

# Narkotyki i dopalacze

**Narkomania** - to zespół określonych objawów i zachowań, wywołanych nieodpartym pragnieniem przyjmowania substancji psychoaktywnych (głód psychiczny). Uzależnienie jest przewlekłą chorobą centralnego układu nerwowego, która charakteryzuje się okresami remisji (abstynencji) i nawrotów.

Jest przekroczeniem bardzo ulotnej i trudnej do zauważenia granicy między chęcią, która wyraża dobrowolność, a przymusem, który całkowicie zaburza kontrolę. Tę granicę przekracza się tylko raz, ale **bezpowrotnie**. Uzależniony, nawet gdy nie przyjmuje substancji psychoaktywnych, to do końca życia pozostaje osobą uzależnioną. Uzależnienie często kończy się śmiercią z powodu następstw zdrowotnych. Osoby uzależnione powinny się leczyć.

## Przyczyny narkomanii

- ciekawość,
- chęć zbadania wpływu narkotyków na organizm,
- wpływ grupy rówieśniczej,
- sytuacje stresujące i mała odporność na stres,
- duża dostępność środków odurzających,
- sytuacja kulturowa i społeczno-polityczna

## Objawy zespołu uzależnienia od narkotyków ?

Najistotniejsze cechy i objawy zespołu uzależnienia to:

- silna potrzeba lub przymus używania substancji psychoaktywnej,
- utrata samokontroli w używaniu substancji psychoaktywnej (niemożność przerywania przyjmowania, utrata kontroli dawek),
- przyjmowanie substancji w celu uniknięcia objawów abstynencyjnych (patrz niżej),
- wystąpienie zespołu abstynencyjnego po przerywaniu przyjmowania substancji,
- wzrost tolerancji (patrz niżej),
- charakterystyczny indywidualny sposób używania substancji,
- postępujące zaniedbywanie innych zainteresowań lub przyjemności na rzecz zdobywania i przyjmowania substancji uzależniającej,
- zażywanie środka mimo wyraźnych szkód fizycznych, psychicznych, społecznych, o których wiadomo, że mają związek z przyjmowaniem środka.

Jeśli stwierdzimy, że występują **co najmniej trzy** z powyższych objawów nieprzerwanie **przez miesiąc** w ciągu **ostatniego roku**, rozpoznajemy **zespół uzależnienia**

## Rodzaje uzależnień

- **uzależnienie psychiczne** jest to silna oraz bardzo trudna do zaspokojenia potrzeba, czasami nawet przymus psychiczny do zażywania oraz kontynuowania przyjmowanego określonego środka w celu otrzymania efektu natury emocjonalnej: przyjemności lub uzyskania odprężenia, przyniesienia ulgi w cierpieniu, itp.
- **uzależnienie fizyczne** - to konieczność zażywania danych środków w skutek uzależnienia organizmu od obecnych w nim konkretnych substancji chemicznych, bez których nie może on normalnie funkcjonować,
- **uzależnienie społeczne** - jest to uzależnienie, które występuje pośród młodzieży oraz wiąże się z braniem narkotyków w określonej grupie. Polega ono na tym, że działa tutaj czynnik środowiskowy tj. w formie presji grupy, czy świadomości istnienia danej mody lub też więzi z człowiekiem, którego darzy się sympatią.

**SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE mogące wskazywać na zażywanie substancji psychoaktywnych :**

\***Pojawienie się i występowanie nowych przedmiotów i produktów mogących służyć do przyjmowania substancji psychoaktywnych** np. fiki, zapalniczki, łyżeczki, bibułki, kawałki okopconej folii aluminiowej, igły i strzykawki, waciki, paczuski w foliowych opakowaniach, kleje, tabletki, proszek, itp.

\* **Zmiany psychiczne oraz dotychczasowych zachowania i zwyczaje:** stany nietrzeźwości, osłabienie lub utrata zainteresowań, zaburzenia snu, wahania nastroju (drażliwość, płaczliwość itp.), zmienna mowa (powolna, zamazana lub przyśpieszona), trudności w koncentracji uwagi, zachowania i reakcje nieadekwatne do sytuacji, chwiejny, powolny chód lub pobudzenie ruchowe, zastyganie w nienaturalnych pozycjach, gorsze wyniki uczenia się czy w pracy, wagarowanie, opuszczanie pracy, zmiana dotychczasowych znajomych, poszukiwanie nowych grup i aktywności, w których obecne narkotyki np. dyskoteki, zloty, rozluźnienie więzi z rodziną, zakłócanie porządku publicznego.

