



NARKOTYKI?
nie daj się wkreść!



Poradnik dla rodziców



POWATOWA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
PAŃSTWOWY POMATOWY INSPEKTOR SANITARNY
W ZIELONEJ GÓRZE



Opracowanie tekstu: Anna Mroczkowska

Skład i łamanie tekstu: Bogdan Kowol

Projekt okładki: Bogdan Kowol

Zdjęcia: iStock

Wydane przez Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zielonej Górze, ul. Dworcowa 31/6 w ramach Zielonogórskiej Kampanii Społecznej „Narkotyki? Nie daj się wkręcić!”

Zielona Góra 2021

Egzemplarz bezpłatny

Spis treści

Wstęp	5
Dlaczego młodzi ludzie sięgają po substancje psychoaktywne?	7
Czynniki chroniące	15
Czynniki ryzyka	16
Reaguj przed	17
Zdarzyło się, co teraz?	20
Symptomy używania narkotyków	21
Testy do wykrywania narkotyków	24
Lecznictwo odwykowe - narkomania	26
Grupy Anonimowych Narkomanów	28
Gdzie szukać pomocy?	31
Bibliografia	34



Wstęp

Rodzicu Twoja wiedza o substancjach psychoaktywnych (narkotykach i NSP-tzw. dopalaczach) może pomóc ustrzec dziecko przed pułapką jaką jest ich używanie!

Okres między 12 a 18 rokiem życia to okres przechodzenia od dzieciństwa do dorosłości nazywany okresem dojrzewania. Dla okresu dojrzewania charakterystyczna jest:

- ◇ chwiejność i zmienność emocjonalna i podatność na kryzysy emocjonalne,
- ◇ koncentracja na sobie,
- ◇ poszukiwanie sensu życia,
- ◇ krytycyzm wobec dorosłych,
- ◇ kształtowanie się własnego systemu wartości,
- ◇ konformizm wobec grupy rówieśniczej i silna potrzeba akceptacji, sprzeczność pomiędzy potrzebą niezależności wobec dorosłych (zwłaszcza rodziców) a potrzebą pomocy z ich strony,
- ◇ ograniczona zdolność formułowania długoterminowych planów i przewidywania konsekwencji swoich działań,
- ◇ dążenie do przekraczania granic stawianych przez dorosłych, eksperymentowania, podejmowania zachowań ryzykownych.

Niepewność i zagubienie w kształtowaniu się poczucia własnej tożsamości skłania młodych ludzi do poszukiwania sensu życia i czasem wiąże się z podejmowaniem zachowań ryzykownych, destrukcyjnych działań w tym do sięgania po substancje psychoaktywne.



Dlaczego młodzi ludzie sięgają po substancje psychoaktywne?

Przyczyny:

- ◇ ciekawość,
- ◇ moda,
- ◇ chęć eksperymentowania,
- ◇ ryzyko,
- ◇ duże zapotrzebowanie na stymulację,
- ◇ potrzeba osiągnięcia szybkiej przyjemności,
- ◇ chęć poznawania nowych ludzi,
- ◇ problemy z radzeniem sobie z własnymi uczuciami i przeżyciami,
- ◇ brak ciepła ze strony rodziców,
- ◇ brak wiary we własne siły,
- ◇ trudności w radzeniu sobie ze stresem.

NSP (Nowe Substancje Psychoaktywne)

... tzw. dopalacze można kupić poprzez Internet i wciąż w sklepach, które oficjalnie zajmują się sprzedażą zupełnie innych produktów. Ich sprzedażą zajmują się również dilerzy.

Jak je rozpoznać

- ◇ zapakowane są najczęściej w małe kolorowe torebki z dziwnymi nazwami,
- ◇ opis na opakowaniu sugeruje, że jest to np. preparat do czyszczenia obudów komputerowych, pochłaniacz wilgoci do komputerów, kolekcjonerski medalion.
- ◇ opakowanie może zawierać susz roślinny, niewielkie jasne kryształki,
- ◇ producenci dbają, o to, aby na każdym opakowaniu znalazł się napis o tym, że produkt nie jest przeznaczony do spożycia.

Jak działają NSP (tzw. dopalacze)?

