Bądź przyjacielem swojego dziecka.

Staraj się je zrozumieć i pomagaj mu bezpiecznie dorastać.

SZUKAJ POROZUMIENIA **ze swoim dzieckiem**

Gdzie szukać pomocy?

- **ANTYNARKOTYKOWY TELEFON ZAUFANIA 801 199 990**
  Czynny codziennie **od 16.00 do 21.00**
  całkowity koszt rozmowy jak za jeden impuls
- **ANTYNARKOTYKOWA PORADNIA INTERNETOWA**
  www.narkomania.org.pl
- **Informacje o dopalaczach w ramach projektu**
  „DOPALACZE MOGĄ CIĘ WYPALIĆ – POZNAJ FAKTY”
  www.dopalaczeinfo.pl
- **Informator na temat placówek udzielających pomocy osobom**
  z problemem narkotykowym „NARKOMANIA – GDZIE SZUKAĆ POMOCY”
  dostępny na stronie internetowej: **www.kbpn.gov.pl**

PORADNIK DLA RODZICÓW

NAJBLIŻSZA PORADNIA:

Bliżej siebie dalej od narkotyków

ISBN: 978-83-934334-1-4

SZUKAJ POROZUMIENIA
ze swoim dzieckiem

Bliżej siebie dalej od narkotyków

PORADNIK DLA RODZICÓW

opracowanie:
Barbara Jakubowska
Danuta Muszyńska
Michał Kidawa
wydano ze środków Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii

projekt okładki: gifts4you.pl Sp. z o.o.
redakcja językowa i korekta: Ewa Jastrun
skład: gifts4you.pl Sp. z o.o.

ISBN: 978-83-934334-1-4

Broszura w wersji elektronicznej dostępna jest na stronach www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm

egzemplarz bezpłatny

Bliżej siebie - dalej od narkotyków

Być rodzicami nastolatka nie jest łatwo. Jeżeli jednak rozumie się i pamięta, że okres dorastania jest tak samo trudny dla rodziców, jak i dla dziecka – to połowa sukcesu.

Większość rodziców najbardziej boi się okresu, kiedy dziecko zaczyna dorastać. Zaczyna wtedy wymykać się spod kontroli, buntuje się, poszukuje nowych doświadczeń, a rodzice czują się bezradni, w dodatku mniej ważni dla dziecka niż jego rówieśnicy.

Wszyscy chcemy być dobrymi rodzicami i na ogół nie szczędzimy wysiłku, aby nasze dzieci były szczęśliwe. Staramy się, chcemy dla dziecka jak najlepiej, a mimo to zdarza się, że spotykają nas rozczarowania, a dziecko sprawia kłopoty.

Ten krótki poradnik jest adresowany do wszystkich rodziców. Być może porady w nim zawarte dla wielu osób okażą się oczywiste, ale dla niektórych będą pomocne – uświadomią im, że rodzice mają decydujący wpływ na to, czy dziecko sięgnie po narkotyki.

Nie ma prostych i skutecznych recept na to, jak skutecznie uchronić dziecko przed narkotykami, ale jedno jest pewne: **im lepszy mamy kontakt z dzieckiem, tym łatwiej ustrzeżemy je przed narkotykami.**

Rozmowa jest podstawą dobrych kontaktów z dzieckiem, bo pozwala lepiej poznać jego świat, oczekiwania, marzenia, ale też różnorodne problemy. Nie bójmy się rozmawiać także na trudne tematy. Wiedza o narkotykach pomaga przełamać opory przed rozmową z dzieckiem. **Im więcej wiemy o narkotykach, tym łatwiej przekonamy dziecko o ich szkodliwości. Używajmy rzeczowych argumentów.**

Broszurka zawiera podstawowe informacje dotyczące budowania dobrego kontaktu z dzieckiem oraz wskazówki, co można zrobić, żeby ten kontakt poprawić. Druga część poświęcona jest wiedzy o narkotykach.

Co warto wiedzieć i robić, aby chronić dziecko przed narkotykami:

- znać prawa rządzące rozwojem dziecka;
- wiedzieć, jak budować dobry kontakt z dzieckiem;
- znać powody, dla których młodzi sięgają po narkotyki;
- być konsekwentnym w przestrzeganiu zasad;
- mieć rzetelną wiedzę na temat narkotyków.

Dlaczego tak trudno być rodzicami nastolatka?

Problemy dorastania

Młodzi ludzie buntują się przeciw dorosłym, a rodzice są pierwszymi dorosłymi, przeciw którym ten bunt jest skierowany. Dzieci w okresie dorastania chcą być traktowane jak dorosłe i nie godzą się z zakazami i ograniczeniami stosowanymi przez rodziców. Taka postawa jest wyrazem naturalnego w tym wieku dążenia do wyodrębnienia się i uzyskania niezależności, ale najczęściej rodzi konflikty.

Rówieśnicy

Dla nastolatków najważniejsza staje się grupa rówieśnicza. Bycie w grupie rodzi konieczność dopasowania się do niej, zyskania akceptacji – czasem za wszelką cenę, wbrew temu, czego oczekują dorośli. Często młodzi ludzie darzą większym zaufaniem przyjaciół niż rodziców, dlatego próby ograniczania im swobody w tym zakresie na ogół kończą się niepowodzeniem. Dla rodziców to trudny test wytrzymałości, cierpliwości i rodzicielskiej miłości.

Tempo życia

Życie codzienne obecnie podlega różnorodnym presjom. Dotyczy to zarówno dorosłych, jak i dzieci. Wielu rodziców zmaga się z bezrobociem, inni zaś poświęcają dużo czasu pracy zarobkowej. Dorastające dzieci również już od najmłodszych lat podlegają wyjątkowej presji – oczekuje się od nich osiągnięćw szkole, ładnej sylwetki, sukcesów. Coraz mniej chwil pozostaje na rozmowyi wspólne spędzanie czasu.

Czego dorastające dzieci potrzebują od rodziców?

Dorastające dzieci potrzebują naszej dyskretnej obecności, dostępności i gotowości do udzielenia im pomocy. Wierzą, że w porę zareagujemy, gdy dzieje się coś niedobrego, znajdziemy sposób, aby rozwiązać problem.

Chcą widzieć w nas swoich sojuszników, na których mogą liczyć w trudnych momentach.

Czego więc potrzebują nasze dzieci?

- **Poczucia więzi i przynależności do rodziny.** Chcą czuć, że są kochane, rozumiane i mogą liczyć na wsparcie rodziców. Potrzebują naszego szacunku, przyjaznej atmosfery w domu – poczucia bezpieczeństwa.

