

SKUTKI STOSOWANIA

SUBSTANCJI

PSYCHOAKTYWNYCH



Używanie substancji psychoaktywnych nie jest współczesnym fenomenem, towarzyszyły człowiekowi od zarania cywilizacji.

Istnieją archeologiczne dowody na to, że używanie ich miało miejsce już 10 tysięcy lat temu, również historia przedstawia dowody świadczące o tym fakcie.

Odurzające właściwości maku lekarskiego opisano na tabliczkach sumeryjskich, których wiek określa się na 6000 lat.

Na papirusie Ebersa, pochodzącym z 1550 r. p.n.e. znaleziono wzmiankę o opium, które zdolne było powstrzymać silny płacz dzieci.

Przed niebezpiecznymi właściwościami pochodnych maku przestrzegali starożytni mędrcy już w piątym wieku p.n.e.

Indiańska legenda głosi, że liście koki podarowane zostały człowiekowi przez bóstwo, by dać mu siłę, radość, zapomnienie trosk.

Inkowie używali tych liści w czasie obrzędów religijnych.



***DOPALACZE
IM WIĘCEJ WIESZ
TYM ŁATWIEJ SIĘ BRONISZ***

Substancje psychoaktywne:

- etanol i inne alkohole,
- narkotyki i substancje zabronione,
- leki i preparaty medyczne dostępne legalnie,
- dopalacze,

Skutki somatyczne:

- ostre zatrucia (toksydromy)
- powikłania ostrych zatruc
- odległe skutki somatyczne-
uszkodzenia narządów (m.in. Organiczne
uszkodzenie ośrodkowego układu
nerwowego)

Skutki psychiczne - zaburzenia psychiczne i zachowania spowodowane używaniem substancji psychoaktywnych:

należą do nich zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane użyciem alkoholu, opiatów, kannabinoli, substancji nasennych i uspakajających, kokainy i innych substancji pobudzających, halucynogenów czy też wywołane paleniem tytoniu lub odurzaniem się lotnymi rozpuszczalnikami organicznymi.

Zaburzenia te są następstwem używania jednego lub używania wielu substancji psychoaktywnych.

Należą do nich m.in.:

- zespoły uzależnienia,
- zespoły abstynencyjne,
- majaczenie,
- halucynozja,
- psychoza,
- zaburzenia afektywne,
- zaburzenia osobowości i zachowania.



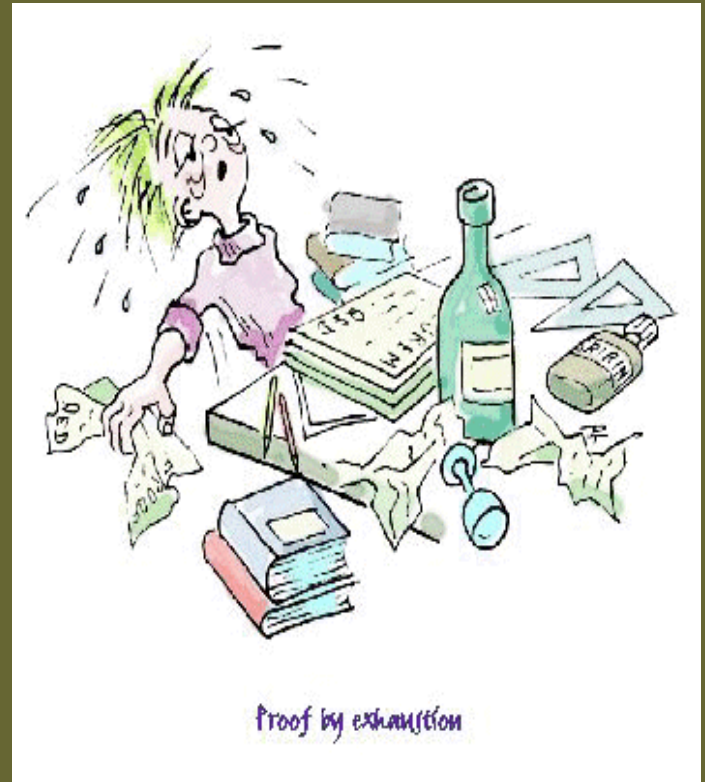
Aktualnie obserwuje się stały wzrost liczny pacjentów chorujących na zaburzenia psychiatryczne i uzależnionych od alkoholu i substancji psychoaktywnych.