- ◇ bardzo szybko działają (często już po paru sekundach), bardzo intensywnie, wywołują gwałtowne zmiany zachowania,
- ◇ poszczególne składniki mogą wywołać odmienne stany (radość połączoną z agresją, halucynacje, strach),
- ◇ powodują całkowitą utratę kontroli zachowania i brak zdolności oceny sytuacji zewnętrznej,
- ◇ silnie pobudzają ośrodkowy układ nerwowy,
- ◇ mogą spowodować wystąpienia gwałtownych reakcji fizycznych.

Młodzi ludzie sięgają po NSP tzw. dopalacze ponieważ:

- ◇ chcą spróbować,

- ◇ są w miarę tanie, można się na nie rzucić w kilka osób,
- ◇ są w sam raz na imprezę,
- ◇ myślą, że będzie lepsza zabawa, wyluzują się, pośmieją się, czasem tracą orientację, co jest pożądanym przez nich efektem,
- ◇ po niektórych NSP może nie być widoczne, że coś brali i rodzice się nie zorientują.



Czy wiesz, że ?

Podejmowanie zachowań ryzykownych jest wpisane w okres dojrzewania i należy być na nie przygotowanym zamiast mieć nadzieję, że się nie pojawią. Dojrzewając młodzi ludzie mogą prezentować zachowania niepożądane tj.:

- ◇ wobec siebie nawzajem (przemoc rówieśnicza),
- ◇ wobec samego siebie (np. eksperymentowanie z używkami).

Co robić...?

Należy utrzymywać dobre relacje z dorastającym dzieckiem. To podstawowy warunek skutecznego radzenia sobie z trudnymi i ryzykownymi zachowaniami. Wasze relacje powinny dawać dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Być portem, do którego mogą zawsze zawinąć, kiedy natrafią na burzę przerastającą ich możliwości i powodującą zagrożenie.

Utrzymywanie z dzieckiem relacji pełnej akceptacji i zaufania, jednocześnie z jasnymi i egzekwowanymi zasadami, okazuje się w praktyce lepsze od restrykcji i wszechobecnej kontroli.

Czego unikać ...?

- ◇ podkreślania swojej władzy nad dzieckiem,
- ◇ przekonania, że miłość rodzicielska zdoła uchronić dziecko przed wszystkim, co jest szkodliwe,
- ◇ podejmowania decyzji za dziecko,
- ◇ brania pełnej odpowiedzialności za to, co robi dziecko,

- ◇ wiary, że to rodzic wie wszystko najlepiej.

Pamiętaj, że ...

Nastolatek, który będzie się czuł nieakceptowany, zagrożony i osaczony, będzie próbował uniknąć rodzicielskiej kontroli. Z wielkim zapętem może przyłączyć się do grupy rówieśniczej, w której będzie akceptowany.

Twoje prawa:

Masz prawo wiedzieć:

- ◇ CO TERAZ robi Twoje dziecko.
- ◇ GDZIE teraz przebywa Twoje dziecko.
- ◇ Z KIM teraz przebywa Twoje dziecko.
- ◇ JAK spędza wolny czas w domu, gdy Ciebie tam nie ma.

Wychowanie dziecka jest indywidualną sprawą rodziców, szkoła pełni funkcje pomocniczą. Nie wolno zapominać, że grupa rówieśnicza, sposób spędzania wolnego czasu wywierają duży wpływ na przekonania i zachowanie Twojego dziecka, szczególnie silny w okresie dojrzewania.

Rodzicu odpowiadasz prawnie za swoje dziecko, za jego czyny, słowa. Ewentualne problemy z prawem Twojego dziecka mogą obciążać również Ciebie. Masz prawa, z których możesz korzystać, ale i obowiązki wobec własnego dziecka, z których powinienes się wywiązywać.

Masz obowiązek:

- ◇ wychowywać swoje dziecko w sposób odpowiedzialny i go nie zaniedbywać,

- ◇ poświęcać czas i uwagę dziecku,
- ◇ osobiście włączać się w życie szkoły, do której dziecko uczęszcza,,
- ◇ edukować swoje dziecko w poszanowaniu innych ludzi i przekonań.



Czynniki chroniące

Czynniki chroniące są ważne szczególnie w okresie dojrzewania. Bowiem to właśnie ten okres jest czasem największego skumulowania się czynników ryzyka.

W niesprzyjających warunkach może wtedy dochodzić do zachowań niebezpiecznych, w tym sięgania po substancje psychoaktywne.