- **Poczucia własnej wartości.** Chcą, aby doceniać ich wysiłki w dążeniu do sukcesów oraz mieć pewność, że nie zostaną przez nas skrytykowane i odrzucone, gdy coś się nie uda.

- **Wiarygodności.** Chcą mieć pewność, że zachowujemy się tak, jak mówimy, oraz że potrafimy przyznać się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.

- **Sprawiedliwego traktowania.** Przekonania, że w niejasnej sytuacji rodzice zareagują w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie sprawy.

- **Stanowczości w ważnych sprawach.** Potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu.

- **Poszanowania intymności i dyskrecji.** Chcą mieć pewność, że granice ich prywatności są przez nas respektowane.

Jak być bliżej z dzieckiem?

Więź z dzieckiem buduje się od chwili jego narodzin. Bliskość, zaufanie, szczerość to efekty wieloletniej pracy. Jeżeli jesteśmy na co dzień blisko z dzieckiem, łatwiej nam zauważyć, co je cieszy, co martwi i z czym sobie nie radzi. Kiedy dziecko dorasta, zwykle trudniej nam znaleźć wspólny język, bo zaczyna być inne – czasem dziwnie się ubiera, słucha niezrozumiałej muzyki i coraz bardziej się buntuje w wielu sprawach. Pomimo to starajmy się poznawać, rozumieć i akceptować świat młodych.

Rozmowa jest podstawą dobrych kontaktów z dzieckiem, a podstawą rozmowy jest uważne słuchanie.

- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem zawsze, wszędzie i o wszystkim. Im częściej z nim rozmawiasz, tym lepiej poznajesz jego świat, jego oczekiwania, marzenia, a także problemy.

- Staraj się zawsze znaleźć czas na rozmowę, gdy dziecko ma problem. Rozmowa pomaga pozbyć się przykrych uczuć. Gdy czuje się bezradne i skrzywdzone, pozwól

mu się wygadać, wypłakać i wyzłościć. Postaraj się je zrozumieć i mądrze mu doradzić. W żadnym wypadku nie bagatelizuj jego problemów.

- Znajdź też czas, gdy chce się podzielić radością, sukcesem. Okaż swoje zadowolenie, pochwal, spytaj o szczegóły wydarzenia. Nie umniejszaj wagi sukcesu, powiedz, jaki jesteś z niego dumny. To mu dodaje wiary w siebie i jest zachętą do osiągania dalszych sukcesów.

- Staraj się dostrzegać sygnały, że dziecko cię potrzebuje. Kiedy ma jakiś problem, nie zawsze poprosi cię o rozmowę. Jeżeli będziesz uważnie je obserwować, to z pewnością dostrzeżesz wszelkie zmiany. Czasem zaczyna cię unikać, a czasem stara się być blisko, „kręci się" i czeka. Zainteresuj się przyjaźnie, pomóż nawiązać rozmowę.

- Stwarzaj warunki do luźnej rozmowy. Wykorzystuj naturalne chwile przy wspólnej herbacie, kolacji, na spacerze, stwórz nastrój do wieczornych „pogaduch", proponuj wspólne spędzanie wolnego czasu atrakcyjne także dla niego.

- Okazuj zainteresowanie jego sprawami, ale nie wypytuj natarczywie. Poczekaj, aż samo zacznie mówić o tym, co się u niego dzieje. To ono decyduje, ile chce nam o sobie powiedzieć. Uszanuj to.

- Rozmawiaj też o tym, co się dzieje u ciebie, o swoich kłopotach i planach. Pytaj je o zdanie w różnych sprawach i pokazuj, że liczysz się z jego opinią.

- Opowiadaj o sobie. Dzieci lubią wspomnienia rodziców z czasów ich młodości. Takie opowiadania zbliżają, bo przypominają dzieciom, że ich rodzice też byli młodzi. Nie przedstawiaj się jednak wyłącznie kryształowo, powiedz, że także robiłeś błędy i uczyłeś się podejmować trudne decyzje.

- Rozmawiaj na każdy temat, nie unikaj trudnych spraw. Zadbaj o to, żeby w waszym domu nie było tematów tabu. Rozmawiaj także o tym, czego się obawiasz. Bądź raczej doradcą niż ekspertem.

Warto też pamiętać o kilku ważnych sprawach.

- Bądź przykładem. Postępuj tak, by być wiarygodnym. Dzieci są dobrymi obserwatorami i łatwo zauważą, gdy nie postępujesz tak, jak mówisz.

- Wymagaj, ale stawiaj dziecku zadania możliwe do spełnienia.

- Bądź konsekwentny, aby dziecko liczyło się z tobą i wiedziało, że ustalone przez ciebie normy w ważnych sprawach muszą być respektowane.

- Poznaj przyjaciół i znajomych dziecka. Pamiętaj, że w tym wieku koledzy odgrywają ważną rolę i często mają duży wpływ na zachowanie dziecka.

- Szanuj prawo dziecka do własnych wyborów, opinii, dysponowania wolnym czasem. Doradzaj, ale nie narzucaj swojej woli.

- Nie bądź nadmiernie opiekuńczy. Pozwól dziecku zdobywać doświadczenia; ono uczy się życia, przede wszystkim robiąc nowe rzeczy, sprawdzając. Czasem popełnia przy tym błędy, bądź zatem czujny i w porę reaguj.

- Określ jasno zasady dotyczące zakazu stosowania środków odurzających i innych używek, ale sam też unikaj nadużywania leków, papierosów i alkoholu.

- Ucz, jak przezwyciężać trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach. Dotyczy to także sytuacji, gdy ktoś proponuje narkotyki.

Budowanie zasad

Rodzina jest miejscem, w którym dzieci uczą się, jak żyć wśród ludzi i jak sobie radzić w życiu. To, jak porozumiewamy się między sobą, w jaki sposób rozwiązujemy problemy, jak troszczymy się o siebie nawzajem – pokazuje dzieciom, co jest właściwe i pożądane, a co nie jest. W ten sposób budujemy system wartości, którym będą się kierowały. Zadaniem rodziców jest stwarzać sytuacje sprzyjające rozwojowi tych ważnych umiejętności.

