када се добро проводим.“

ONE REASON I DON'T  
DRINK IS THAT I  
WANT TO KNOW  
WHEN I AM HAVING  
A GOOD TIME

# Родитељске стратегије корисне у превенцији штетне и високоризичне употребе алкохола и денормализацији

## • Лични пример:

- Не одвајати централне и изложбене делове намештаја у дневним собама за колекцију алкохолних пића; не причати пред децом похвално о “колекцији”;
- Показати примером да су породична и пријатељска дружења апсолутно могућа и лепа без употребе алкохолних пића;
- На славама, свадбама, рођенданима... показати примером да ови догађаји нису нужно повезани са употребом алкохолних пића, одн. демонстрирати умереност;
- Уколико родитељ има проблем са коришћењем алкохолних пића, показати примером како се отворено суочава са проблемом и решава га уз помоћ стручњака.



# Родитељске стратегије корисне у превенцији штетне и високоризичне употребе алкохола и денормализацији

- **Организација и надзор провођења слободног времена**

- Не куповати уопште а поготово не велике количине алкохолних пића за журке, а залихе склонити;
- Повезати се са неколико родитеља уочи изласка или журке како би се деца припремила на ограничења а најбоље апстиненцију;
- Подучити дете да на јавним местима и журкама, уколико пије, тражи пића са мањим % алкохола, у оригиналном паковању (или се лично увери у начин сервирања);

„Не осуђујем те што пијеш па  
немој ни ти мене јер не пијем.“

I DON'T  
JUDGE YOU  
FOR DRINKING,  
SO DON'T  
JUDGE ME  
FOR NOT DRINKING.



# Родитељске стратегије корисне у превенцији штетне и високоризичне употребе алкохола и денормализацији

## • **Организација и надзор провођења слободног времена**

- Подучити дете да никако не управља моторним возилом и бициклом уколико конзумира алкохол;
- Подучити дете да не седа у возило са возачем за којег није сигурно да није уопште конзумирао алкохол;
- Омогућити да дете увек има новац за јавни превоз или такси са места забаве;
- Подучити дете да ако конзумира алкохол не ступа у секс;
- Афирмативно причати о свим јавним службама које могу да помогну (полиција, хитна помоћ, здравствене установе...).



# Родитељске стратегије корисне у превенцији штетне и високоризичне употребе алкохола и денормализацији

- **Нормативна родитељска едукација:**

- Узимање алакохолних пића није знак ничије зрелости;
- “Пијење ради опијања” (*binge drinking*) је најопаснија врста употребе алкохола, нарочито код младих; код неких настаје и после 2 пића;
- Последице тешког пијанства:
  - тровање до смртог исхода;
  - тровање са здравственим и психолошким последицама;
  - несећање на преузете ризике у саобраћају, сексу и односима према људима и имовини;
  - кривична одговорност за одређена учињена дела је често и увећана.





# Родитељске стратегије корисне у превенцији штетне и високоризичне употребе алкохола и денормализацији

- **Нормативна родитељска едукација:**

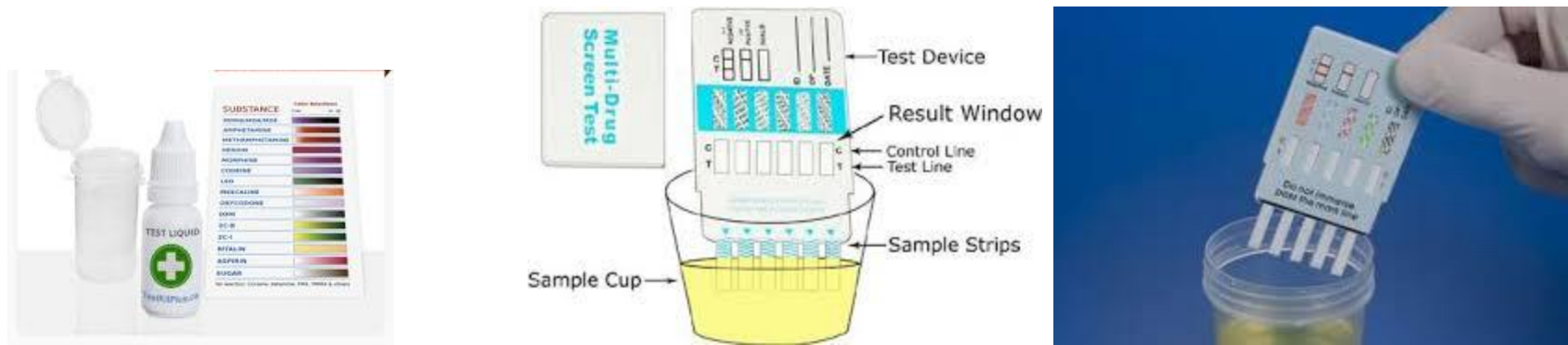
- Објаснити детету (и знати) да **утицај алкохолних пића зависи од:**

