

# Środki psychoaktywne

Wiele jest powodów sięgania po substancje psychoaktywne (alkohol, papierosy, narkotyki, dopalacze).

Może ktoś Cię namówi, jest taka moda albo jesteś ciekaw/ciekawa jak to jest. A może lubisz przeżywać dreszczyk emocji, który pojawia się kiedy robisz coś ryzykownego. Albo masz jakieś problemy i chcesz o nich zapomnieć chociaż na chwilę.

Niezależnie od tego jaki masz powód, sięgając po substancje psychoaktywne musisz liczyć się z **konsekwencjami**.

Niektóre **szkody na zdrowiu psychicznym i fizycznym** są odwracalne, ale z niektórymi będziesz żyć przez lata. Ktoś, kto będzie Cię zachęcał do picia, palenia, czy brania narkotyków nie powie Ci o tym, **co Ci grozi**, dlatego sam/sama musisz zadbać o swoją wiedzę na ten temat. Warto też, byś zastanowił/zastanowiła się nad powodami swoich decyzji i nad tym, czy wybierając środki psychoaktywne na pewno osiągniesz swoje cele.

# BĘDĘ SIĘ DOBRZE BAWIĆ

Ktoś powiedział Ci, że po środkach pobudzających, takich jak amfetamina, ekstazy czy kokaina można lepiej się bawić. Tańczenie bez uczucia zmęczenia jest zachęcające, zabawa będzie trwać dłużej a przyjemność będzie bardziej intensywna. Będziesz czuć się świetnie, na luzie, a kontakt z innymi nie będzie sprawiał trudności. Podczas takiej zabawy przestajesz kontrolować siebie i otoczenie, nie boisz się, że coś może się stać. Podczas Twojej nieuwagi ktoś może dosypać albo dolać czegoś do Twojego napoju. Będziesz wtedy czuć jeszcze większe rozluźnienie ale nie będziesz mógł/mogła wpłynąć na to, co się dzieje. W takiej sytuacji może dojść do gwałtu. Dobra zabawa, kiedy przestajesz kontrolować siebie i otoczenie może zamienić się w koszmar, o którym długo nie zapomnisz.

## GHB

(pigulka gwałtu)

### Działanie:

- rozluźnienie mięśni, spadek sprawności psychoruchowej
- zaburzenia koordynacji ruchowej, równowagi
- zawroty i bóle głowy
- zaburzenia oddychania
- zwolnienie akcji serca
- zaburzenia mowy
- nudności, wymioty
- sen, nawet do kilku godzin
- utraty przytomności
- okresowa amnezja
- osłabienie zdolności do rozpoznawania sytuacji
- poczucie bezradności, niezdolności do podejmowania decyzji, obezwładnienia
- brak świadomości zagrożenia
- zatrucia
- śpiączka-ryzyko jej wystąpienia zwłaszcza przy jednoczesnym spożywaniu alkoholu (w trakcie snu ryzyko uduszenia wymiocinami)

## Ecstasy

### Działanie:

- wzmożona pobudliwość
- wyostrome postrzeganie bodźców zewnętrznych (kolorów, dźwięków)
- brak łaknienia, przyspieszony oddech
- nieadekwatne do możliwości poczucie siły oraz brak zdolności do krytycznej oceny swojej sytuacji
- brak koordynacji ruchowej, zaburzenia równowagi, wzmożona akcja serca
- na zejściu: zmęczenie, dolegliwości z układu pokarmowego, nudności, ból głowy, pogorszenie nastroju

### Nawet jednorazowe zażycie może prowadzić do:

- nieodwracalnych zmian w mózgu
- zaburzeń w pracy nerek i wątroby
- śmierci spowodowanej zablokowaniem sygnałów pozwalających mózgowi kontrolować prawidłowe funkcjonowanie organizmu

Bardzo niebezpieczne w skutkach jest łączne używanie różnych środków psychoaktywnych. Substancje te mogą nasilać swoje działanie.