Najczęściej zasady współżycia w rodzinie tworzone są w sposób naturalny, wynikają z ogólnych norm społecznych lub związane są z pewnymi tradycjami. Dotyczą najczęściej poszanowania prywatności, nieużywania przemocy, podziału obowiązków domowych, uczestnictwa w wydarzeniach rodzinnych. Zasady panujące w rodzinie powinny ułatwiać jej funkcjonowanie, ale nie ograniczać nikogo. **Zakazy powinny zaś dotyczyć tylko spraw naprawdę istotnych – bezpieczeństwa, zdrowia, wzajemnego traktowania się.**

Przygotuj dla dziecka drogowskazy, aby mogło bezpiecznie dorastać.

Trochę inną sprawą jest ustalanie zasad dotyczących dzieci. Nie da się wychować nastolatka bez narzucenia mu pewnych ograniczeń. Wyznaczanie granic jest trudne, ale bardzo potrzebne. Dorastanie jest tak burzliwym okresem, że młody człowiek musi wiedzieć, na co się zgadzamy, a na co nie. Czasem buntuje się i próbuje przekraczać te ustalenia. Wtedy powinien dowiadywać się, jakie są konsekwencje tych zachowań. Stawianie ograniczeń wymaga od rodziców zaangażowania i traktowania poważnie wprowadzanych zasad. Tylko wtedy mają one sens i działają. Pozostawianie dziecku zbyt dużej wolności najczęściej nie sprawdza się.

Gdy coś się psuje, czyli jak poprawić kontakt z dzieckiem

Bywa, że mimo wielu wysiłków włożonych w wychowanie dziecka nasz kontakt z nim w okresie dorastania nie jest najlepszy. Czy można coś naprawić? Na pewno można nad tym pracować, ale nie jest to łatwe. Utracone zaufanie, brak wiary, złość to sprawy, które – gdy narastały latami – może być trudno zmienić, ale jest to możliwe i należy próbować. Jeżeli chcesz wprowadzić zmiany, to powiedz o tym dziecku. Porozmawiaj z nim o tym, co i jak chcesz zmienić. Wyjaśnij mu dlaczego i poproś o współpracę. Dziecko musi widzieć, że zależy ci na poprawieniu kontaktu.

Jeśli dotychczasowe próby porozumienia się z dzieckiem nie powiodły się, należy podjąć nowe działania. Nie warto rezygnować z bliskości. Oboje jej potrzebujecie.

Jeżeli jakieś zachowanie twojego dziecka jest dla ciebie nie do przyjęcia, spróbuj to zmienić. Powiedz mu:

- o jakie konkretnie zachowanie ci chodzi;
- jakie uczucia przeżywasz, gdy ono zachowuje się w ten nieakceptowany przez ciebie sposób;
- dlaczego to zachowanie jest twoim zdaniem niewłaściwe;
- jakie konsekwencje dla ciebie lub innych ma to zachowanie;
- jakiej zmiany oczekujesz.

Jeśli chcesz przeprowadzić z dzieckiem poważną rozmowę po to, by wprowadzić zmiany w waszej rodzinie, to:

- znajdź na nią jakiś spokojny moment;
- zajmuj się tylko tą konkretną sprawą;
- mów o tym, co czujesz w związku z konkretnym zdarzeniem;

- słuchaj uważnie, co dziecko ma ci do powiedzenia;
- zadbaj o to, by każdy mógł przedstawić swój punkt widzenia i wyrazić własną opinię;
- zakładaj możliwość zmiany swojego zdania;
- bądź gotowy do kompromisów;
- koncentruj się na rozwiązaniu problemu, a nie na tym, kto wygra.

Bariery porozumienia z dzieckiem – jak ich unikać

Bariery	**Jak unikać**
Brak umiejętności słuchania	Rozmawiaj z dzieckiem tak, aby miało poczucie, że jesteś zainteresowany tym, o czym mówi. Ważny jest kontakt wzrokowy i inne oznaki potwierdzające, że słuchasz je z uwagą.
Przerywanie	Staraj się wysłuchać dziecka do końca. Daj mu szansę wypowiedzieć się, zanim cokolwiek powiesz. Nie zakładaj, że wiesz, co chce ci powiedzieć. Przerywanie może spowodować niechęć dziecka do dalszej rozmowy.
Brak skupienia uwagi na rozmówcy	Poświęć czas wyłącznie na rozmowę z dzieckiem. Wykonywanie w tym samym czasie innych czynności może być odczytane przez dziecko jako brak zainteresowania dla niego i umniejszanie wagi problemu.
„Prawienie kazań", moralizowanie, „zrzędzenie i gderanie"	To zwykle „grzechy główne" rodziców. Staraj się je przezwyciężać, bo to mało skuteczne sposoby, a dzieci szybko zaczynają przez to ignorować rodziców. Jeżeli przyłapiesz się na tym – zmień taktykę.

Krytykowanie	Staraj się nie krytykować nadmiernie, a jeżeli to konieczne, krytykuj konkretne zachowanie, a nie dziecko. Nie porównuj go też z innymi, podając ich za dobry przykład. Staraj się zachować obiektywizm w wydawaniu ocen.
Podnoszenie głosu	Chociaż dzieci mają dużą zdolność wyprowadzania rodziców z równowagi, pamiętaj, że krzykiem niewiele można osiągnąć, a do tego często wykrzykujemy słowa, których potem żałujemy.
Rodzic ma zawsze rację	Nie wykorzystuj przewagi, że jesteś rodzicem, i nie używaj argumentu, że posłuszeństwo dziecka należy się rodzicom „z urzędu”.
Bagatelizowanie	Chociaż niektóre problemy twojego dziecka mogą ci się wydać błahe lub wyolbrzymione, staraj się przywiązywać wagę do wszystkiego, co go martwi.
Brak warunków sprzyjających rozmowie	Trudno zachować intymność rozmowy, jeżeli coś rozprasza uwagę. Wyłącz telewizor czy radio, staraj się stworzyć warunki, by nikt wam nie przeszkadzał.

Nasze dzieci i narkotyki

Poszerz swoją wiedzę na temat narkotyków. Łatwiej przekonasz dziecko o ich szkodliwości, używając rzeczowych argumentów.

Powinieneś także:

- nauczyć się rozpoznawać sygnały wskazujące na zażywanie, by móc w porę zareagować;
- wiedzieć, gdzie znaleźć pomoc dla siebie i dla dziecka, kiedy pojawi się problem.

