

A B C... – poradnik dla rodziców o substancjach psychoaktywnych

Żyjemy w trudnych czasach, gdzie panuje wszechobecny pęd, dążenie do doskonałości, wyścig kto więcej, kto lepiej, w czasach generujących stres.

Dążenie do poprawiania samopoczucia, odstresowania się jest czymś naturalnym.

W okresie dorastania te tendencje wzmacniane są potrzebą eksperymentowania.

Zagrożenie wzmacnia też – niestety przykład dorosłych.

Sztuczne usuwanie dyskomfortu promowane jest w mediach, w reklamach np. piwo obiecuje świetną zabawę, a medyczne autorytety w białych fartuchach gwarantują skuteczność środków uspokajających. Internet z kolei staje się niewyczerpanym źródłem zachęt i konkretnych ofert sprzedaży wszelkich możliwych substancji.

Mimo naszych starań dorastające dzieci rzadko zachowują się tak jakbyśmy chcieli.

W tym okresie zmieniają się nawyki, zachowania, naśladują rówieśników, starszych kolegów. To problemy związane z okresem dojrzewania i są normalnym elementem rozwoju.

Są jednak takie sytuacje, których nie wolno bagatelizować. Zachowania, które powinny nas zaniepokoić, zwłaszcza gdy kilka z wymienionych występuje jednocześnie to:

- Dziecko oddala się, staje się obce
- Wyraża niechęć do rozmów, unika kontaktu, kłamie
- Ma kłopoty z nauką, choć wcześniej radziło sobie dobrze
- Wagaruje
- Jest zniecierpliwione, rozdrażnione, lub na zmianę pobudzone i ospałe
- Sypia o różnych nietypowych porach, ma zmienne nastroje
- Często pod byle pretekstem wychodzi z domu, a po powrocie unika kontaktu
- Wraca późno do domu lub bez uzgodnienia nocuje poza domem
- Jest liberalne wobec środków odurzających
- Ma nadmierny apetyt lub nic nie je
- Ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice
- Cierpi na przewlekły katar mimo iż nie jest alergikiem
- W jego pokoju dziwnie pachnie np. wyczuwalny jest słodki zapach
- Gdy z domu znikają wartościowe przedmioty, pieniądze
- W otoczeniu dziecka możemy znaleźć takie przedmioty jak: bibułki, fifki, fajki różnych kształtów, biały proszek, torebki strunowe, kolorowe pastylki, opalone folie aluminiowe, kadzidełka, nadmanganian potasu, odświeżacze powietrza, roślinny susz, igły, strzykawki, leki bez recepty na kaszel, katar, ból gardła, chorobę lokomocyjną, różne odczynniki chemiczne.
- Gdy pojawiają się tajemnicze zamówienia internetowe, a paczki przychodzą ze Słowacji, Czech, Niemiec, Holandii, Wielkiej Brytanii czy Chin.

MŁODY CZŁOWIEK SIĘGA PO SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE przede wszystkim :

- Z nudy
- Z ciekawości

- Z braku więzi rodzinnych, jest to szukanie akceptacji, jeśli dziecko nie spotyka jej w rodzinie, to znajduje ją w grupie rówieśniczej.

MŁODZI LUDZIE SIĘGAJĄ NAJCZĘŚCIEJ: Po:

1. Dopalacze
2. Eksperymentują z roślinami znanymi jako trujące: bieluń dziędzierzawa, pokrzyk wilcza jagoda, lulek czarny
3. Leki bez recepty
4. Leki uspakajające i nasenne
5. Sterydy anaboliczne.

Jeśli chodzi o dopalacze, to są to produkty pochodzenia zarówno syntetycznego jak i naturalnego, sprzedawane w sklepach internetowych lub stacjonarnych jako produkty przeznaczone do celów kolekcjonerskich, opatrzone etykietą : produkt nie nadaje się do spożycia przez ludzi. Dopalacze to termin nieposiadający charakteru naukowego. Używa się go do określenia substancji psychoaktywnych lub ich mieszanek, które nie znajdują się na liście substancji kontrolowanych przepisami Ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii. Dopalacze zawierają substancje działające na ośrodkowy układ nerwowy i po ich zażyciu zmienia się nastrój i zachowanie człowieka.

Dopalacze możemy spotkać w postaci: kapsułek, tabletek, białego proszku, suszu grzybów, suszu roślinnego.

Przyjmowane są: donosowo, doustnie, do palenia, w postaci wywaru do picia.

Są trzy kierunki działania dopalaczy: działać mogą **pobudzająco, euforyzująco, halucynogennie**

Dopalacze możemy podzielić na:

- **Syntetyczne**, substancje chemiczne o trudno brzmiących nazwach, częściej posługuje się skrótami np. BZP, JWH-018 itp.
- **Naturalne**- działanie oparte na egzotycznych roślinach , a także grzybach. Wykazują działanie euforyczne, psychodeliczne, halucynogenne. Najczęściej są palone lub zażywane w kapsułkach, w których znajduje się sproszkowany ekstrakt. Najczęściej używane rośliny to: szałwia wieszczą, powój hawajski, kratom, natomiast grzyby to muchomor czerwony i plamisty występujące w naszych lasach.
- Często też do mieszanek ziołowych dodawane są substancje syntetyczne.

