

# co już wiesz o narko- tykach?

*Nawet jeśli jesteś przekonany,  
że nigdy nie spróbujesz  
narkotyków - warto ażebyś  
poznał kilka ogólnych zasad  
związanych z tym, jak działają  
one na ludzi.*

## Narkotyki różnią się między sobą

Są ogromne różnice pomiędzy tym, jak działają rozmaite używki. Kofeina działa zupełnie inaczej niż alkohol, ecstasy inaczej niż kokaina, a wpływ LSD w niczym nie przypomina efektów heroiny. Nawet jeśli próbowałeś już niektórych narkotyków – wcale to nie oznacza, że próbując innych doświadczysz podobnych doznań. **To, że marihuana nie zabija – nie oznacza wcale, że nie robi tego heroina.**

Niektóre narkotyki są otrzymywane z roślin (heroina, kokaina), inne drogą syntezy (amfetamina, LSD). Nawet jeśli niektóre z nich wyglądają podobnie, to i tak działają bardzo różnie. Wyglądające, zdawałoby się identycznie tabletki mogą zawierać substancje bardzo różniące się od siebie. **Dlatego nigdy nie jesteś pewien, co tak naprawdę zażywasz.**

Gdy jemy coś poza domem, zdarza się, że zastanawiamy się w jakich warunkach zostało to przygotowane. Czy odważyłbyś się wziąć silne lekarstwo wiedząc, że zostało wyprodukowane w brudnej łazience przez kogoś, kto nawet nie jest chemikiem? Bywa, że narkotyki są celowo zanieczyszczane. Produkowane z różnych, niekiedy wyjątkowo toksycznych składników, szybko i w prymitywnych warunkach, głównie po to by ci, którzy je wytwarzają, łatwo zarobili dużo forsy. Bądź ostrożny i zastanów się, co może dostać się do twojego organizmu. **Nie ma bezpiecznych narkotyków.**

Narkotyki są połykane, palone, wdychane lub wstrzykiwane. Im bardziej bezpośrednią drogą narkotyk dostaje się do organizmu, tym jego efekt jest silniejszy. Jeśli zmieniasz drogę zażywania, możesz poczuć się jak po przyjęciu całkiem nowego narkotyku. **Nie ma bezpiecznych sposobów zażywania narkotyków.**

Są trzy główne typy działania narkotyków:

**ŚRODKI POBUDZAJĄCE** stymulują układ nerwowy. Amfetamina, mefedron czy ecstasy pobudzą cię, ale mogą też spowodować, że będziesz podenerwowany, a przy większych dawkach możesz zachowywać

się paranoicznie. Z kolei długotrwałe ich używanie wyniszczy twój organizm i doprowadzi cię do psychicznej ruiny. Będziesz kiepsko sypiał, nie będziesz mógł jeść. Niektórzy w takich sytuacjach, aby poczuć się normalnie sięgają po heroinę.

**ŚRODKI TŁUMIĄCE** obniżają aktywność układu nerwowego i wprowadzają w stan uspokojenia. Każdy z nas lubi stan relaksu, ale zbytne uspokojenie pozbawia nas instynktu samozachowawczego. Oprócz tego, przyjmując jednorazowo zbyt wiele takich środków, możesz się tak uspokoić, że już nigdy się nie obudzisz. Heroina i benzodiazepiny to tylko niektóre z narkotyków o takim działaniu.

**HALUCYNOGENY** poważnie zniekształcają odbiór rzeczywistości. Niektórzy ludzie znajdują w tym przyjemność. Branie halucynogenów to fundowanie sobie barwnego snu, który może przekształcić się w koszmar. Niekiedy „złe jazdy” po halucynogenach mogą prześladować cię już do końca życia i sprawić, że będziesz wręcz tęsknił za czasami, kiedy to rzeczywistość stanowiła twój jedyny problem. Halucynogeny to m.in. magiczne grzybki, LSD.

Pozostaje jeszcze **MARIHUANA**, która jest trudnym do sklasyfikowania środkiem. Zazwyczaj wprowadza w stan relaksu, ale może też doprowadzić do nieprzyjemnego napięcia. W zależności od warunków, etapu działania lub dawki – może pobudzać, uspokajać, a nawet działać lekko halucynogennie. Najczęściej wywołuje jednak uczucie odprężenia, przy jednoczesnym podwyższeniu wrażliwości zmysłów. Przy wyższych dawkach możesz odczuwać stany nierealności czy wręcz depersonalizacji. Będziesz czuł się wtedy zagubiony, bezradny i miał problem z opanowaniem tych stanów.

## Ludzie różnią się między sobą

Nawet, jeśli ktoś z twoich znajomych bierze narkotyki i nie kończy się to tragedią – nie oznacza wcale, że również ty możesz to robić bezkarnie. Są ludzie, którzy

stosują dietę, a mimo to nie potrafią zrzucić nawet kilograma. Inni jedzą bez opamiętania i nie tyją. Nasze organizmy różnie reagują na narkotyki, a te oddziałują na najbardziej niepowtarzalny i jedyny w swoim rodzaju narząd – na nasz mózg.

