

## **PROGRAMIRANJE RADA ZA OVISNIKE O OPIJATIMA**

### **1. UVOD**

Procjenjuje se da je krajem 2000. godine u Hrvatskoj bilo ukupno oko 15000 osoba ovisnih o drogama, među kojima je barem 13000 ovisnika o heroinu.

Trend od 1993. godine na ovamo više je nego zabrinjavajući, što najzornije potvrđuje podatak da je ukupan broj prvi put liječenih ovisnika o najtežoj drogi, heroinu, u Hrvatskoj 1990. godine bio oko 100, a 2000. oko 1200. (3)

Ovaj rad mogao bi poslužiti kao polazište specifičnoj pomoći kroz kineziološku znanost uključujući njene segmente – sport, rekreaciju, kineziterapiju i edukaciju. Različiti oblici kineziološke aktivnosti mogli bi biti sredstvo pomoći u terapiji ovisnika o opijatima.

Da bi se moglo pristupiti programiranju bilo koje kineziološke aktivnosti neophodna je edukacija o brojnim štetnim djelovanjima na organizam koje je prouzročila droga.

Najčešća štetna djelovanja su:

- slaba tjelesna snaga i otpornost,
- loša koncentracija,
- pojava depresije,
- često oboljenje unutarnjih organa,
- hepatitis B i C,
- kolabirane vene,
- bakterijske infekcije,
- bronhitis,
- endokarditis,
- slaba periferna cirkulacija i dr. (2)

Zbog svih navedenih razloga važno je znati štetno djelovanje kako bi se mogao napraviti kvalitetan program s aspekta kineziologije.

Svrha ovog rada je utvrditi mogu li sportske aktivnosti pomoći u rehabilitaciji i koje su to aktivnosti koje bi po njihovom mišljenju bile najučinkovitije.

Rezultati ovakvih istraživanja mogli bi dati značajne obavijesti, ako se zanimanje ove populacije uzme kao jedan od temeljnih pokazatelja. Preferencija prema određenim kineziološkim aktivnostima morala bi biti važna osnova za programiranje.

### **2. CILJ ISTRAŽIVANJA**

1. Utvrditi kako se odražavalo uzimanje droge na njihovo sudjelovanje u sportskim aktivnostima;
2. Utvrditi koliko su se ovisnici o opijatima bavili sportskim aktivnostima u posljednja tri mjeseca;
3. Saznati bi li sportske aktivnosti mogle pomoći u njihovoj rehabilitaciji i koje su to aktivnosti.

### 3. METODE RADA

#### 3.1. UZORAK ISPITANIKA

Istraživanje je provedeno na uzorku 100 ovisnika o opijatima koji su na liječenju u KBC «Sestre milosrdnice» u Zagrebu. Ispitanici su u dobi od 18 do 25 godina. Svi su muškog spola, iz Zagreba. Istraživanje je provedeno školske godine 2000./2001.

#### 3.2. UZORAK VARIJABLI

Podaci su prikupljeni metodom ankete. Anketna pitanja odnosila su se na:

- kako se uzimanje droge odražavalo na njihovo sudjelovanje u sportskim aktivnostima?
- koliko često i kojom sportskom aktivnošću su se bavili u posljednja 3 mjeseca?
- da li bi im sportske aktivnosti pomogle u rehabilitaciji?
- koje su to sportske aktivnosti za koje misle da bi im najviše pomogle?

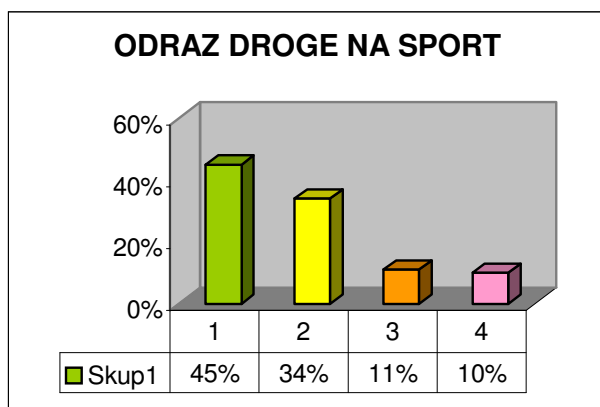
#### 3.3 METODE OBRADE PODATAKA

U svrhu ovog rada izračunate su frekvencije odgovora izražene u postocima (%) s obzirom na interes, te su prikazane u obliku histograma.

### 4. REZULTATI RADA

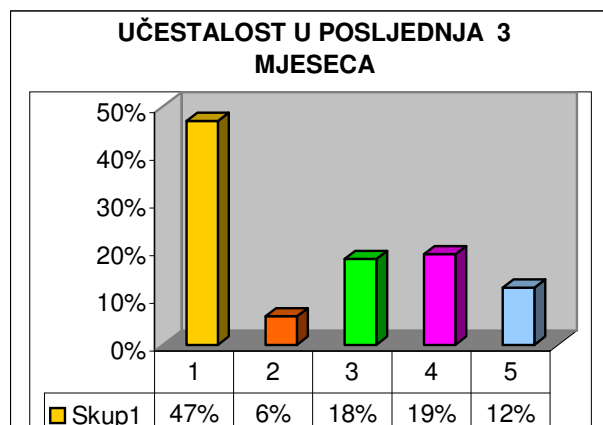
Budući da se većina ovisnika prije ulaska u svijet droge bavila kineziološkim aktivnostima na određenoj razini, na pitanje kako se uzimanje droge odražavalo na sudjelovanje u ovim aktivnostima, uočava se da 45% njih ulaskom u svijet droge prestaje trenirati, 34% prijavljuje pad u kondiciji i motivaciji, 11% izjavljuje da uzimanje droge nije imalo utjecaja na sudjelovanje u sportskim aktivnostima, a 10% se nikad nije ni bavilo istima.

