

Alkohol, tobak, konoplja in druge droge med mladimi – informacije in napotki za starše



Alkohol, tobak, konoplja in druge droge med mladimi – informacije in napotki za starše

Avtorice: Anja Strmšek, Lucija Beškovnik, Jasmina Staroveški Anderlič

Strokovni pregled: Nuša Konec Juričič, Helena Koprivnikar, Maja Roškar, Andreja Drev

Urednica: Marjeta Peperko

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje

Elektronska izdaja: <http://www.nijz.si>

Kraj in leto izdaje: Celje, 2020

Alkohol, tobak, konoplja in druge droge med mladimi – informacije in napotki za starše

V mladostništvu, razvojnem obdobju silovitih sprememb, je med mladimi pogosto prisotno eksperimentiranje s psihoaktivnimi snovmi. To so kemične snovi naravnega ali sintetičnega izvora, ki so prisotne v alkoholnih pijačah, tobaku, konoplji ter drugih drogah in po zaužitju prvenstveno vplivajo na delovanje možganov, pa tudi drugih organov. Imajo številne učinke, med temi so pogoste sprememba razpoloženja, zaznavanja, motnje dihanja, motorike in drugo. Vsem je skupno, da lahko povzročajo zasvojenost. Posledice rabe se razlikujejo med posamezniki, odvisne so od telesnega in duševnega stanja posameznika, vrste snovi, načina in trajanja uporabe. Zaradi pomembnih razvojnih sprememb, ki se dogajajo v telesu mladostnika, je pomembno, da mladi psihoaktivnih snovi ne uporabljajo. **Pri zmanjševanju in preprečevanju uporabe psihoaktivnih snovi imate starši pomembno vlogo.**

Alkohol

Pitje alkohola je v Sloveniji pogost spremljevalec različnih družabnih dogodkov. Prodaja in strežba alkoholnih pijač je prepovedana mlajšim od 18 let, a kljub zakonski prepovedi mladoletni nimajo težav z dostopom do alkohola.

**Zgodnejši začetek
pitja alkohola
- večja nevarnost.**

Mlajši, kot je otrok ali mladostnik ob pričetku pitja alkohola, večja je verjetnost kasnejših težav, povezanih z alkoholom, vključno z zasvojenostjo. V Sloveniji je po raziskavi HBSC iz leta 2018 skoraj vsak tretji 15-letnik prvič poskusil alkohol v starosti 13 let in manj. Vsaj dvakrat v življenju je bil opit vsak četrti 15-letnik in vsak drugi 17-letnik; 14% 15-letnikov in 26% 17-letnikov pa pije alkoholne pijače vsaj enkrat na teden.

Mladi se z alkoholom pogosto prvič srečajo doma. Mnogi starši so prepričani, da pitje manjših količin alkohola v njihovi prisotnosti zmanjša težnje mladostnika po opijanju in eksperimentiranju z alkoholom. Raziskave kažejo ravno nasprotno.

Za mladostnike ni varne meje pitja alkohola. **Alkohol vpliva na razvoj možganov v času odraščanja in lahko privede do trajnih škodljivih vplivov na miselne sposobnosti (npr. spomin, pozornost, učenje).**

**Za mladostnike
ni varne meje
pitja alkohola.**

Zanje je še posebej tvegano opijanje, to je pitje večjih količin alkohola ob eni priložnosti. Opijanju se mnogi mladostniki težko uprejo zaradi vrstniških pritiskov, malo življenjskih izkušenj ter teženj po preizkušanju in tveganju, ki so značilne za obdobje mladostništva. Opijanje lahko vodi v zastrupitve z alkoholom in zaplete, kot so izguba zavesti, bruhanje z nevarnostjo vdihavanja izbruhane vsebine, vnetje želodca, trebušne slinavke ali jeter, motnje srčnega ritma, epileptični napad itd. V opitosti je tudi večja nevarnost za nezgode, nasilje ali tvegano spolnost, pa tudi za samomorilno vedenje. Da bi preprečili te zaplete, je mlade (poleg sporočila,

**Opitega mladostnika
ne puščamo samega.**

da želimo, da ne pijejo in se opijajo), treba opremiti tudi z informacijo, kako ukrepati in koga poklicati na pomoč, ko se soočijo z opitim vrstnikom – ne puščajo ga samega, varno ga pospremito domov, pokličejo starše ali druge odrasle, ob znakih zastrupitve ali v primeru neodzivnosti pokličejo nujno medicinsko pomoč na številko 112.