CZYNNIKI CHRONĄCE – to indywidualne cechy człowieka i jego najbliższego otoczenia, które zmniejszają wpływ zagrożeń (czynników ryzyka) i tym samym sprzyjają prawidłowemu rozwojowi i adaptacji do zmieniających się warunków życia. Trzeba pamiętać, że czynniki chroniące nie likwidują zagrożeń czy negatywnych zdarzeń w życiu młodego człowieka, znacznie ułatwiają jednak radzenie sobie z nimi.

Czynniki chroniące przed sięganiem po substancje psychoaktywne:

- ◇ pozytywny obraz siebie,
- ◇ dobry kontakt z osobami dorosłymi ze swojego otoczenia,
- ◇ pozytywne relacje z ludźmi,
- ◇ umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami (np. z przygnębieniem, rozdrażnieniem, frustracją),
- ◇ posiadanie pasji i zainteresowań,
- ◇ marzenia i cele życiowe,
- ◇ relacje z osobami, które mają negatywny stosunek do substancji psychoaktywnych i in-

nych zachowań ryzykownych,

- ◇ pomysłne zdarzenia życiowe,
- ◇ pozytywne więzi,
- ◇ wsparcie emocjonalne (zaufanie, poleganie na rodzicach),
- ◇ jasne reguły, normy, oczekiwania panujące w rodzinie (co wolno a czego nie),
- ◇ nadzór rodziców (kontrola oparta na wzajemnym szacunku i zaufaniu).

Czynniki ryzyka

...to indywidualne cechy człowieka i jego najbliższego otoczenia, które zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia chorób i zachowań ryzykownych oraz związanych z nimi problemów np. w rodzinie, w szkole itd., które utrudniają poradzenie sobie z trudnościami.

Najważniejsze czynniki ryzyka to:

- ◇ silna potrzeba doznawania intensywnych, mocnych wrażeń,
- ◇ problemy w relacjach z innymi ludźmi,
- ◇ niedocenianie siebie,
- ◇ trudności w radzeniu sobie z przeżyciami i porażkami,
- ◇ łatwy dostęp do substancji psychoaktywnych,
- ◇ używanie substancji przez kolegów/ koleżanki,

- ◇ deficyty w rozwoju poznawczym,
- ◇ niska samoocena dziecka,
- ◇ nadużywanie alkoholu czy narkotyków przez rodziców,
- ◇ alienacja (samotność, odosobnienie dziecka),
- ◇ częste zmiany miejsca zamieszkania,
- ◇ negatywne zdarzenia życiowe,
- ◇ trudności w nauce,
- ◇ słaba więź z rodziną,
- ◇ słaby nadzór ze strony rodziców,
- ◇ złe zarządzanie rodziną przez dorosłych,
- ◇ odrzucenie przez rówieśników,
- ◇ brak dyscypliny i poczucia bezpieczeństwa.

PAMIĘTAJ, że czynniki ryzyka mogą pojawić się w otoczeniu dziecka jeszcze zanim przyjdzie ono na świat.

Reaguj przed

- ◇ Nie obawiaj się rozmów z dzieckiem o narkotykach i tzw. dopalaczach (NSP), bądź do nich przygotowany – zdobądź rzetelną wiedzę o substancjach psychoaktywnych, skutkach ich działania, miejscach pomocy i leczenia.

- ◇ Zapytaj dziecko, co sądzi o narkotykach, tzw. dopalaczach (NSP) i jak postrzega tych, którzy je biorą – skłoń je do refleksji pytaniem, czy rzeczywiście chciałoby, aby substancje te kierowały jego życiem. Zapewnij dziecko, że nie wszyscy biorą.
- ◇ Rozmawiaj o skutkach – dowiedz się, czy Twoje dziecko zna zdrowotne, społeczne, prawne i finansowe konsekwencje przyjmowania tych substancji. Jeśli nie zna, podyskutuj z nim o tym.
- ◇ Zachęcaj dziecko do rozwijania zainteresowań – one są alternatywą wobec zachowań ryzykownych związanych z sięganiem po substancje psychoaktywne.
- ◇ Uczestnicz w życiu dziecka – postaraj się poznać jego koleżanki i kolegów, rozmawiaj z nim o pasjach, zainteresowaniach, poglądach na życie, sukcesach i porażkach. Nawiązujesz w ten sposób pozytywną relację, która zaprocentuje w trudnej sytuacji.



Zdarzyło się, co teraz?

- ◇ Nie zwlekaj z rozmową.
- ◇ Opanuj emocje, aby rozmowa była rzeczowa i nie skończyła się kłótnią.
- ◇ Zapewnij dziecko, że wiesz co się stało i zapytaj je o motywy postępowania.