DOPALACZE SĄ bardzo NIEBEZPIECZNE DLA ZDROWIA I ŻYCIA, ze względu na:

- ✚ Najczęściej nieznanym skład. Poszczególne substancje wywołują często odmienne stany np. radość połączona z agresją, halucynacje ze strachem.
- ✚ Niejednorodność .Te same dopalacze mają różny skład chemiczny.
- ✚ Zawierają co rusz nowe substancje o nieznanym działaniu, gdyż wpisywanie substancji na listę zakazanych powoduje, syntezę innych, często agresywniej działających, dopalacze są cały czas „unowocześniane”.
- ✚ Szybkie działanie i silne pobudzenie ośrodkowego układu nerwowego.
- ✚ Nie ma jednego wzorca reakcji na przyjętą substancję zawartą w dopalaczu.

- ✚ Niebezpieczne efekty uboczne, gdyż do produkcji dopalaczy używane są np. kwas solny, aceton, benzyna, fosfor itp.
- ✚ Brak stałości składu tzn. inne substancje, różna ich ilość w dopalaczach o tej samej nazwie.

Do objawów związanych z użyciem dopalaczy należą między innymi:

- ❖ Agresja, napady szału
- ❖ Huśtawka nastroju
- ❖ Stany depresyjne
- ❖ Pobudzenie psychoruchowe
- ❖ Halucynacje wzrokowo- słuchowe
- ❖ Uczucie „oderwania od ciała”
- ❖ Bezsenna
- ❖ Biegunka , wymioty
- ❖ Utrata przytomności
- ❖ Bełkot

Alternatywą dla dopalaczy są eksperymenty z roślinami występującymi w Polsce np.:

- **Pokrzyk wilcza jagoda**- do odurzenia spożywane są owoce, w których, gdy są dojrzałe występuje duże stężenie atropiny.
- **Bieluń dziędzierzawa**- spożywane są nasiona, a liście są palone. 5-10 nasion rozgryzionych przez dziecko może spowodować śmierć.
- **Lulek czarny**- do odurzania wykorzystywane są: nasiona, liście i korzenie.

Substancjami aktywnymi są **alkaloidy tropanowe** (tu najistotniejsza jest atropina), które blokują receptory w układzie nerwowym przywspółczulnym, stąd działanie halucynogenne. Zatrucia mogą przybierać charakter furii, ostrej psychozy, pobudzenia psychoruchowego . Po fazie pobudzenia istnieje możliwość zatrzymania akcji serca, porażenie ośrodkowego oddechowego, zgon.

Stosunkowo nową formą odurzania się są leki bez recepty.

Opinie toksykologów, lekarzy, a także terapeutów uzależnień wskazują na zwiększającą się liczbę przypadków używania przez młodzież dostępnych bez recepty leków w celach pozamedycznych.

DLACZEGO MŁODZIEŻ SIĘGA PO LEKI? Ponieważ kieruje nimi:

- Ciekawość, poszukiwanie nowych doznań
- Odurzanie lekami często bywa niezauważalne w bezpośredniej rozmowie
- Potrzeba rozrywki, leki stają się używką niezbędną na spotkaniach towarzyskich
- Łatwa dostępność, niska cena
- Są legalne, co można interpretować, że są bezpieczne
- Podążanie za modą- biorą znajomi, to i nam nie wypada nie brać
- Pozorna ucieczka od rzeczywistości, problemów

Istnieje grupa leków dostępnych bez recepty, które w większych dawkach niż dawki terapeutyczne mogą działać psychoaktywnie. Należą do nich:

DEKSTROMETORFAN występujący w takich preparatach jak: ACODIN, DEXAPINI, GRIPEX, TUSSAL, GRYPOLEK itp.

Jest to składnik leków przeciwkaszlowych, występuje w postaci tabletek, syropu .

Jak działa? **W niższych dawkach** ma działanie podobne do alkoholu, stymulujące, empatogenne, powoduje zaburzenia równowagi. **W wyższych dawkach** utrudnione poruszanie się, stany lękowe, swędzenie, wysypka, podwyższone ciśnienie krwi.

Niepokojące dla nas powinno być to, że dziecko zachowuje się jakby było pijane, choć nie czuć alkoholu. Przy częstym używaniu dekstrometorfanu w celach nieterapeutycznych może powodować zaburzenia psychiczne, problemy z pamięcią i koncentracją. (120 mg i więcej)

BENZYDAMINA – występująca w takich preparatach jak: HASCOSEPT, TANTUM VERDE, TANTUM ROSA, UNIBEN itp.