Współwystępowanie u tej samej osoby zaburzenia wynikającego z zażywania substancji psychoaktywnej i innego zaburzenia natury psychicznej nazywane jest współzachorowalnością lub podwójną diagnozą.

Substancje psychoaktywne

Objawy wskazujące na nadużywanie stymulantów

- drażliwość, nerwowość
- gwałtowne zmiany nastroju,
- depresje
- podejrzliwość
- zaniedbanie w nauce i pracy
- częsta zmiana przyjaciół
- ciągły brak pieniędzy





dopalacze
mogą cię wypalić

I. Dopalacze (ang. „smart drugs” lub „legal highs”)

Termin ten to określenie potoczne, stosowane wobec substancji dostępnych jeszcze do niedawna legalnie w tzw. „smart shops” jako „produkty kolekcjonerskie”.

Dopalacze stanowią olbrzymią grupę różnorodnych środków lub ich mieszanek o działaniu pobudzającym lub odurzającym.

Są wśród nich zarówno substancje pochodzenia naturalnego pozyskiwane z roślin, jak i wiele produktów syntetycznych.

Większość ze sprzedawanych preparatów ma nieznany dla kupującego skład chemiczny, wielokrotnie jest on odmienny od deklarowanego. Szczególnie groźnym zjawiskiem jest bezpodstawna wiara większości użytkowników tych środków, że „dopalacze są bezpieczną legalną alternatywą dla szkodliwych efektów nielegalnych i uzależniających narkotyków”.

Zatrucia dopalaczami są obecnie poważnym problemem dla placówek ochrony zdrowia, gdyż przy lawinowym wzroście liczby pacjentów zgłaszających się po ich zastosowaniu nie ma możliwości identyfikacji substancji i diagnostyki laboratoryjnej przy użyciu powszechnie dostępnych testów toksykologicznych.

Poniżej przedstawiono jedynie kilka przykładów z długiej listy substancji nazywanych „dopalaczami”.

Od niedawna część z nich nie jest już legalna i została wpisana na tzw. listę substancji kontrolowanych.





Dopalacze syntetyczne- przykłady:

1.Mefedron - substancja psychoaktywna, wyprodukowana jako legalny substytut MDMA (3,4-metylenodioksymetamfetamina).

W celach rekreacyjnych poniżej 0,5 g, stosowany donosowo lub doustnie.

Objawy zatrucia:

- halucynacje,
- nasilony zespół sympatykomimetyczny,
- nudności, wymioty,
- ból w klatce piersiowej,
- zaburzenia ukrwienia kończyn- zasinienie, zblednięcie
- zaburzenia rytmu serca, nagłe zatrzymanie krążenia,
- drgawki.

2. Pochodne piperazyny. Sprzedawane jako tzw. „party pills” czyli pigułki imprezowe. Należą do nich m.in.: benzylopiperazyna (BZP), m-chlorofenylopiperazyna (mCPP), 1-(3- trifluorometylo-fenylo) piperazyna (TFMPP). Działanie tych substancji, choć dużo słabsze, jest podobne do środków z grupy amfetamin halucynogennych. Powodują one pobudzenie, euforię, zwiększenie koncentracji oraz ogólne uczucie przyjemności.

Objawy zatrucia:

- tachykardia,
- wymioty,
- bóle głowy,
- drgawki,
- podniesienie temperatury ciała,
- splątanie, niepokój, stany psychotyczne,
- zaburzenia snu, trwające niekiedy kilka dób.

3. Syntetyczne kannabinoidy. Substancje mające powinowactwo do receptorów kannabinoidowych, należą do nich m.in.: JWH-018, CP-47, HU-210.

Ich oddziaływanie jest kilkadziesiąt razy silniejsze od naturalnych kannabinoli tj. marihuana.