Co warto przeczytać:

- Ralph I. Lopez, „Twój nastolatek – zdrowie i dobre samopoczucie"
- Ruth Maxwell, „Dzieci, Alkohol, Narkotyki"
- Timothy Dimoff, Steve Carper, „Jak rozpoznać, czy dziecko sięga po narkotyki"
- Melanie McFadyen, „Narkotyki – wiedzieć więcej"
- Informacje w internecie na stronach:
  www.narkomania.org.pl, www.dopalaczeinfo.pl

W każdej księgarni można znaleźć wiele innych pozycji na temat narkotyków i narkomanii, a także poradników dotyczących problemów wychowawczych. Warto czytać i poszerzać swoją wiedzę w tym zakresie. Ułatwi nam to zrozumienie problemów związanych z dorastaniem naszych dzieci.

Sygnały, które powinny nas zaniepokoić

Mimo naszych starań dorastające dzieci rzadko zachowują się tak, jakbyśmy chcieli. Wciąż stwarzają sytuacje, które nas niepokoją. Zmieniają zachowania, nawyki i sposób bycia. Przebywają gdzieś do późnych godzin nie wiadomo z kim, nie uczą się tyle, ile naszym zdaniem powinny, zaniedbują swoje zainteresowania, nie chcą z nami rozmawiać. Wchodzą w nowy okres życia, naśladują starszych, chcą upodobnić się do kolegów. To problemy związane z okresem dorastania i są one naturalnym elementem rozwoju, chociaż mogą nam się nie podobać. Dlatego nie zawsze należy reagować paniką na każdą zmianę w zachowaniu dziecka, bo nie musi ona oznaczać, że jest ono zagrożone narkomanią.

Są jednak sytuacje, których nie wolno bagatelizować. Masz prawo sądzić, że z dzieckiem dzieje się coś niedobrego, gdy zauważysz kilka z wymienionych niżej objawów równocześnie:

- oddala się od ciebie, staje się obce, mimo że wcześniej byliście blisko;
- wyraża niechęć do rozmów, unika kontaktu, kręci w rozmowie, kłamie;
- ma kłopoty z nauką, choć wcześniej dobrze sobie radziło, wagaruje;
- jest niecierpliwe, rozdrażnione;
- jest na zmianę pobudzone lub ospałe, sypia o dziwnych porach;
- znika często w ciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem i stara się unikać kontaktu po powrocie;
- wraca bardzo późno lub bez uzgodnienia nocuje poza domem;
- ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu;
- kwestionuje szkodliwość narkotyków, uważa, że powinny być zalegalizowane;
- ma nadmierny apetyt lub nie ma apetytu;
- ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar;

- w jego pokoju dziwnie pachnie, miewa fifki i fajki różnych kształtów, bibułki do skrętów, biały proszek, pastylki nieznanego pochodzenia, opalone folie aluminiowe, leki bez recept, nieznane chemikalia;
- z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty.

Co robić, gdy okaże się, że chodzi o narkotyki

Gdy masz pewność, że chodzi o narkotyki, zacznij działać, bo problem sam się nie rozwiąże. **Nie działaj jednak pod wpływem emocji, nie rozpoczynaj rozmowy, gdy dziecko jest odurzone.** Przygotuj się do rozmowy, zadbaj o to, by każde z was miało na nią czas.

Wysłuchaj, co ma do powiedzenia na swoją obronę, ale nie daj się zwieść łatwym tłumaczeniom. Nie ufaj zapewnieniom, że znaleziony w jego pokoju narkotyk należy do kolegi. Nie daj się przekonać, że teraz taka moda i wszyscy biorą narkotyki. Nie uważaj za mniejsze zło, jeżeli mówi, że to „tylko trawka". Nie obwiniaj się, kiedy mówi, że bierze z powodu kłopotów rodzinnych.

Jeżeli stwierdzisz, że był to incydent – daj mu szansę, nie traktuj jak narkomana. Porozmawiaj o konsekwencjach i zagrożeniach wynikających z brania narkotyków, a także o presji i manipulacji ze strony grupy biorącej narkotyki. Powiedz dziecku, że złamało zasady, zawiodło twoje zaufanie i wyjaśnij, jak źle się z tym czujesz. Ustalcie nowe reguły i stosuj zasadę „ograniczonego zaufania", dopóki nie upewnisz się, że wszystko jest w porządku.

Jeżeli stwierdzisz, że dziecko ma już problem z narkotykami, skorzystaj z pomocy specjalistów. Zdobądź adresy poradni lub specjalistów w zakresie uzależnień, którzy

pomogą tobie i dziecku poradzić sobie z problemem, dostępne są one na stronie www.kbpn.gov.pl. Wspólnie z terapeutą i dzieckiem ustalcie reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj.

Nie chroń dziecka przed konsekwencjami jego zachowań. Jeżeli się nie uczyło, może nawet nie zdać. To konieczny element dochodzenia do zdrowia. Nie usprawiedliwiaj nieobecności, nie tłumacz dziecka przed nauczycielami, znajomymi i rodziną. Nie wstydź się i nie ukrywaj za wszelką cenę tego problemu – to przecież może się zdarzyć w każdej rodzinie.

Jeżeli dziecko podejmie terapię, będzie potrzebowało dużo cierpliwości, zrozumienia i wsparcia.

Testy do wykrywania narkotyków w moczu

Jeżeli podejrzewasz, że dziecko zażywa narkotyki, a wyczerpałeś już inne sposoby, by zdiagnozować sytuację – możesz sprawdzić to za pomocą testu. W wielu aptekach dostępne są testy, które wykrywają narkotyki w moczu, na obecność m. in. amfetaminy, kokainy, morfiny, THC (marihuany, haszyszu).

Zanim kupisz i zrobisz test powinieneś wiedzieć:

- ile czasu upłynęło od ewentualnego zażycia narkotyku;
- czy to na pewno mocz osoby badanej;
- jaki narkotyk może wchodzić w grę.

Kiedy test może być przydatny?

- Gdy dziecko zaprzecza, a masz podstawy sądzić, że jednak zażywa narkotyki;
- gdy dziecko przestało używać narkotyków – w celu kontroli utrzymania abstynencji.

Na jakie pytania odpowie test?

- Czy dziecko zażyło dany narkotyk.

Na jakie pytania nie odpowie test?

- Czy ktoś jest uzależniony,
- jak często bierze,
- jak dużo zażył.

Zawsze uważnie przeczytaj instrukcję dołączoną do testu i stosuj się ściśle do zaleceń, ponieważ testy poszczególnych producentów różnią się między sobą. Musisz też brać pod uwagę możliwość pomyłki. Szybkie metody testowania mają swoje ograniczenia i minusy.

