

# Narkotykom powiedz „NIE”

## Istota i rodzaje uzależnień.

Człowiek jest istotą, która bardzo szybko uzależnia się od wielu rzeczy i idei, nie zdając sobie z tego sprawy. Stan taki nazywany powszechnie niegroźną zależnością, jest w rzeczywistości uzależnieniem ograniczającym.

*„Uzależnienie, to psychiczny i fizyczny stan wynikający z interakcji między żywym organizmem a substancją chemiczną (alkohol, nikotyna, leki, narkotyki), charakteryzujący się zmianami zachowania i innymi reakcjami, do których należy konieczność przyjmowania danej substancji w sposób ciągły lub okresowy, w celu doświadczenia jej wpływu na psychikę, lub by uniknąć przykrych objawów towarzyszących brakowi substancji” – definicja według Światowej Organizacji Zdrowia. jej wpływu*

Mówiąc inaczej:

Uzależnienie jest chorobą bardzo trudną do leczenia, bowiem dotyczy sfery psychicznej (potrzeba przyjmowania substancji, niemożność powstrzymania się od czynności), sfery fizycznej (adaptacja ośrodkowego układu nerwowego do danej substancji psychoaktywnej) oraz sfery społecznej (zaburzenia funkcjonowania w rodzinie, w środowisku, w szkole, w pracy)

## Uwaga!

Zatem leczenie to nie tylko odtruwanie organizmu, ale także długotrwała terapia, pozwalająca na zachowanie abstynencji i przywrócenie zdolności funkcjonowania w środowisku.

Tak naprawdę nikt z nas do końca nie wie czy jest podatny na uzależnienia od danej substancji psychoaktywnej.

Próbowanie, eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi jest grą. Nie wiesz i nie jesteś w stanie przewidzieć czy się uzależnisz, czy też nie zażywając pierwszy raz narkotyk, paląc pierwszy raz papierosa, wypijając pierwsze piwo. Być może ten pierwszy raz jest początkiem twojego życiowego dramatu – wejściem w uzależnienie.

**Nie ryzykuj – pomyśl zanim spróbujesz.**

### Najistotniejsze cechy i objawy uzależnienia to:

- ❖ bardzo silna potrzeba, wręcz przymus używania substancji psychoaktywnej (np. narkotyku)
- ❖ utrata samokontroli w używaniu danej substancji psychoaktywnej (polega na braku kontroli dawek i niemożności przerywania przyjmowania)
- ❖ przyjmowanie substancji psychoaktywnej w obawie przed wystąpieniem objawów abstynencyjnych
- ❖ wzrost tolerancji (w celu uzyskania tego samego efektu działania substancji konieczne jest zwiększenie przyjmowanej dawki)
- ❖ postępujące zaniedbanie innych zainteresowań lub przyjemność na rzecz zdobywania i przyjmowania substancji uzależniającej
- ❖ zażywanie substancji psychoaktywnych, pomimo wyraźnych szkód zarówno fizycznych, jak i psychicznych i społecznych związanych z ich przyjmowaniem.

### Czym jest narkotyk?

Najczęściej mówi się, że narkotyk to substancja odurzająca, czasem ktoś doda substancja uzależniająca

**Narkotyk jest substancją psychoaktywną, zmieniającą w mniejszym lub większym stopniu świadomość, czyli zniekształcającą odbiór świata i siebie, zmieniającą emocje zaburzającą procesy hamowania – tzn. zezwalającą na bezkarne łamanie własnego „tabu” przekraczanie granic na trzeźwo niedopuszczalnych.**

*Narkotyki jest substancją, która oprócz tego, że daje pozorny luz, pozorne poczucie szczęścia, ułudę łatwości, ponadto zniewala, zabiera kontrolę nad własnym życiem, stając się wyznacznikiem uzależnienia.*