Zadnje raziskave kažejo, da mladostniki, ki pijejo energijske pijače, pogosteje posegajo po alkoholu. **Energijske pijače** so skupina brezalkoholnih osvežilnih pijač z najpogosteje dodanimi kofeinom, taurinom, glukonolaktonom in drugimi snovi. Visoka vsebnost kofeina v teh pijačah je nevarna za srce, povzroča pa lahko tudi tesnoba in nespečnost. Otroci in mladostniki so zaradi nižje telesne teže izpostavljeni bistveno večjim koncentracijam teh snovi in posledično močnejšim učinkom na telo, kot odrasli. Zato otrokom in mladostnikom pitje energijskih pijač odsvetujemo.

Elektronske cigarete, vodne pipe, novi in brezdimni tobačni izdelki

V Sloveniji so poleg tradicionalnih tobačnih izdelkov naprodaj tudi nekateri novejši izdelki, npr. elektronske cigarete; tobačni izdelki, v katerih se tobak segreva; brezdimni tobačni izdelki ... Po novih izdelkih pogosto posegajo prav mladostniki, ki jih privlačijo nove tehnologije, modni izdelki, privlačne arome, blag dim, druženje ob uporabi in promocija izdelkov v različnih medijih ter na družbenih omrežjih. Velikokrat imajo zmotna prepričanja o njihovi varnosti.

Večina teh izdelkov vsebuje nikotin in številne druge zdravju škodljive snovi, ki pomenijo tveganje za zdravje mladostnika. Nikotin povzroča zasvojenost ter poveča tveganje za zasvojenost z drugimi drogami. **Mladostniki so zelo in bolj kot odrasli dovzetni za zasvojenost z nikotinom.** Nikotin lahko moti intenzivni razvoj možganov v času mladostništva in lahko privede do trajnih škodljivih učinkov na miselne sposobnosti, motenj v spominu, učenju, pozornosti, razpoloženju in zvečane impulzivnosti ali tesnoba. Vse več raziskav kaže, da se pri mladostnikih, ki sicer ne kadijo cigaret, ob uporabi elektronskih cigaret, brezdimnih tobačnih izdelkov ali kajenju vodne pipe, pomembno poveča verjetnost, da bodo začeli kaditi tudi cigarete.

**Nikotin
povzroča zasvojenost
in škodi razvoju
možganov.**

Elektronska cigareta (e-cigareta, e-šiša) – vejanje

Elektronska cigareta je izdelek, ki s pomočjo baterije segreva posebno tekočino, da se spremeni v aerosol, ki ga nato uporabnik vdihuje. Glavne sestavine tekočine so nikotin, vlažilci, arome in voda. Elektronske cigarete so zelo raznolika skupina izdelkov, ki se hitro spreminjajo. Podobne so lahko različnim tobačnim izdelkom, nalivnim peresom, USB-ključkom itd. **Aerosol elektronske cigarete ni "navadna para", ampak vsebuje številne zdravju škodljive snovi, zato uporaba elektronskih cigaret predstavlja tveganje za zdravje.** Učinkov dolgoročne uporabe elektronskih cigaret na zdravje še ne poznamo, saj so elektronske cigarete v uporabi še premalo časa. Raziskave že kažejo, da mladostniki, ki uporabljajo elektronske cigarete, več kašljajo in piskajo

pri dihanju, v kolikor imajo astmo, pa izkusijo pogostejša poslabšanja astme. Elektronske cigarete se pogosto uporabljajo tudi za vdihavanje različnih prepovedanih drog, najpogosteje konoplje. V letu 2019 so v ZDA zabeležili visoko število akutnih resnih pljučnih obolenj in tudi smrti, predvsem med mladimi in uporabniki elektronskih cigaret s konopljo, ki so vsebovale vitamin E acetat.

