



NARKOTYKI?
nie daj się wkreść!



Poradnik dla rodziców



Opracowanie tekstu: Anna Mroczkowska

Skład i łamanie tekstu: Bogdan Kowol

Projekt okładki: Bogdan Kowol

Zdjęcia: iStock, Bogdan Kowol

Zielona Góra 2021

Spis treści

Wstęp	5
Dlaczego młodzi ludzie sięgają po substancje psychoaktywne?	7
Czynniki chroniące.	13
Czynniki ryzyka.	14
Reaguj przed	15
Zdarzyło się, co teraz?	17
Symptomy zażywania narkotyków.	18
Testy do wykrywania narkotyków	20
Lecznictwo odwykowe - narkomania	22
Grupy Anonimowych Narkomanów	24
Gdzie szukać pomocy?	26
Bibliografia	29

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
- ◇ z jej strony, 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 poszukiwań 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?

Kieruje nimi:

- ◇ ciekawość,
- ◇ moda,
- ◇ eksperymentowanie,
- ◇ ryzyko,
- ◇ duże zapotrzebowanie na stymulację,
- ◇ szybkie osiągnięcie przyjemności,
- ◇ poznawanie 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.

Młodzi ludzie sięgają po NSP tzw. dopalacze bo:

- ◇ 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, ale to jest to o co chodzi,
- ◇ po nich nie widać tak bardzo, że coś brali, rodzice się nie zorientują.

Jak je rozpoznać

- ◇ zapakowane są najczęściej w małe kolorowe torebki z dziwnymi nazwami i zawierają substancje psychoaktywne np. pentedron, buferdon, 3MMC-metafedron, 4MMC-mefedron;
- ◇ 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)?

- ◇ jedna porcja zabezpiecza kilku biorców,
- ◇ bardzo szybko działają (często już po paru sekundach), bardzo intensywnie, z gwałtownymi zmianami zachowania,
- ◇ mają nieznany skład, ich poszczególne składniki wywołują często odmienne stany (radość połączoną z agresją, halucynacje, strach),
- ◇ całkowita utrata kontroli zachowania i brak zdolności oceny sytuacji zewnętrznej,
- ◇ silne pobudzenie ośrodkowego układu nerwowego,
- ◇ możliwość wystąpienia gwałtownych reakcji fizycznych.



Czy wiesz, że ?

Podejmowanie zachowań ryzykownych jest wpisane w okres dojrzewania i trzeba być na nie przygotowanym niż mieć nadzieję, że się nie pojawia. Dojrzewając młodzi ludzie mogą prezentować zachowania nieporządane tj.:

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

Co robić...?

Jest to trudne ale 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 egzekwowalnymi zasadami, okazuje się w praktyce lepsze od restrykcji i wszechobecnej kontroli.

Czego unikać ...?

- ◇ podkreślenia swojej władzy nad dzieckiem,
- ◇ przekonania, że miłość rodzicielska zdoła uchronić dziecko przed wszystkim, co jest szkodliwe,
- ◇ podejmowania decyzji za dziecko,
- ◇ podejmowania 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 unikać rodzicielskiej kontroli. Z wielkim zapamiętaniem może przyłączyć się do grupy rówieśniczej, w której

będą go akceptować

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, pomaga im w tym szkoła. 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 oraz szkole do której uczęszcza,
- ◇ osobiście włączać się w życie szkoły i dziecka,
- ◇ 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 innych zachowań ryzykownych,
- ◇ pomyślne zdarzenia życiowe,
- ◇ pozytywne więzi,
- ◇ wsparcie emocjonalne (zaufanie, poleganie na rodzicach),



- ◇ jasne reguły, normy, oczekiwania,
- ◇ nadzór rodziców (kontrola oparta na wzajemnym szacunku i zaufaniu).

Czynniki ryzyka.

Czynniki ryzyka to indywidualne cechy człowieka i jego najbliższego otoczenia, które zwiększają prawdopodobieństwo problemów/chorób, nieprawidłowości w rodzinie, w grupie rówieśniczej czy w szkole, które utrudniają poradzenie sobie z trudnościami.

