



Serbian (Latin)

# Droge: prave činjenice

## EKSTAZI

(E, Ex, E n C, eccy, MDMA, XTC, eggs, pingers, disco biscuits, pills)



*Ekstazi je najčešći ulični naziv za metilendioksimetamfetamin (MDMA). U osnovi je to stimulans sa halucinogenim karakteristikama, najčešće u obliku pilula (zbog čega je ta droga dobila kreativni nadimak „pilule“) u različitim bojama koje se razlikuju po utisnutom „pečatu“. Obično se uzimaju oralno, ali ekstazi može i da se izmrvi ili šmrče.*

### Kako deluje:

Stimulans u ekstazi ubrzava centralni nervni sistem, dok istovremeno halucinogeni sastojci utiču na svest. MDMA smanjuje inhibicije i korisnika dovodi u stanje veće budnosti, osećajnosti i energičnosti. Ekstazi počinje da deluje u roku od 20 minuta od uzimanja, izazivajući euforiju koja dostiže vrhunac nakon nekih sat vremena. Uticaji droge mogu da traju i do osam sati posle čega sledi faza oslobađanja organizma od droge koju mogu da prate umor i razdraženost. Ti uticaji su još jači ako se ekstazi kombinuje sa drugim drogama, uključujući alkohol.

### Kratkoročne posledice:

Ekstazi povisuje krvni pritisak i ubrzava puls, a takođe povisuje i temperaturu tela. Korisnik gubi apetit i mnogo se znoji, a može i da povraća. Kod nekih korisnika dolazi do pregrevavanja, a uobičajene nuspojave uključuju nenamerno stezanje vilica, škrgutanje zubima i proširene zenice, kao i anksioznost i nesanicu tokom perioda oslobađanja organizma od droge. Ako se pilula uzme u vrućoj, vlažnoj sredini (kao na rejuv parti ili na koncertima) može da dođe do dehidracije, pa čak i srčane insuficijencije i smrti, iako se to retko događa. Poznati su i slučajevi u kojima su korisnici uneli suviše tečnosti u organizam, što je prouzrokovalo trovanje vodom i dovelo do oticanja mozga.

**Uticaj i toksičnost svake pilule su nepredvidivi,  
zato je rizik od prevelike doze vrlo realan.**

## Dugoročne posledice:

Iako postojeći dokazi još nisu ubedljivi, ima ih sve više i više koji ukazuju na to da redovna upotreba ekstazija deluje kao neurotoksin na mozak.

Teški korisnici govore o simptomima depresije (kao što su letargičnost i promene raspoloženja), smanjenoj koncentraciji i oštećenju pamćenja. To se događa zbog toga što ekstazi smanjuje količinu serotonina u mozgu. Eksperimenti na životinjama pokazuju da to smanjenje serotonina može da bude dugoročno (i do tri godine), pa čak i trajno.

## Ono najvažnije:

Kao što to važi i za sve druge nezakonite droge koje se proizvode u prostim dvorišnim laboratorijama, kontrola kvaliteta ne postoji. Iako aktivni sastojak ekstazija treba da je MDMA, većina pilula ga u stvari ne sadrži. Zašto? Zato što je teško doći do

osnovnih hemikalija koje su potrebne za njegovu proizvodnju, a hemijski ih je teško sintetizovati. Većina proizvođača pilula koristi jednostavnu opremu i ne zazire od štednje na svakom koraku.

Ne zaboravite da bez obzira na to šta misli ili šta vam kaže diler ili drugar koji vam prodaje tablete, vrlo je sumnjivo da li i on ili ona zaista zna odakle ta roba potiče, a naročito nije u mogućnosti da garantuje njen kvalitet. Ti preprodavci obično samo ponavljaju ono što im je rekla ona osoba od koje su oni dobili tablete. To sve zajedno znači da ne kupujete MDMA nego najverovatnije uzimate kombinaciju metamfetamina i drugih sintetičkih halucinogena, uključujući parametoksiamfetamine (PMA). Drugi jeftini sastojci kojima se dopunjavaju tablete ekstazija mogu da uključuju kofein, ketamin (sredstvo za smirenje konja), paracetamol i ibuprofen.