Vodna pipa (šiša, shisha, nargila, goza)

Uporaba vodne pipe je eden od načinov kajenja tobaka in zeliščnih pripravkov. Obstaja veliko različnih oblik vodnih pip, pri vseh pa dim prehaja skozi posodo z vodo in nato po daljši prožni cevki do kadilca. Dim vodne pipe vsebuje številne zdravju škodljive snovi, ki so prisotne tudi v dimu cigaret (npr. nikotin, ogljikov monoksid, katran, formaldehid, benzen, težke kovine itd.) in ima ob dolgotrajni uporabi lahko podobne posledice kot kajenje cigaret. Dim, ki nastaja pri uporabi zeliščnih pripravkov, je podobno škodljiv, z edino razliko, da v njem ni nikotina. Dim v vodni pipi prehaja čez vodo, a ta dima ne očisti škodljivih snovi.

Tobačni izdelki, v katerih se tobak segreva (angleško heated tobacco products)

Prvi tak izdelek se je pojavil na slovenskem trgu leta 2017. Tobak v posebej oblikovanih cigaretah ali vložkih uporabnik vstavi v napravo z baterijami, ki tobak segreje. Pri tem nastane aerosol, ki vsebuje nikotin in številne druge zdravju škodljive snovi, ki jih najdemo tudi v tobačnem dimu običajnih cigaret. To so najnovejši tobačni izdelki, ki še niso dolgo v uporabi, zato so o njih na voljo zelo omejeni podatki, vendar glede na podatke o sestavinah aerosola lahko zaključimo, da ti izdelki predstavljajo tveganje za zdravje in razvoj zasvojenosti. Trenutno ni dokazov, da so manj škodljivi kot kajenje cigaret.

Brezdimni tobačni izdelki

To so tobačni izdelki, pri katerih ni gorenja tobaka, zato ob njihovi uporabi ne nastaja tobačni dim. Med te izdelke sodijo tobak za uporabo v ustih (snus, fuge) ter tobak za njuhanje (vdihavanje v nos) in žvečenje. Tobak za uporabo v ustih je pakiran v majhnih vrečkah in se ga uporablja tako, da se ga namesti pod zgornjo ustnico, od koder nikotin in druge snovi preidejo preko sluznice v kri. V Sloveniji je dovoljena le prodaja tobaka za njuhanje in žvečenje. **Brezdimni tobak ni varna zamenjava za kajenje.** Uporabnik brezdimnega tobaka je izpostavljen večini škodljivih snovi, ki so prisotne tudi v tobačnem dimu. Škodljivi učinki uporabe brezdimnega tobaka so zasvojenost, spremembe v ustih (vnetja sluznice, odmik dlesni od zob, zobna gniloba, izguba zob), rak ustne votline, požiralnika, trebušne slinavke, srčni infarkt, možganska kap itd.

Konoplja

Konoplja in pripravki iz nje (marihuana, hašiš) predstavljajo najbolj razširjene prepovedane droge med prebivalci Slovenije. Vsebujejo psihoaktivno snov THC (tetrahidrokanabinol) in številne druge kanabinoide. Vsebnost THC v konoplji v zadnjem desetletju strmo narašča in lahko v hašiševem olju doseže tudi do 80 %. Za primerjavo, vsebnost THC v industrijski konoplji, katere uporaba je dovoljena (vrvi, blago, prehranski izdelki), znaša manj kot 0,2%.

Poleg občutka sproščenosti in evforije lahko uporaba konoplje povzroči tudi tesnoba, strah in prehodna psihotična stanja (posameznik izgubi stik z realnostjo, vidi, sliši, vonja, česar drugi okoli njega ne). Pri dovtetnih posameznikih lahko poveča tveganje za razvoj depresije in dolgotrajnejših psihotičnih motenj, npr. shizofrenije.

Skoraj vsak drugi 17-letnik je že poskusil konopljo.

Po raziskavi HBSC iz leta 2018 skoraj polovica 15-letnikov in 62 % 17-letnikov meni, da bi lahko ali zelo lahko dobili konopljo v naslednjih 24 urah, kar pomeni, da je konoplja v Sloveniji lahko dostopna droga. Skoraj vsak drugi 17-letnik (42 %) v Sloveniji je že kdaj v življenju poskusil konopljo.

