

**Narkotyki, czyli środki uzależniające** – każda substancja, która zmienia naturalny stan człowieka, a zażywana przez pewien czas wywołuje uzależnienie, jest narkotykiem. Substancje takie znajdują się w niektórych roślinach, są też produkowane przez człowieka.

Narkotyki można podzielić na następujące grupy:

- ▶ opiaty – opium, morfina, heroina i szczególnie jej odmiana „brown sugar” oraz tzw. kompot, czyli „polska heroina”, otrzymywany ze słomy makowej z dodatkiem odczynników chemicznych,
- ▶ psychostymulujące – amfetamina, kokaina, crack,
- ▶ konopie indyjskie i ich pochodne – marihuana, haszysz, olej haszyszowy,
- ▶ halucynogenne – LSD, grzyby halucynogenne oraz tzw. ekstaza,
- ▶ wziewne – rozpuszczalniki, kleje, eter, alkohol metylowy, benzyna,
- ▶ leki nasenne i uspokajające – barbiturany.

**Uzależnienie** – stan okresowych lub trwałych zmian w psychicznych i fizycznych reakcjach człowieka wywołany powtarzającym się zażywaniem środków uzależniających (alkohol, narkotyki, leki psychotropowe).

**Uzależnienie psychiczne** – wczesna faza uzależnienia, w której sięga się po narkotyk, ponieważ zaspakaja on pewne potrzeby psychiczne, np. potrzebę zmiany nastroju, wyluzowania się czy też zapomnienia o kłopotach. Jest to ogromna, trudna do przewyciężenia chęć, silna potrzeba, a niekiedy przymus zażywania narkotyku w celu uniknięcia niepokoju lub złego samopoczucia. Mechanizm uzależnienia psychicznego nie jest poznany do końca.

**Uzależnienie fizyczne** – zaawansowana faza uzależnienia, stan patologiczny – wywołany zażywaniem środka narkotycznego – związany z włączeniem go w metabolizm komórkowy. Narkotyk staje się niezbędny dla funkcjonowania organizmu, który się do niego przystosował i potrzebuje go coraz więcej i więcej. Brak narkotyku lub zmniejszenie jego dawki powoduje zespół abstynencki zwany „głodem narkotycznym” – bardzo przykre dolegliwości somatyczne i cierpienia psychiczne porównywalne do braku pożywienia lub wody.

**Tolerancja** – stan nabytej odporności na narkotyk, dostosowanie się organizmu do środka uzależniającego i konieczność zażywania coraz większych jego dawek w celu uzyskania tego samego efektu.

**Osoba uzależniona** – człowiek chory, wymagający pomocy medycznej oraz specjalistycznej terapii.



**Osoba zagrożona uzależnieniem** – człowiek używający okresowo narkotyków, jeszcze nieuzależniony, potrzebujący pomocy wychowawczej ze strony rodziny, szkoły

## Fazy uzależnienia

Uzależnienie to choroba postępująca – z biegiem czasu jest coraz gorzej, nigdy lepiej. Przyjmuje się, iż najszybciej uzależnia się ten, kto – zażywając środki psychoaktywne – próbuje radzić sobie z jakimiś problemami i przez pewien czas wydaje się mu, że narkotyk mu w tym pomaga. Rozwój uzależnienia przebiega fazowo:

- ▶ **Faza I: Eksperymentowanie** – zaczyna się niewinnie: od ciekawości, chęci przeżycia czegoś nowego, najczęściej w czasie imprezy towarzyskiej, w ważnej dla ucznia grupie, podczas wakacji, np. ktoś poczęstował. Mniej ważne są przeżycia po narkotyku, ważna jest sama sytuacja, w której się to robi. Wypicie alkoholu, wypalenie skręta z marihuaną czy też zażycie pierwszej porcji amfetaminy dla jednego ucznia kończy się rozczarowaniem, drugi uznaje, że zaspokoił swoją ciekawość i nigdy więcej już tego nie spróbuje, ale komuś innemu zaczyna się to podobać. W tej fazie bardzo trudno jest rozpoznać, czy ktoś bierze narkotyki, czy nie. Tym bardziej, że sam zażywający nie widzi w tym nic złego, żadnego ryzyka.
- ▶ **Faza II: Poszukiwanie narkotycznych doznań (częstsze używanie)** – w tej fazie młody człowiek nie czeka już na specjalne okazje, by mieć kontakt z narkotykiem, tylko sam takiej okazji szuka, inicjuje. Poznał już, co to znaczy „człowiek + narkotyk” i uwierzył, że taki związek zawsze daje pozytywne rezultaty. Sam poszukuje sprzedawcy/dilera, zapoznaje się z cennikiem, jak również innymi osobami, które mogą dostarczyć mu dowolny narkotyk. Coraz częściej potrzebuje nowych doznań, więc coraz częściej pije lub coś bierze. W tym czasie prowadzi podwójne życie, ukrywa swoje zainteresowania, uczy się kłamać, oszukiwać i kraść. To zwykle trudna i wyczerpująca faza – ciągłe zaprzeczanie, strach przed wykryciem, utrata kontroli nad przyjmowanym środkiem owocuje załamaniem – jest źle, coraz gorzej.
- ▶ **Faza III: Uzależnienie od doznań po narkotyku (regularne zażywanie)** – nie wiadomo kiedy narkotyk stał się najważniejszą sprawą dla ucznia, niezbędnym elementem jego życia. Jest on potrzebny po to, by uniknąć bólu, niepokoju, złego samopoczucia. Nastolatek coraz rzadziej bywa trzeźwy, okrada przyjaciół, rodziców. Zwykle sięga po coraz większą ilość środka narkotycznego. Zdarzają się pierwsze



przedawkowania, zatrucia, utraty przytomności. Organizm jest coraz bardziej wycieńczony, pojawiają się pierwsze objawy anemii, kłopotów z wątrobą, sercem, nerkami.

- ▶ **Faza IV: Zaawansowanie w chorobie (narkotyk potrzebny do normalnego samopoczucia i funkcjonowania)** – alkohol czy też inny narkotyk jest czymś tak powszechnym, jak jedzenie chleba, a bycie pod jego wpływem staje się głównym celem nastolatka. Brak narkotyku oznacza objawy głodowe: niepokój, z którym trudno sobie poradzić, nadmierną drażliwość. Wymęczony organizm coraz gorzej znosi kolejne dawki, a osłabiony układ obronny nie jest już w stanie walczyć z chorobami. Następuje ogromna degradacja, po niej czeka młodego człowieka już tylko śmierć

**Drogi Uczniu,  
oto bilans picia alkoholu  
bądź brania narkotyków**

**PAMIĘTASZ, MIAŁO BYĆ:**

dobra zabawa

szczęście

wolność

przyjaźń

brak problemów  
i zmartwień

**ZOBACZ, CO JEST:**

kac i wyrzuty sumienia

uzależnienie

brak kontroli nad sobą

samotność

ciągłe konflikty z bliskimi,  
problemy z policją

**Mity ze świata uzależnień**

– Odpowiedź na nie brzmi: **NIEPRAWDA**

- ▶ **Lampka wina, kufel piwa czy kieliszek wódki nikomu jeszcze nie zaszkodził**

Alkohol wypijany w niewielkich ilościach i do tego sporadycznie nie powoduje widocznych zmian w organizmie. Kiedy sięganie po alkohol



powtarza się zbyt często lub kiedy organizm jest szczególnie wrażliwy na działanie alkoholu, nawet niewielkie jego ilości mogą w jakimś momencie zaszkodzić.

### ► **Mężczyzna jest bardziej odporny na alkohol niż kobieta**

Wprawdzie po wypiciu tej samej ilości alkoholu jego stężenie będzie mniejsze w organizmie mężczyzny niż kobiety, jednak to wcale nie oznacza, że mężczyzna może pić bezkarnie. Zdarza się, że przy bardzo podobnym sposobie picia zmiany chorobowe pojawiają się u mężczyzny wcześniej niż u kobiety. Sposób reagowania na alkohol zależy bowiem od indywidualnych cech organizmu, stanu zdrowia, sposobu odżywiania się itp.