Są obecne w wielu preparatach psychoaktywnych, sprzedawanych jako produkty ziołowe.

Stosowane w celu uzyskania przyjemnego odurzenia, euforii, stymulacji seksualnej i działania przeciwbólowego.

Objawy zatrucia:

- uczucie pragnienia i głodu,
- objawy psychotyczne,
- silne spowolnienie,
- bezsennaś,
- depresja oddechu.

Dopalacze roślinne:

Zioła i ich mieszanki są najczęściej sprzedawane w postaci suszu lub skrętów.

Część z nich ma działanie podobne do konopii indyjskich, inne mają właściwości halucynogenne i euforyzujące.

Choć zatrucia mieszankami roślinnymi są rzadko dokumentowane (prawdopodobnie liczba tych przypadków jest niedoszacowana) ich użytkownicy opisują wywoływane przez nie przykre doznania tj. bóle głowy i bóle klatki piersiowej, znużenie, problemy z koncentracją, stany lękowe czy niechęć do działania (amotywacja).

Kratom to drzewo, którego liście zawierają alkaloidy, stymulujące receptory opioidowe. Działają one stymulująco, powodując także wystąpienie euforii i wrażenia zrelaksowania.



Szałwia wieszczka nazywana także szalwią proroczą, boską szalwią, szalwią czarownika. Jej główny składnik aktywny to salwinoryna A, wywierająca silne działanie halucynogenne, z towarzyszącym brakiem kontroli zachowania. Palenie szalwii może powodować wystąpienie ataków szału z bardzo nieprzyjemnymi halucynacjami



II. Środki odurzające i substancje psychotropowe umieszczone na liście substancji kontrolowanych.

Są to substancje, których posiadanie, produkcja, przetwarzanie, przewóz i obrót są nielegalne bez posiadania odpowiedniego zezwolenia regulowanego Ustawą o przeciwdziałaniu narkomanii.

Ostatnia modyfikacja tej ustawy z dnia 10 czerwca 2010 r. zawiera aktualny wykaz substancji kontrolowanych w Polsce.

Środki odurzające i substancje psychotropowe dzieli się na grupy w zależności od stopnia ryzyka powstania uzależnienia w przypadku używania ich w celach innych niż medyczne.

Środki odurzające- przykłady:

- heroina,
- kokaina,
- metadon,
- morfina,
- opium,
- CP 47,497,
- JWH-018, JWH-073, JWH-200, JWH-250, JWH-398,
- żywica konopii,
- roślina *Argyria nervosa*– rośliny żywe lub susz, nasiona, wyciągi oraz ekstrakty,
- kodeina.

Substancje psychotropowe- przykłady

- meskalina,
- psylocybina,
- amfetamina,
- benzylopiperazyna,
- fencyklidyna,
- ketamina,
- mefedron,
- cyklobarbitol,
- flunitrazepam,
- allobarbitol,
- diazepam,
- estazolam,
- lorazepam,

III. Substancje ułatwiające wykorzystanie seksualne (ang. agents facilitated sexual assault, date rape drugs)

Powstanie terminu „substancje ułatwiające wykorzystanie seksualne” było efektem zaobserwowania niepokojącego zjawiska gwałtów z użyciem środków powodujących u ofiar wystąpienie ostrych zatruc z utratą świadomości i towarzyszącymi zaburzeniami pamięci następcej.

Osoby te nie umiały sobie przypomnieć zdarzeń następujących po nieświadomym zażyciu środków, umieszczanych przez sprawcę w drinkach lub innych napojach.

Do wykorzystania seksualnego z użyciem substancji chemicznych dochodzi najczęściej w warunkach jednoczesnego spożycia napojów alkoholowych- z tego powodu etanol jest nazywany „substancją towarzyszącą”.

może Twój drink
nie był pod ochroną?

DRINK
pod ochrona

W 2008 roku na terenie Polski zostało zgwałconych 1611 kobiet.
O część z nich padła ofiarą pigułki gwałtu.
Nie bądź jedną z nich. Niech Twój Drink będzie zawsze pod ochroną.



