

Poradnia  
Psychologiczno – Pedagogiczna  
w Mielcu

## Uzależnienia chemiczne

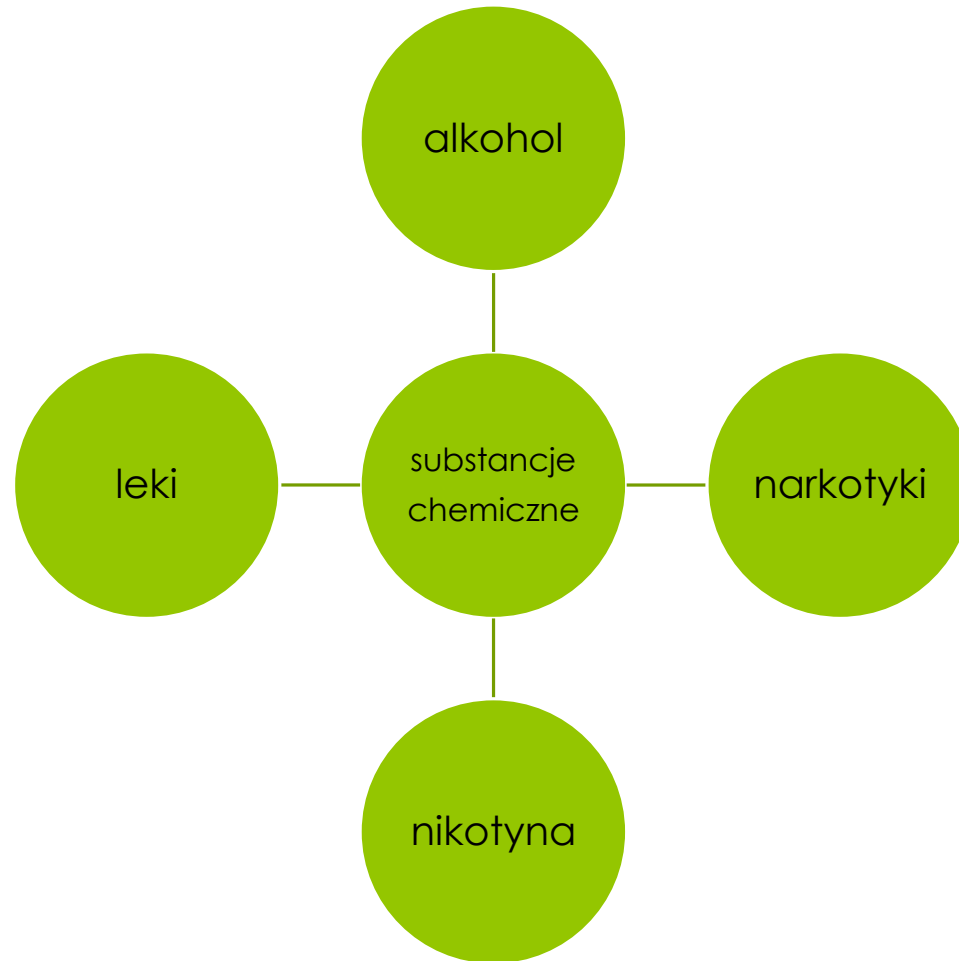
(alkohol, narkotyki, leki,  
dopalacze)