\* **Zmiany w wyglądzie :** sprawianie wrażenia osoby chorej np. przeziębionej, kaszlącej, zmęczenie, zmiany skórne np. miejsca po wkłuciach do naczyń żylnych, zadrapania, ślady po oparzeniach papierosami, przebarwienia palców, „szkliste oczy”, źrenice zwężone, rozszerzone.

**SZKODY ZDROWOTNE I SPOŁECZNE związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych:**

\* **Somatyczne szkody zdrowotne:** ostre zatrucie (przedawkowanie), wychudzenie i wyniszczenie, zakrzepy w żyłach i zatory tętnicze, infekcja HIV i choroba AIDS, wirusowe zapalenie wątroby, zakażenia bakteryjne, w tym posocznice - np. gronkowiec złocisty zapalenia płuc, oskrzeli, zatok, owrzodzenie skrzydełek nosa i okolicy pod nosem, martwica przegrody nosowej, świerzb, grzybica, choroby przenoszone drogą płciową, patologie ciąży i porodu, napady drgawkowe, ropnie, ropowice skóry w miejscach po zastrzykach.

\***Psychiczne szkody zdrowotne :** bezsenność, depresja / próby samobójcze, zaburzenia nastroju (agresja, drażliwość, przygnębienie, apatia), zaburzenia pamięci, ostre i przewlekłe psychozy, zaburzenia seksualne, zespoły organiczne, np. otępienie, zaburzenia uczuciowości

\***Szkody społeczne :** osłabienie więzi rodzinnych, bezdomność, bezrobocie, konflikty z prawem, inwalidztwo, utrata zdolności do samodzielnego i odpowiedzialnego funkcjonowania, obciążenie społeczeństwa pomocą socjalną.

**Czynniki zwiększające ryzyko uzależnienia**

\***Brak życiowych perspektyw, duża przestępczość i bezrobocie** to tylko niektóre czynniki związane ze środowiskiem społecznym mogące podkopać wiarę młodego człowieka w siebie i we własną przyszłość. Niebagatelną rolę odegrają tu grupy rówieśnicze, w których młody człowiek funkcjonuje - a w których niekiedy narkotyki są atrybutem buntu i sprzeciwu wobec społeczeństwa.

\***Rozbite rodziny, zachwiane relacje w rodzinach pełnych, brak wsparcia i porozumienia, nieprawidłowe wzorce ze strony rodziców** związane np. z nadużywaniem alkoholu generują wśród dzieci postawy ucieczkowe, a narkotyki stają się jedną z form tej ucieczki.

\***Niepewność i niedojrzałość emocjonalna, mała odporność na stres, słaba motywacja do działań, które nie przynoszą natychmiastowych korzyści** - to tylko niektóre cechy jednostek podatnych na uzależnienia.

\***Postawy rodziców** są także często odpowiedzialne za poważniejsze zaburzenia osobowości mogące mieć znaczenie w społecznych kontaktach wychowanków: przesadna idealizacja bądź lekceważenie innych, zmienność nastrojów, zakłócenia tożsamości, poczucie pustki - mogą mieć źródło w niedbałym i niewłaściwym traktowaniu dziecka przez rodziców, oddaleniu się od jego potrzeb emocjonalnych.

**Etapy rozwoju narkomanii**

- **faza eksperymentalna**- jednostka zaczyna zażywać środki odurzające z powodu ciekawości lub pod wpływem środowiska, w którym przebywa ( np. rówieśnicy),
- **faza rekreacyjna** - to zażywanie różnych środków odurzających od czasu do czasu, często dla przyjemności, ten etap jeszcze nie pociąga za sobą bardzo niekorzystnych skutków dla organizmu,
- **faza nadużywania** - jednostka, która do tej pory zażywała narkotyki okazjonalnie, może przejść do etapu nadużywania. Faza ta charakteryzuje się tym, że jednostka odczuwa przymus zażywania środków odurzających, co najczęściej kończy się kłopotami ze zdrowiem oraz zaburzeniami życia ekonomicznego i społecznego.

