

Udruga za suzbijanje zlouporabe droga i pomoć obiteljima ovisnika „Nada“ osnovana je 1998.g. a djeluje na području zaštite zdravlja s ciljem prevencije ovisnosti i unaprjeđivanja kvalitete života kroz poticanje prevencije zlouporabe sredstava ovisnosti te usvajanje zdravih stilova života.

Više od 20 godina Udruga pomaže roditeljima ovisnika, njihovim obiteljima kao i samim ovisnicima da se lakše suoče sa problemom ovisnosti; organizira savjetovanja, predavanja, okrugle stolove, javne tribine o problemima vezanim uz ovisnost, potiče međusobnu komunikaciju roditelja, razmjenu iskustava i suradnju u rješavanju problema.

*Glavne aktivnosti:*

#### **CIKLUS EDUKACIJA/ RADIONICA „Tu sam za tebe“ na temu:**

Motivacija ovisnika za liječenje

Motivacija obitelji za sudjelovanje u tretmanu

Kako pristupiti ovisniku, vještine inicijalnog razgovora s ovisnikom

Pristupi i tehnike rada s ovisnicima

Prevenција i liječenje ovisnosti u vrijeme COVID-a 19 i ostalim kriznim situacijama

#### **CIKLUS JAVNIH TRIBINA pod nazivom “Kako prepoznati ovisnost i smjernice prevencije” na temu:**

Rizični čimbenici za razvoj ovisnosti i znakovi za uzbunu

Odgovorno roditeljstvo i smjernice prevencije

Kako prepoznati ovisnosti i smjernice prevencije

Prevenција ovisnosti i očuvanje mentalnog zdravlja od najranije dobi

Bihevioralna ovisnost

#### **PROGRAM PODRŠKE I MOTIVACIJE RANJIVIH SKUPINA koji uključuje:**

Individualan rad s ovisnicima i/ili članovima njihovih obitelji

Vođenje grupe podrške i online savjetovališta

#### **SMANJENJE ZDRAVSTVENE I SOCIJALNE ŠTETE OD ZLOUPORABE DROGA kroz:**

- edukaciju o krvno i spolno prenosivim bolestima
- motiviranje i upućivanje na testiranje na krvne i spolno prenosive bolesti
- edukacija o njezi vena, dezinfekciji rana i sigurnom injektiranju

#### **ORGANIZIRANJE VOLONTERSKIH AKTIVNOSTI**

#### **SAVJETODAVNA I PSIHOLOŠKA POMOĆ OVISNICIMA I ČLANOVIMA OBITELJI**

#### **IZRADA PRIRUČNIKA ZA SAMOPOMOĆ I PODRŠKU RANJIVIM SKUPINAMA**

*Provedbom* planiranih aktivnosti Projekta TU SAM ZA TEBE!

- postići će se ujednačen razvoj civilnog društva
- ojačati će se kapaciteti OCD-a za provedbu aktivnosti prilagođenih lokalnim potrebama s naglaskom na djelovanje u kriznim situacijama i području socijalnog uključivanja,
- osnažiti će se svijest građana o problemima ovisnika
- krajnjim korisnici osigurat će se bolja kvaliteta života.

**Korisnik:**  Nada  
Udruga za suzbijanje zlouporabe droga i pomoć obiteljima ovisnika

**Projektni partner:**  Grad Zadar

 VLADA REPUBLIKE HRVATSKE  
Ured za udruge

 Europska unija  
Zajedno do boljšeg EU

 EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI

 UČINKOVITI  
LJUDI I  
POTENCIJAL

 Nacionalna  
zaklada za  
razvoj  
civilnoga  
društva

#### **Naziv projekta:**

TU SAM ZA TEBE!

#### **Ukupna vrijednost projekta:**

461.523,40 HRK

#### **Sufinanciranje iz ESF-a:**

392.294,89 HRK

(85% bespovratna sredstva)

#### **Sufinanciranje iz državnog proračuna RH:**

69.228,51 HRK

(15% bespovratna sredstva)

#### **Razdoblje provedbe projekta:**

23.6.2022. – 23.6.2023.

#### **Operativni program:**

Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020.