Narkotyki i prawo

Posiadanie narkotyków jest czynem karalnym, jednak wiele młodych osób bagatelizuje sytuację i sięga po narkotyki. Często towarzyszą temu kradzieże, bójki, prostytucja a także handel nielegalnymi substancjami. Co powinno cię zaniepokoić? Gdy twoje dziecko posiada pieniądze z niewiadomego źródła, kupuje nowe, czasem drogie rzeczy oraz prowadzi niejasne interesy z kolegami.

Powinieneś wiedzieć że:

- **Posiadanie** jakiejkolwiek ilości narkotyków grozi karą do 3 lat a znacznej ilości do 10 lat pozbawienia wolności.
- **Za handel** grozi kara do 12 lat pozbawienia wolności.
- **Udzielanie lub nakłanianie** do użycia narkotyku zagrożone jest karą do 3 lat pozbawienia wolności. Udzielanie narkotyku osobie nieletniej może skutkować karą pozbawienia wolności do lat 8.

- **Prowadzenie pojazdów** pod wpływem narkotyków może skutkować karą grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

Podstawa prawna: Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii z dnia 29 lipca 2005 r. (Dz.U. 2012 poz. 124)

Treść ustawy oraz nowelizacji dostępne są na stronie www.kbpn.gov.pl

Narkotyki – podstawowe rodzaje i opis

KONOPIE INDYJSKIE (KANABINOLE, THC)

Marihuana, haszysz, skun, olej haszyszowy to występujące w różnej postaci przetwory konopi indyjskich.

MARIHUANA *(dżoint*, skręt, blant, ziele, zielsko, zioło,splif, grass, marycha, trawa, huana, maryśka, skun, gandzia, samosieja, afgan, kolumbijka)*
Wygląd: brązowozielone liście i nasionka, mieszanina suchych liści i kwiatostanów przypominająca trochę natkę pietruszki albo majeranek.
Sposób przyjmowania: najczęściej do palenia w postaci własnoręcznie robionych skrętów.

SKUN – niezwykle mocna odmiana konopi uprawiana w specjalnych warunkach.

HASZYSZ *(hasz, grudka, gruda, czekoladka, afgan, kloc, plastelina, kostka)*
Wygląd: brązowe i czarne kulki lub kostki, cienkie paski.
Sposób przyjmowania: najczęściej palony, może być także dodawany do potraw.

OLEJ HASZYSZOWY
Wygląd: zielonobrązowy olej, sprzedawany w małych fiolkach lub poduszeczkach.

* slangowe nazwy występujące w niniejszej broszurce podajemy w pisowni fonetycznej

Sposób przyjmowania: najczęściej jako dodatek do papierosów lub skrętów z marihuaną.

Objawy użycia:
zwężone źrenice, przekrwione oczy, euforia, gadatliwość, poczucie odprężenia, zaburzenia koordynacji ruchowej, zwiększona wrażliwość na światło i dźwięk, obniżona koncentracja, trudności w zapamiętywaniu, nagłe napady śmiechu, chichot, zwiększony apetyt, kaszel, czasem spadek nastroju, zamknięcie się w sobie i milczenie.

Zwróć uwagę na:
słodkawą woń oddechu, włosów i ubrania, nagłe zainteresowanie hodowlą roślin, pojawienie się brązowozielonych liści i nasionek, fifek i fajek, bibułki papierosowej.

Długotrwałe używanie może prowadzić do:
zaburzonej oceny sytuacji, spadku koncentracji uwagi, obniżonej sprawności w prowadzeniu pojazdów, przewlekłego zapalenia oskrzeli i krtani, astmy, ogólnego zobojętnienia. U osób zażywających przetwory konopi w stanie obniżonego nastroju mogą powstać stany depresyjne, lęki, a nawet psychozy.

AMFETAMINA

(speed, proszek, proch, amfa, feta, setka, witamina A)

Wygląd: biały lub beżowy proszek, tabletki, kapsułki.
Sposób przyjmowania: doustnie, wciągana przez nos lub wstrzykiwana.

Objawy użycia:
przypływ energii, poczucie mocy, podwyższenie nastroju, wzmożona aktywność, słowotok, zaburzenia snu (bezsenność), brak apetytu, rozszerzone źrenice, przyspieszona czynność serca

i szybki oddech, zaczerwienienie skóry, wysypka, suchość w ustach, podwyższone ciśnienie krwi, silny niepokój, napięcie i drażliwość. W końcowej fazie działania narkotyku zmęczenie i senność.

Zwróć uwagę na:
biały lub beżowy proszek, tabletki, kapsułki, kryształki, małe foliowe torebeczki, folię aluminiową, igły, strzykawki, pocięte rurki, słomki do napojów.

Długotrwałe używanie może prowadzić do:
silnego uzależnienia psychicznego, zaburzeń zachowania, rozwoju stanów depresyjnych połączonych z myślami samobójczymi, a w skrajnych przypadkach do psychoz, śpiączki i śmierci.

KOKAINA i jej odmiana CRACK

(speed, proszek, proch, amfa, feta, setka, witamina A)

KOKAINA *(koka, koks, gram, porcja, śnieg, charlie, biała dama, witamina C)*
Wygląd: krystalicznie biały proszek.
Sposób przyjmowania: wciągana przez nos, wstrzykiwana, zażywana doustnie, palona z domieszkami innych narkotyków.

CRACK *(kisielek, galaretka)*
Wygląd: białe, beżowe lub brązowe kamyki (żwir) sprzedawany w foliowych woreczkach, folii aluminiowej.
Sposób przyjmowania: pali się w specjalnej fajce lub wdycha jego opary.

Objawy użycia:
pociąganie nosem i/lub katar, nadpobudliwość, gadatliwość, niepokój psychoruchowy, rozszerzone źrenice, poczucie euforii, mocy, siły, osłabienie krytycyzmu.

Zwróć uwagę na:
biały proszek, a w przypadku cracku jasnobrązowe kuleczki „kamyki", fajki, małe flakoniki, igły, strzykawki, małe foliowe torebeczki, lusterka.

Długotrwałe używanie może prowadzić do:
stanów depresyjnych i tendencji samobójczych, urojeń prześladowczych i lęku, stanów delirycznych, impotencji, zakrzepów krwi, utraty przytomności, śmierci z przedawkowania.

ECSTASY

(eska, bleta, piguła, piksa, dropy oraz nazwy handlowe: UFO, Adam, Eva, Love, Superman, Batman, Aligator, Mitsubishi, Vogel, Snowball, Drops, Herz, Sonne, VW)

Wygląd: białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorkami, ale także proszek, kapsułki.
Sposób przyjmowania: doustnie.