Skoraj 4 % 17-letnikov redno uporablja konopljo. Pogosta uporaba konoplje z zgodnjim pričetkom v obdobju adolescence lahko ovira normalni razvoj možganov. Mladostniki, ki redno uporabljajo konopljo, imajo zmanjšano sposobnost učenja in reševanja problemov, slabše spominske sposobnosti in težave s pozornostjo, ki lahko vztrajajo tudi po prenehanju uporabe. Raziskave najpogosteje povezujejo uporabo konoplje s slabšim šolskim uspehom in večjim tveganjem za opuščanje šolanja. Posebno nevarnost predstavlja vožnja pod vplivom konoplje, saj se zaradi zmanjšane usklajenosti gibov in podaljšane reakcijskega časa poveča tveganje za udeležbo v prometni nezgodi.

Raziskave kažejo, da eden od šestih mladostnikov, ki konopljo redno uporablja, razvije zasvojenost. Zasvojeni posameznik ima močno željo po uporabi konoplje, zanemari druge aktivnosti in obveznosti, uporablja konopljo kljub škodljivim posledicam, za isti učinek potrebuje zmeraj višji odmerek THC in ima telesne motnje ob prekinitvi uporabe. V programe zdravljenja zasvojenosti s konopljo se uporabniki vključujejo v povprečju pri starosti 25 let.

Redna uporaba konoplje – tveganje za zasvojenost.

Možne so tudi **zastрупitve s konopljinimi pripravki**. Lahko se kažejo s pospešenim bitjem srca, občutkom tiščanja za prsnico, nerazumljivo govorico, pordelostjo oči, omočnostjo ter prehodno motnjo zavesti.

Druge prepovedane droge

Mladostniki posegajo v manjšem deležu tudi po drugih prepovedanih drogah. Po raziskavi HBSC iz leta 2018 je okoli 4 % 17-letnikov že kdaj v življenju uporabilo ekstazi, zdravila, gobice, kokain, amfetamine in hlapila. Nekaj manj kot 3 % 17-letnikov je uporabilo LSD in manj kot 1 % 17-letnikov heroin.

Na tržišču so prisotne tudi t.i. nove psihoaktivne snovi, ki jih je v Sloveniji uporabilo 2 % 17-letnikov. Te snovi, imenovane tudi dizajnerske droge, so po delovanju podobne tradicionalnim drogam. Dve največji skupini predstavljajo sintetični kanabinoidi in sintetični katinoni. Prvi posnemajo učinke konoplje oziroma THC, drugi učinke stimulativnih drog (npr. kokaina). Poznano je, da škodljivo delujejo na centralni živčni in srčno žilni sistem ter dihala, že manjši odmerki pa lahko povzročajo hujše simptome pri uporabniku, tudi s smrtnim izidom.

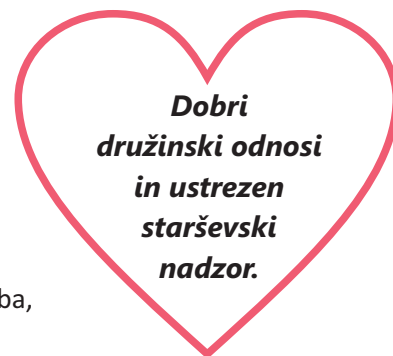
Nove psihoaktivne snovi se pojavljajo se v obliki praškov, tablet, kristalov ter zeliščnih mešanic za kajenje, po slednjih mladostniki najpogosteje posegajo. Velik problem predstavlja njihova razmeroma lahka dostopnost, saj se večinoma prodajajo na spletu in pošiljajo po pošti z lažnimi oznakami (kot da gre za "osvežilce prostora", "soli za kopanje", "gnojila za rastline"), da se tako izognejo različnim kontrolam. Proizvodnja teh snovi je hitra in še narašča ter prehitveva zakonodajo, ki jih s časovnim zamikom uvršča na seznam prepovedanih snovi. Mladostnikom so lahko te droge predstavljene kot dovoljene in nenevarne, v resnici pa je ravno obratno.