- **% алкохола у алкохолним пићима\***
- **Броја попијених алкохолних пића**  
(најчешће 1 типично послужење = 1 алкохолна јединица али то варира!)
- **Брзине пијења** (краће време – јаче дејство; макс. конц. за 30-60')
- **Пола** (жене више реагују због мање ТТ и % воде у телу)
- **Телесне масе** (мања тежина – јаче дејство)
- **Глади** (већа глад - јаче дејство)
- **Врсте поједене хране** (веће дејство алкохола ако је оброк био калоријски слаб, претежно угљенохидратни, слadak или воћни)
- **Умора** (веће дејство алкохола ако је особа физички преморена или неиспавана);
- **Здравственог стања** (неки лекови за прехладу, алергију, бол итд. се не смеју комбиновати са алкохолом; читати упутства);
- **Наслеђених особина** (ензим алкохолна дехидрогеназа);
- **Претходних искуства итд.**

\* Пиво: 2-6%; Алкопопси (бризер и сл): око 5%; Вино: 10-14%;  
Домаћа алкохолна пића: 20-45%; виски, коњак: 30-50%; вотка 60-80%

## Уколико се родитељ одлучи да тестира урин детета на присуство алкохола или неке ПАС:

- добро је да се пре тога **посаветује са стручњаком** (изабраним лекаром, психологом, психијатром) како да поступи у случају + или – резултата теста;
- уколико не жели консултацију, добро је да **анализира рационалне стратегије** које ће предузети у оба случаја;
- **не поступати исхитрено, насилно и разједињеног става** у односу на стручне препоруке, другог родитеља и чланове уже породице.



# Урински скрининг тестови

(тестови за брзо откривање метаболита ПАС у мокраћи)

ПАС	Приближни временски лимити за детектовање
Супстанца	Временски оквир
Алкохол	6-12h
Амфетамини/метамфетамини	2 дана
Бензодиазепини (краткоделујући)	3 дана
Бензодиазепини (дугоделујући)	30 дана
Кокаин	3 дана
Хероин (морфин)	2 дана
Метадон	3 дана
Марихуана (једнократно)	3 дана
Марихуана (дуготрајно)	30 дана
Фенициклидин (PCP)	7-21 дан

# Лечење зависности од алкохола и дрога

- 1) Хитна медицинска помоћ (**194**) – у случају предозирања тј. сумње на угроженост виталних животних функција (дисање, рад срца, свест...)
- 2) Изабрани лекар у дому здравља (ДЗ);
- 3) Лекар, специјалиста психијатрије у ДЗ;
- 4) КЦ Војводине – Клиника за психијатрију (>18г);
- 5) За децу и младе до 18 година: Институт за здравствену заштиту деце и омладине Војводине; КЦВ-Клиника за психијатрију;
- 6) Дом здравља и КЦ Војводине: *drop-in* центар, тј. Метадонски центар; тежња померања ка ПЗЗ;
- 7) Програми рехабилитације и ресоцијализације (независни рехабилитациони центри или при конфесијама).

**Stop  
Drinking  
Daddy**

НОВОМ САДУ, ПРОСЕЧНА ДУЖИНА ЗАВИСНОСТИ ПРЕ ЈАВЉАЊА НА  
ЛЕЧЕЊЕ ЈЕ **10** ГОДИНА!

ADDICTION DOESN'T  
KILL THE ADDICT.  
IT KILLS THE  
FAMILY, KIDS AND  
PEOPLE WHO TRIED  
TO HELP!

# Користите и децу научите да користе рецензиране садржаје за информисање о последицама употребе алкохолних пића

The screenshot shows a web browser window with the address bar containing 'izjzv.org.rs/app/ni1ni2anikako5/'. The page features a header with the text 'НИ НИ А НИКАКО' and icons of various alcoholic drinks. Below the header, there are four tabs labeled 'Прича 1', 'Прича 2', 'Прича 3', and 'Прича 4'. The main content area contains a survey question in Serbian: 'Имате ли ви или неко вама близак искуство са алкохолом које би могло да помогне младима да схвате последице његове штетне употребе?'. Below the question, there is a text box for submitting a story, a paragraph of text, and a section for sharing the content. At the bottom, there is a section for a rebus puzzle.