Urząd Marszałkowski
Województwa Zachodniopomorskiego



Please direct orders to: **Journal of Management Inquiry**,
Sage Publications, 2455 Teller Road, Thousand Oaks, CA 91320
or at: **Journal of Management Inquiry**, P.O. Box 800, 1000
Boulevard, Thousand Oaks, CA 91320

Początkowo najczęściej doniesień o tych przypadkach pochodziło z USA, a najczęściej opisywanymi substancjami tego typu był kwas γ -hydroksymasłowy (GHB), flunitrazepam i ketamina. Obecnie wymienia się już około 20 substancji o takim działaniu.

Do „date rape drugs” zalicza się:

„ecstasy” czyli metyleodioksymetamfetaminę (MDMA),
marihuanę,
pochodne barbituranów,
krótkodziałające benzodiazepiny- alprazolam,
midazolam,
trójcykliczne leki przeciwdepresyjne,
zolpidem, PCP, opiaty,
leki przeciwhistaminowe, halucynogeny,
klonidyna, johimbina.

Wiele z wymienionych substancji jest stosowanych jako tzw. "narkotyki klubowe".

W Polsce najczęściej przyjmowanymi narkotykami są amfetamina i metylenodioksymetamfetamina.

Pilots! Too Many Missions?

Can't stay Awake in the Air?



Take Amphetamines!

Watch Out Canadians!
Here comes the USAF!



1. Amfetamina.

Wzmaga aktywność fizyczną i psychiczną, pobudza ośrodkowy układ nerwowy, poprawia kojarzenie. Po okresie pobudzenia dochodzi do wyczerpania fizycznego i psychicznego.

Objawy ostrego zatrucia:

- toksydrom sympatykomimetyczny: tachykardia, wzmożona potliwość, pobudzenie psychoruchowe, wzrost ciśnienia tętniczego
- bóle, zawroty głowy, bezsenność, zaburzenia apetytu, możliwość wystąpienia drgawek, hipertermii,
- nudności, wymioty, biegunka
- bóle w klatce piersiowej, uczucie duszności, ściskania
- w ciężkich zatruciach wstrząs, obrzęk płuc, krwawienie śródczaszkowe, porażenie ośrodka oddechowego

2. Metyledioksymetamfetamina (MDMA, „ecstasy”)

Syntetyczna i zmodyfikowana pochodna amfetaminy, wywołująca pobudzenie z towarzyszącym zniekształceniem percepcji.

Użytkownicy stosują ją ze względu na zdolność do wytwarzania przyjemnych uczuć tj. euforia, dobre samopoczucie z przyjaznym nastawieniem wobec wszystkich i potrzebę bliskości szczególnie z płcią przeciwną.

Substancja ta ma może wywoływać niepokój i urojenia paranoidalne, ma właściwości uzależniające.

Przy przewlekłym stosowaniu może powodować wystąpienie zaburzeń pamięci, depresję, psychozy, bezsenność, zaburzenia funkcji poznawczych i intelektualnych, zaburzenia erekcji i popędu seksualnego.



Objawy zatrucia:

- nasilony toksydrom sympatykomimetyczny,
- ryzyko hipertermii z następową rabdomiolizą, mioglobinurią, zespołem rozisanego wykrzepiania wewnątrznaczyniowego DIC,
- odwodnienie z hiponatremią,
- szczykościsk, drżenia i wzmożone napięcie mięśniowe,
- zaburzenia układu sercowo – naczyniowego. Nagły zagon może wystąpić w wyniku niedokrwienia mięśnia sercowego, zawału serca, zaburzeń rytmu (nadkomorowych i czasem też komorowych), ostrej niewydolności krążenia, a także mechanicznego uszkodzenia serca i naczyń przez gwałtowny wzrost ciśnienia krwi,
- ostra niewydolność wątroby,
- ostra niewydolność nerek.

IV. Ostre zatrucia substancjami psychoaktywnymi dostępnymi legalnie- przykłady:

1. Alkohol etylowy (etanol)- alkohol spożywczy, dostępny jako piwo, wino, nalewki, wódka itp. Dawka śmiertelna czystego alkoholu: dorośli 5-8 g/kg masy ciała, dzieci 3g/kg masy ciała.