Objawy użycia:
wzmożona pobudliwość, wyostrzone postrzeganie bodźców zewnętrznych (kolorów, dźwięków), brak łaknienia, przyspieszony oddech, nieadekwatne do możliwości poczucie siły, zgrzytanie zębami.

Zwróć uwagę na:
białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorami, popękane naczynka krwionośne, zwłaszcza twarzy po całonocnych zabawach w dyskotece. Ecstasy jest zażywane najczęściej podczas dyskotek i rozmaitych techno party.

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.

LSD

(kwas, kwach, kwasik, papierek, kryształek, kamyczek, trip, ejsid, tejbs, listek, nazwy od rysunków np. Asterix)

Wygląd: malutkie bibułki z kolorowymi nadrukami, kolorowe „kamyki do zapalniczek", tabletki, kapsułki nasączone roztworem LSD.
Sposób przyjmowania: doustnie.

Objawy użycia:
rozszerzone źrenice, wymioty, przyspieszona czynność serca, podwyższone ciśnienie krwi, wzrost temperatury ciała, zaburzone postrzeganie rzeczywistości (widzenie dźwięków, słyszenie barw), chwiejność emocjonalna (od euforii do depresji), omamy wzrokowe, niekiedy lęk, nawroty doznań nawet po długim czasie od zaprzestania brania.

Długotrwałe używanie może wywołać poważne depresje, stany urojeniowe.

GRZYBY HALUCYNOGENNE

(grzybki, psylocyby, psylki, baluny)

Wygląd: różnego rodzaju grzybki o zabarwieniu od żółtawego do czarnego z brązowym prześwitem.
Sposoby przyjmowania: doustnie – suszone lub surowe.

Objawy użycia:
halucynacje wzrokowe, zaburzone postrzeganie czasu i przestrzeni, rozszerzone źrenice, zmiany nastroju, zupełne wyizolowanie z rzeczywistości, przeżycia mistyczne, lęk.

Zwróć uwagę na:
różnego rodzaju grzyby świeże bądź suszone.

Niebezpieczeństwo zażywania:
nigdy nie wiadomo, jak zadziałają. Wysokie ryzyko śmiertelnego zatrucia oraz przewlekłej psychozy.

ŚRODKI WZIEWNE

(solwent, rozpuchol, budzio)

Wygląd: kleje, rozpuszczalniki, lakiery.
Sposób przyjmowania: najczęściej wdychanie oparów z worka foliowego.

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

Zwróć uwagę na:
foliowe torby, tuby kleju, smary, zapach chemikaliów we włosach i na ubraniu, charakterystyczny zapach z ust utrzymujący się nawet kilka dni po zażyciu, nasączone chustki, szmaty.

Długotrwałe używanie może prowadzić do:
uszkodzenia płuc, wątroby, mózgu, niewydolności serca, śpiączki, śmierci przez uduszenie podczas wdychania.

OPIATY

HEROINA *(hera, hercia, helena, proszek)*
Wygląd: biały lub beżowobrązowy proszek.
Sposób przyjmowania: wstrzykiwanie.

BROWN SUGAR *(brąz, brałn)* – jest to odmiana heroiny, która w ostatnich latach zyskuje niezwykłą popularność. Zarówno objawy, jak i skutki zażywania są takie same jak w przypadku heroiny i innych przetworów maku.
Wygląd: brunatna, różowa lub beżowa granulowana substancja przypominająca cukier lub żwirek.
Sposób przyjmowania: najczęściej wdychany jest dym, czasem wstrzykiwana, rzadziej przyjmowana doustnie.

KOMPOT – tzw. polska heroina
Wygląd: jasny lub ciemnobrązowy płyn o wyczuwalnym słodkim zapachu.
Sposób przyjmowania: wstrzykiwana.

Objawy użycia:
zwężone źrenice, brak reakcji źrenic na światło, szkliste oczy, opadające powieki, zmniejszone łaknienie, nudności i wymioty przy pierwszych dawkach, senność, spowolniona mowa.

Zwróć uwagę na:
wygląd źrenic, igły, strzykawki, ślady nakłuć po wstrzyknięciach, ślady krwi na bieliźnie, a w przypadku heroiny do palenia (brown sugar) na okopcone sreberka z folii aluminiowej, z czekolady itp.

Nawet jednorazowe zażycie może prowadzić do:
uszkodzeń wątroby, zakażenia wirusem HIV, żółtaczki, śpiączki, śmierci z przedawkowania.

LEKI USPOKAJAJĄCE I NASENNE

(dorota, dorotka, efka, erki, pestki, piguły, rolki, ziomki)

Wygląd: tabletki, płyny.
Sposób przyjmowania: doustnie, wstrzykiwane po rozpuszczeniu.

Objawy użycia:
małe dawki dają poczucie odprężenia, większe powodują senność i stan jak po upojeniu alkoholowym.

Zwróć uwagę na:
leki, opakowania po lekach, igły, strzykawki, ampułki.

Długotrwałe używanie prowadzi do:
uzależnienia psychicznego i fizycznego, zwiększa się tolerancja na leki, co oznacza, że trzeba przyjmować coraz większe dawki, pogarsza się ogólny stan zdrowia, obniża się poziom intelektualny, istnieje duże zagrożenie przedawkowaniem prowadzącym do śpiączki lub śmierci. Groźne w skutkach może być też mieszanie leków z alkoholem lub innymi środkami.

Inne substancje używane przez młodzież

STERYDY ANABOLICZNE

(koks, deka, wino, metka, mietek, omka, omen, prima, teściu)

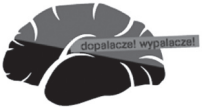
Głównym powodem zażywania sterydów jest chęć zwiększenia siły, kondycji i poprawienia wyglądu poprzez przyrost masy mięśniowej.

Objawy użycia:
poprawa nastroju, przypływ energii, poczucie siły i kondycji, zmiany skórne (plamy, zaczerwienienia), obrzęk twarzy, zaburzenia równowagi hormonalnej, nerwowość, impulsywność, agresywność.

Sposób zażywania: doustnie lub wstrzykiwanie.

Zwróć uwagę na:
szybki przyrost masy mięśniowej u twojego dziecka, nieproporcjonalny do czasu poświęcanego ćwiczeniom na siłowni.