GRAF 1.



Kada se promatra koliko su se ispitanici često bavili sportom u posljednja tri mjeseca uočava se da 47% nije koristilo nikakve sportske aktivnosti, 6% se bavilo sportom jednom ili više puta mjesečno, 18% jednom tjedno, 19% nekoliko puta tjedno, a 12% prijavljuje vježbanje svaki dan.

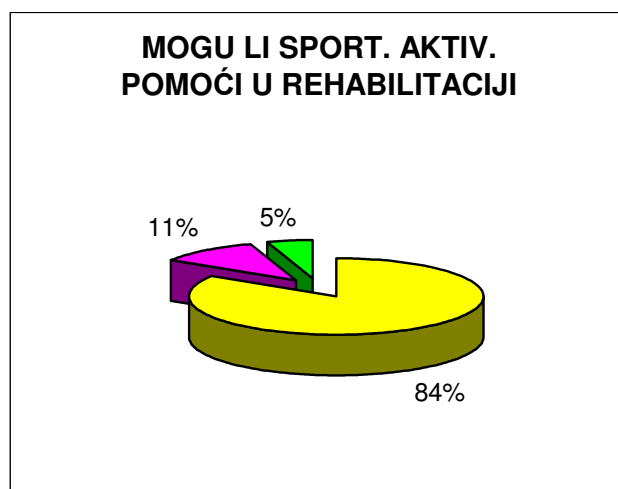
GRAF 2.



Široka je paleta sportskih aktivnosti kojima su se ispitanici bavili. Najučestalije sportske aktivnosti su: nogomet, košarka, vježbe u teretani, borilački sportovi, trčanje, stolni tenis, vožnja bicikla i dr. Uvidom u sve navedene sportske aktivnosti uočava se da individualne sportove u 69% slučajeva, a 31% njih bavilo se kolektivnim sportskim aktivnostima (sportskim igrama).

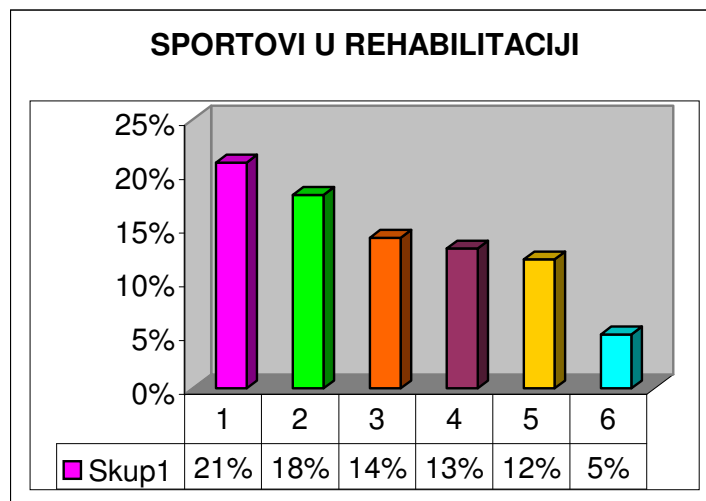
Kod pitanja bi li im sportske aktivnosti mogle pomoći u rehabilitaciji 84% odgovara da, 11% ne, a 5% ne zna.

GRAF 3.



Kod pitanja koja bi sportska aktivnost najbolje pomogla, odgovori su obuhvatili 25 različitih sportskih aktivnosti. Najčešći odgovori su: nogomet (21%), vježbanje u teretani (18%), plivanje (14%), košarka (13%), trčanje (12%), borilački sportovi (7%), tenis (5%) i boks (5%), ostalo su niski postoci.

GRAF 4.



Ako sportske aktivnosti promatramo kao individualne ili kolektivne uočava se da od postotka onih koji smatraju da sport može pomoći u rehabilitaciji, njih 64% preferira individualne sportske aktivnosti, a 34% kolektivne.

## 5. ZAKLJUČAK

Istraživanje je provedeno u svrhu utvrđivanja interesa ovisnika za različite kineziološke aktivnosti koje bi eventualno mogle pripomoći u njihovoj rehabilitaciji. Na temelju provedene ankete dobiveni rezultati pokazuju raspon interesa prema kineziološkim aktivnostima.

Rezultati upućuju na zaključak da bi prilikom izrade programa trebalo uvažiti interes onih kojima je taj program bio namijenjen.

Važno je brinuti o zdravlju, jer je zdravlje temelj i konstanta za cijelog ljudskog života a sportske aktivnosti su dio tog puta.

## 6. LITERATURA

1. Cox, J.S. (1990). Drug abuse in sports. *The American Journal of Sports Medicine*, 18 (6), 568-571.
2. NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE – NIDA. (1999). HEROIN Abuse and Addiction <http://www.nida.nih.gov/ResearchReports/Heroin/Heroin.htm>
3. Sakoman, S. (2001). *Društvo bez droge?* Zagreb, Institut društvenih znanosti Ivo Pilar.
4. Stošić, S. (2000). Šport – dio puta prema zdravlju, *Narodni zdravstveni list*, 30-31.
5. Vujić, E. (1998). Droga – opća opasnost, Split, Lukana.