### ► **Alkohol poprawia odporność organizmu**

U osób z podwyższoną ciepłotą ciała i stanami zapalnymi alkohol zmniejsza odporność obronną organizmu poprzez ograniczenie aktywności białych ciałek krwi, których zadaniem jest zwalczanie wszelkich infekcji. Osłabienie systemu odpornościowego pod wpływem alkoholu zwiększa podatność nie tylko na wszelkie infekcje, ale także na wystąpienie choroby nowotworowej.

### ► **Alkohol dodaje siły**

Rzeczywiście alkohol może sprawiać takie wrażenie, ponieważ poprzez swoje działanie pobudzające pozwala na krótko zapomnieć o zmęczeniu. Bardziej systematyczne picie alkoholu powoduje jednak uszkodzenie zarówno układu nerwowego, jak i mięśniowego, a tym samym osłabienie siły mięśniowej, a nawet zaniki mięśni i niedowłady.

### ► **Alkohol jest dobrym środkiem na rozgrzewkę**

Efekt rozgrzania jest tylko chwilowy. Wypicie alkoholu wywołuje na krótki czas poczucie ciepła spowodowane napłynięciem do rozszerzonych naczyń skórnych ciepłej krwi „ze środka” organizmu. Rozszerzone naczynia krwionośne przyspieszają wymianę ciepła z otoczeniem i tym samym jego utratę. Ochłodzona krew wraca z powrotem „do środka”, do narządów wewnętrznych, zaburzając ich funkcjonowanie. Stąd częste przeziębienia (niejednokrotnie zapalenia oskrzeli czy płuc) u osób, które po wypiciu alkoholu starały się gwałtownie ochłodzić na chłodnym powietrzu.

### ► **Alkohol jest lekarstwem na serce**

Najnowsze badania wykazały, że u osób z dolegliwościami sercowymi subiektywna poprawa samopoczucia następująca po spożyciu



np. lampki koniaku jest wynikiem uspokajającego i znieczulającego działania alkoholu, a nie poprawy w ukrwieniu mięśnia sercowego. Naczynia wieńcowe, które odżywiają (dotleniają) mięsień sercowy, nie ulegają bowiem rozszerzeniu, a tym samym dopływ krwi do mięśnia nie zwiększa się. Niedotlenienie utrzymuje się. Jednocześnie alkohol powoduje niebezpieczne skoki ciśnienia tętniczego krwi, a przy dłuższym jego używaniu – uszkodzenie ścianek naczyń krwionośnych i wystąpienie zmian zwyrodnieniowych w mięśniu sercowym, co jest efektem bezpośredniego działania na mięsień alkoholu i produktów jego przemiany.

### ► **Alkohol relaksuje i jest dobrym środkiem na zdenerwowanie**

Chwilowe odprężenie, jakiego doznają niektóre osoby po spożyciu alkoholu, odrywa je na bardzo krótko od problemów życiowych. Problemy pozostają jednak nadal nierozwiązane, nawarstwiają się i często jeszcze bardziej komplikują. Po wytrzeźwieniu powraca się do nich z jeszcze większym napięciem i niepokojem. Dalsze sięganie po alkohol z myślą o zrelaksowaniu się grozi uruchomieniem mechanizmu „błędnego koła”, który prowadzi do uzależnienia. Tak naprawdę – negatywny wpływ alkoholu na ośrodkowy układ nerwowy powoduje jeszcze większą nerwowość.

### ► **Alkohol jest lekarstwem na sen**

Zaśnięcie po spożyciu alkoholu jest wynikiem toksycznego działania alkoholu na mózg (zatrucia alkoholem). Sen nie jest wówczas naturalny (fizjologiczny), a człowiek podczas takiego snu nie wypoczywa w sposób właściwy.