Starši imate vpliv

Ustrezen starševski nadzor in dobri družinski odnosi se pojavljajo kot ključni dejavniki, ki lahko varovalno delujejo na mladostnika glede uporabe psihoaktivnih snovi.

Dejavniki, povezani s starši, ki mladostnika varujejo:

- kritičen odnos starša do uporabe psihoaktivnih snovi njihovih otrok (popustljivost ter neomejevanje kot tudi prepovedovanje brez razlage ne delujejo),
- jasno stališče, da psihoaktivne snovi niso za mladostnike,
- jasne meje,
- zanimanje za mladostnika (da vedo, kje je, kaj počne, s kom se družijo, kako se počuti, kaj razmišlja),
- načrtovanje skupne aktivnosti v prostem času, pogosti skupni družinski obroki in pogovor ob njih,
- postavljanje zahtev mladostniku in zagotavljanje opore, predvsem v kritičnih situacijah,
- spodbujanje k dejavnostim, ki imajo številne pozitivne učinke (šport, glasba, umetnost ...),
- soglasnost staršev pri vzgoji.



Varovalni dejavniki pri mladostniku:

- čustvene veščine (prepoznavanje, sprejemanje, uravnavanje in izražanje čustev na primeren način),
- socialne spretnosti (spoštljiv in empatičen odnos do drugih, sposobnost postaviti se zase),
- sposobnost učinkovitega odločanja, reševanja problemov in prevzemanja odgovornosti za svoje vedenje,
- veščine za prepoznavanje tveganih situacij in primerno ravnanje v njih,
- delovne in učne navade,
- veščine za kritično presojo medijskih vsebin,
- sposobnost postavljanja ciljev,
- veščine za spoprijemanje s stresom in tesnobo.

Pri mladostniku prepoznavajte in poudarjajte njegove dobre lastnosti ter področja, kjer je uspešen in ga pri tem spodbujajte. Potrebno ga je naučiti, da se zna pohvaliti tudi sam. Tako si neodvisno od mnenja drugih lahko gradi pozitivno samopodobo in krepi osebnostno čvrstost.

Pogovor je pomemben. Priložnost za začetek pogovora je lahko denimo bližina nekoga, ki uporablja izdelek s psihoaktivno snovjo. Namesto da rečete: »Pogovoriti se morava o...«, je bolje, da pogovor začnete z vprašanji, kot so »Kaj pa ti misliš o ...?« in »Ali kateri od tvojih prijateljev uporablja ...?«. Poslušajte, kaj vam mladostnik pove. S tem, ko spoznate njegovo mnenje, lažje nadaljujete pogovor, saj ga lahko prilagodite njegovemu znanju in mnenju. Mladostnika vprašajte tudi, ali je že sam poskusil uporabljati te izdelke. Če je odgovor da, se pozanimajte, zakaj jih uporablja, preden se pogovorite, zakaj naj jih ne bi uporabljal. Namen pogovora je pomagati mladostniku, ne pa mu dokazovati, da ni OK in da mu ne morete zaupati. Ne bodite v vlogi zoprnega vsevedneža, temveč v vlogi zaupnega odraslega. Skupaj z mladostnikom poiščite odgovore na morebitne nejasnosti. **Podajte mu verodostojne informacije.** Sami jih namreč pogosto pridobivajo iz nepreverjenih virov.



Mladostniku bodite pozitiven zgled. Če starši ali eden od staršev uporablja psihoaktivne snovi, kadar je v čustveni stiski, lahko takšno vedenje prevzame tudi mladostnik, saj ga dojema kot ustrezen način blaženja ali reševanja težav. Tako kot to velja za mladostnike, so tudi za odrasle pitje alkohola, kajenje ali uporaba drugih psihoaktivnih snovi tvegana za zdravje. Če kdaj posežete po alkoholnih pijačah, upoštevajte meje manj tveganega pitja (opisane na portalu www.sopa.si). Starši ste pomemben zgled tudi za volanom, zato ne vozite pod vplivom alkohola ali drugih psihoaktivnih snovi. V primeru, da sami ne zmorete opustiti kajenja, izrazite svoje neodobravanje glede uporabe teh izdelkov. Mladostniku povejte, kako vas zasvojenost ovira pri opustitvi kajenja in poudarite težave, ki jih imate zaradi kajenja. Mnenje staršev in drugih zanj pomembnih odraslih ima za mladostnika posebno vrednost.