W trakcie rozmowy unikaj barier komunikacyjnych typu „Nigdy mnie nie słuchasz” i oskarżeń: „To Twoja wina”, „Jak zwykle sprawiasz kłopoty”.

Zapewnij o swojej przychylności, zaproponuj wsparcie swoje lub specjalisty jeśli sprawa jest poważna.

Bądź czujny!

Należy zwrócić uwagę na nagłą euforię, gwałtowny wzrost energii, smutek, lęk, słabą koncentrację, zaburzenia snu, kłopoty z oddychaniem, duże wahania ciśnienia krwi, stany lękowe, urojenia.

Reaguj

... jak najszybciej, gdy Twoje dziecko dziwnie się zachowuje, ma zaburzoną równowagę i koordynację ruchową, drżą mu ręce, ma przekrwione i wysuszone śluzówki.

Jak się zorientować, że Twoje dziecko zażywa narkotyki?

Pierwszym sygnałem ostrzegawczym wskazującym na możliwość kontaktu z narkotykami jest zmiana stylu życia, ubierania się i znajomych. Towarzyszyć temu może także unikanie wszelkich rozmów i nagłe oddalenie psychiczne.

Problemy w szkole to również dość istotny symptom. Oczywiście wymienione wyżej sytuacje

wcale nie muszą mieć nic wspólnego z narkotykami, jeśli się jednak pojawią warto stać się bardziej uważnym.

Objawami bliżej związanymi z zażywaniem narkotyków mogą być nagłe wyjścia z domu, krótkie telefony, zaniedbywanie obowiązków, nieprzywiązywanie wagi do stroju, zmiany nawyków żywieniowych, zmiany trybu życia (na przykład długie przesiadywanie w nocy lub wręcz przeciwnie), spadek wagi ciała, wydawanie coraz większych sum pieniędzy, apatia lub senność, nagłe wybuchy agresji i w ostateczności wynoszenie z domu cenniejszych przedmiotów, używanie narkomańskiego slangu, psychozy i lęki.

Symptomy używania narkotyków

Zmiany zachowania zależą od rodzaju substancji psychoaktywnej, jaka została zażyta i w przypadku narkotyków z różnych grup będą wyglądać rozmaicie. Natężenie zmian w zachowaniu jest ściśle związane z ilością przyjętego narkotyku i nie zawsze musi być wyraźnie widoczne. Najlepiej rozpoznać takie stany wtedy, gdy osoba jest nam znana i wiemy jak na ogół zachowuje się i jak reaguje.

W sytuacji zażycia narkotyków psychostymulujących (**amfetamina, kokaina, crack**), osoba będzie pobudzona motorycznie, nienaturalnie pewna siebie, niekiedy może być nerwowa, a nawet agresywna. Po pewnym czasie, kiedy ustaje działanie narkotyku – stan ten może zmienić się w ospałość, uczucie zmęczenia, przygnębienie i niechęć do czegokolwiek. Środki te zaburzają dobowy rytm snu, a więc stany pobudzenia i ospałości mogą przeplatać się dając różnorodny obraz zachowań.

Środki halucynogenne (**LSD, grzyby halucynogenne**) będą powodować silne zaburzenia zachowania objawiające się przede wszystkim w nieracjonalnych i dziwacznych wypowiedziach.

Niekiedy, przy większych dawkach tych narkotyków, może dochodzić do zaburzeń koordynacji motorycznej. Również zachowanie osoby będącej pod wpływem środków wziewnych (**kleje i rozpuszczalniki**) będzie dziwaczne, a przeżywane halucynacje zdecydują o skrajnie nieracjonalnych wypowiedziach, nie mających nic wspólnego z realną sytuacją.

W przypadkach używania środków z grupy opiatów (**heroina, morfina**) zachowanie charakteryzować będzie się nadmiernym uspokojeniem osoby, sennością (opadające powieki), przerwami w dłuższych wypowiedziach. Jednak gdy zaczynają się pojawiać objawy abstynencyjne – osoba będzie niespokojna i nerwowa.

Wiele podobieństw zauważymy również w przypadku, gdy osoba będzie pod wpływem środków uspokajających (**benzodiazepiny**) czy nasennych (**barbiturany**). Po krótkim okresie euforycznego pobudzenia zachowanie jej wyraźnie „przygaśnie” i nastąpi okres nienaturalnego uspokojenia lub w wyniku niemożności powstrzymania się od snu – osoba zapadnie w sen.