Najważniejsze czynniki ryzyka to:

- ◇ silna potrzeba doznawania intensywnych, mocnych wrażeń,
- ◇ problemy w relacjach z innymi ludźmi,
- ◇ niedoceniać 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. Nawiązuj w ten sposób pozytywną relację, która zaprocentuje w trudnej sytuacji.



Zielonogórska kampania

NARKOTYKI? nie daj się wręcić!



Być może przyznajesz, że masz problem z narkotykami, ale nie uważasz się za uzależnionego. Możliwe, że chciałbyś z kimś porozmawiać o swojej sytuacji. Oferujemy Ci anonimową i bezpłatną pomoc psychologów i specjalistów terapii uzależnień. Zrób pierwszy krok i skontaktuj się z nami.

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

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 motywów 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 czy w pracy 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 leki.

Symptomy zażywania 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 zaburzą 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 identyfikować na podstawie wyglądu oczu oraz reakcji źrenic na światło. Po otwarciu oczu w jasno oświetlonym pomieszczeniu źrenice błyskawicznie zewężają 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 zewężone. Po wypaleniu marihuany bądź haszyszu białka oczu mogą być przekrwione.

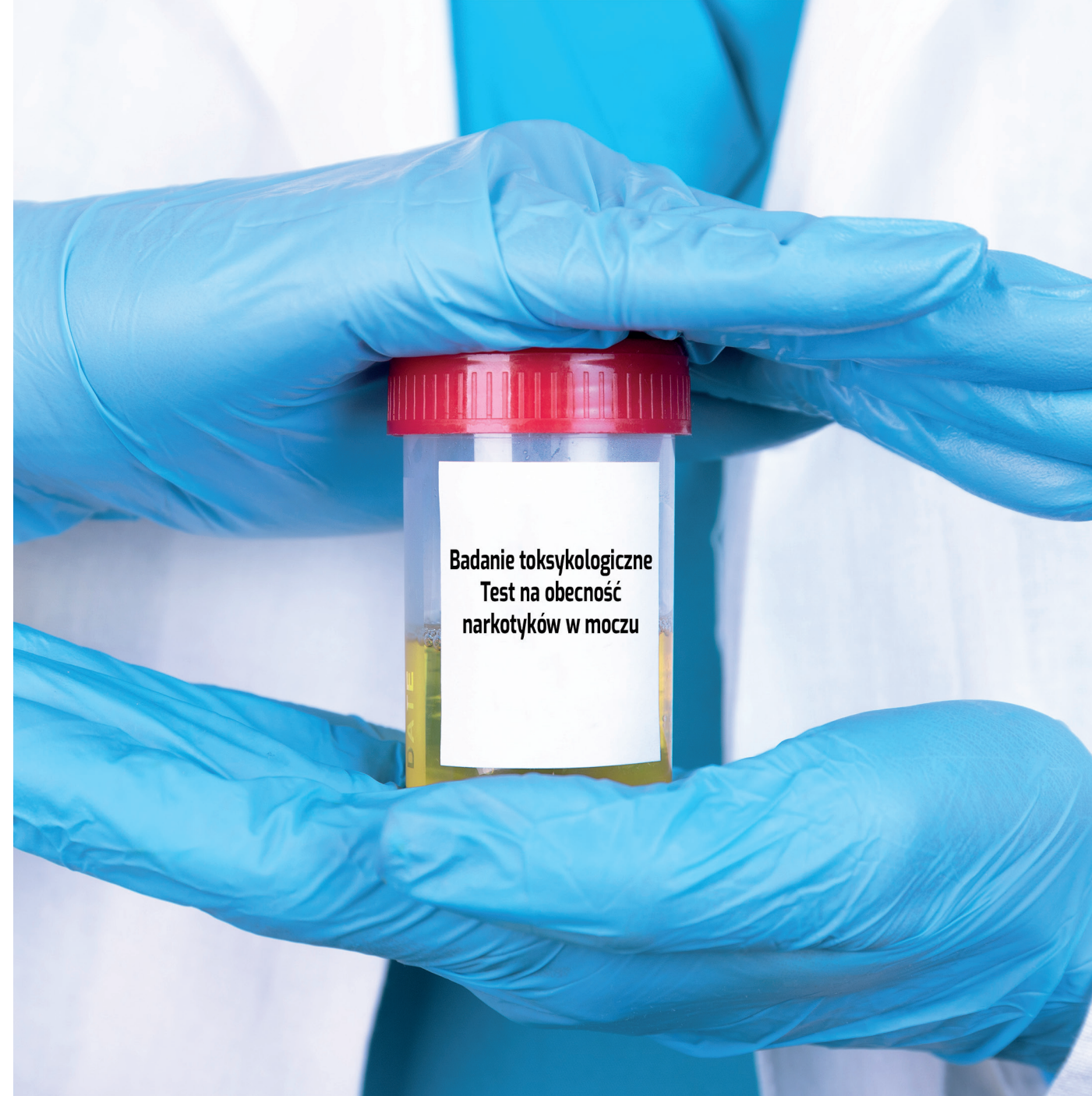
Do zażywania większości narkotyków służą specyficzne akcesoria, na podstawie których możemy próbować rozpoznawać, jaka substancja jest zażywana.