## Ryzyko związane z braniem narkotyków

**Zakażenia.** Niektóre narkotyki brane są w postaci zastrzyków. Brudne igły mogą powodować owrzodzenia, ropnie, zatrucie krwi i żółtaczkę. Wielokrotne używanie tych samych igieł i strzykawek sprzyja przenoszeniu się wirusa HIV.

**Przedawkowanie narkotyku** może spowodować utratę przytomności, zniszczenie serca i innych narządów, a nawet śmierć. Łatwo jest przypadkowo przedawkować narkotyk, trudno bowiem określić, jakiej jest mocy i ile go wziąć. Narkotyki stają się znacznie bardziej niebezpieczne, gdy są ze sobą zmieszane. Ich efekty ulegają wówczas zwielokrotnieniu i nawet mała dawka może okazać się śmiertelna.

**Szkody psychiczne.** Człowiek zażywający narkotyki może być agresywny, może też odczuwać lęk lub doświadczać przerażających halucynacji. To wszystko może poważnie zaszkodzić jego zdrowiu psychicznemu.

**Zmiany w osobowości.** Komórki nerwowe komunikują się między sobą za pomocą substancji chemicznych. Używając podobnych substancji chemicznych można wpływać na tę komunikację i wywoływać zmiany w mózgu. Działanie narkotyków polega na zakłócaniu naturalnych dróg komunikacji między neuronami. Nawet jednorazowe ich użycie może wywołać długotrwałe zmiany w działaniu komórek nerwowych.

**Zmiany w zachowaniu.** Zażywający narkotyki mogą być podrażnieni, tracą zainteresowanie przyjaciółmi i pracą oraz dawne zamiłowania. Często przestają dbać o siebie. Zainteresowania narkomana zawężają się jedynie do problemu zdobycia narkotyków lub pieniędzy na ich zakup. Nasilają się konflikty z otoczeniem, często także zaczynają się kłopoty z prawem.

**Wypadki.** Ludzie zażywający narkotyki, ze względu na stan zagubienia, w którym się znajdują, częściej niż inni ulegają wypadkom. Zdarza się, że wpadają do wody i toną, wdzierają się niespodziewanie na jezdnię lub wypadają z okna. Wąchający klej natomiast mogą się udusić na skutek przykrycia ust plastikową torbą lub śmiertelnie zakrztusić własnymi wymiotami.

## Problemy psychiatryczne

Zły stan zdrowotny niemałej grupy obywateli używających narkotyki dożylnie jest zależny od wielu schorzeń somatycznych i psychiatrycznych związanych z uzależnieniem.

**Zaburzenia osobowości** - występują już na wczesnym etapie uzależnienia. Przejawiają się utratą działania, zahamowaniem rozwoju emocjonalnego, wybiórczym nastawieniem do wewnętrznej i zewnętrznej rzeczywistości.

**Dysforie** obserwowane u narkomanów polegają na zaburzeniach nastroju, z przewagą złego samopoczucia, drażliwości i niezadowolenia. Przejawami zewnętrznymi stanów dysforycznych są wybuchy agresji słownej i ruchowej, nieadekwatne do sytuacji reakcje gniewu lub obniżonego nastroju.

**Psychozy endogenne** - zdarzają się w pewnej grupie narkomanów tak samo często jak w pozostałej populacji. Leczenie tych osób nie jest łatwe, bowiem po usunięciu ostrych objawów psychotycznych nigdy nie kontynuują oni leczenia ambulatoryjnie, a po hospitalizacji wracają do nałogu.

**Psychozy egzogenne.** Pacjenci uszkodzeni organicznie przez wieloletni nałóg, niekiedy dodatkowo przez wirus HIV lub inne patogeny, przewlekłe nadużywający amfetamin, częściej rozwijają egzogenne psychozy. Wymagają wówczas hospitalizacji i leczenia specjalistycznego.

**Stany depresyjne** - bywają konsekwencją przewlekłego przyjmowania narkotyków, ale także mogą pojawiać się z chwilą ich nagłego odstawienia.