Nikt też nie jest w stanie do końca przewidzieć, jak narkotyk zadziała na inną osobę. **Pamiętaj, zachęcanie kogoś do wzięcia narkotyku też nie jest w porządku. Jeśli coś pójdzie nie tak – będziesz czuł się winny do końca życia.**

## **Im mniej - tym lepiej**

U osób regularnie przyjmujących narkotyki zwykle rozwija się „tolerancja” i z czasem – aby osiągnąć podobny efekt – potrzebują więcej narkotyku.

Jeśli sięgasz po narkotyki, nie przesadzaj z ilością i częstotliwością ich brania. Sprzyja to szybszemu pakowaniu się w kłopoty. Czy to, że bierzesz więcej i częściej oznacza, że jesteś większym twardzielem? Raczej nie. **Oznacza jedynie tyle, że masz większy problem z narkotykami.**

Niektóre środki, jak na przykład heroina niosą ze sobą poważne niebezpieczeństwo uzależnienia. Jeśli uzależnisz się od nich, sam będziesz zaskoczony tym, na co cię stać, aby je zdobyć. Ludzie w takich sytuacjach niezbyt przejmują się przyjaciółmi czy rodziną. Wielu popełnia przestępstwa, niektórzy lądują w więzieniu. Zdarza się, że dziewczyny uprawiają seks za pieniądze i sypiają z facetami, z którymi w innych okolicznościach, nie chciałyby zamienić nawet słowa. Ludzie uzależnieni na ogół niszczą swoje życie.

Oczywiście nie każdy się uzależnia, ale zanim będziesz mógł się o tym przekonać, może być już za późno. To nie słabi ludzie stają się ofiarami uzależnienia od narkotyków – to uzależnienie sprawia, że stają się słabi. Nikt nie sięga po narkotyki z zamiarem uzależnienia się od nich. No, ale intencje niewiele mają tu do rzeczy.

### Równowaga

Twój organizm zawsze i za wszelką cenę próbuje utrzymać swoją naturalną równowagę, czyli homeostazę. Wprowadzając do niego narkotyki – zaburzasz ją. Pobudzając się amfetaminą – nadwerężasz energię swojego organizmu i w konsekwencji jesteś osłabiony i przygnębiony. Depresja jest typowym następstwem chemicznego pobudzenia. Biorąc heroinę zmniejszasz produkcję naturalnych endorfin. Naraża cię to na psychiczny i fizyczny dyskomfort, kiedy narkotyk przestanie już działać. Jeśli jesteś nastolatkiem, twój organizm dojrzewa i przeżywa prawdziwą burzę hormonów. Również w twoim mózgu odbywa się chemiczne zamieszanie: na przemian czujesz euforię, pobudzenie i chwile przygnębienia – jest to naturalny stan rzeczy, ale dolewanie oliwy do tego ognia może skończyć się poważnymi problemami psychicznymi i zdrowotnymi.

### 1+1=11

Nie próbuj stosować tej zasady na egzaminie z matematyki! Dotyczy ona tylko narkotyków. Kombinacje różnych substancji powodują synergizm, oznaczający o wiele silniejsze działanie takiej mieszanki, niż każdego z narkotyków z osobna. Jeden narkotyk wzmacnia działanie drugiego. Połączony wpływ dwóch narkotyków działających depresyjnie na układ nerwowy (np. alkoholu i heroiny), może być równoznaczny z zapaścią oddechową. Łączenie ze sobą środków pobudzających może wysłać cię na dach wieżowca i sprawić, że nie będziesz czuł strachu przed oderwaniem się od jego krawędzi. Zbyt wiele halucynogenów zażytych jednocześnie i może już nigdy nie będziesz myślał w sposób logiczny.

Odurzając się tracimy kontrolę nad sobą, a to może rodzić poważne konsekwencje. Kiedy nie możesz chodzić prosto, to trudno byś bezpiecznie prowadził samochód. Jeśli jesteś zajęty oglądaniem kolorowych wizji – możesz nie być zdolny do samoobrony. Szczególnie młode kobiety muszą być ostrożne, gdzie i kiedy mogą pozwolić sobie na utratę kontroli. Pomyśl o tym, co może się stać i zdecyduj, czy właśnie tego chcesz dla siebie. Jeśli nie potrafisz pogodzić się z rzeczywistością, to i tak całe to zamieszanie z narkotykami w niczym ci nie pomoże. **Spróbuj pogodzić się z rzeczywistością, a nie z narkotykami.**

## Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień MONAR

ul. Św. Katarzyny 3, 31-063 Kraków

# 12 430-61-35

**TERAPIA EDUKACJA POMOC PRAWNA**

Poradnia MONAR w Krakowie realizuje m.in. program profilaktyczno-korekcyjny dla wychowanków placówek opiekuńczych z terenu miasta Krakowa. Prowadzony w formie warsztatowo-wykładowej program, ma przede wszystkim na celu ograniczenie używania substancji psychoaktywnych przez młodzież.

Program realizowany jest we współpracy z Polskim Zrzeszeniem Muaythai i jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków.

Ulotka wydana ze środków Gminy Miejskiej Kraków.  
Opracowanie Grzegorz Wodowski.