Objawy ostrego zatrucia:

- charakterystyczny zapach z ust (może być niewyczuwalny, szczególnie u osób nieprzytomnych),
- zmiany w zachowaniu np. agresja, niekontrolowane emocje,
- ostry zespół splątaniowy (ograniczenie kontaktu z otoczeniem, dezorientacja)
- zaburzenia świadomości, alkoholowy sen narkotyczny, śpiączka
- mowa niewyraźna, bełkotliwa,
- spowolnienie, zaburzenia równowagi,
- zaburzenia oddechu aż do bezdechu,
- zaburzenia w układzie krążenia (m.in. hipotonia, zaburzenia rytmu),
- w ciężkich zatruciach- zgon.

2. Dekstrometorfan- DXM (np. Acodin).

Dostępny bez recepty lek przeciwkaszlowy.

W celu osiągnięcia odurzenia i euforii stosowany jest w dawkach znacząco przewyższających terapeutyczne.

„Dawki rekreacyjne” mieszczą się w przedziale od 225 do 1500 mg

Niska „dawka rekreacyjna” - około lub powyżej 200 mg lub 1.5 - 2.5 mg/kg wywiera efekt euforyczny, średni dawki - około 400 mg lub 2.5 - 7.5 mg/kg powoduje euforię na przemian z dysforią, omamy, halucynacje przy zamkniętych oczach.

Wysoka dawka - 600 mg lub 7.5 mg/kg i więcej powoduje głębokie zaburzenia świadomości, wrażenie „wyjścia ze swojego ciała”, zaburzenia psychotyczne.

Objawy ostrego zatrucia:

- tachykardia, wzrost ciśnienia tętniczego,
- rozszerzenie lub zwężenie źrenic, oczopląs,
- zaburzenia koordynacji ruchów,
- pobudzenie z objawami psychotycznymi, halucynacje,
- agresja z tendencją do przemocy,
- stupor lub śpiączka,
- drgawki,
- depresja oddechu.

3. Benzydamina (np. *Tantum Verde*, *Tantum Rosa*).

Dostępny bez recepty preparat do płukania śluzówek (Tantum rosa do płukania pochwy, Tantum verde do płukania jamy ustnej i gardła).

W dawce powyżej 500 mg wykazuje działanie psychoaktywne-odurzające i halucynogenne.

Wywołuje przewidzenia i przesłyszenia, zaburzenia postrzegania wzrokowego pod postacią „przeciągania” światła, wrażeń poświaty, powidoków, widzenia poklatkowego.

W dawkach powyżej 1 grama występują intensywne halucynacje wzrokowe i słuchowe, szczególnie silne po zadziałaniu bodźców świetlnych.

Towarzyszy im lęk i spowolnienie ruchowe.

Po ustąpieniu działania benzydaminy charakterystyczne jest występowanie złego samopoczucia, osłabienie, drżenie rąk i bezsenność

Objawy ostrego zatrucia:

- tachykardia,
- halucynacje, niepokój ruchowy,
- znaczne osłabienie siły mięśniowej.

V. Objawy abstynencji po niektórych środkach uzależniających.

Alkoholowy zespół abstynencyjny -

objawy abstynencyjne pojawiają się po kilku lub kilkunastu godzinach od zaprzestania picia lub znaczącego zmniejszenia ilości spożywanego alkoholu.

U około 30% pacjentów zespół abstynencyjny występuje mimo obecnego stężenia alkoholu we krwi.

U większości osób uzależnionych od alkoholu zaburzenia odstawienne przebiegają w postaci niepowikłanego zespołu abstynencyjnego.

U około 5-15% mogą mieć formę powikłań tj. drgawkowe napady abstynencyjne, majaczenie alkoholowe czy ostra halucynozą alkoholowa.

U znacznej części pacjentów przewlekłe nadużywających alkohol istnieje ryzyko hipoglikemii, występują zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej (odwodnienie, niedobór potasu i magnezu) oraz niedobory witamin, szczególnie tiaminy (wit. B₁).