- **sygnały ostrzegawcze**

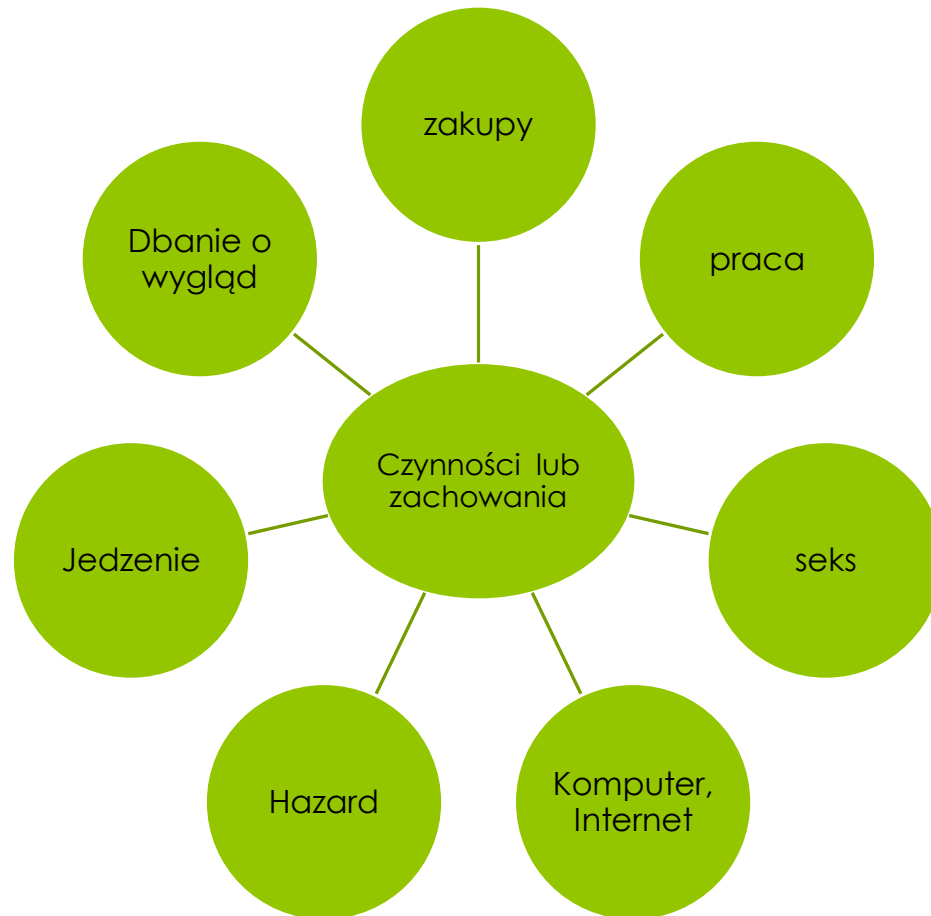


Autorzy: Edyta Wiktor - Florek  
Jolanta Skowron - Piasecka

# UZALEŻNIENIA CHEMICZNE



# UZALEŻNIENIE BEHAWIORALNE



# Czym jest uzależnienie?

**Uzależnienie** – nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji. W języku potocznym termin „uzależnienie” jest stosowany głównie do osób, które nadużywają narkotyków (narkomania), leków (lekomania), alkoholu (alkoholizm), czy papierosów.

# PRZYCZYNY SIĘGANIA PO SUBSTANCJE CHEMICZNE

- ciekawość
- presja kolegów i koleżanek
- aspirowanie do dorosłości
- niezadowolenie z siebie i swojego życia
- konflikty i napięcia wewnętrzne
- problemy w szkole lub w domu
- robienie na przekór dorosłym
- brak atrakcyjnych sposobów spędzania wolnego czasu

# NIKOTYNA



Zdrowe płuca



Płuca  
palacza

# NIKOTYNA



Palący żyją średnio o ok. 14 lat krócej niż niepalący. Wdychanie dymu tytoniowego ma udowodnione znaczenie w powstawaniu następujących nowotworów (zwiększa ryzyko wystąpienia):  
rak płuca, krtani, jamy ustnej, przełyku, gardła, pęcherza moczowego, żołądka, wargi dolnej, trzustki, nerki, prącia, szyjki macicy

Palenie wpływa także na inne układy organizmu, zwiększa ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego, prowadzi do chorób układu pokarmowego i impotencji.

# E - PAPIEROSY



Ich mechanizm działania oparty jest na inhalacji. Podstawą e-papierosa jest płyn nikotynowy (tzw. „liquid”) zawierający nikotynę (w różnym stężeniu), glikol propylenowy, gliceryna, woda oraz związki smakowo-zapachowe.

