

Co to jest narkotyk?

Narkotyk to środek wywołujący uzależnienie. Należy przy tym pamiętać, iż pojęcie to obejmuje zarówno substancje uzależniające o działaniu **pobudzającym**, np. środki psychostymulujące (amfetamina, kokaina) jak i o działaniu silnie **hamującym** (np. barbiturany, benzodiazepiny, alkohole, w tym alkohol etylowy) a także środki **halucynogenne**, np. LSD-25, meskalina, psylocybina.

Przyczyny zażywania narkotyków przez dzieci i młodzież

- ciekawość,
- brak atrakcyjnych sposobów spędzania wolnego czasu,
- presja kolegów i koleżanek,
- aspirowanie do dorosłości,
- niezadowolenie z siebie i swojego życia,
- konflikty i napięcia wewnętrzne,
- problemy w szkole lub w domu,
- robienie „na przekór” dorosłym.

Sygnaly uzależnienia

Pierwsze próby z narkotykami dziecko zwykle starannie ukrywa przed dorosłymi. Wszelkie niepokojące zmiany będzie łatwiej zauważyć, jeśli ma się z dzieckiem dobry kontakt, należy wiele ze sobą rozmawiać i dużo czasu spędzać razem. Pamiętać należy jednak, że niektóre zachowania i postawy mogą mieć inne przyczyny, takie jak kłopoty szkolne lub rodzinne, zranione uczucia, niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami i wiele innych, które należy traktować równie poważnie i starać pomóc dziecku je rozwiązać.

Zachowanie:

- huśtawka nastrojów, naprzemienne ożywienie i ospałość,
- nadmierny apetyt lub brak apetytu,
- porzucenie dotychczasowych zainteresowań,
- kłopoty w szkole (słabsze oceny, konflikty z nauczycielami, wagary),

- izolowanie się od innych domowników,
- zamykanie się w pokoju, niechęć do rozmów,
- zamykanie swojego pokoju na klucz, akcentowanie potrzeby prywatności,
- częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza,
- stany euforyczne,
- wypowiedzi zawierające pozytywny stosunek do narkotyków,
- zmiana grona przyjaciół, zwłaszcza na starszych od siebie,
- krótkie rozmowy telefoniczne prowadzone półsłówkami,
- późne powroty lub nagłe wyjścia z domu,
- bunt, łamanie obowiązujących w domu zasad,
- kłamstwa, wynoszenie wartościowych przedmiotów z domu,
- powtarzające się zgłaszanie przez dziecko zagubień lub kradzieży przez rówieśników drobnych sum pieniędzy,
- kłopoty z koncentracją,
- zmiany w porach spania,
- nadmierne reakcje na krytykę lub niewielkie nawet niepowodzenia.

Wygląd zewnętrzny:

- nowy styl ubierania się,
- szybkie wychudzenie lub nagły wzrost masy,
- przewlekły katar, krwawienie z nosa,
- zaburzenia pamięci oraz toku myślenia,
- przekrwione oczy, nadmiernie zwężone lub rozszerzone źrenice nie reagujące na światło,
- bełkotliwa, niewyraźna mowa,
- brak zainteresowania swoim wyglądem i nieprzestrzeganie zasad higieny,
- słodkawa woń oddechu, włosów, ubrania,
- ślady po ukłuciu, ślady krwi na bieliźnie, "gęsia skórka".

Przedmioty lub narkotyki znalezione przy dziecku

- fifki, fajki, bibułki papierosowe,
- małe foliowe torebeczki z proszkiem, tabletkami, kryształkami lub suszem,
- kawałki opalonej folii aluminiowej, łyżka,

- znaczki, białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorkami,
- leki bez recepty,
- tuby, słoiki, foliowe torby z klejem,
- igły, strzykawki,
- krople do oczu.

1. Nie wszystkie z wymienionych objawów muszą się pojawić.
2. Dopiero pojawienie się kilku z wymienionych objawów może wskazywać na narkotyki.
3. Jest mało prawdopodobne, żeby wszystkie objawy wystąpiły jednocześnie.
4. Im głębsza faza uzależnienia, tym objawy choroby są bardziej widoczne, wynikają z utraty kontroli nad braniem środków odurzających. Wzrasta ryzyko przedawkowania i śmierci.