## **Kada se uzima ekstazi, mora se paziti na unos vode u organizam – previše vode može da bude isto toliko opasno kao i premalo vode**

- PMA – je droga tipa amfetamina sa svojstvima stimulansa i halucinogene droge koja se ponekad prodaje kao ekstazi ili se nalazi u ekstaziju. Deluje sporije, ali je jača od MDMA, pa ljudi često misle da su im prodali lošu robu ("duds"), i zato uzmu još jednu, a to je već prevelika doza. Zabeleženo je već više smrtnih slučajeva usled toga.
- Ulje koje se zove safrol, a koje se dobija iz korenja, kore i ploda sasafrasa se koristi za proizvodnju MDMA. Poznato je da upotreba sasafrasa kod ljudi izaziva trajno oštećenje jetre i rak.
- U periodu od 2000-2004. godine, Nacionalni sistem za informacije islednika (National Coronial Information System) je zabeležio 112 smrtnih slučajeva povezanih sa uzimanjem ekstazija, od kojih je u 46 posto slučajeva sama droga bila glavni uzrok smrti.
- Serotonski sindrom može da nastane usled korišćenja ekstazija dok se uzimaju lekovi za depresiju, ili od prevelike doze. Simptomi uključuju uznemirenost, glavobolju, zbunjenost, srčanu aritmiju, trzanje mišića i, u ekstremnim slučajevima, komu i smrt.

# „ICE“

(meth, crystal meth, d-meth, shabu, tina, glass)



Ice je ulični naziv za kristalni metamfetamin hidrohlorid, koji od sredine 90-tih godina čini 90 posto od ukupne količine metamfetamina zaplenjenih od strane policije u Australiji. Obično se prodaje kao kristalni prašak ili kao bezbojno „grumenje“. Može da se puši, šmrče ili ubrizgava.

## Kako deluje:

Intenzivni osećaj euforije (“high” ili “rush”) koji se oseća nakon uzimanja ice-a može da traje i do 12 sati, zavisno od toga koliko puta se uzme. Korisnici se osećaju veseli i uzbuđeni. Droga deluje na receptore mozga tako što ih zapljuskuje monoaminima. Redovnom upotrebom se ti receptori unište, tako da korisnik više uopšte ne može da oseća zadovoljstvo ako ne uzme ice. Zbog toga ice dovodi do velike fiziološke i psihološke zavisnosti.

## Kratkoročne posledice:

Povećan broj otkucaja srca i ubrzano disanje, povišen krvni pritisak, problemi sa cirkulacijom i srcem. Ice pojačava libido, tako da su korisnici skloniji rizičnom seksualnom ponašanju, što povećava rizik od polnih bolesti (STI).

## Dugoročne posledice:

Vremenom korisnici bukvalno ostare od ice-a. Ubrizgavanje stvara ožiljke, apscese, oštećenje vena i povećava rizik od zaraze mikroorganizmima koji se prenose preko krvi. Kod teških korisnika dolazi do oštećenja zuba, lezija kože, neuhranjenosti, smanjene funkcije pluća i opštih bolova i grčeva. Osim rizika od moždanog udara, dokazano je da utiče i na mentalno zdravlje i kognitivnu funkciju – zavisnici pate od paranoje, halucinacija, gubitka pamćenja, nesanice i psihoze.

## Ono najvažnije:

Ice je jedna od najgorih droga koja postoji. U smislu društvenog uticaja, za zavisnike od te droge pristup drogi ima preovlađujući i najvažniji prioritet, pa usled toga oni često postanu agresivni i nasilni, otuđujući tako članove porodice i prijatelje od sebe.

- Toksična isparenja koja se stvaraju za vreme proizvodnje uključuju hidrogen hlorid, sonu kiselinu, amoniju i fosfin – hemikalije koje su sve vrlo otrovne za ljude.

# MARIHUANA (KANABIS)

*(pot, grass, weed, dope, reefer, joint, spliff, ya(r)ndi, rope, mull, cone, skunk, bhang, ganja, hash, chronic)*



*Od biljke kanabis se proizvode tri različita proizvoda. Marihuana je list i cvet ženske biljke koja sadrži psihoaktivnu supstancu delta-9 tetrahidrokanabinol (THC). Od biljke kanabis takođe se proizvodi hašiš koji se prodaje u malim obojenim tablama (od žute do crne boje) i kao ulje. Najčešći način konzumiranja droge u Australiji je pušenje suvih listova i pupoljaka cveta biljke u džointu (joint) ili u lulicama (bongs).*

## Kako deluje:

THC se apsorbuje preko pluća (ili stomaka) u krvotok i dospeva do mozga gde zapljuskuje receptore hemikalijama mozga koje „nagrađuju“. Uopšte uzev, pušenje kanabisa stvara osećaj opuštenosti kod korisnika. Takođe povećava apetit, što se kolokvijalno kaže “getting the munchies”.