ни1ни2аникако5

izjzv.org.rs/app/ni1ni2anikako5/

НИ (1) НИ (2) А НИКАКО (5)

Прича 1 Прича 2 Прича 3 Прича 4

Имате ли ви или неко вама близак искуство са алкохолом које би могло да помогне младима да схвате последице његове штетне употребе?

Пошаљите причу на е-mail: [ni1ni2anikako5@izjzv.org.rs](mailto:ni1ni2anikako5@izjzv.org.rs) у дужини до 500 речи и објавићемо је под псеудонимом.

Постаните активни, помозите вршњацима или нешто млађим генерацијама да схвате које су последице штетне употребе алкохола.

Животне приче помажу да се предвиде последице, избегну замке које су многи пре нас успешно заобишли и не понављају грешке услед незнања, неискуства или страха од неприхватања вршњачке групе.

Читајући стварне вршњачке приче млади проживљавају могуће ситуације не плашећи се да замишљају да греше, чиме стичу неопходно самопоуздање да се одупру и другим понашањима која су штетна по здравље.

Копирај подметач и подели ове поруке на местима где излазиш и са људима које срећеш

Реши ребус и размисли:

11:14 AM

# Електронска здравствено-промотивна средства – подметачи за поделу на местима за забаву и вечерње изласке младих

✂

<p><b>НИ</b>  <b>НИ</b>   </p> <p><b>А НИКАКО</b>     </p> <p><b>РЕШИ РЕБУС И РАЗМИСЛИ!</b></p> <p>Када су 1 и 2 боље оцене од 5?</p> <p>У којој игри је најважније не прећи на следећи ниво?</p> <p>У којој трци побеђују они који најкасније крену или од трке одустану?</p>	<p><b>НИ</b>  <b>НИ</b>   </p> <p><b>А НИКАКО</b>     </p> <p><b>РЕШИ РЕБУС И РАЗМИСЛИ!</b></p> <p>Када су 1 и 2 боље оцене од 5?</p> <p>У којој игри је најважније не прећи на следећи ниво?</p> <p>У којој трци побеђују они који најкасније крену или од трке одустану?</p>
<p><b>НИ</b>  <b>НИ</b>   </p> <p><b>А НИКАКО</b>     </p> <p><b>РЕШИ РЕБУС И РАЗМИСЛИ!</b></p> <p>Када су 1 и 2 боље оцене од 5?</p> <p>У којој игри је најважније не прећи на следећи ниво?</p> <p>У којој трци побеђују они који најкасније крену или од трке одустану?</p>	<p><b>НИ</b>  <b>НИ</b>   </p> <p><b>А НИКАКО</b>     </p> <p><b>РЕШИ РЕБУС И РАЗМИСЛИ!</b></p> <p>Када су 1 и 2 боље оцене од 5?</p> <p>У којој игри је најважније не прећи на следећи ниво?</p> <p>У којој трци побеђују они који најкасније крену или од трке одустану?</p>
<p><b>НИ</b>  <b>НИ</b>   </p> <p><b>А НИКАКО</b>     </p> <p><b>РЕШИ РЕБУС И РАЗМИСЛИ!</b></p> <p>Када су 1 и 2 боље оцене од 5?</p> <p>У којој игри је најважније не прећи на следећи ниво?</p> <p>У којој трци побеђују они који најкасније крену или од трке одустану?</p>	<p><b>НИ</b>  <b>НИ</b>   </p> <p><b>А НИКАКО</b>     </p> <p><b>РЕШИ РЕБУС И РАЗМИСЛИ!</b></p> <p>Када су 1 и 2 боље оцене од 5?</p> <p>У којој игри је најважније не прећи на следећи ниво?</p> <p>У којој трци побеђују они који најкасније крену или од трке одустану?</p>