„Test oczny”

Dzieci, zwłaszcza w początkowej fazie uzależnienia, starają się maskować. Ukrywają narkotyki i przybory do ich zażywania. Wietrzą często swój pokój, używają kadzidełek, odświeżaczy. Zdradzają je jednak oczy, one powiedzą nam wiele.

Jeśli zauważycie Państwo u swojego dziecka:

- zaczerwienienie spojówek,
- łzawienie,
- opadnięcia powieki (zakrywa od góry więcej niż 2 mm rogówki),
- zaczerwienienie brzegów powiek,
- nadmierne rozszerzenie źrenicy (średnica ponad 6 mm),
- nadmierne zwężenie źrenicy (średnica poniżej 3 mm),

Może to być sygnał, że w grę wchodzić mogą narkotyki. Ostrzeżeniem może być również używanie przez Państwa dziecko kropli do oczu (jeśli wiecie, że ma zdrowe oczy). Młodzi często w ten sposób maskują ww. objawy "brania".

Jeżeli w trakcie obserwacji ogólnej oczu dziecka zauważycie Państwo coś podejrzanego, zastosujcie prostą metodę badania oczu:

Reakcja źrenic na światło

Skierujcie światło latarki kolejno na poszczególne oczy dziecka. Jeśli reakcja źrenic na światło jest nienaturalnie powolna, coś jest nie tak.

Obserwacja oczopląsu

Poruszajcie palcem przed oczami dziecka. Zatrzymajcie palec nieruchomo na kilkanaście sekund. Jeśli zauważycie oczopląs gałek ocznych lub ich drgania podczas wpatrywania się w nieruchomy palec, może to być objaw zażywania narkotyku.

Obserwacja zbieżności oczu

Przesuwajcie palec z odległości ok. 20 cm do czubka nosa i przytrzymajcie go dotykając do nosa dziecka przez ok. 5 sek. Jeśli dziecko nie potrafi śledzić ruchu palca, może to być niepokojący sygnał.

Charakterystyka środków odurzających

1. Marihuana - susz z liści konopii (0,5-5% THC), **Haszysz** - żywica krzewu konopii (2-19% THC)



Marihuana



Susz Marihuany



Haszysz

Objawy użycia

- wzrost ciśnienia krwi i przyspieszone tętno,

- wysuszenie śluzówek jamy ustnej, czasami ataki kaszlu,
- przekrwienie gałek ocznych, spojówek, niekiedy obrzęk powiek,
- pocenie się,
- zwiększenie apetytu,
- bóle i zawroty głowy,
- zaburzenia koordynacji ruchowej, uwagi i możliwości uczenia się,
- zaburzenia pamięci,
- ogólnie gorszą sprawność psychofizyczna (wzrost urazowości).

Długość działania - 1-3 godzin.

Skutki uzależnienia

- zaburzona ocena sytuacji,
- spadek koncentracji uwagi,
- obniżona sprawność w prowadzeniu pojazdów,
- przewlekłe zapalenie oskrzeli i krtani,
- astma,
- ogólne zubożenie,
- stany depresyjne,
- lęki,
- w skrajnych przypadkach psychoza.

2. Amfetamina



Amfetamina

Metamfetamina

Objawy użycia

- silne pobudzenie psychomotoryczne,
- brak łaknienia,
- rozszerzenie źrenic,
- przyspieszona akcja serca i szybki oddech,
- podwyższone ciśnienie krwi i zwiększone wydalanie moczu,
- jądłowstręt,
- suchość w ustach,
- uszkodzenia szkliwa zębów.

Długość działania - zależności od spożytej dawki pobudzenie trwa 2-3 godziny, a nawet dłużej.

Skutki uzależnienia

- silne uzależnienie psychiczne,
- zaburzenia zachowania,
- rozwój stanów depresyjnych połączonych z myślami samobójczymi,
- w skrajnych przypadkach psychozy, śpiączka i śmierć.

3. ECSTASY



Tabletki Ekstazy

Objawy użycia

- pobudzenie i brak łaknienia,
- wzrost temperatury ciała,

- wzmożenie odruchów,
- rozszerzenie źrenic,
- kołatanie serca i tachykardia,
- nagłe wzrosty ciśnienia i uderzenia krwi do głowy,
- szczękościsk,
- nudności i wymioty,
- odwodnienie.