## Leki nasenne i uspokajające

(barbiturany i benzodiazepiny)

### Działanie:

- małe dawki dają poczucie odprężenia, uspokojenia
- większe dawki powodują senność i stan jak po upojeniu alkoholowym

### Nawet jednorazowe zażycie może prowadzić do:

- senności, śpiączki
- zatrucia lub przedawkowania na skutek mieszania leków z alkoholem lub innymi środkami psychoaktywnymi

### Długotrwałe używanie może prowadzić do:

- uzależnienia psychicznego i fizycznego
- zwiększonej tolerancji na leki, co oznacza, że trzeba przyjmować coraz większe dawki
- pogorszenia ogólnego stanu zdrowia
- obniżenia poziomu intelektualnego
- pojawienia się halucynacji
- okresowych psychoz
- anemii
- bezsenności
- myśli samobójczych
- śmierci z przedawkowania lub nagłego odstawienia środków

## NIE CHCĘ SIĘ AŻ TAK PRZEJMOWAĆ

Nie zawsze jest łatwo. Może doświadczasz trudności uczuciowych, ktoś zawiódł Twoje zaufanie, źle potraktował. Być może masz kłopoty w swojej rodzinie i źle się czujesz, bo nic nie możesz poradzić na to, co się dzieje w domu. Może czujesz się samotny i niezrozumiany i nie wierzysz, że to kiedykolwiek może się zmienić. Alkohol i narkotyki oferują łatwe i szybkie rozwiązanie. Kiedy będziesz pod ich wpływem zapomnisz na chwilę o kłopotach, ale kiedy przestaną działać będziesz chciał ponownie po nie sięgnąć, żeby nie doświadczyć tego, od czego uciekasz. Ta obietnica ulgi spełnia się tylko wtedy kiedy pijesz lub bierzesz.

Rozprowadzane przez dealerów narkotyki zawierają zanieczyszczenia. Nie masz pewności, co dokładnie kupujesz i jak to bardzo jest toksyczne. Nie wiadomo, co tak naprawdę zawiera narkotyk.

O alkoholu i narkotykach krąży wiele nieprawdziwych przekonań. Wiedza na temat ich działania może uchronić Cię przed nieodwracalnymi konsekwencjami, o których nie powie Ci dealer. Bądź właściwie poinformowany.

## CHCĘ BYĆ SILNY I MIEĆ LEPSZĄ KONDYCJĘ

Dowiedziałeś się, że przyjmowanie sterydów wraz z regularnymi ćwiczeniami przyspiesza przyrost masy mięśniowej. To prawda. Zyskanie tych korzyści ma jednak swoją cenę.

## Sterydy anaboliczne

### Działanie:

- poprawa nastroju
- przyływ energii
- poczucie siły, kondycji i wytrzymałości

### Długotrwałe przyjmowanie może prowadzić do:

- wysokiego poziomu drażliwości, impulsywności, agresji
- powiększenia porów, szorstkości skóry, trądziku, przyspieszenia tętna
- zaburzenia równowagi hormonalnej (nadmierne owłosienie ciała u kobiet, przerost gruczołów sutkowych u mężczyzn)
- ciężkich uszkodzeń narządów wewnętrznych
- osłabienia popędu płciowego, impotencji i bezpłodności
- zahamowania wzrostu
- lęku, paniki, urojeń prześladowczych, depresji z myślami samobójczymi

# Amfetamina

## Działanie:

- przyływ energii
- podwyższenie nastroju
- wzmożona aktywność
- słowotok
- zaburzenia snu (bezsenność)
- brak apetytu
- przyspieszona czynność serca i szybki oddech
- zaczerwienie skóry, wysypka
- suchość w ustach
- podwyższone ciśnienie krwi
- silny niepokój, napięcie i drażliwość

- w końcowej fazie działania narkotyku zmęczenie i senność

## Długotrwałe używanie może prowadzić do:

- uzależnienia psychicznego i fizycznego
- zaburzeń zachowania
- rozwoju stanów depresyjnych połączonych z myślami samobójczymi
- w skrajnych przypadkach do psychoz, śpiączki i śmierci

Żyjemy w czasach, w których cenione jest szybkie i efektywne działanie. Problemy także chcemy w ten sposób rozwiązywać. Doznanie chwilowej ulgi dzięki środkom psychoaktywnym bywa mylone z rozwiązaniem problemu. Alkohol i narkotyki to szybka droga do kolejnych problemów.

## CHCĘ SIĘ LEPIEJ UCZYĆ

Wiesz, że po amfetaminie zmniejsza się potrzeba snu, w związku z czym można ten czas wykorzystać na naukę. Poczucie zwiększonych fizycznych i umysłowych możliwości pozwoli Ci na intensywniejszy wysiłek. Jednak zapamiętane w ten sposób informacje szybko ulatują z pamięci, a zanim to się stanie możesz mieć problem z ich odtworzeniem. Poza tym ryzykujesz uzależnienie i pogorszenie zdrowia .