Długotrwałe przyjmowanie może prowadzić do:
ciężkich uszkodzeń narządów wewnętrznych (wątroby, nerek, serca), osłabienia popędu płciowego, uszkodzenia chromosomów. Sterydy powodują także zaburzenia psychiczne o różnym nasileniu: rozdrażnienie, nerwowość, agresję, lęk, panikę, urojenia prześladowcze, depresję z myślami samobójczymi.



ŚRODKI ZASTĘPCZE ZWANE „DOPALACZAMI”

Potoczna nazwa „dopalacze” określa pewną grupę produktów o działaniu psychoaktywnym do niedawna dostępnych w legalnym obrocie handlowym. Zawarte w nich substancje czynne nie zawsze znajdują się na liście substancji objętych kontrolą ustawową. Substancje te do niedawna były oferowane przez wyspecjalizowane sklepy z „dopalaczami” zlokalizowane w centrach większości miast w Polsce.

Produkty zwane potocznie „dopalaczami” zawierają najczęściej substancje nowe, których działanie ma naśladować znane narkotyki, takie jak marihuana, amfetamina, ecstasy czy kokaina. W wielu przypadkach mało jednak wiadomo o ich wpływie na organizm ludzki.

Liczne zgłoszenia do szpitali po ich zażyciu pozwalają przypuszczać, że część z nich jest niebezpieczna dla zdrowia (np: używanie ich może prowadzić do zatrucia organizmu). Niektóre „dopalacze” najprawdopodobniej uzależniają.

DOPALACZE – MIESZANKI ZIOŁOWE

Wygląd: brązowozielone liście – ususzony rozdrobniony materiał roślinny podobny do marihuany, chociaż najczęściej nie występują całe fragmenty roślin, łodyg czy nasion (jak w przypadku marihuany). Za psychoaktywność mieszanek nie odpowiada jednak materiał roślinny (którego dobór najczęściej jest przypadkowy), ale dodawane w procesie produkcyjnym syntetyczne kannabinoidy – substancje naśladujące działanie tetrahydrokanabinolu (THC), naturalnego związku zawartego w marihuanie i haszyszu.

Syntetyczne kannabinoidy rzadko występują na rynku w czystej postaci. Wtedy są to jasno lub ciemnobrązowe granulki bądź granulkowate kostki trochę przypominające haszysz lub biały proszek.
Sposoby przyjmowania: palenie.

Objawy użycia:
euforia, zaburzenia koordynacji ruchowej, zwiększona wrażliwość na światło i dźwięk, obniżona koncentracja, trudności w zapamiętywaniu, nagłe napady śmiechu, chichot, zwiększony apetyt, przekrwione oczy, kaszel.

Zwróć uwagę na:
fifki, fajki, bibułkę papierosową, zmielone rośliny w atrakcyjnych opakowaniach kojarzących się z latem, imprezą, tropikiem. Często opakowania zawierają informacje, że nie są to produkty przeznaczone do spożycia przez ludzi. Należy zwrócić uwagę także na przesyłki zamawiane przez Internet ze sklepów o nazwach w stylu head shop, smile shop, legal highs, z krajów takich jak Słowacja, Czechy, Niemcy, Holandia lub Wielka Brytania. Zwróć uwagę także na przesyłki zamawiane przez Internet ze sklepów będących źródłem zaopatrzenia dla przemysłu chemicznego, najczęściej z Chin.

Niebezpieczeństwo zażywania:
Mechanizm działania syntetycznych kanabinoli nie jest do tej chwili poznany. Substancji z tej grupy jest bardzo wiele. Każda ma trochę inne działanie. Przyjmuje się, że niektóre mogą działać zdecydowanie mocniej niż marihuana i haszysz. Skutki krótkotrwałego oraz długotrwałego zażywania nie są znane, to znaczy, że mogą być niebezpieczne dla zdrowia.

DOPALACZ E – PIGUŁKI, KAPSUŁKI, PROSZEK

Wygląd: występują w postaci białego proszku, kapsułek lub pigułek, rzadziej w płynie.

Sposoby przyjmowania: doustnie, przez nos, rzadziej poprzez wstrzykiwanie.

Objawy użycia:
Najczęściej substancje zawarte w produktach należą do dwóch grup: katynonów oraz piperazyn. Katynony mają działanie empatogenne (powodują otwarcie na środowisko zewnętrzne, subiektywne poczucie przyjaźni i bliskości z osobami z otoczenia) oraz euforyzujace zbliżone do ecstasy (patrz: ekstazy). Użytkownicy porównują działanie katynonów do kokainy z uwagi na krótkie działanie oraz konieczność uzupełniania dawek. Benzylpiperazyny najczęściej są stymulantami o działaniu zbliżonym do amfetaminy (patrz: amfetamina), choć słabszym.

Zwróć uwagę na:
proszek, kolorowe pigułki, kapsułki w kolorowych atrakcyjnych opakowaniach kojarzących się z latem, imprezą, z napisami sugerującymi, że nie są przeznaczone do użytku przez ludzi, że są solami kąpielowymi bądź nawozem, przesyłki zamawiane przez Internet ze sklepów o nazwach w stylu head shop, smile shop, legal highs, z krajów takich jak Czechy, Słowacja, Niemcy, Holandia lub Wielka Brytania. Zwróć uwagę także na przesyłki zamawiane przez Internet ze sklepów z zaopatrzeniem dla przemysłu chemicznego, najczęściej z Chin.

Niebezpieczeństwo zażywania:
Substancje zawarte w katynonach i piperazymie mają różne działanie na organizam. Piperazyny mogą powodować bóle głowy oraz wymioty na tzw. zejściu. Niektóre katynony mają krótkie działanie i powodują konieczność uzupełniania dawki. Nieznane są skutki krótkotrwałego, a tym bardziej długotrwałego zażywania tych substancji. Substancje te różnią się między sobą toksycznością. Jeden z katynonów – mefedron – był przyczyną przynajmniej

jednego zgonu w Szwecji oraz prawdopodobną przyczyną 37 dalszych zgonów w Wielkiej Brytanii i Irlandii. Ze względu na swoją szkodliwość mefedron został w Polsce wpisany na listę substancji nielegalnych w 2010 r. Katynony szczególnie są niebezpieczne w połączeniu z alkoholem, innymi stymulantami oraz lekami o działaniu psychoaktywnym.