Dawka ecstazy, wynosząca zazwyczaj od 75 do 200 mg i zażywana doustnie - zaczyna działać po ok. 40 minutach. Po następnych 30 minutach następuje nasilenie działania. Działanie ustępuje po kilku godzinach (4-6) od momentu zażycia. Najczęściej spotykanymi postaciami nielegalnej sprzedaży Ecstasy są tabletki i kapsułki. Różnych kolorów i kształtów tabletki wyróżniają się wytłoczonymi wizerunkami i znakami (np. ptak, kot, sierp i młot, itp.) lub napisami. Mogą one zawierać również pewne ilości innych narkotyków, najczęściej amfetaminy.

Skutki uzależnienia

- nieodwracalne zmiany w mózgu,
- zaburzenia w pracy nerek i wątroby,
- śmierć.

4. STERYDY ANABOLICZNE

Głównym powodem zażywania sterydów jest chęć zwiększenia siły, kondycji i poprawienia wyglądu poprzez przyrost masy mięśniowej.



Sterydy

Sterydy anaboliczne przyjmowane są doustnie w postaci tabletek, kapsułek, koktajli lub w postaci iniekcji (zastrzyków).

Objawy użycia

- poprawa nastroju,
- przyływ energii,
- poczucie siły i kondycji,
- nerwowość, impulsywność, agresywność,
- zmiany skórne (plamy, zaczerwienienia),
- obrzęk twarzy, przerost żuchwy,
- zaburzenia równowagi hormonalnej.

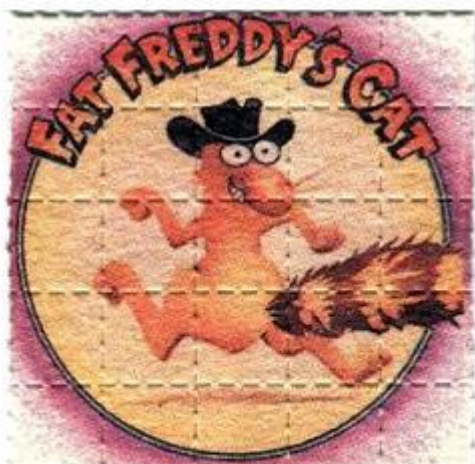
Na co należy zwrócić uwagę

- szybki przyrost masy mięśniowej, nieproporcjonalny do czasu poświęcanego ćwiczeniom na siłowni.

Skutki uzależnienia

- ciężkie uszkodzenie narządów wewnętrznych (wątroby, serca, nerek),
- osłabienie popędu płciowego,
- zaburzenia psychiczne: rozdrażnienie, nerwowość, agresja, lęk, panika, urojenia prześladowcze, depresja z myślami samobójczymi.

5. LSD



LSD

Objawy użycia

- zawroty głowy,
- rozszerzenie źrenic i suchość w ustach,
- drżenie mięśniowe i skurcze mięśni klatki piersiowej,
- osłabienie i nudności,
- kołatanie serca,
- wzrost ciśnienia krwi,
- zapis fal mózgowych (EEG) osoby znajdującej się pod wpływem LSD-25 przypomina stan pobudzenia i niepokoju - rozszerzenie źrenic i silne poty to dodatkowe objawy fizyczne pojawiające się przy zatruciu LSD

Długość działania - efekty zależą od ilości użytego LSD i osiągają szczyt w przeciągu okresu od jednej do trzech godzin po zażyciu środka. Halucynacje mogą trwać od 8 do 12 godzin.

Skutki uzależnienia

- poważne depresje,
- stany urojeniowe.

Słowniczek narkotykowy

Jeżeli usłyszycie Państwo te nazwy w rozmowach swoich dzieci i ich znajomych nie wpadajcie w panikę i nie traktujcie ich jak potencjalnych narkomanów. Być może narkotyki pojawiły się w ich otoczeniu i warto na ten temat porozmawiać.

Poniżej wymienione jest przykładowe słownictwo, jednak należy pamiętać, że slangowy język młodzieżowy jest niezwykle żywy i ciągle przybywają nowe określenia.