### ► **Alkohol jest środkiem poprawiającym trawienie**

Prawda jest taka, że alkohol drażni i uszkadza śluzówki, zaburza pracę jelit, utrudnia wchłanianie pokarmów, a także upośledza funkcje takich narządów jak wątroba czy trzustka, które są niezbędne do prawidłowego przebiegu procesu trawienia. Osłabienie procesów trawienia i zaburzenia wchłaniania pociągają za sobą niedożywienie. Efektem niedożywienia mogą być stany niedocukrzenia, które są szczególnie niekorzystne dla mózgu i mogą spowodować jego uszkodzenie.

### ► **Niektórzy rodzą się alkoholikami**

Takie stwierdzenie nie jest prawdziwe, bo znaczyłoby to, że alkoholizm powstaje wyłącznie na drodze dziedziczenia; dzieci alkoholików byłyby wówczas skazane na alkoholizm, a tak przecież nie jest. W myśl dzisiejszych poglądów, na powstawanie alkoholizmu, czyli uzależnienia od



alkoholu, składają się nie tylko czynniki biologiczne, ale także czynniki psychologiczne, duchowe i społeczne.

### ▶ **Marihuana jest lekkim narkotykiem i nie uzależnia**

W latach 60 ubiegłego stulecia marihuana zawierała 2% THC (tetrahydrocannabinolu), składnika aktywnego działającego na delikatną tkankę mózgu. Jednak dzisiejsze odmiany zawierają około 10% THC – taka ilość jest już w stanie wywołać duże spustoszenie w komórkach mózgowych. Marihuana, podobnie jak haszysz, uzależnia w nieco dłuższym czasie niż np. heroina. Po dłuższym czasie palenia upośledza zdolność koncentracji, pogarsza pamięć, powoduje uszkodzenia komórek rozrodnych.

### ▶ **Amfetamina to niegroźny proszek pomagający w nauce**

Amfetamina to środek bardzo podstępny. Po jej zażyciu człowiekowi wydaje się, że jest inteligentniejszy, bardziej atrakcyjny, szybciej myśli, ma duży przypływ energii. Kiedy mija okres działania narkotyku, następuje spadek możliwości fizycznych i psychicznych. Dłuższe jej zażywanie silnie uzależnia, doprowadza do stanów lękowych, halucynacji, omamów wzrokowych i słuchowych. Uzależnienie od amfetaminy kończy się często chorobą psychiczną zwaną psychozą amfetaminową oraz wyczerpaniem organizmu (anemią).

### ▶ **Można przez dłuższy czas brać narkotyki bez żadnych konsekwencji**

Zmiany, jakie pod wpływem narkotyków zachodzą w mózgu i całym organizmie człowieka, mogą przez pewien czas być niezauważalne lub najzwyczajniej lekceważone. Niektóre z narkotyków, np. ekstaza, kleje, amfetamina, mogą wywołać uzależnienie już po jednorazowym zażyciu.

### ▶ **Nastolatki są za młode na uzależnienie**

Uzależnić się można w każdym wieku. W literaturze medycznej znaleźć można przykłady dzieci 8–9-letnich uzależnionych od alkoholu, środków wziewnych czy innych narkotyków.

### ▶ **Wystarczy tylko przestać brać, aby nie być uzależnionym**

Uzależnienie to nie tylko kwestia samego brania narkotyku, to także sprawa pewnych zachowań, stylu życia i zafałszowanych uczuć. Można nie pić czy nie brać nawet kilka lat i nadal być osobą uzależnioną tzw. suchym/niepijącym/trzeźwym alkoholikiem/narkomanem.

► **Uzależniają się tylko ludzie słabi**

Człowiek uzależnia się nie dlatego, że jest słaby, tylko dlatego, że podoba się mu działanie alkoholu czy innego środka narkotycznego. Nawet ten, który ma silną wolę, musi liczyć się z ryzykiem uzależnienia.

► **Ten, kto pije lub bierze tylko dla przyjemności, nie uzależni się**

Żaden z alkoholików czy narkomanów nie sięgał po narkotyki z zamiarem świadomego uzależnienia się od niego. Każdy robił to początkowo dla przyjemności – nie wiedząc, iż uzależnienie pojawia się jak wirus, nie pytając, kto chce chorować, a kto nie. Najpierw jest przyjemność, potem konieczność, a następnie przymus wywołany uzależnieniem.