# Kokaina

## Działanie:

- powoduje pobudzenie, przekonanie o sile fizycznej i zdolnościach umysłowych. Zanikają zdolności odczuwania przykrych wrażeń (głodu, bólu, zmęczenia)

## Ryzyko:

- zaburzenia układu krążenia, rytmu serca, nadciśnienie, zawał serca
- porażenie lub śmierć
- wyniszczenie organizmu spowodowane brakiem łaknienia i snu

- w końcowej fazie działania pojawiają się bóle głowy, drżenie mięśni, drgawki, trudność z oddychaniem, zaburzenia snu, lęk i depresja
- wziewne przyjmowanie do nosa może wywołać krwawienia z nosa, martwicę przegrody nosowej, bronchit, zapalenie płuc
- uzależnienie psychiczne
- psychoza kokainowa
- zmiany w osobowości polegające na zaniku uczuć wyższych
- przygnębienie z myślami samobójczymi

W Polsce narkotyki nie są legalne. Konsekwencje prawne grożą za posiadanie, produkcję, handel i nakłanianie do użycia narkotyków. Bądź w zgodzie z prawem.

# Alkohol

## Działanie:

- to jak zadziała będzie zależało od spożytej ilości oraz mocy alkoholu. Istotna jest też masa ciała osoby pijącej, to jak szybko będzie piła, czy coś wcześniej zjadła i jaką ma osobowość
- powoduje odczuwanie zrelaksowania i bez troski
- pobudza psychoruchowo
- upośledza kontrolowanie zachowania
- ułatwia nawiązywanie kontaktów z innymi
- znacznie upośledza koordynację ruchową

## Ryzyko:

- uzależnienie psychiczne i fizyczne - czyli zespół zjawisk psychicznych i fizycznych sprawiających, że osoba pomimo nieprzyjemnych czy groźnych konsekwencji swojego zachowania z uwagi na subiektywnie doświadczany przymus ma trudność w zaprzestaniu tegoż zachowania
- kac (ból głowy, złe samopoczucie, zaburzenia pokarmowe)
- ryzykowne zachowania (agresja, wypadki, przypadkowy seks)
- chorobotwórcze działanie na organizm: stłuszczenie lub marskość wątroby, hipoglikemia, choroby nerwów i uszkodzenia mózgu, przewlekłe zapalenie żołądka, zwyrodnienie mięśnia sercowego i zaburzenia rytmu serca, nagła śmierć, zahamowanie czynności szpiku kostnego, niedobór kwasu foliowego, zanik mięśni szkieletowych, impotencja, niedokrwistość, płodowy zespół alkoholowy, otyłość

## CHCĘ BYĆ AKCEPTOWANY W GRUPIE

Być może te osoby z Twojego otoczenia, które uważasz za fajne piją alkohol. Może chcesz zwrócić na siebie ich uwagę. Jak patrzysz na swoich znajomych to widzisz, że większość z nich już próbowała alkoholu. To nie prawda, ale Tobie wydaje się, że piją wszyscy. Być może nawet jest taka moda, żeby się napić w towarzystwie. Może będzie Ci głupio w rozmowie nie wiedzieć jak to jest kiedy się wypije. Więc kiedy się zdecydujesz, to już nie będzie powodu odmawiać kiedy inni będą pić na imprezie. Widzisz, że mało kto nie pije do osiemnastego roku życia. Być może będziesz mieć szczęście i się nie uzależnisz. A być może zanim się zorientujesz, to już przekroczysz granicę, za którą nie ma odwrotu. Myślisz, że skoro nie chcesz się uzależnić to tak się nie stanie, ale to nie prawda. Do uzależnienia nie dojdzie dlatego, że będziesz tego chcieć, ale dlatego, że będziesz pić albo brać. Zastanów się, czy warto stracić wolność po to, żeby się dopasować do grupy. Naturalną potrzebą ludzką jest posiadanie znajomych. Lecz czasem nawiązanie kontaktu bywa trudne. Narkotyki i alkohol mogą spowodować wzrost pewności siebie, wzrost rozmowności i poczucia luzu. Nawiązaną znajomość trzeba podtrzymać, a Ty znowu poczujesz się niepewnie kiedy nie będziesz pod wpływem. Więc, żeby zyskać i podtrzymać znajomość będziesz potrzebować środka psychoaktywnego.