W wypowiedziach osób będących pod wpływem tych środków wyraźnie dostrzeżemy problemy z artykułowaniem słów (bełkotliwa mowa).

Pod wpływem preparatów konopi (**marihuana, haszysz**) osoba może być nieco pobudzona, często nad wyraz gadatliwa i wesółkowata. Wypowiedzi mogą być chaotyczne i coraz bardziej oderwane od kontekstu rozmowy.

Trudniej natomiast rozpoznać działanie dwóch lub więcej użytych jednocześnie narkotyków o zupełnie innym działaniu, co jest rzeczą dość powszechną (np. równoczesne stosowanie amfetaminy i heroiny).

Działanie większości narkotyków można również zidentyfikować na podstawie wyglądu oczu oraz reakcji źrenic na światło. Po otwarciu oczu w jasno oświetlonym pomieszczeniu źrenice błyskawicznie zwężają się, a następnie powoli, przyzwyczajając się do natężenia światła, powiększają

się. Większość substancji psychoaktywnych zaburza ten proces. Środki pobudzające i halucynogenne powodują zazwyczaj powiększenie źrenic. Działanie heroiny powoduje, że oczy są szkliste, a źrenice ekstremalnie zwężone. Po wypaleniu marihuany bądź haszyszu białka oczu mogą być przekrwione.

Do zażywania większości narkotyków służą specyficzne akcesoria, na podstawie których możemy próbować rozpoznawać, jaka substancja jest zażywana.

I tak do palenia marihuany służą zazwyczaj szklane lufki i fifki, różnych kształtów fajki drewniane lub gliniane (na ogół mniejsze niż te, w których palony jest tytoń).

Do palenia haszyszu, który często mieszany jest z tytoniem potrzebne są bibułki i maszynki do robienia skrętów. Niekiedy, szczególnie podczas zbiorowego palenia preparatów konopi, używa się prymitywnych fajek wodnych zrobionych z plastikowych butelek.

Środki takie, jak amfetamina czy kokaina (niekiedy heroina) stosowane są poprzez tzw. snifowanie, czyli wciąganie do nosa i umożliwianie przedostawania się substancji psychoaktywnej do krwiobiegu przez śluzówkę. Tutaj najczęstszymi akcesoriami są różnego rodzaju rurki (np. krótko przycięte słomki). Gładką powierzchnię, na której usypywane są za pomocą żyłek lub kart bankomatowych „ścieżki” proszku stanowią np. lusterka.


Palenie brązowej wersji heroiny wymaga folii aluminiowej, na której narkotyk jest podgrzewany, a powstające opary wciągane przez usta. Przyjmowanie narkotyków poprzez iniekcje (najczęściej „kompot”, brązowa heroina, amfetamina) wymaga posiadania nie tylko igieł i strzykawek, ale także innych przyborów: łyżki do rozpuszczania narkotyku z wodą (łyżka zwykle jest okopcona od podgrzewania); kwasku cytrynowego, który ułatwia rozpuszczanie; kawałka waty lub filtru papierosowego do odfiltrowania zanieczyszczeń.

Zażywanie środków wziewnych (kleje i rozpuszczalniki) odbywa się najczęściej z plastikowych

woreczków lub kawałków nasączonych tymi substancjami szmatek.

Testy do wykrywania narkotyków

Najprostsza i najtańsza metodą wykrywania narkotyków w organizmie są testy do badania obecności narkotyków, a dokładnie ich metabolitów w moczu. Są one dostępne w wielu aptekach za stosunkowo niewielką kwotę. Trudność polega na tym, że każdy z nich wykrywa jeden konkretny narkotyk bądź jedną grupę narkotyków. W związku z tym, kupując test w aptece, powinniśmy wiedzieć o użycie jakiego narkotyku osobę badaną podejrzewamy. Z reguły opisywane testy wykrywają amfetaminę obecną w moczu w czasie do 2–3 dni od momentu użycia. Kokaina jest możliwa do wykrycia przez okres o wiele krótszy – do kilkunastu godzin po użyciu. Powodem jest szybki metabolizm tego narkotyku. Heroina obecna w moczu wykrywana jest do 3 dni od momentu jej użycia. Marihuana utrzymuje się na poziomie wykrywalnym najdłużej, bo przez 3-10 dni po jednorazowym zapaleniu – a to dzięki temu, że THC odkłada się w tkance tłuszczowej i potem powoli wraz z moczem opuszcza organizm. Przy długotrwałym używaniu marihuany lub innych preparatów konopi okres ten wzrasta nawet do kilkunastu tygodni. Poza rodzajem substancji – długość okresu, kiedy narkotyki są wykrywalne w moczu zależy także od wielkości przyjętej dawki, czasu i częstotliwości przyjmowania narkotyku, wieku, wagi ciała, a nawet stanu zdrowia.