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 krwioobiegu przez śluzówkę. Tutaj najczęstszymi akcesoriami są różnego rodzaju rurki (np. krótko przycięte słomki). Gładką powierzchnię, na której usypywane są za pomocą żyletek 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: tyżki do rozpuszczania narkotyku z wodą (tyżka 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

Najprostszą i najtańszą metodą wykrywania narkotyków w organizmie są testy do badania obecności narkotyków, a dokładniej 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.



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. Częstą 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 trzeźwieniu. 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 Psychicznie Chorych, Cибórz 5, tel. 68 34 19 255
- ◇ Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych, Międzyrzecz ul. Poznańska 109, tel. 95 74 28 700



Bibliografia

- ◇ broszura: „Szkola i rodzice wobec zagrozenia substancjami psychoaktywnymi”, autor: Marek Grondas, material wydany
- ◇ w ramach kampanii Krajowego Biura ds. Przeciwdzialania Narkomanii „Przyjmuje leki czy bierze? Leki bez recepty – do leczenia nie do brania”, Wydawca Krajowe Biuro ds. Przeciwdzialania Narkomanii”,
- ◇ ulotka: „Narkotyki? To mnie nie kreć! -Dopalacze! Skad sie biora? Jak rozpoznac?”, Wydawca: Stowarzyszenie Producentow i Dziennikarzy Radiowych z Poznania, autor kampanii „Narkotyki to mnie nie kreć!” – Mariusz Nowicki,
- ◇ ulotka: „Narkotyki? To mnie nie kreć! – Dlaczego? Co? Jak? Kto?”, Wydawca: Stowarzyszenie Producentow i Dziennikarzy Radiowych z Poznania, autor kampanii „Narkotyki to mnie nie kreć!” – Mariusz Nowicki,
- ◇ ulotka „Narkotyki? To mnie nie kreć!- Niech to Cie obchodzi”, Wydawca: Stowarzyszenie Producentow i Dziennikarzy Radiowych z Poznania, autor kampanii „Narkotyki to mnie nie kreć!” – Mariusz Nowicki,
- ◇ ulotka: „Narkotyki ? To mnie nie kreć! - Marihuana co mowic przed co mowic po”, Wydawca: Stowarzyszenie Producentow i Dziennikarzy Radiowych z Poznania, autor kampanii „Narkotyki to mnie nie kreć!” – Mariusz Nowicki,
- ◇ ksiazka: „O narkotykach bez przesady”, Wybór tekstów i opracowanie: Karolina van Laere, Wydawca: Krajowe Biuro ds. Przeciwdzialania Narkomanii,
- ◇ broszura: „Narkotyki ryzykowna droga”, opracowanie Kinga Sochacka, Karolina van Laere, Wydawca Stowarzyszenie Monar , wydane ze srodkow Krajowego Biura ds. Przeciwdzialania Narkomanii Ośrodek Szkoleniowo – Badawczy



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