Substancja stosowana przy stanach zapalnych błon śluzowych. Występuje w preparatach do płukania gardła, sprejach, saszetkach do przemywania miejsc intymnych.

Sposoby przyjmowania: doustnie, bardzo dobrze wchłania się z przewodu pokarmowego.

Jak działa? Otóż wywołuje halucynacje wzrokowe, ale też napady paniki, drżenie rąk, bezsenność, po ustąpieniu działania są problemy z chodzeniem, bóle mięśni. Może uszkadzać nerki, wątrobę, przy dłuższym stosowaniu powoduje zaburzenia psychiczne (dawka 500mg)

PSEUDOEFEDRYNA – występuje w takich preparatach jak: ACATAR, SUDAFED, IBUPROM ZATOKI, APSELAN, MODAFEN itp. Występuje w lekach na katar.

Przyjmowana jest doustnie lub dożylnie. W dawkach wyższych niż w terapeutyczne , działa stymulująco, pobudzająco, może wywoływać słowotok, niepokój , bezsenność, rozszerzenie źrenic, kołatanie serca, a w końcowej fazie działania zmęczenie.

Przez młodych ludzi pseudoefedryna stosowana jest w celu zmniejszenia zmęczenia w czasie nauki.

FOSFORAN KODEINY – znajdziemy go w takich preparatach jak: syrop sosnowy złożony, SOLPADEINA, THIOCODIN, NUROFEN PLUS, ANTIDOL itp.

Substancja stosowana jako lek p- kaszlowy, nasila działanie leków p-bólowych np. paracetamolu. Działa odurzająco, pobudzająco. Często jako działanie uboczne pojawia się wysypka i uporczywe swędzenie.

DIMENHYDRANT – znany pod nazwą handlową AVIOMARIN, ma działanie p-wymiotne, p-histaminowe, uspokajające. W wysokich dawkach (powyżej 500mg) powoduje omamy wzrokowe i słuchowe.

Należy pamiętać, że np. kodeina, dekstrometorfan, pseudoefedryna występują w lekach złożonych np. z paracetamolem. Aby uzyskać pożądany efekt, należy wziąć wiele dawek leku, co powoduje toksyczne działanie np. takiego paracetamolu. A popijanie alkoholem nasila działanie depresyjne ośrodka oddechowego, co może prowadzić do śmierci. Często praktyką, by przyspieszyć działanie wspomnianych substancji popija się je cola lub napojami energetyzującymi.

JAK SIĘ ZACHOWAĆ, KIEDY OKAŻE SIĘ , ŻE DZIECKO JEST ODURZONE?

- ✓ Na pewno nie można działać pod wpływem emocji, bo te zazwyczaj są złym doradcą
- ✓ Nie należy zaczynać rozmowy, gdy dziecko jest odurzone
- ✓ Nie można dać się zwieść łatwym tłumaczeniom np. to nie moje, należy do kolegi
- ✓ Należy porozmawiać o konsekwencjach i zagrożeniach
- ✓ Należy wprowadzić nowe reguły i zasadę ograniczonego zaufania
- ✓ Jeśli dziecko ma problem należy skorzystać z pomocy specjalistów w zakresie uzależnień

Informacje o numerach telefonów infolinii i poradniach specjalistycznych możecie Państwo uzyskać u wychowawców klas, pedagoga szkolnego oraz w gablocie znajdującej się na II Pietrze przy schodach wejściowych.

MOŻNA ZAPOBIEC SIĘGANIA MŁODYCH LUDZI PO SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE pamiętając o następujących zasadach:

1. Ważne by wzmacniać więzi, relacje z dzieckiem, by czuło się najważniejsze
2. Okazywać zainteresowanie
3. Rozmawiać na trudne tematy, uważnie słuchać
4. Wprowadzić zdrową dyscyplinę i jasne granice
5. Wspierać dziecko- chwalenie za sukcesy i odpowiedzialność, dzięki czemu wzmacniamy poczucie własnej wartości dziecka.

Opracowała : Agnieszka Kula
nauczyciel Gimnazjum nr 14 w Częstochowie

Opracowano na podstawie materiałów dostępnych na stronach:

www.gis.gov.pl, [www.psse.czest.pl /o2/aik-dopalacze-poradnik.pdf](http://www.psse.czest.pl/o2/aik-dopalacze-poradnik.pdf), www.kbpn.gov.pl – o lekach, marihuanie, dopalaczach bez historii, - raport leki PDF, www.poznajziola.pl, www.fp.org.pl/plik/file/szkolenia/prezentacja_rozpoznawanie.pdf , <http://www.ppp.bytom.pl> – fakty i mity na temat dopalaczy, <http://stara.powiat.ostroda.pl/2013/grudzien/prezentacjaMarcinMilkowski.ppt> - dopalacze substancje zastępcze, www.doz.pl, <http://szkolacechu.republika.pl/2.pdf> , www.wsse.waw.pl , www.paranarkotyki.pl, www.pis.gov.pl