Lęk, tłumienie uczuć, niska ocena własnej wartości sprawiają, że każde niepowodzenie w walce o zdrowie pogłębia u narkomana poczucie bycia osobą nic nie wartą. Ma to ogromny wpływ na dalszy proces rehabilitacji.

## Aby zapobiec sięganiu przez dziecko

### po narkotyki należy

- zwracać szczególną uwagę na to, co dziecko mówi i jakie ma problemy;
- znaleźć czas na wysłuchanie dziecka;

- unikać złośliwości i krytycznych porównań z innymi rówieśnikami (młody człowiek doznaje w ten sposób urazu, że jest odrzucony i niepotrzebny);
- zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa, miłości i akceptacji w domu rodzinnym;
- w miarę dyskretnie poznać grono przyjaciół i zwyczaje dziecka; kontrolować wspólnie z innymi rodzicami miejsca, w których dziecko przebywa i to co robi;
- każdą anomalię w zachowaniu dziecka trzeba sprawdzić i poznać jej przyczynę, aby w porę podjąć odpowiednie działanie.

### **10 sposobów, żeby pomóc dziecku nie sięgać po narkotyki:**

1. Ustal z całą rodziną jasne dla wszystkich zasady używania w domu leków i innych używek. Raz ustalone reguły powinny obowiązywać niezależnie od okoliczności.
2. Jeżeli widzisz potrzebę, rozmawiaj z dzieckiem na temat uzależnień. Wyjaśnij na czym polegają konsekwencje i skutki zażywania narkotyków i innych środków odurzających na młody organizm. Rozmawiaj rzeczowo i spokojnie nie okazując zniecierpliwienia, nie praw kazań.
3. Dbaj o dobry wzór do naśladowania. Twoje postępowanie uczy dziecko jak żyć.
4. Buduj silne więzi rodzinne, zachęcaj do szczerych rozmów na temat jego problemów. Staraj się być lojalny i nie zdradzaj tajemnic.
5. Rozmawiaj z dzieckiem na temat różnych sposobów, jakimi może być nakłaniane do wzięcia narkotyku.
6. Naucz dziecko, jak powinno postępować w sytuacji wywierania na nie presji, w celu wzięcia narkotyku lub innych substancji odurzających.
7. Zachęcaj do zapraszania przyjaciół dziecka do domu.
8. Rozmawiaj z nim na temat jego potrzeby bycia akceptowanym w grupie. Wymień dobre i złe przykłady na zdobywanie sobie popularności.
9. Sprzyjaj i pomagaj mu rozwijać poczucie własnej wartości, niezależności i odpowiedzialności. Zachęcaj do kształtowania zainteresowań, które mogą stać się jego hobby.
10. Miej poczucie odpowiedzialności za własne dziecko i nie pozostawaj obojętnym na los innych dzieci.

## **DOPALACZE !!!**

**Dopalacze** to narkotyki wyjątkowo niebezpieczne dla zdrowia. Podobnie jak **narkotyki**, mają działanie psychoaktywne, czyli wywołują w organizmie stany odurzenia, pobudzenia, euforii czy też halucynacje. Najczęściej sięgają po nie młode osoby, nieświadome nieraz zagrożeń, jakie dopalacze niosą dla zdrowia i psychiki. Będąc pod wpływem niedozwolonych substancji wiele osób robi głupie i niebezpieczne rzeczy, które stwarzają zagrożenie dla nich samych i otoczenia.

### **Dopalacze to mieszanki trucizn**

Mogą być pochodzenia naturalnego, a są wśród nich preparaty ziołowe, zawierające głównie związki halucynogenne, np. te oparte na wyciągach z muchomora czerwonego lub plamistego, szalwii wieszczej, powoju hawajskiego. Są dostępne pod postacią suszu lub ekstraktu. Najczęściej jest tak, że jeden dopalacz zawiera w sobie związki pochodzące nie z jednej, ale kilku, a nawet kilkunastu roślin! A ponieważ każda z nich może (i zwykle ma) po kilka substancji o działaniu psychoaktywnym, alkaloidy, nietrudno sobie wyobrazić, jak działa taki dopalacz. Po spożyciu takiej piorunującej mieszanki pojawia się nadwrażliwość zmysłowa, zmienne nastroje, charakteryzujące się nagłym przejściem od euforii do depresji, omamy.