✂

<p><b>НИ</b>  <b>НИ</b>   </p> <p><b>А НИКАКО</b>     </p> <p>...ЈЕР МИСЛИШ!</p> <p>...ЈЕР НЕ ЖИВИШ У РЕКЛАМИ!</p> <p>...ЈЕР УПРАВЉАШ СОБОМ!</p> <p> Погледај изјаве вршњака о њиховим искуствима учитавајући QR код</p>	<p><b>НИ</b>  <b>НИ</b>   </p> <p><b>А НИКАКО</b>     </p> <p>...ЈЕР МИСЛИШ!</p> <p>...ЈЕР НЕ ЖИВИШ У РЕКЛАМИ!</p> <p>...ЈЕР УПРАВЉАШ СОБОМ!</p> <p> Погледај изјаве вршњака о њиховим искуствима учитавајући QR код</p>
<p><b>НИ</b>  <b>НИ</b>   </p> <p><b>А НИКАКО</b>     </p> <p>...ЈЕР МИСЛИШ!</p> <p>...ЈЕР НЕ ЖИВИШ У РЕКЛАМИ!</p> <p>...ЈЕР УПРАВЉАШ СОБОМ!</p> <p> Погледај изјаве вршњака о њиховим искуствима учитавајући QR код</p>	<p><b>НИ</b>  <b>НИ</b>   </p> <p><b>А НИКАКО</b>     </p> <p>...ЈЕР МИСЛИШ!</p> <p>...ЈЕР НЕ ЖИВИШ У РЕКЛАМИ!</p> <p>...ЈЕР УПРАВЉАШ СОБОМ!</p> <p> Погледај изјаве вршњака о њиховим искуствима учитавајући QR код</p>
<p><b>НИ</b>  <b>НИ</b>   </p> <p><b>А НИКАКО</b>     </p> <p>...ЈЕР МИСЛИШ!</p> <p>...ЈЕР НЕ ЖИВИШ У РЕКЛАМИ!</p> <p>...ЈЕР УПРАВЉАШ СОБОМ!</p> <p> Погледај изјаве вршњака о њиховим искуствима учитавајући QR код</p>	<p><b>НИ</b>  <b>НИ</b>   </p> <p><b>А НИКАКО</b>     </p> <p>...ЈЕР МИСЛИШ!</p> <p>...ЈЕР НЕ ЖИВИШ У РЕКЛАМИ!</p> <p>...ЈЕР УПРАВЉАШ СОБОМ!</p> <p> Погледај изјаве вршњака о њиховим искуствима учитавајући QR код</p>

✂

НИ  (1) НИ  (2)

А НИКАКО  (5)

## РЕШИ РЕБУС И РАЗМИСЛИ!

Када су 1 и 2 боље оцене од 5?

У којој игри је најважније не прећи на следећи ниво?

У којој трци побеђују они који најкасније крену или од трке одустану?



ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОЈВОДИНЕ



Град Нови Сад  
Градска управа за здравство

НИ  (1) НИ  (2)  
А НИКАКО  (5)

...ЈЕР МИСЛИШ!

...ЈЕР НЕ ЖИВИШ У  
РЕКЛАМИ!

...ЈЕР УПРАВЉАШ СОБОМ!



Погледај изјаве вршњака о њиховим искуствима читавајући QR код

# Едукативни филм „Супстанцу на дистанцу“

ЦИЉНА ГРУПА: 13-18 година

РЕЖИЈА: Маја Гргић

ПРОДУЦЕНТ: Горан Дуковић

СЦЕНАРИО:

Доц. др Снежана Укропина

Проф. др Александра Дицков

Проф. др Никола Вучковић

Проф. др Миклош Биро

УЧЕСНИЦИ:

Др Милена Кишдобрански

Мр Маја Петаков Вуцеља

Др Слађана Мартиновић Митровић

СПОРТИСТИ:

Ивана Шпановић

Нађа Хигл

Владимир Грбић итд.

Акредитована обука при ЗЗУОВ;  
Обучено 200 наставника, професора,  
психолога, педагога;







UPITNIK  
ZADOVOLJSTVA  
PACIJENATA



Sistem za elektronsko  
učenje



Proverite da li imate  
predijabetes!

## Edukativna sredstva

### TEME

- Edukativni kalendar
- Fizicka aktivnost
- Kontrola i prevencija zaraznih bolesti
- Licna i telesna higijena
- Mentalno zdravlje
- Oralno zdravlje
- Pravilna ishrana
- Pravilno koriscenje zdravstvene zastite
- Prevencija hronicnih bolesti
- Prevencija mentalnih poremećaja
- Prevencija povreda i trovanja
- Prevencija pusenja
- Prevencija zloupotrebe alkohola i droga

Publikacije

Dokumenta, obrasci, uputstva

Monografije

Edukativna sredstva

Dokumenta / Edukativna sredstva

### Pretraga



### Podelite informaciju

Twitter  
Facebook  
Google+  
LinkedIn  
Tumblr

## Korisne aplikacije



Kviz o alkoholu  
i drogama



Indeks telesne  
mase (ITM)