### Wiedz o tym, że:

- Narkotyki nie nauczy Cię nowych umiejętności społecznych.
- Narkotyki nie rozwiąże Twoich problemów, one z czasem narosną.
- Narkotyki daje Ci ułudę i fikcję, jakże bolesną w zetknięciu z prawdziwą rzeczywistością.
- Człowiek, który twierdzi, że dzięki narkotykom „łapie luz”, „świetnie się bawi”, „lepiej jest mu z ludźmi”, „świetnie spędza czas”, przyznaje się do tego, że jest emocjonalnym kaleką – nie umie funkcjonować bez zewnętrznego wsparcia chemią, nie umie czerpać radości z bycia z ludźmi i bycia w świecie – albo tego nigdy nie umiał, albo „idąc na skróty” już się tego oduczył.

### Czy wiesz, że:

**Marihuana** – uzależnia psychicznie około 18 razy silniej niż alkohol, prowadzi do zaburzeń pamięci i koncentracji uwagi, znacznie pogarsza ogólną sprawność fizyczną (wychudzenie, zaburzenia snu, przewlekłe zapalenie krtani i oskrzeli), prowadzi do utraty kontroli nad własnym zachowaniem, prowadzi do stanu głębokiej apatii, następuje częsta zmiana nastroju.

**LSD** – w zasadzie nie wywołuje uzależnienia fizycznego, za to bardzo silnie uzależnia psychicznie, prowadzi do stanu psychopatycznego, wypadków czy samobójstw pod wpływem halucynacji, człowiek biorący LSD jest apatyczny, żyje w depresji, a często staje się agresywny w stosunku do siebie samego i do najbliższego otoczenia. Czasami po zażyciu LSD występuje stan określany jako flashback – nawroty halucynacji rok po zażyciu narkotyku, znane są także przypadki nagłej śmierci po niewielkiej dawce.

**Ecstasy** – powoduje problemy sercowo – naczyniowe, nadciśnienie, depresje, zanik bodźców mózgowych prowadzący do utraty kontroli układu nerwowego nad funkcjami życiowymi organizmu. Ecstasy w dużej mierze prowadzi do obniżenia sprawności intelektualnej. W zależności od organizmu, nawet jednorazowe zażycie może zakończyć się zgonem.

**Amfetamina** – skutkiem używania tego narkotyku są przede wszystkim problemy sercowo naczyniowe, nadciśnienie, depresja, psychozy, omamy, wyniszczenie fizyczne organizmu w postaci wychudzenia, częstych wysypek na ciele, wymiotów, impotencji u mężczyzn, przez wspólne używanie strzykawek istnieje ryzyko zarażenia się wirusem HIV.

### **Opiaty (pochodne maku)**

**morfina, heroina** – powodują znaczne pogorszenie stanu fizycznego, następuje znaczne wychudzenie i spadek sił, wynikające ze zmniejszonego łaknienia, gorszego wchłaniania i zaburzeń jelitowych. Na żyłach od igieł pojawiają się zrosty, po pewnym czasie następuje zapalenie żył. Znamienne jest rozległa próchnica, wypadanie włosów. Częste są również zapalenia wątroby, choroby nerek, serca, układu krążenia. Po długotrwałym zażywaniu opiatów powstaje uzależnienie psychiczne, występują lęki, stany depresyjne, osłabienie woli, obserwuje się egoizm, kłamliwość, osoby takie nie interesują się niczym konkretnym, najważniejsze jest zdobycie i zażycie narkotyku.

**Kokaina** – środek niezwykle szybko uzależniający. Kokaina działa bezpośrednio na korę mózgową, środek ten działa dość krótko. Gdy efekt znika niemal automatycznie sięga się po następną dawkę. Ponieważ wzrasta tolerancja organizmu, dawki stają się coraz większe. w wyniku uzależnienia od kokainy pojawia się bezsenność, halucynacje, urojenia, manie prześladowcze, stany depresyjne. Nałóg ten niemal jak wszystkie inne prowadzi do fizycznego wyniszczenia organizmu. Kokaina powoduje zaburzenia przemiany materii, utrudnia wchłanianie pokarmów, prowadzi do zwyrodnienia wątroby i serca.