Aksesoria

- do palenia i wdychania: lufka, fifka, fifa, bongo (fajka wodna), srebro, folia,
- dożylnie: sprzęt, strzykawka, igła, pompka, gary, garnki, łyżka,
- handlarz narkotykami : diler,
- końcowa faza działania narkotyku zejście, zjazd, dół,

- miejsce handlu narkotykami : bajzel (Dworzec Centralny w Warszawie)

Nazwy narkotyków

- towar, dragi, czady, materiał,
- amfetamina: spid, proszek, proch, amfa, feta, setka (100 mg), witamina A,
- ecstasy: eska, bleta, piguła oraz nazwy własne tabletek, jak: UFO, Love, Superman, Mitsubishi, Vogel, Herz, Sonne, VW,
- grzyby halucynogenne: grzybki, psylocyby, psyfki, baluny,
- heroina: hera, hercia, helena, proszek, "kompot" (polska heroina),
- kokaina: koka, koks, gram, porcja, śnieg, charlie, biała dama, witamina C,
- konopie indyjskie (marihuana, haszysz): dżoint, skręt, blant, ziele, zielsko, zioło, grass, marycha, trawa, huana, marycha, maryśka, skun, gandzia, samosiejka, afgan, kolumbijka,
- leki uspokajające i nasenne: dorota, dorotka, efka, erki, pestki, piguły, rolki, ziomki,
- LSD: kwas, kwach, kwasik, papierek, kryształek, kamyczek, trip, ejsid, tejbs, listek, oraz nazwy własne bibulek z kolorowym nadrukiem np. Asterix,
- sterydy anaboliczne: koks, deka, wino, metka, mietek, omka, omen, prima, teściu,
- środki wziewne: solvent, rozpuchoł, budzio.
- Narkoman - ćpun, grzejnik

Określenie osoby ze względu na rodzaj zażywanej substancji

- trawiarz, zielarz (palacz marihuany),
- brańniarz (palacz heroiny),
- klejarz (zażywający środki wziewne),
- **Porcja narkotyku** działka, gram, giet, bit , setka (np. 100 mg amfetaminy) cent (1 cm³ heroiny) , gruda, linia, ścieżka kreska (porcja kokainy, amfetaminy),
- **Stan po zażyciu** kop, jazda, trzepanie, odlot, odjazd, podróż, kręcenie, śmiechawa, trip,
- **Stan związany z odstawieniem narkotyku** głód, być na głodzie, skręt, absta,
- **Zażyć narkotyk ogólnie:** ćpać, brać, grzać, przygrzać, nagrzać się, zapodać, nawalić się, przyhajcować, rąbnąć sobie,
- **dożylnie:** dawać w kanał, wjechać, pukać, huknąć, cyknąć,

- **palić:** jarać, najarać się, spalić, przypalić, upalić się, kopcić, palić fiwę,
- **wciągać do nosa** (amfetaminę, kokainę): snifować, zasnifować,
- **wziewnie:** kirać, kleić się, dmuchać, przydmuchać, buchać
- **Zaburzenia psychiczne po zażyciu narkotyków** - łąpać paranoję, łąpać flesze, łąpać haluny,
- **Zażywać nałogowo** - być w ciągu, grzać

Jak zapobiegać?

Znajdźcie Państwo wolny czas dla swojego dziecka. Wykorzystajcie te chwile, aby jak najczęściej:

- okazywać dziecku ciepło i czułość,
- rozmawiać, nie unikać trudnych tematów,
- słuchać uważnie i nie lekceważyć jego problemów,
- służyć radą i być, kiedy Cię potrzebuje,
- nie oceniać i nie porównywać z innymi,
- nie wyśmiewać, nie krytykować,
- nie stawiać zbyt wysokich wymagań i pomagać uwierzyć w siebie,
- doceniać starania i chwalić postępy,
- być przykładem i autorytetem,
- uczyć podstawowych wartości, pamiętając, że ważniejsze jest co robisz, a nie co mówisz,
- poznawać przyjaciół swojego dziecka,
- zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi Twoje dziecko,
- wyrażać zdecydowanie negatywną postawę wobec narkotyków.

Gdzie szukać pomocy?

1. Stowarzyszenie „Droga” - Młodzieżowy Ośrodek Terapii i Readaptacji „**Etap**”,
Białystok ul. Włókiennicza 7, tel: 85 744 52 24

2. Antynarkotykowy telefon zaufania: 0 801 199 990
3. Narkomania-pomoc rodzinie pogotowie makowe: 0801 10 96 96
4. Antynarkotykowa poradnia internetowa: www.narkomania.org.pl
5. Ogólnopolski telefon zaufania Komendy Głównej Policji: 0 800 120 226 czynny codziennie od 13.00 do 21.00, linia bezpłatna

Opracowanie:

Zespół psychologiczno-pedagogiczny ZSNr6