## Kratkoročne posledice:

Teškoće sa koncentracijom, poremećena koordinacija, zakrvavljene oči i suva usta.

## Dugoročne posledice:

Oboljenja disajnih organa, vrste raka povezane sa pušenjem i mali broj spermatozoida, pa čak i slaba želja za seksom. Psihološka zavisnost od droge dovodi do povećane razdraženosti, gubitka pamćenja, emotivne nestabilnosti, nedostatka motivacije, paranoje i napada anksioznosti, a postoji veza i sa psihozom i šizofrenijom kod teških pušača marihuane. Mogu da se jave i društveni problemi — kao što su problemi u vezama sa članovima porodice i prijateljima. Nezaposlenost je takođe dovedena u direktnu vezu sa zloupotrebom marihuane.

## Ono najvažnije:

Kao i svaki drugi vid udisanja ugljenika koji gori, pušenje marihuane u suštini nije dobro za vas. I zato što se većina gandže u današnje vreme proizvodi hidroponički, postoje anegdotski dokazi da ona sadrži visoku koncentraciju toksičnih hemikalija koje su još uvek prisutne kada se puši.

**Istraživanja su pokazala da muškarci koji konzumiraju velike količine kanabisa imaju problema u krevetu i mnogi od njih nisu u stanju da dostignu vrhunac.\***

\*Izvor: Anthony Smith – Studija La Trobe univerziteta.

### ■ **Fizički uticaji**

Pušači koji dugoročno puše marihuanu mogu da obole od astme, bronhitisa, raka usta, grla i pluća, da imaju lošu koncentraciju, oštećeno pamćenje, teškoće sa učenjem, a moguće i mentalna oboljenja.

### ■ **Društveni uticaji**

Kod pušača koji dugoročno puše marihuanu takođe postoji veća verovatnoća da neće završiti školu, TAFE ili fakultet, a nezaposlenost je direktno povezana sa zloupotrebom marihuane. Dugoročni korisnici takođe mogu da imaju probleme u svojim vezama sa članovima porodice i prijateljima.

### ■ **Trava i vožnja**

Rezultati nedavnih istraživanja koja je objavio Nacionalni centar za sprečavanje upotrebe kanabisa i informacije (National Cannabis Prevention and Information Centre - NCPIC) pokazuju da vožnja pod uticajem droge može da poveća rizik od saobraćajne nesreće za 300 procenata.

### ■ **Marihuana i zakon**

Da li sanjate o odmoru u tropskom Puketu? Upozorenje: osuda zbog posedovanja marihuane ili bilo koje druge droge vaše planove za odmor može neograničeno da odloži. „Ako vas osude zbog posedovanja kanabisa, nećete moći da putujete u mnoge zemlje,“ kaže Dennis Young, Izvršni direktor DRUG ARM-a u Brizbenu. „Takva osuda takođe može da utiče na vaše buduće opcije studiranja i zapošljavanja. Mnogi jednostavno ne razumeju ili ne razmišljaju o dugoročnim zakonskim posledicama.“

**Uprkos činjenici da mnogi veruju da „svi tinejdžeri duvaju“, četiri od pet mladih Australijanaca (14-19) NIKADA nije probalo marihuanu\*\*.**

\*\*Izvor: Nacionalna strategija o drogama – anketa domaćinstava 2007. godine (2007 National Drug Strategy Household Survey - NDSHS).

# KOKAIN

(koka - coke, snow, Charlie) (krek kokain: krek, rock, base, sugar block, freebase)



*Kokain je stimulans u vidu belog praška. Obično se šmrče, ali se i ubrizgava, uzima oralno ili trlja u desni.*

## Kako deluje:

Zavisno od njegovog kvaliteta i čistoće, sva tri oblika kokaina pružaju intenzivan, kratkotrajan osećaj ushićenosti zbog lučenja neurohemikalije koja se zove dopamin. Osim uobičajenog osećanja uzbuđenosti, korisnici takođe stiču preveliko samopouzdanje i postaju preterano pričljivi.

**Kombinacijom kokaina i alkohola se dobija hemikalija kokaetilen koja je toksičnija za organizam nego uzimanje samo jedne od te dve droge.**

## Kratkoročne posledice:

Povećan broj otkucaja srca, uznemirenost, paranoja i halucinacije, grčevi mišića i povraćanje. Upotreba kokaina tokom više sati ili dana dovodi do „kraha“ (tj. depresije i letargije).