**Badanie toksykologiczne
Test na obecność
narkotyków w moczu**

Lecznictwo odwykowe - narkomania

Placówki ambulatoryjne

Zanim osoba uzależniona rozpocznie leczenie trafia do poradni lub punktu konsultacyjnego. Placówki ambulatoryjne są miejscami, gdzie zazwyczaj odbywa się pierwszy kontakt osoby uzależnionej z terapeutą, za którym stoi cały system pomocy. Nie zawsze jednak ktoś trafiający do ambulatorium jest zdecydowany na terapię i rozstanie się z narkotykami. Z reguły zaczyna odczuwać on pierwsze problemy życiowe, których źródła nie chce identyfikować z nałogowym używaniem narkotyków. Diagnoza poziomu uzależnienia, rozpoznanie oczekiwań pacjentów, ocena ich funkcjonowania społecznego to podstawowe elementy decydujące o wyborze sposobu leczenia. Poradnie stwarzają możliwość terapii w trybie indywidualnym, jak i w ramach grup terapeutycznych. Można uzyskać w nich skierowanie do oddziałów detoksykacji, stacjonarnych ośrodków rehabilitacyjnych na terenie całej Polski, a także do innych programów leczniczych. Sieć tego typu placówek ma ogromne znaczenie zarówno dla osób mających problemy z nadużywaniem i uzależnieniem od narkotyków, jak również dla tych wszystkich, którzy chcą pomóc swoim bliskim dotkniętym uzależnieniem.

Oddziały detoksykacji

Detoksykacja ma na celu poprzez odizolowanie pacjenta od narkotyków i wdrożenie leczenia farmakologicznego – w miarę komfortowe uporanie się z zespołem abstynencyjnym, jaki pojawia się po odstawieniu niektórych narkotyków. Główną grupą osób wymagających takiej kuracji są uzależnieni od opiatów (heroina). Ten rodzaj narkotyków powoduje silną zależność fizyczną co uniemożliwia podjęcie jakiegokolwiek psychoterapii bez wcześniejszego odtrucia. Pobyt w oddziale

detoksykacji trwa od tygodnia do dwóch; w nielicznych przypadkach nieco dłużej.

Stacjonarne ośrodki rehabilitacyjne

Ośrodki rehabilitacyjne proponują uzależnionym leczenie oparte głównie o metodę społeczności terapeutycznej. Terapia jest ukierunkowana na radykalną zmianę stylu życia pacjentów, zmianę środowiska i uzyskanie trwałej abstynencji od środków psychoaktywnych. Osoby przebywające w ośrodkach uczą się życia poprzez społeczną interakcję (głównie w obrębie grupy); nabierają poczucia odpowiedzialności za własne zachowanie, uczą się rozumienia i wyrażania własnych emocji. Cel leczenia w społeczności terapeutycznej wykracza daleko poza zmianę zachowań – zachowanie jest tylko objawem prawdziwych problemów. W myśl filozofii terapii – osoba uzależniona musi zmienić negatywny obraz siebie na pozytywny, nauczyć się konstruktywnego radzenia sobie ze stresem i umiejętności cieszenia się z życia po to, by zmniejszyć niebezpieczeństwo powrotu do autodestruktywnych zachowań z przeszłości. Często praktyką jest pomoc w nawiązywaniu ponownych, tym razem poprawnych relacji z rodziną. W ośrodkach obowiązuje całkowita abstynencja od takich środków jak narkotyki i alkohol. Pobyt w tego typu placówkach może trwać od kilku do kilkunastu miesięcy i zazwyczaj podzielony jest na etapy związane z rozwojem pacjenta i uzyskiwaniem przez niego umiejętności i doświadczeń społecznych.