W sytuacji, w której będziesz świadkiem negatywnej reakcji osoby na alkohol lub narkotyki wezwij pogotowie ratunkowe. Tel. 999

## ZASPOKOJENIE CIEKAWOŚCI

Podobno ciekawość to pierwszy stopień do piekła, a w przypadku dopalaczy tym piekłem może się okazać Twoja reakcja po zażyciu. Dopálacze są mieszanką różnych substancji o działaniu psychoaktywnym, które nie znalazły się jeszcze na liście substancji kontrolowanych przepisami ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii. W związku z wprowadzaniem do użytku coraz to nowych mieszanek i wycofywaniem tych, które zostają wpisane na listę substancji nielegalnych, trudno o potwierdzone wynikami badań analizy działania tych środków. Szczególnie ryzykowne jest przyjmowanie ich w połączeniu

z alkoholem, innymi lekami działającymi na ośrodkowy układ nerwowy i narkotykami. Zatrucie może zakończyć się śmiercią, zwłaszcza jeśli udzielający pomocy lekarz nie otrzyma od pacjenta bądź jego opiekuna informacji o rodzaju przyjętej substancji. Dopálacze nie są zarejestrowane do użytku przez ludzi. Decydując się na ich używanie nie jesteś w stanie przewidzieć co się wydarzy. Możesz narazić się na przeżycie piekła.

Lekko halucynogenne i zbliżone do alkoholu działanie mają konopie indyjskie. Ciekawe doznania mogą mieć nieciekawe konsekwencje.

## Konopie indyjskie

(marihuana, haszysz)

### Działanie:

- powodują odczuwanie euforii i towarzyskości
- zwiększają doznania zmysłowe i zniekształcają percepcję zmysłową
- pojawia się poczucie absurdu
- rośnie apetyt
- wzrasta samoocena
- wydłuża się czas reakcji
- wzrasta tętno i ciśnienie krwi

- spada koncentracja uwagi i możliwości uczenia się
- marihuana może wzmocnić zły nastrój odczuwany przed jej zażyciem

### Długotrwałe używanie może prowadzić do:

- przewlekłego zapalenia oskrzeli i krtani, astmy
- ogólnego zubożnienia
- mogą powstać stany depresyjne, lęki, a nawet psychozy

Bardzo niebezpieczne jest prowadzenie samochodu pod wpływem jakichkolwiek substancji odurzających. Wszystkie narkotyki i alkohol zmniejszają koncentrację i sprawność psychomotoryczną. Rośnie ryzyko wypadku. Jesteś odpowiedzialny za siebie i innych.

## DOŚWIADCZENIE CZEGOŚ NIEZWYKŁEGO

Każdy z nas ma inne zapotrzebowanie na nowość i tolerancję monotonii. Może jest w Tobie nieodparta chęć poszukiwania niecodziennych wrażeń i nudzi Cię rutyna. Lubisz przygody i nowe wyzwania. Przeczytaj o ryzyku poszukiwania nowych i niecodziennych doświadczeń przy pomocy substancji halucynogennych.

## Grzybki halucynogenne

### Działanie:

- powodują gadatliwość i wesoły nastrój
- silne halucynacje
- wyostrenie zmysłów wzroku i słuchu

### Ryzyko:

- nigdy nie wiadomo jak zadziałają.
- wysokie ryzyko śmiertelnego zatrucia oraz przewlekłej psychozy

## LSD

### Działanie:

- Powoduje zaburzone postrzeganie rzeczywistości (np. widzenie dźwięków, słyszenie barw), któremu może towarzyszyć odczucie euforii. Działanie tego środka zależy jednak od indywidualnych właściwości danej osoby, jej obecnego stanu psychicznego i oczekiwań związanych z zażywaniem.

### Działania niepożądane jednorazowego użycia LSD:

- nieracjonalne zachowanie powodujące ryzyko dla zdrowia i życia (błędna ocena własnych możliwości)

- przyspieszona czynność serca, podwyższone ciśnienie krwi, wzrost temperatury ciała, wymioty
- lęk, a nawet panika z powodu koszmarnych halucynacji
- nawroty doznań nawet po długim czasie od zaprzestania brania, tak zwany „flashback”

### Długotrwale używanie może prowadzić do:

- uszkodzenia mózgu
- wywołania schorzeń psychiatrycznych (depresja, psychoza)
- chwiejności emocjonalnej (od euforii do depresji)

„Przyjaciele”, z którymi dobrze się bawisz mogą nie chcieć Ci towarzyszyć w trudnych chwilach. Relacje zbudowane na narkotycznych i alkoholowych przeżyciach nie sprawdzają się w codziennych zmaganiach. Twórz wartościowe relacje.