U wielu pacjentów współistnieją zaburzenia somatyczne związane z piciem tj. uszkodzenie lub stłuszczenie wątroby, zapalenie śluzówki przewodu pokarmowego i/lub choroba wrzodowa, zapalenie trzustki.

Objawy alkoholowego zespołu abstynencyjnego:

- pobudzenie psychoruchowe z silnym lękiem i niepokojem,
- drżenia kończyn lub uogólnione drżenie całego ciała,
- silne pocenie się, aż do zlewnych potów,
- tachykardia z podwyższonym ciśnieniem tętniczym,
- nudności, wymioty, biegunka,
- bezsenność,
- omamy słuchowe, wzrokowe lub dotykowe.

Amfetamina –

najczęściej jest to uczucie przygnębienia, zmęczenie, myśli samobójcze, skrajny głód narkotykowy.

Możliwe wystąpienie psychozy amfetaminowej (1-2 dni po zażyciu narkotyku, ustępuje po tygodniu abstynencji), halucynacje, manie prześladowcze.

Możliwy „flashback” czyli nawrót działania narkotyku pomimo odstawienia go.

Następnego dnia po zażyciu występują objawy wyczerpania, takie jak np. potrzeba snu.

Najskuteczniejszym lekarstwem jest przespanie kilku dodatkowych godzin.

Po zażywaniu kolejnych dawek przez wiele dni (tzw. "ciąg") mogą wystąpić objawy bardzo dużego wyczerpania organizmu, takie jak bardzo silna potrzeba snu, ogólna ospałość, depresja, utrata wagi, spadek odporności na infekcje, silne migreny i zawroty głowy.

Już pierwsze zażycie może doprowadzić do tak zwanej psychozy amfetaminowej.

Ze względu na fakt, że amfetamina powoduje zanik poczucia głodu i zmęczenia – spożywanie jej, połączone z sytuacją wzmożonego wysiłku fizycznego (dyskoteka, uprawianie sportu ekstremalnego, ciężka praca fizyczna, duży wysiłek umysłowy), powoduje niekiedy bardzo poważne konsekwencje na skutek wyczerpania i odwodnienia, ze zgonem włącznie.

Kokaina – niepokój, majaczenie, następnie pojawia się przygnębenie z możliwością zamachów samobójczych, wzmożona senność przechodząca w apatię z okresowym rozdrażnieniem (stan przypominający nieco depresję).



Rozpuszczalniki organiczne i kleje - drżenia mięśniowe, nadmierne pocenie się, pobudzenie, halucynacje, dezorientacja, omamy, możliwość wystąpienia drgawek.

V.I Objawy „zejścia” po niektórych dopalaczach.

1. Mefedron= 4-MMC- 2-metyloamino-1-p-tolylopropan-1-on – pochodna katynonowa.

Najpierw po zażyciu występuje poczucie mocy i euforii.

Podczas „zejścia” stany depresyjne trwające nieraz kilka dni, dojmujące poczucie bezsilności, bezradności z towarzyszącymi zaburzeniami emocjonalnymi- agresja, wściekłość, poczucie pustki, smutku i apatii wywołującej gniew.

Inne objawy to bezsenność, przyspieszona praca serca, osłabienie, nudności i brak apetytu.

Przy długotrwałym stosowaniu obserwuje się zmiany skórne w okolicach łokci i kolan, migreny i sztywność karku.

2.Metedron = para-metoksymetkatynon (4-metoksymetkatynon, bk-PMMA, PMMC, metedron, metyksyfedryna).

Metedron przez pierwszą godzinę od przyjęcia powoduje jedynie stymulację fizyczną, później stymulacja pojawia się euforia.

Negatywne efekty tej substancji to poczucie pustki, nienawiść do siebie, ból głowy, dreszcze, skurcze mięśni mdłości.

Łatwiej przekonasz dziecko o szkodliwości narkotyków, gdy użyjesz rzeczowych argumentów.