## Dugoročne posledice:

Psihoza izazvana kokainom – karakteriše je nasilničko, agresivno ponašanje i paranoične deluzije – kao i poremećaji sna, poremećena seksualna sposobnost, moždani udari, konvulzije i insuficijencija bubrega. Takođe, šmrkanje droge oštećuje membrane u nosu što konačno može da dovede do kolapsa nosne pregrade. Ubrizgavanje dovodi do oštećenja tkiva.

## Ono najvažnije:

Štagod tvrdio vaš dobavljač, čistoća kokaina u Australiji je vrlo loša u poređenju sa njegovom čistoćom u nekim drugim zemljama, tako da se na lokalnom tržištu kokain uvek meša sa drugim drogama, kao što su prašak spid, met i ekstazi.

# SPID

(whiz, point, zip, go-ee, snow, gas, pure, eve, gogo)



*Spid je amfetamin, obično u vidu praška sivobeležučkaste boje, ali može da bude i roze ili čak i braon boje – od vrlo finog do vrlo grubog praška – ili kao viskozna tečnost u kapsulama. Ta droga može da se uzme oralno, da se puši, šmrče, ubrizgava ili koristi rektalno.*

## Kako deluje:

Kao i kod svih amfetamina, spid izaziva osećaj ushićenosti nakon uzimanja. Povećanje energije, suzbijanje apetita i budnosti su normalne reakcije – uglavnom zato što droga ubrzava poruke između mozga i tela. Kao posledica toga, ubrzavaju se disanje i srčani ritam, a povisuje se i krvni pritisak.

## Kratkoročne posledice:

Prekomerno znojenje, pregrevanje, zamućen vid, glavobolje, škrgutanje zubima, stezanje vilica, mučnina i proliv.

## Dugoročne posledice:

Kao i ice, dugoročna upotreba spida doprinosi prevremenom starenju korisnika i dovodi do propadanja zuba, srčanih problema, gubitka na težini, mogućeg moždanog udara i velikog rizika od sticanja zavisnosti. Kod zavisnih korisnika je umanjena sposobnost kontrole nad emocijama i dolazi do paranoičnih ideja i kompulsivnog ponašanja. Oni takođe mogu da se ponašaju nasilnički i uvredljivo. Ta droga je odgovorna za rasturanje mnogih porodica i prijateljstava.

## Ono najvažnije:

Spid je veoma „prljava“ droga koja se meša sa više vrsta drugih droga, pa čak i sa deterdžentima da bi se ostvario što veći profit. Ako je koristite duže vreme, izgledaćete oronulo, koža će vam loše izgledati, zubi će vam propasti, a možete da postanete i iracionalni, agresivni i da se ponašate nasilnički.

**„Psihoza izazvana spidom“ je uobičajena kada se uzme prevelika doza amfetamina i veoma liči na paranoidnu šizofreniju.**

# GHB

*(G, fantasy, liquid E, grievous bodily harm (GBH))*



*Gamahidroksibutirat ili GHB je droga koja se obično uzima u disko klubovima i ponekad se zove tečni ekstazi zbog dejstva koje stimuliše, stvara euforiju i navodno deluje kao afrodizijak. Hemisjki, međutim, ta droga nema nikakve veze sa MDMA. Ukus joj je slankast, ali je bezbojna i bez mirisa.*

## Kako deluje:

Ova droga se prvobitno koristila za opštu anesteziju, pa uglavnom opušta. Kod korisnika dolazi do smanjenja inhibicija i opšte pospanosti. Ako se uzme prevelika doza, može da se izgubi svest, mogu da nastanu konvulzije i da se povraća, a ako se pomeša sa alkoholom, naročito je opasna i može da dovede do potpunog prestanka disanja i rada srca, kao i do smrti. Što je još gore, ta droga može da stvori fizičku i psihološku zavisnost – a u toku odvikavanja dolazi do nesanice, anksioznosti, osetljivosti na svetlost i buku, kao i do otupljivanja mentalnih reakcija.

## Ono najvažnije:

Glavni rizik korisnicima GHB-a predstavlja uzimanje prevelike doze što dovodi do smrti. Uprkos uveravanjima dobavljača, nikad nemate pojma koliko je jak ili razređen svaki pojedini kontingent, tako da je vrlo teško odrediti „bezbednu“ dozu. To nije vredno rizika.