Jego funkcjonowanie opiera się na podgrzewaniu płynu nikotynowego, którego opary wydostają się z ust pod postacią aerozolu.



# E - PAPIEROSY



Czy to podczas palenia tytoniu, czy też podczas zaciągania się e-papierosem, nikotyna zawsze oddziałuje na układ "nagrody" w mózgu, zwiększając stężenie dopaminy.

Imituje też działanie neuroprzekaźnika - acetylocholiny - powodując wydzielanie w organizmie noradrenaliny.

Zarówno dopamina, jak i noradrenalina odpowiedzialne są za wywoływanie u użytkownika euforycznego "uczucia błogości", które tak silnie uzależnia.

# MARIHUANA



- Nie daje uzależnienia fizycznego !
- Metabolity (kannabinoidy) długo w moczu
- Konopie indyjskie - marihuana, haszysz, olej haszyszowy)

(dżoint, skręt, blant, zielsko, zioło, grass, marycha, trawa, huana, marycha, skun, gandzia, kolumbijka, samosieja)

# MARIHUANA

POZYTYWNE EFEKTY	NEGATYWNE EFEKTY
obniżenie się progu percepcji (słuchowej) –	zagubienie
wzrost wrażliwości zmysłów	zwiększone napięcie / niepokój
odprężenie i poczucie spokoju	pogorszenie pamięci
zmiana poczucia mijającego czasu	tachykardia
zwiększenie odczucia przyjemności seksualnych	zawroty głowy
optymizm i podniesiona samoocena	apatia / lęki / urojenia
	niemożność skupienia uwagi

# MARIHUANA

## Zewnętrzne oznaki używania

- słodkawa woń oddechu
- gadatliwość i wesołkowatość / stany euforyczne
- przekrwione oczy
- kaszel
- zwiększone łaknienie
- pobudzenie psychoruchowe
- zaburzenia orientacji przestrzennej



# MARIHUANA

**Na „co” należy zwrócić uwagę**

- zapach palonych liści
- brązowo-szare nasionka w kieszeniach
- bibuła papierosowa
- zielony tytoń
- blade palce



# OPIATY

- Silna zależność psychiczna
- Tolerancja
- Zależność fizyczna (2-3 dni)
- Heroina (hera, hercia, helena, proszek, "kompot,,)



# OPIATY

## POZYTYWNE EFEKTY

euforia i uczucie odprężenia  
wewnętrzne zadowolenie

## NEGATYWNE EFEKTY

zmniejszenie uczucia głodu,  
ból i potrzeb seksualnych  
niepokój ruchowy / senność  
zmniejszenie czynników  
motywacyjnych  
apatia / wypalenie  
emocjonalne

# OPIATY

## Zewnętrzne oznaki używania opiatów

- zamroczenie
- ślady wkłuć na ciele
- szklane, wodniste oczy
- zwężone źrenice
- brak apetytu
- krople krwi na rękawach
- katar





# OPIATY

## Na „co” zwrócić uwagę

- igły, strzykawki
- brązowe watki, kapsle, nakrętki, łyżki
- rurki do wdychania oparów
- naczynia pokryte brudnym nalotem
- osmalone sreberka
- torebki z brunatnym proszkiem

# KOKAINA

- Kokaina uzależnia psychicznie (CRAC)
- Kokaina  
(koka, koks, gram, śnieg, biała dama, witamina C)