Sygnały, które powinny nas zaniepokoić:

- ✓ oddala się od ciebie, staje się obce, mimo że wcześniej byliście blisko;
- ✓ wyraża niechęć do rozmów, i 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;
- ✓ Ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu;
- ✓ Kwestionuje szkodliwość narkotyków, uważa, że powinny być zalegalizowane.
- ✓ wraca bardzo późno lub bez uzgodnienia nocuje poza domem;

- ✓ wraca bardzo późno lub bez uzgodnienia nocuje poza domem;
- ✓ 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, jeżeli dziecko ma kontakt z narkotykami:

Masz pewność, że chodzi o narkotyki – zacznij działać! Problem sam się nie rozwiąże.

Nie działaj pod wpływem emocji, nie rozpoczynaj rozmowy, gdy dziecko jest odurzone.

Przygotuj się do rozmowy.

Wysłuchaj, co ma do powiedzenia na swą obronę, ale nie daj się zwieść łatwym tłumaczeniem (narkotyk znaleziony w jego pokoju należy do kolegi lub, że taka teraz moda i wszyscy biorą narkotyki). Nie uważaj za mniejsze zło, że to „tylko trawka”.

Nie obwiniaj się, kiedy mówi, że bierze z powodów 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 presji i manipulacji ze strony grupy biorącej narkotyki.

Powiedz dziecku, że złamało zasady, zawiodło twoje zaufania i wyjaśnij, jak źle się z tym czujesz.

Ustal z dzieckiem nowe reguły i zastosuj 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. Wspólnie z terapeutą i dzieckiem ustalcie reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj.

Nie chroń dziecka przed konsekwencjami jego zachowa. Jeżeli się nie uczyło może nawet nie zadać. To konieczny element dochodzenia do zdrowia.

Nie usprawiedliwiaj nieobecności, nie tłumacz dziecka przed nauczycielami, znajomymi i rodziną.

Nie wstydz się i nie ukrywaj za wszelką cenę tego problemu – to przecież może się zdarzyć w każdej rodzinie!

Testy do wykrywania narkotyków w moczu

W wielu aptekach dostępne są testy, które wykrywają narkotyki w moczu, na obecność m. in. Amfetaminy, kokainy, 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.

NARKOTYKI I PRAWO

Posiadanie narkotyków jest czynem karalnym, ale zdarza się, że dziecko biorące narkotyki łamie prawo, by zdobyć pieniądze.

Mogą się więc zdarzyć kradzieże, wynoszenie wartościowych rzeczy, handel narkotykami, a także bójki i prostytutcja.

Może się zdarzyć, że twoje dziecko nie bierze narkotyków, a jedynie handluje nimi z chęci zysku. Powinno cie zaniepokoić, jeżeli zauważysz, że posiada pieniądze z niewiadomego źródła, kupuje nowe, czasem drogie rzeczy.

✓ POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ, ŻE:

- ✓ **Posiadanie** narkotyków zagrożone jest karą więzienia do lat trzech,
- ✓ **Posiadanie** znacznej ilości narkotyków zagrożone jest karą więzienia do lat pięciu i grzywną,
- ✓ **Produkcja** narkotyków zagrożona jest karą więzienia do lat trzech. W przypadku produkcji znacznej ilości narkotyków, przestępstwo zagrożone jest grzywną i pozbawieniem wolności na czas nie krótszy niż trzy lata,
- ✓ **Handel** narkotykami zagrożony jest kara więzienia do lat dziesięciu,
- ✓ **Udzielanie lub nakłanianie** do użycia narkotyków zagrożone jest karą więzienia do lat pięciu.

Być rodzicami nastolatka nie jest łatwo. Pamiętajmy jednak, że okres dorastania jest tak samo trudny dla rodziców, jak i dla ich dzieci.

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

Wszyscy chcemy być dobrymi rodzicami. Staramy się dla dziecka jak najlepiej, a mimo to zdarza się, że spotykają nas rozczarowania, a dziecko sprawia kłopoty.

Pamiętajmy, że 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.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

Opracowała: Zofia Ługowska asystent oświaty zdrowotnej i promocji zdrowia

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Brodnicy

Źródła: na podstawie opracowania Dr n. med. Doroty Klimaszyk

Konsultanat z dziedziny toksykologii klinicznej w województwie kujawsko-pomorskim