**Kada se meša sa alkoholom, GHB može brzo da opije — iz tog razloga se koristi za podmetanje u pića (“drink-spiking”).**



# SREDSTVA ZA SMIRENJE

*(benzos, tranks, serries, mandies, sleepers)*

*Takođe su poznata pod nazivom "downers" (sedativi). Sredstva za smirenje usporavaju ili smanjuju funkciju mozga i organizma. Obično su to lekovi na recept koji su postali popularni i kao nezakoniti lekovi ("illicits") ili supstance koje menjaju raspoloženje. Oni mogu da izazovu različite osećaje, od opuštenosti i blagog osećaja zadovoljstva do potpunog umirenja i gubitka svesti.*

## Kako deluju:

Sredstva za smirenje mogu da deluju kao anestezija na centralni nervni sistem, smanjujući osećaj anksioznosti, stresa ili paranoje. Oni takođe pomažu protiv nesanice i opuštaju mišiće tela. Korisnici često kažu da im se od njih poboljša raspoloženje i da postaju društveniji. U krugovima u kojima se koristi droga, sredstva za smirenje mogu da se koriste kao prosti „protivotrov“ za pomoć u prevazilaženju simptoma oslobađanja organizma od zavisnosti od nekog drugog protivzakonitog stimulansa.

## Kratkoročne posledice:

Vrtoglavica, zbunjenost, nerazgovetan govor, plitko disanje, loša koordinacija i moć prosuđivanja i nizak krvni pritisak. Uzimanje sredstava za smirenje na svoju ruku dok se nalazite pod uticajem drugih droga je opasno i može da dovede do prestanka disanja, pa čak i do smrti.

## Dugoročne posledice:

Mnoga sredstva za smirenje ili barbiturati takođe stvaraju zavisnost ako se uzimaju redovno, a odvikavanje od njih izaziva simptome kao što su nesanica, panični napadi i anksioznost.

## Ono najvažnije:

Sredstva za smirenje treba da prepíše lekar za određena stanja, a ne za oslobađanje od dejstava drugih droga. Ako koristite sedative samo da biste se oslobodili dejstva neke druge droge, bolje je da se samo naspavate. Ako ih uzmete previše ili ako uzmete pogrešnu kombinaciju droga, rizikujete komu ili smrt.

**Ako se mešaju sa alkoholom, sredstva za smirenje usporavaju disanje do te mere da može da dođe čak i do prestanka disanja.**

# DA LI VAM TREBA POMOĆ?

Dole navedene organizacije mogu da imaju usluge i materijale samo na engleskom.

## **NATIONAL DRUGS CAMPAIGN (NACIONALNA KAMPANJA PROTIV DROGE)**

1800 250 015 (besplatan poziv)  
[www.australia.gov.au/drugs](http://www.australia.gov.au/drugs)

Za informacije o kampanji ili da saznate koje službe za pružanje informacija i usluga postoje u vašoj državi/teritoriji.

## **ALCOHOL INFORMATION (INFORMACIJE O ALKOHOLU)**

[www.alcohol.gov.au](http://www.alcohol.gov.au)

Nacionalni sajt australijske vlade za informacije o alkoholu koji je izradilo Ministarstvo zdravlja i pitanja starijih osoba (Department of Health and Ageing).

## **THE NATIONAL CANNABIS PREVENTION AND INFORMATION CENTRE - NCPIC (NACIONALNI CENTAR ZA SPREČAVANJE UPOTREBE KANABISA I INFORMACIJE)**

1800 304 050 (besplatan poziv)  
[www.ncpic.org.au](http://www.ncpic.org.au)

Nacionalni centar za sprečavanje upotrebe kanabisa i informacije ima za cilj da smanji upotrebu kanabisa u Australiji tako što sprečava navikavanje i što društvenoj zajednici pruža informacije zasnovane na dokazima o njegovoj štetnosti, kao i intervencije.

## **TED NOFFS FOUNDATION (FONDACIJA TED NOFFS)**

1800 151 045 (besplatan poziv)  
[www.noffs.org.au](http://www.noffs.org.au)

Pružna osnovne usluge mladim osobama i njihovim porodicama koje imaju problema sa drogom i alkoholom i s njima povezanim traumama.

## **TURNING POINT**

1800 888 236 (besplatan poziv)  
[www.turningpoint.org.au](http://www.turningpoint.org.au)

Turning Point nastoji da promoviše i poboljša zdravlje i dobrobit pojedinaca i društvenih zajednica u kojima su prisutni alkohol i droge i koje trpe štetne posledice alkohola i drugih droga.