# Lotne rozpuszczalniki

(farby, lakiery, kleje, tworzywa sztuczne)

## Działanie:

- stan odurzenia, euforii
- omamy
- kichanie i kaszel
- katar lub krwawienie z nosa
- zapalenie spojówek
- zamazana mowa
- drażliwość
- niekiedy agresja, lęk

## Długotrwałe używanie może prowadzić do:

- uszkodzenia płuc, wątroby, nerek
- uszkodzenia mózgu, charakteryzującego się zaburzeniami pamięci i uwagi
- uszkodzenia szpiku kostnego i wystąpienia nieodwracalnej anemii
- zaburzeń koordynacji ruchowej
- niewydolności serca, śpiączki
- śmierci przez uduszenie podczas wdychania
- uzależnienia psychicznego a niekiedy również fizycznego

## NAMÓWILI MNIE

Znajomi powiedzieli Ci, że będzie fajnie i to, co zrobicie nie jest nielegalne bo użycie do tego dostępnych środków (farby, lakiery, kleje). Może czas działania będzie krótki, ale powiedzieli, że Ci się spodoba. A może dasz się przekonać do czegoś nielegalnego, bo usłyszysz, że działania tych środków (opium, morfina, heroina) nie da się porównać z niczym innym.

# Opium, morfina, heroina

## Działanie:

- spowolnienie
- senność
- zmniejszenie głodu i odczuwania bólu
- izolacja od rzeczywistości
- uczucie błogostanu

## Nawet jednorazowe zażycie może prowadzić do:

- przedawkowania, zatrucia i śmierci
- zapalenia żył, HIV/AIDS, żółtaczk B, C
- uzależnienia psychicznego, czyli niemożliwej do opanowania chęci ponownego zażycia u osób do tego predysponowanych

## Długotrwałe używanie może prowadzić do:

- uzależnienia psychicznego i fizycznego
- w końcowej fazie działania: bólu mięśni, kości, stawów, żołądka, nudności, wymiotów, dreszczy, zaburzeń snu, drażliwości
- wyniszczenia fizycznego i psychicznego
- uszkodzenia narządów mięszszowych
- przewlekłych zaparć
- zaburzeń menstruacji, zaburzeń seksualnych
- zaawansowanej próchnicy zębów
- zmian zapalnych skóry
- zaniku żył powierzchniowych

# Papierosy

## Działanie:

- natychmiastowy wzrost ciśnienia tętniczego i przyspieszenie akcji serca
- subiektywnie odczuwana stymulacja i wzrost koncentracji bądź relaks i uspokojenie
- ułatwienie kontaktu z innymi osobami poprzez wspólne palenie

## Ryzyko:

- pogorszenie wyglądu skóry, wcześniejsze wystąpienie zmarszczek, opóźnione gojenie ran, zaostrzenie stanu wielu schorzeń skóry, zmniejszone wchłanianie składników odżywczych
- u kobiety palącej w czasie ciąży mogą

wystąpić zaburzenia w rozwoju płodu i w następstwie częstsze zgony noworodków

- impotencja u mężczyzn i zaburzenia płodności u kobiet
- trzykrotnie zwiększone ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgowego
- zmniejszona skuteczność leczenia nadciśnienia tętniczego
- miażdżyca naczyń krwionośnych, choroba niedokrwienna serca
- niekiedy konieczność amputacji nóg (z powodu miażdżycy tętnic kończyn dolnych)
- nowotwory (płuc, wargi, języka, jamy ustnej, przełyku, krtani, pęcherza moczowego, nerki, trzustki)
- przewlekłe zapalenie oskrzeli, gruźlica

## NIE CHCĘ SIĘ ODRÓŻNIAC

Na przerwach koledzy i koleżanki idą wspólnie na papierosa. W szkole wiadomo kto pali, a kto nie. Podczas tych wspólnych wyjść toczą się ciekawe rozmowy. Jeśli powiesz, że nie palisz to Cię takie spotkania ominą. Na imprezach też są „wyjścia” na papierosa i mimo, że Ci nie smakuje zaczynasz palić. Nie chcesz myśleć o tym, jak bardzo niszczysz swoje zdrowie, odsuwasz te myśli na później. Właśnie teraz jest czas na to, żebyś zastanowił/zastanowiła się nad tym, co za niedługo może się wydarzyć. Teraz możesz nie zaczynać palić albo jeszcze się wycofać. Potem będziesz musiał/musiła ponieść konsekwencje.

## TUTAJ UZYSKASZ POMOC

SP ZOZ Centrum Leczenia Uzależnień, Rzeszów, ul. Kochanowskiego 17, tel. 17 85-81-181

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień, Rzeszów, ul. Siemieńskiego 17, tel. 17 861-17-44

KARAN, Rzeszów, ul. Targowa 9a, tel. 17 852-86-48, 17 853-45-72