#### **Fond:**

Europski socijalni fond

#### **Poziv:**

Jačanje kapaciteta OCD-a za odgovaranje na potrebe lokalne zajednice

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirao Ured za Udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj letka isključiva je odgovornost Udruge Nada.

Za više informacija o EU fondovima: [www.esf.hr](http://www.esf.hr) i [www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)

tu  
sam  
za  
tebe

# tu sam za tebe

Projekt TU SAM ZA TEBE! izravno doprinosi načelu dobrog upravljanja kroz partnerstvo JLS-a i udruge kojim se promiče suradnja u provedbi zajedničkih aktivnosti kao odgovoru na potrebe zajednice. Koordiniranim pristupom u rješavanju problema lokalne zajednice projekt doprinosi jačanju kapaciteta civilnog društva, izgradnji povjerenja, jačanju sudjelovanja građana, povećanju socijalne kohezije zajednice ali i osvještavanju javnosti o procesu ovisnosti, smanjenju socijalne isključenosti i povećanju kvalitete života ove ranjive skupine.

*Korisnik*

Udruga za suzbijanje zloupotreba droga  
i pomoći obitelji ovisnika "Nada"  
Franje Petrića 3  
23000 Zadar  
Telefon: 023 324 692  
Web: <http://udruganada.hr/>  
E-mail: [udruganada@gmail.com](mailto:udruganada@gmail.com)

*Projektni partner*

Grad Zadar  
Narodni trg 1  
23000 Zadar  
Telefon: 023 208 100  
Web: [www.grad-zadar.hr](http://www.grad-zadar.hr)  
E-mail: [eu.fondovi@grad-zadar.hr](mailto:eu.fondovi@grad-zadar.hr)

## ŠTO JE OVISNOST?

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije OVISNOST je duševno, a ponekad i tjelesno stanje koje nastaje međudjelovanjem živog organizma i sredstva ovisnosti. Obilježavaju ga ponašanje i drugi duševni procesi koji uvijek uključuju prisilu za uzimanjem sredstva ovisnosti u namjeri da se doživi njegov učinak na duševne procese ili da se izbjegne nelagoda zbog odsutnosti takvog sredstva.

Psihička ovisnost označava neodoljivu želju za sredstvom ovisnosti. Fizička ovisnost je stanje u kojemu prestanak uzimanja supstance uzrokuje poremećaje u radu organizma s pojavom simptoma apstinencijske krize. Praćeno je potrebom za povećanjem doze s ciljem postizanja djelovanja kakvo je u početku izazivala manja količina supstance.

Droga je svaka supstanca koja se zloupotrebljava zbog njenog djelovanja na centralni živčani sustav – mozak.

### Najčešća je podjela na:

**Legalne:** alkohol, duhan, otapala, pojedini lijekovi na recept

**Illegalne:** preparati kanabisa (marihuana i hašiš), amfetamini (speed, ectasy), opijati (heroin, morfij, ketamin, metadon), halucinogeni (LSD, kokain, crack)...

**Ovisnost modernog doba/Bihevioralne ovisnosti** koje nisu vezane uz psihoaktivno sredstvo već aktivnost: ovisnost o novim tehnologijama (Internet, društvene mreže, videoigre) i ovisnost o kockanju

### FIZIČKI SIMPTOMI:

- Crvene oči, jako proširene ili sužene zjenice
- Zanimanje osobne higijene
- Gubljenje težine (kod nekih droga)
- Poremećaji u spavanju
- Umor ili hiperaktivnost

### EMOCIONALNI SIMPTOMI:

- Nagle promjene raspoloženja
- Razdražljivost
- Neodgovorno ponašanje
- Nisko samopoštovanje
- Depresija i opće pomanjkanje interesa

### ODNOSI S OBITELJI:

- Svadljivost
- Nepoštivanje pravila
- Udaljavanje od obitelji

### ŠKOLOVANJE:

- Smanjeno zanimanje
- Negativan stav
- Loše ocjene
- Puno izostanaka, markiranje i problemi s disciplinom

Važno je znati da u borbi protiv ovisnosti niste sami – javite nam se, pružit ćemo Vam stručnu pomoć i savjet - TU SMO ZA TEBE!  
Telefon: 023-324-692 -- E-mail: [udruganada@gmail.com](mailto:udruganada@gmail.com)