Programy substytucji lekowej

Do tego rodzaju leczenia wykorzystuje się środki farmakologiczne będące agonistami (metadon) lub częściowymi agonistami (buprenorfina) opiatów. Programy substytucji lekowej to rozwiązania polegające na zastąpieniu nielegalnego narkotyku legalną substancją o podobnym bądź takim samym działaniu farmakologicznym. Jedyną grupą uzależnionych objętych takimi programami są osoby uzależnione od heroiny, które nie chcą lub nie potrafią zrezygnować z używania

tego środka. Podstawowym celem prowadzenia substytucji lekowej jest ustabilizowanie sytuacji życiowej osób uzależnionych poprzez m.in. wyeliminowanie wszystkich czynności związanych ze zdobyciem nielegalnych narkotyków (redukcji zachowań o charakterze kryminalnym) oraz obniżenie poziomu niebezpieczeństw zdrowotnych płynących z niekontrolowanego ich zażywania. Służyć ma temu legalny substytut narkotyku oraz szereg oddziaływań o charakterze resocjalizacyjnym i readaptacyjnym mających umożliwić i ułatwić powrót do pełnienia ról społecznych. Osoby uczestniczące w programach substytucyjnych są więc nadal uzależnione od narkotyków – tej samej lub podobnej substancji psychoaktywnej. Jednak dzięki legalnemu dostępowi do bezpłatnego i czystego farmakologicznie narkotyku, a także do serwisów socjalnych i terapeutycznych mają szansę na zmianę stylu życia lub przynajmniej na jego stabilizację. Długość udziału w terapii substytucyjnej nie jest z góry określona – o jej zakończeniu decyduje sam pacjent (chyba, że wcześniej zostanie usunięty z programu z powodu „dobierania” nielegalnych narkotyków).

W większości przypadków udział w terapii jest wieloletni.

Grupy Anonimowych Narkomanów

Grupy NA istnieją w Polsce od 25 lat (www.anonimowinarkomani.org). Ich program jest oparty na Dwunastu Krokach i Dwunastu Tradycjach Anonimowych Alkoholików. Fundamentalną zasadą umożliwiającą osobom uzależnionym trzeźwienie we wspólnocie jest zasada anonimowości. Dzięki niej mogą one czuć się bezpiecznie, wolne od szykan, poniżania i wytykania palcami. Osobie uzależnionej przychodzącej na mityngi zaleca się realizację programu Dwunastu Kroków zmieniającego kompulsywne zachowanie na świadomy wybór. Nikt nie sprawdza ani nie egzaminuje nikogo z jego realizacji (może z wyjątkiem samego życia). Dzielenie się radością, siłą, nadzieją oraz doświadczeniem, które ma miejsce na mityngu, może być skuteczną pomocą w trzeź-

wieniu. Zgodnie z filozofią i przekonaniem członków wspólnoty NA – narkomania jest chorobą, w której choruje i cierpi ciało, umysł i dusza. Realizacja programu pozwala na wyzdrowienie tych sfer funkcjonowania człowieka. Uczestnictwo w mityngach porównywane jest do siły wspierającej narkomana na tej drodze, a sama abstynencja od narkotyków jest efektem ubocznym tych zmian. Osoba uzależniona zyskuje radość i spokój w życiu, przedtem zabrane przez narkotyki. Narkomania, w rozumieniu uczestników ruchu NA jest chorobą, którą można skutecznie zatrzymać. Wymaga to jednak czasu, spokoju, cierpliwości, zrozumienia i nadziei, które osoba uzależniona może znaleźć w grupie.



Gdzie szukać pomocy?

- ◇ 112 – numer alarmowy
- ◇ 22 844 44 70 – Telefon Zaufania dla Rodzin z Problemem Uzależnienia
- ◇ 800 199 990 – Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania. Czynny codziennie w godz. 16:00 – 21:00
- ◇ 801 140 068 Pomarańczowa Linia – program informacyjno – konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki, czynny od pn. do pt. w godz. 14:00 – 20:00.
- ◇ 22 823 65 31 Telefon zaufania Uzależnień Stowarzyszenia „Monar” czynny w dni powszednie w godz. 9:00 – 21:00.
- ◇ 800 120 289 – Infolinia Stowarzyszenia KARAN (Problemy narkotykowe)
- ◇ 32 206 82 17 Telefon Zaufania Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii
- ◇ Poradnia Internetowa: www.narkomania.org.pl

Na terenie miasta Zielona Góra

- ◇ Lubuski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Osób Uzależnionych i Współuzależnionych „LOPiT” przy Polskim Towarzystwie Zapobiegania Narkomanii
Oddział w Zielonej Górze ul. Jelenia 1 A tel. 68 45 32 000
- ◇ Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia
przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym dla Nerwowo i Psychicznie Chorych,