Leki dostępne bez recepty używane w celu odurzania się

Istnieje pewna grupa leków dostępnych bez recepty, które w przypadku użycia w dawkach przekraczających terapeutyczne mają działanie psychoaktywne. Pozostają one w ofercie aptek ze względu na ich szerokie zastosowanie medyczne oraz skuteczność w leczeniu stanów zapalnych i objawów przeziębień. Leki te najczęściej są wykorzystywane przez osoby młode. Istnieją także doniesienia, że niektóre z tego typu leków wykorzystywane są także przez osoby często używające narkotyków w przypadkach, gdy istnieje czasowy brak narkotyków na rynku. Do substancji czynnych zawartych w lekach należą: dextrometorfan, benzydamina oraz pseudoefedryna.

DEXTROMETORFAN

Składnik leków przeciwkaszlowych dostępnych bez recepty. Występuje w postaci tabletek lub syropu.
Sposoby przyjmowania: doustnie.

Objawy użycia:
w niskich dawkach ma działanie euforyzujące (zbliżone do alkoholu) oraz stymulujące i empatogenne (powoduje otwarcie na środowisko zewnętrzne, subiektywne poczucie przyjaźni i bliskości z osobami z otoczenia) zbliżone do ecstasy. Powoduje zaburzenia

równowagi. W wyższych dawkach substancja utrudnia lub wręcz uniemożliwia poruszanie się oraz wykonywanie najprostszych czynności. Ponadto może wywoływać stany lękowe, a także swędzenie, wysypkę, wymioty, gorączkę, podwyższone ciśnienie krwi.

Zwróć uwagę na:
dużą ilość opakowań po lekach, częste zamykanie się w pokoju przez dziecko, próby izolowania się od rodziny, zapadanie się w muzykę, wrażenie, jakby dziecko było pijane, choć nie czuć woni alkoholu.

Niebezpieczeństwo zażywania:
Osiągniecie efektów odurzenia wiąże się z przyjęciem bardzo dużej ilości tabletek lub syropu. Leki oprócz dextrometorfanu zawierają wiele substancji wspomagających, które przy wielokrotnym przekroczeniu dawek terapeutycznych mogą okazać się toksyczne. Dekstrometorfan przy częstym używaniu może powodować poważne zaburzenia psychiczne, problemy z pamięcią i koncentracją. Szczególnie niebezpieczny jest w połączeniu z alkoholem oraz stymulantami (jak amfetamina), które mogą potęgować i zmieniać jego działanie.

BENZYDAMINA

Substancja występująca w niesterydowych lekach przeciwzapalnych dostępnych bez recepty stosowana przy zapaleniu błon śluzowych. Najczęściej wykorzystywany lek dostępny jest w saszetkach.
Sposoby przyjmowania: doustnie.

Objawy użycia:
halucynacje wzrokowe, napady lęku i paniki, drżenie rąk, bezsenność, wymioty, spowolnienie ruchowe, suchość w ustach, po ustąpieniu działania (na tzw. „zejściu"), problemy z chodzeniem oraz bóle mięśni.

Zwróć uwagę na:
dużą ilość opakowań po lekach, naczynia z płynami o nieprzyjemnym smaku, pozostałości po filtrach do kawy czy chusteczkach, zamykanie się w pokoju, utrudniony kontakt z dzieckiem, bóle mięśni oraz problemy z chodzeniem.

Niebezpieczeństwo zażywania:
Niektóre źródła podają, że może powodować wrzody żołądka,uszkadzać nerki oraz wątrobę. Przy dłuższym używaniu może powodować zaburzenia psychiczne.

PSEUDOEFEDRYNA

Na rynku występuje w lekach na katar dostępnych bez przepisu lekarza.
Sposoby przyjmowania: doustnie, dożylnie.

Objawy użycia:
Działa jak stymulant. Działanie zbliżone do amfetaminy (patrz: amfetamina). Pobudzenie, słowotok, nadpobudliwość, niepokój, zawroty głowy, problemy ze snem, kołatanie serca, podwyższone tętno, rozszerzone źrenice, w końcowej fazie działania zmęczenie i senność.

Zwróć uwagę na:
duże ilości pustych opakowań po lekach. Duże ilości nowych opakowań. Bezsenność oraz nadmierne zmęczenie u dziecka.

Niebezpieczeństwo zażywania:
Poza pseudoefedryną leki te zawierają różne substancje dodatkowe, jak np. paracetamol. Z uwagi na fakt, że w pojedynczej dawce leku jest stosunkowo niewiele pseudoefedryny, dla osiągnięcia działania psychoaktywnego osoby przyjmują wiele dawek. Substancje

wspomagające zawarte w leku w dawkach znacznie przekraczających terapeutyczne mogą być toksyczne. Ponadto pseudoefedryna używana często może powodować podobne skutki jak amfetamina (patrz: amfetamina).

Przykłady szkód zdrowotnych i społecznych związanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych

Szkody zdrowotne – somatyczne:

- ostre zatrucie (przedawkowanie);
- wychudzenie, wyniszczenie;
- zakrzepy w żyłach i zatory tętnicze;
- infekcja HIV i choroba AIDS;
- wirusowe zapalenie wątroby HBV, HCV, HDV, rzadziej HAV;
- 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.

Szkody zdrowotne – psychiczne:

- 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.

Mały słowniczek slangu związanego z narkotykami

Jeżeli usłyszysz te nazwy w rozmowach swoich dzieci i ich znajomych, nie wpadaj w panikę i nie traktuj ich jak potencjalnych narkomanów. Być może narkotyki pojawiły się w ich otoczeniu i warto na ten temat porozmawiać. Podajemy przykładowe słownictwo, jednak należy pamiętać, że slangowy język młodzieżowy jest niezwykle żywy i ciągle przybywają nowe określenia. Slangowe nazwy narkotyków zostały podane przy charakterystyce poszczególnych substancji.

Akcesoria do używania narkotyków:

- do palenia, 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

Narkotyki ogólnie – towar, dragi, czady, materiał

Narkoman – ćpun, grzejnik

Określenie osoby ze względu na rodzaj zażywanej substancji – trawiarz, zielarz (palacz marihuany), brałniarz (palacz heroiny), klejarz (zażywający środki wziewne)

Porcja narkotyku – działka, gram, giet, bit, setka (np. 100 mg amfetaminy), cent (1 cm^3 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 fifę
- wciągać do nosa (amfetaminę, kokainę) – snifować, zasnifować, wciągnąć kreskę, ścieżkę
- wziewnie – kirać, kleić się, dmuchać, przydmuchać, buchać

Zaburzenia psychiczne po zażyciu narkotyków – łapać paranoję, łapać flesze, łapać haluny

Zażywać nałogowo – być w ciągu, grzać