**Zgledi
vlečjo.**

Mladostniki pogosto menijo, da večina njihovih vrstnikov kadi oziroma pije alkohol in zato začnejo kaditi in piti tudi sami. **Mladostniku povejte, da kadi ali redno pije alkohol le manjšina njegovih vrstnikov.**

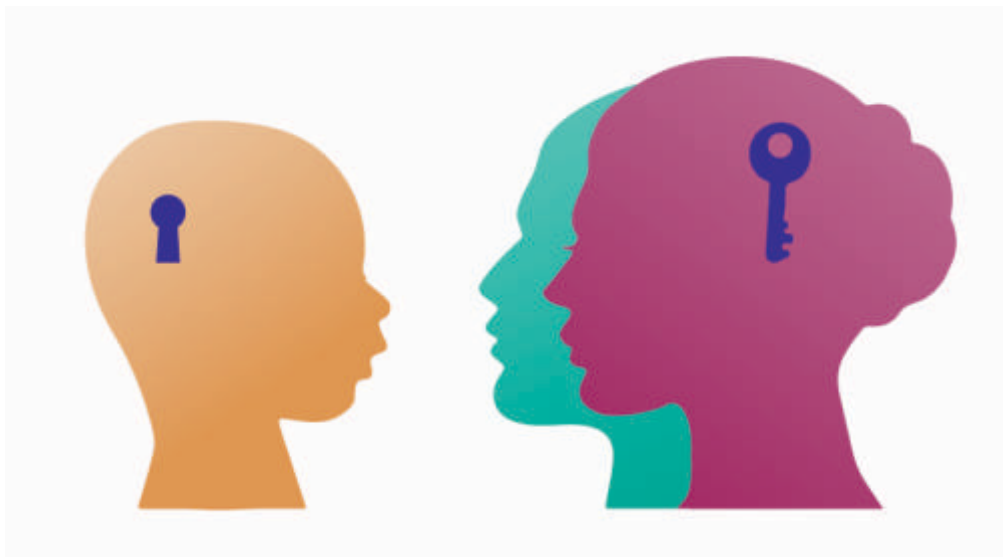
Posameznih izdelkov, ki jih mladostnik ne pozna in katerih uporaba je še dokaj redka, ne opisujte podrobno, da ne vzbudite zanimanja zanje. Pomembno je, da ga spodbudite, da se nasploh izogiba izdelkom s psihoaktivnimi snovmi.

Za mladostnika bo lahko zelo poučno razkritje delovanja tobačne in alkoholne industrije, ki želi mladostnike čim bolj zgodaj zasvojiti in pridobiti kot kupce. To ga bo morda spodbudilo k neuporabi izdelkov s psihoaktivnimi snovmi v smislu upora proti industriji in kapitalu.

Znanje ter odgovoren odnos in stališča do rabe psihoaktivnih snovi pa še ne zagotavljajo spremembe vedenja. Mladostnika spodbujajte, da sprejema dobre odločitve zase. **Z uporabo psihoaktivnih snovi si lahko mladostnik lajša različne duševne težave, zato pogovor vodite tudi v tej smeri.**

Nekaj izhodišč za pogovor:

- »Ali skušaš z uporabo psihoaktivnih snovi ublažiti kakšne druge težave, npr. jezo, napetost, žalost ...?«
- »Ali z uporabo psihoaktivnih snovi dejansko rešuješ svoje težave?«
- »Kakšne so koristi, ki jih povezuješ z njimi? Kako lahko na drugačen način dosežeš podobne koristi?«
- »Kako lahko drugače porabiš denar, ki ga potrošiš zanje?«



Mladostniku približajte praktične veščine, kako lahko ponujeni izdelek zavrne in tako ne popusti pod pritiskom vrstnikov. Med možnimi odzivi so npr. »Ne, hvala, to ni zame.«, »Ne, kmalu moram domov.«, »Ne, če moji starši izvedo, bom v težavah.«, »Ne, treniram in želim ostati v formi.« ipd. Povejte mu, da lahko takoj po zavrnitvi odide, saj se bo ob morebitnem nadaljevanju pogovora z vrstnikom ponudbi težje uprl.