**Kleje i inne środki wziewne** – po długotrwałym zażywaniu tego rodzaju środków występować mogą: senność lub euforia, odrętwienie, osłabienie łaknienia, opóźnione reagowanie, nadwrażliwość na światło, zła ocena rzeczywistości czy nawet kontaktu z nią. Pojawia się : przyspieszone tętno, bóle w klatce piersiowej, bóle mięśni i głowy, zwiotczenie mięśni, wychudzenie, problemy z poruszaniem się. Nieodłączne jest zniszczenie komórek mózgowych, pogorszenie sprawności intelektualnej, upośledzenie pamięci, zmiany charakterologiczne, przygnębienie, apatia i niepokój. Uszkodzeniu ulegają nerki i wątroba.

## Dlaczego młodzi ludzie sięgają po narkotyki?

- Wiele osób z ciekawości sięga po narkotyki z bezpodstawnym przeświadczeniem o „bezpiecznym pierwszym razie”. Nie ma bezpiecznego pierwszego razu, jeżeli spodoba Ci się – jesteś na dobrej drodze do uzależnienia.
- Jeżeli biorąc chcesz udowodnić swoją dorosłość – nie warto. Człowiek dojrzały nic nikomu nie musi udowadniać.
- Jeżeli nie chcesz „być gorszym” chcesz dorównać kolegom i bierzesz bo oni też biorą, to zastanów się w czym naprawdę chcesz im dorównać?
- Jeżeli się nudzisz z grupa znajomych, może to oznaczać że nie są to ludzie dla ciebie – skoro się nudzisz, to znaczy, że wśród nich jesteś sam – więc nie szukaj za wszelką cenę tego co was połączy, co zbije czas – może lepiej będzie znaleźć nowych, ciekawych znajomych.
- Jeżeli w jakiejś grupie czujesz się źle i niepewnie – to czy musisz tam być?
- Jeżeli na imprezie czujesz się źle, to zastanów się, czy w ogóle lubisz takie spotkania – masz do tego prawo. Po co płacić zdrowiem – a bywa, że i życiem – dla dostosowania się do cudzej definicji „świetnej zabawy”.
- Jeżeli usłyszysz o „łapaniu luzu” – zastanów się, może umiesz to sam z siebie i żaden „wspomagacz” (narkotyk) nie jest Ci potrzebny.
- Możesz usłyszeć, że narkotyk daje wolność, że pozwala być sobą – zastanów się co to znaczy, czy istnieje wymuszona wolność?
- Jeżeli ktoś Ci powie, że możesz zrobić „szybciej, lepiej, sprawniej i to bez wysiłku” wystarczy że weźmiesz – pamiętaj że w przyrodzie musi być równowaga – wysiłku doraźnie nie poczujesz, ale później po kilku, kilkunastu godzinach bardzo silnie odczujesz jego efekt. Wytrzymałość ciała ma swoje granice.

**To Ty podejmujesz decyzje – bądź tego świadom.  
I niech to będą naprawdę Twoje własne decyzje,  
a nie mody kumpla czy diler.  
To Ty masz plany, marzenia, ambicje,  
nie pozwól, aby ktoś z chęci zysku Ci je ukradł.**

### **Narkotyki a nasz organizm.**

1. Narkotyki wstrzymują dopływ tlenu do mózgu przez co obumierają szare komórki, które już się nie regenerują.
2. Branie narkotyków może spowodować zapalenie żył oraz zapalenie mięśnia sercowego.
3. Pod wpływem narkotyków obumiera wątroba.
4. Narkotyki wypłukują z organizmu wapń, przez co niszczą uzębienie, powodują także wysuszenie błony śluzowej.
5. Pod wpływem narkotyków zanikają czerwone ciała krwi bez których organizm jest niedotleniony.
6. Narkotyki obniżają popęd płciowy, a także uszkodzają komórki rozrodcze, powodują trwałe zmiany w chromosomach.