## **AUSTRALIAN DRUG FOUNDATION - ADF (AUSTRALIJSKA FONDACIJA ZA DROGE)**

[www.adf.org.au](http://www.adf.org.au)

Pružna sveobuhvatne informacije o drogama, uključujući najnovija istraživanja, informativne listove, najnovije informacije o konferencijama i vesti, vladinoj politici i još mnogo više.

## **AUSTRALIAN DRUG INFORMATION NETWORK - ADIN (AUSTRALIJSKA MREŽA ZA INFORMACIJE O DROGAMA)**

[www.adin.com.au](http://www.adin.com.au)

ADIN omogućava lak pristup za više od 1200 profesionalno pregledanih veb-sajtova i linkova za agencije koje se bave problemima droge i alkohola — od malih regionalnih grupa do nacionalnih organizacija.

## **DRUG ARM**

1300 656 800  
[www.drugarm.com.au](http://www.drugarm.com.au)

DRUG ARM Australasia je nevladina i neprofitna organizacija posvećena promovisanju zdravog načina života bez upotrebe protivzakonitih droga.

## **FAMILY DRUG SUPPORT (PODRŠKA PORODICAMA U KOJIMA SE KORISTI DROGA)**

1300 368 186 (po ceni lokalnog poziva)  
[www.fds.org.au](http://www.fds.org.au)

Organizacija za one koji žele da pomognu nekome koga vole. Organizacija zapošljava volontere koji su lično doživeli traume zbog člana porodice koji ima problema sa drogom.

**BEACON FOUNDATION  
(FONDACIJA BEACON)**

[www.beaconfoundation.net](http://www.beaconfoundation.net)

Fondacija Beacon je nacionalna neprofitna organizacija koja je sebi postavila zadatak da utiče na stavove i kulturu Australijanaca da bi svaka mlada osoba stekla nezavisnu volju da postigne lični uspeh za svoje dobro i za dobro svoje društvene zajednice.

**KIDSHHELP LINE  
(TELEFONSKA SLUŽBA ZA POMOĆ DECI)**

1800 551 800 (besplatan poziv)

[www.kidshelp.com.au](http://www.kidshelp.com.au)

Nacionalna služba za savetovanje preko telefona i interneta za mlade osobe od 5 do 25 godina starosti. Usluge te službe su besplatne, anonimne i potpuno poverljive.

**LIFELINE**

13 11 14 (po ceni lokalnog poziva)

[www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

Nacionalna telefonska služba za savetovanje koja radi 24 sata na dan i koja je tu da vam pomogne u vezi bilo kog problema, bio on mali ili velik.

**OXYGEN**

[www.oxygen.org.au](http://www.oxygen.org.au)

OxyGen podstiče zdrav način života i pruža interaktivne aktivnosti i informacije o uticaju duvana na mlade.

**REACH OUT**

[www.reachout.com](http://www.reachout.com)

Sajt na internetu na kome možete da nađete informacije o mentalnom zdravlju i mesto na kome možete da se opustite. Pružite ruku, naučite nešto i krenite dalje.

**MOODGYM  
(VEŽBAONICA ZA RASPOLOŽENJE)**

[www.moodgym.anu.edu.au](http://www.moodgym.anu.edu.au)

MoodGym je inovativni, interaktivni internet program kojem je cilj da spreči i smanji jačinu simptoma depresije. Program je napravljen za mlađe osobe, ali je od pomoći ljudima svih starosnih doba.

**BEYONDBLUE**

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

Nacionalna inicijativa za suzbijanje depresije. Cilj joj je da nam otvori oči za depresiju širom Australije.

**HEADSPACE**

[www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

Headspace pruža podršku za održanje mentalnog i fizičkog zdravlja, informacije i usluge mladim osoba i njihovim porodicama širom Australije.

**NATIONAL RELAY SERVICE  
(NACIONALNA RELEJNA SLUŽBA)**

24-časovna služba za pozive preko teleprinteru TTY/Voice 13 36 77,

Govor i slušanje

(Speak and Listen - SSR) 1300 555 727

Nacionalna relejna služba omogućava telefonski pristup širom Australije za osobe koje su gluve ili imaju oštećen sluh ili govornu manu.

**Ne zaboravite da ako gornje brojeve zovete sa mobilnog telefona, naplatiće vam se cena poziva koja važi za mobilne telefone.**