Pogovor je dobro začeti zgodaj. Še posebej se z mladostnikom ukvarjajte v času večjih sprememb, kot je npr. **prehod iz osnovne v srednjo šolo**.



Ob koncu pogovora določite, kakšne bodo posledice, če bo mladostnik uporabil psihoaktivne snovi. Ob kršitvi pravil je potrebno dosledno izvajati dogovorjene posledice. **Kadar pa pri mladostniku odgovorno vedenje opazite, ga pohvalite.**

Če se mladostnik ne želi pogovarjati o svojih težavah, ga lahko spodbudite k pogovoru s kakšno drugo odraslo osebo, ga napotite na spletno svetovalnico za mlade www.tosemjaz.net ali npr. na TOM telefon (št. 116 111).

Viri dodatnih informacij in pomoči

- Viri pomoči v primeru težav z alkoholom so zbrani na spletnem portalu MOSA, v zavihku Kam po pomoč www.infomosa.si/pomoc
- Za pomoč pri opuščanju kajenja je na voljo brezplačni svetovalni telefon na številki 080 2777, ki deluje vsak dan, tako med delovniki, kot tudi med vikendi in prazniki.
- V primeru težav z uporabo konoplje ali drugih prepovedanih drog najdete informacije o virih pomoči na spletni strani www.infodroga.si, v zavihku [Kam po nasvet](#).
- Več informacij in nasvetov glede rabe alkohola ter kajenja najdete v publikacijah, v celoti dostopnih na spletni strani www.nijz.si:
 - »Alkohol? Starši lahko vplivamo!« <http://www.zdravjevsoli.si/alkohol/>
 - »Kaj bi bilo dobro, da bi starši in vsi, ki delajo z mladostniki, vedeli o elektronskih cigaretah, vodnih pipah in novih tobačnih izdelkih« www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacijedatoteke/gradivo_kaj_bi_bilo_dobro_maj_2018.pdf

Viri

- Alkohol? Straši lahko vplivamo!, IVZ, 2003.
<http://www.zdravjevsoli.si/alkohol/>
- Starši in drugi odrasli naj spodbujajo nepitje alkohola med mladostniki, NIJZ, 2019.
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/svetovni_dan_brez_alkohola_grafika.pdf
- Najstniki in alkohol – kaj menijo starši v Pomurju, ZZV Murska Sobota, 2013.
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/najstnik_in_alkohol.pdf
- Kaj bi bilo dobro, da bi starši in vsi, ki delajo z mladostniki, vedeli o elektronskih cigaretah, vodnih pipah in novih tobačnih izdelkih, NIJZ, 2018.
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gradivo_kaj_bi_bilo_dobro_maj_2018.pdf
- Tobačni in povezani izdelki. Posledice, razširjenost uporabe in ukrepi, NIJZ, 2018.
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/tobacni_in_povezani_izdelki.pdf
- Uporaba konoplje v medicini, NIJZ, 2014.
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/uporaba_konoplje_v_medicini.pdf
- Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji, NIJZ, 2019.
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_2019_e_verzija_obl.pdf
- Zdravje skozi umetnost, NIJZ, 2015.
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zdravje_skozi_umetnost_update_09_09_2016.pdf
- <https://www.nijz.si/sl/konoplja>
- <http://ktf.si/toxi-indeks/droge/kanabis/>
- <https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/obvestila/2018/06/01/konoplja>
- https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html
- https://www.policija.si/images/stories/Publikacije/RKK/PDF/2018/03/RKK2018-03_TinaCaksGolec_NovePsihoaktivneSnovi.pdf
- <https://www.nijz.si/sl/v-evropi-vse-vec-kokaina-v-sloveniji-prevladuje-uporaba-konoplje>