Zielona Góra ul. Zamenhofa 27, tel. 68 325 79 17 i 68 324 33 78,

- ◇ Towarzystwo Rozwoju Rodziny Oddział w Zielonej Górze
ul. Batorego 33, tel. 608 416 391
- ◇ Poradnia Zdrowia Psychicznego w Poliklinice,
Zielona Góra ul. Wazów 42, tel. 68 452 77 78
- ◇ Poradnia Zdrowia Psychicznego Integracja,
Zielonej Góra ul. Żołnierzy II Armii 40/30, tel. 68 45 31 988
- ◇ Poradnia Zdrowia Psychicznego,
Zielona Góra ul. Chopina 9, tel. 68 32 21 868 oraz 68 41 28 434
- ◇ Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej,
Zielona Góra, ul. Dworcowa 31/6, tel. 68 411 51 70.

Specjalistyczną pomoc świadczy również:

- ◇ Wojewódzki Szpital Specjalistyczny dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych,
Cibórz 5, tel. 68 34 19 255
- ◇ Szpital dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych,
Międzyrzecz ul. Poznańska 109, tel. 95 74 28 700

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zielonej Górze

Oferuje bezpłatną i anonimową pomoc:

- ◇ Psychologów
- ◇ Specjalistów terapii uzależnień
- ◇ Prawników

Naszą pomoc adresujemy do mieszkańców Zielonej Góry a zwłaszcza do:

- ◇ Osób uzależnionych
- ◇ Członków rodzin osób uzależnionych
- ◇ Dorosłych Dzieci Alkoholików
- ◇ Rodziców dzieci i młodzieży, która sięga po środki psychoaktywne
- ◇ Ofiar przemocy
- ◇ Sprawców przemocy

W naszej ofercie znajdziecie Państwo możliwość indywidualnych i grupowych spotkań ze współpracującymi z nami specjalistami.

Aktualne informacje o dyżurach naszych specjalistów są dostępne na naszej stronie internetowej: www.probal.zielonagora.pl oraz pod numerem telefonu 68 411 51 70

Bibliografia

- ◇ broszura: „Szkoła i rodzice wobec zagrożenia substancjami psychoaktywnymi”, autor: Marek Grondas, materiał wydany w ramach kampanii Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii „Przyjmuje leki czy bierze? Leki bez recepty – do leczenia nie do brania”, Wydawca Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii”,
- ◇ ulotka: „Narkotyki? To mnie nie kręci! -Dopalacze! Skąd się biorą? Jak rozpoznać?”, Wydawca: Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych z Poznania, autor kampanii „Narkotyki to mnie nie kręci!” – Mariusz Nowicki,
- ◇ ulotka: „Narkotyki? To mnie nie kręci! – Dlaczego? Co? Jak? Kto?”, Wydawca: Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych z Poznania, autor kampanii „Narkotyki to mnie nie kręci!” – Mariusz Nowicki,
- ◇ ulotka „Narkotyki? To mnie nie kręci!- Niech to Cię obchodzi”, Wydawca: Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych z Poznania, autor kampanii „Narkotyki to mnie nie kręci!” – Mariusz Nowicki,
- ◇ ulotka: „Narkotyki ? To mnie nie kręci! - Marihuana co mówić przed co mówić po”, Wydawca: Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych z Poznania, autor kampanii „Narkotyki to mnie nie kręci!” – Mariusz Nowicki,
- ◇ ulotka: „Narkotyki? To mnie nie kręci! – Jak wspierać swoje dziecko”, Wydawca: Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych z Poznania, autor kampanii „Narkotyki to mnie nie kręci!” – Mariusz Nowicki,
- ◇ książka: „O narkotykach bez przesady”, Wybór tekstów i opracowanie: Karolina van Laere, Wydawca: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii,
- ◇ broszura: „Narkotyki ryzykowna droga”, opracowanie Kinga Sochacka, Karolina van Laere, Wydawca Stowarzyszenie Monar , wydane ze środków Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii Ośrodek Szkoleniowo – Badawczy,
- ◇ Poradnia Internetowa on-line www.narkomaniaorg.pl



Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom



Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

 Zielona Góra  Dworcowa 31/6  probal.zielonagora.pl

 profilaktyka@mops.zgora.pl  68 411 51 70