### **Dopalacze są groźne jak muchomor**

Najgroźniejsze są te, które zawierają śmiertelne alkaloidy czyli takie same, jak w trujących śmiertelnie muchomorach. Wyjątkowo niebezpieczny jest też mefedron, substancja będąca pochodną efedryny, działająca podobnie do kokainy, która błyskawicznie wchłania się do organizmu, powodując szybki wzrost temperatury ciała (choć chwilę po spożyciu jest uczucie zimna). W rezultacie dochodzi do przegrzania tkanek, zwłaszcza mózgu i serca. Ten, kto kupuje takie preparaty, podpisuje na siebie wyrok śmierci. A na ratunek często jest za późno, tym bardziej, że nie wiadomo, co w nich się znajduje.

---

### **Rodzaje dopalaczy**

Dopalacze mogą być pochodzenia naturalnego (preparaty ziołowe – zazwyczaj muchomor czerwony, szaflwia wieszczka, kratom) oraz pochodzenia syntetycznego (BZP, kanabinoidy, mefedron). Środki pochodzenia roślinnego stosuje się zazwyczaj jak tytoń lub w formie kadzidełek. Są to środki legalne, które powodują efekty zbliżone do palenia marihuany. Dopalacze pochodzenia syntetycznego sprzedawane są w formie tabletek lub proszków w torebkach. Jest to mieszanka różnych związków działających psychoaktywnie: stymulantów, opioidów, halucynogenów, dysocjantów, empatogenów. Głównym składnikiem większości dopalaczy jest benzylopiperazyna w skrócie BZP. Jej działanie porównywalne jest do działania amfetaminy.

### Zatrucie dopalaczami - objawy

Wszystkie dopalacze stanowią zagrożenie życia, a lista niepożądanych objawów, jakie mogą wywoływać, jest bardzo długa. Właściwie nie ma narządu, którego nie mogą uszkodzić. Stopień ich szkodliwości jest oczywiście zróżnicowany i zależy od wielu czynników – rodzaju dopalacza, ilości zawartych w nim toksycznych substancji, wieku, wagi i stanu zdrowia osoby zażywającej, okoliczności, jakie towarzyszą zażywaniu dopalacza. Często spożywa się je wraz z alkoholem, lekami czy innymi narkotykami, co znacznie zwiększa ryzyko poważnych interakcji i zatrucia organizmu. Do najmniej groźnych objawów zatrucia dopalaczami należą bóle głowy, bóle w klatce piersiowej, zaburzenia rytmu serca, bezsenność, problemy z koncentracją, stany lękowe. Najpoważniejsze stanowiące zagrożenie życia to : zawał serca, udar mózgu, stany agresji, które mogą zakończyć się próbą samobójstwa lub zabójstwa, śpiączka, niewydolność nerek, wątroby. Dopalacze są szczególnie niebezpieczne dla osób, które cierpią na schorzenia przewlekłe – np. alergików, cukrzyków, dla osób z osłabionym układem odpornościowym i dla tych wszystkich, którzy znajdują się jeszcze w okresie rozwojowym, a więc dla dzieci i młodzieży.

### Pierwsza pomoc w przypadku zażycia dopalaczy

Z uwagi na to, że dopalacze mogą składać się z wielu składników, których właściwości i interakcje z innymi środkami nie do końca są znane – trudno przewidzieć reakcje organizmu znajdującego się pod ich wpływem. Skuteczna pierwsza pomoc w takim przypadku może być znacznie utrudniona. Musimy więc ograniczyć się do kilku podstawowych zasad. Należy:

Przerwać źródło narażenia

1. Zachować wszelkie dostępne opakowania po spożytych substancjach
2. Zabezpieczyć podstawowe funkcje życiowe poszkodowanego
3. Jak najszybciej wezwać lekarza

### Gdzie szukać pomocy?

Nieprawdziwe jest stwierdzenie, że jednorazowe zażycie dopalaczy nie uzależnia ani nie szkodzi zdrowiu. Pierwsze sięgnięcie po jakikolwiek dopalacz może okazać się tragiczne w skutkach – może doprowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych a nawet do śmierci. Nigdy nie wiemy jakie substancje zawiera dany produkt i jaki wpływ będą one miały na nasz organizm.