Test nikotinske  
zavisnosti



Upitnik samoprocene  
za depresiju (PHQ-9)

# Поруке за крај...

- **Размислите о личном, родитељском, примеру** о употреби ПАС... Да ли је вредно устрајавати у негативним обрасцима?
- **Размислите о примеру који ваши пријатељи и рођаци пружају** вашој деци о употреби ПАС.
- **Размислите да ли имате предрасуде** и које су (“Нема расположења без....”; “Треба све пробати у животу”; “Узимање по мало не штоди”; “Свако може да се контролише”; “Тело ће нам дати знак пре него што настане проблем”; “Сви пију, пуше...” “И моја баба је...па је живела...” итд).
- **Промените лоше навике које знате да вам нарушавају здравље а могу утицати и на децу.**
- **Утичите на блиске људе да промене нездраве обрасце понашања и помозите им, без осуђивања.**

# КОРИСНИ ЛИНКОВИ

Линк за презентације намењене родитељима:

[http://izjzv.org.rs/app/prev\\_PAS\\_u\\_skolama/RODITELJI/](http://izjzv.org.rs/app/prev_PAS_u_skolama/RODITELJI/)

Линк за web-страницу намењени ученицима о превенцији ПАС:

[http://www.izjzv.org.rs/app/pas\\_nisu\\_za\\_nas/](http://www.izjzv.org.rs/app/pas_nisu_za_nas/)

Линк за филм "Супстанцу на дистанцу" намењеног ученицима:

<https://www.youtube.com/watch?v=Tdhd2eit1ys>

Линк за интерактивну web-страницу "Ни 1, ни 2 а никако 5", намењену прев. високориз. употребе алкохола међу младима:

<http://izjzv.org.rs/app/ni1ni2anikako5/>

Линк за здравствено-вапитна и едукативна средства Института за јавно здравље Војводине: <http://izjzv.org.rs/?lng=lat&cir=0&link=4-78>

Теме / Превенција болести зависности / Брошуре за родитеље о прев. бол. зав.

# Index of /app/prev\_PAS\_u\_skolama/RODITELJI

<u>Name</u>	<u>Last modified</u>	<u>Size</u>	<u>Description</u>
<a href="#">Parent Directory</a>		-	
<a href="#">1_Prevencija_PAS_rod..&gt;</a>	2018-10-12 12:44	8.4M	
<a href="#">Brosura_roditelji_pr..&gt;</a>	2019-02-28 10:43	7.1M	
<a href="#">Fakt_odrzavanja_bol_..&gt;</a>	2018-09-21 13:20	2.0M	
<a href="#">Iskustva_prev_PAS_Be..&gt;</a>	2018-09-21 13:20	6.2M	
<a href="#">Klinicki_scenariji_z..&gt;</a>	2018-09-21 13:20	720K	
<a href="#">Kontrolisane_PAS_dej..&gt;</a>	2018-09-21 13:20	1.7M	
<a href="#">Krivicno_zakonodavst..&gt;</a>	2018-09-21 13:20	32K	
<a href="#">Nove_PAS_prepoznaanj..&gt;</a>	2018-09-21 13:20	5.9M	
<a href="#">Obrasci_komunik_pros..&gt;</a>	2018-09-21 13:20	1.0M	
<a href="#">Obrasci_ponasanja_ko..&gt;</a>	2018-09-21 13:20	948K	
<a href="#">Osamostaljenje_od_po..&gt;</a>	2018-09-21 13:20	2.1M	
<a href="#">Poremecaji_ponasanja..&gt;</a>	2018-09-21 13:20	1.3M	
<a href="#">Prev_PAS_u_skol_mult..&gt;</a>	2018-09-21 13:20	367K	
<a href="#">Prev_zloupotrebe_PAS..&gt;</a>	2018-09-21 13:20	124K	
<a href="#">Uloga_skole_u_aktivn..&gt;</a>	2018-09-21 13:20	293K	
<a href="#">Znacaj_prev_pregl_ml..&gt;</a>	2018-09-21 13:21	12M	



ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОЈВОДИНЕ

**Хвала Вам на пажњи!**



Институт за јавно здравље Војводине

Центар за промоцију здравља

Адреса: Футошка 121 / IV спрат

E-mail: [promocijazdravlja@izjzv.org.rs](mailto:promocijazdravlja@izjzv.org.rs)

[snezana.ukropina@izjzv.org.rs](mailto:snezana.ukropina@izjzv.org.rs)

[www.izjzv.org.rs](http://www.izjzv.org.rs)