# KOKAINA

## POZYTYWNE EFEKTY

silna euforia

poczucie mocy wewnętrznej (siły fizycznej i umysłowej)

pobudzenie ruchowe i podniecenie seksualne

poczucie wyższości i odsunięcie poczucia lęku

przyspieszone procesy myślowe

zanik zdolności odczuwania przykrych wrażeń

## NEGATYWNE EFEKTY

brak krytycyzmu co do własnych możliwości i zachowań

niepokój i napięcie

bezsenna

załamania nerwowe

urojenia o nieprzyjemnej treści

# KOKAINA

## Zewnętrzne oznaki używania

- nadpobudliwość i wzmożona aktywność
- gadatliwość
- niepokój psychoruchowy / agresja
- rozszerzone źrenice, słabo reagujące na światło
- katar
- czerwony nos z krostkami i objawami egzemy (zaczerwieniona, łuszcząca się skóra, swędzenie)
- wyniszczenie organizmu (brak łaknienia i snu)
- psychoza kokainowa (poczucie prześladowania i inwigilowania)
- zaburzenia osobowości / myśli samobójcze
- przedawkowanie

# AMFETAMINA

- Zależność psychiczna / trwałe zmiany w EEG
- Amfetamina  
(spid, proszek, proch, amfa, feta, setka, witamina A)



# AMFETAMINA

## POZYTYWNE EFEKTY

zwiększenie wydolności psychomotorycznej

polepszona koncentracja i możliwość maksymalnego skupienia uwagi (np. w czasie nauki)

przyływ energii i gotowości do działania

poczucie pewności i intensywne (subiektywne) poczucie mocy,

euforia

odsunięcie poczucia lęku

## NEGATYWNE EFEKTY

silne pobudzenie psychomotoryczne

brak łaknienia , jadłowstręt

rozszerzenie źrenic

tachykardia i podwyższone RR i zwiększone wydalanie moczu

suchość w ustach

uszkodzenia szkliwa zębów

# AMFETAMINA

## Zewnętrzne oznaki używania

- nerwowość, drażliwość
- rozszerzone źrenice
- kłopoty ze snem
- wahania nastroju od euforii do depresji
- nadmierne poczucie pewności lub nieuzasadniony strach
- znaczne ubytki wagi ciała (przewlekłe uzależnienie)



# ECSTASY (MDMA)

- syntetyczny analog amfetaminy i meskaliny
- działanie stymulujące układ nerwowy (amfetaminopodobne) + właściwości psychodeliczne (tj. meskalina)
- Ecstazy  
(eska, bleta, piguła, nazwy własne tabl.: UFO, Love, Superman, Vogel, Herz, Mitsubishi,)





# ECSTASY

POZYTYWNE EFEKTY	NEGATYWNE EFEKTY
euforia	napięcie emocjonalne
uczucie przyływu energii	depersonalizacja
pobudzenie seksualne	panika
uczucie silnej więzi z otoczeniem	nadwrażliwość na bodźce z zewnątrz
uczucie empatii w stosunku do innych	poczucie utraty kontroli
intensyfikacja przeżyć emocjonalnych	nieprzyjemne halucynacje i depresja
zaostrenie percepcji otoczenia	

# ECSTASY

## Zewnętrzne oznaki używania

- rozszerzenie źrenic
- pobudzenie
- mało racjonalne i dziwne zachowanie
- brak koordynacji ruchowej
- kac po odstawieniu
- "złośliwy zespół neuroleptyczny" (spadek RR, wzrost T, drgawki, śpiączka)
- szczękościsk
- depresja, urojenia, psychozy / zmiany degeneracyjne OUN
- podniecenie seksualne



# ANKSJOLITYKI – leki uspokajające i nasenne

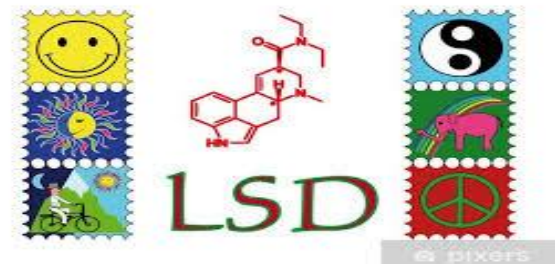
## Objawy – po użyciu benzodiazepiny i barbituranu

- oczopląs
- ataksja
- zamazana mowa
- wąskie źrenice
- śpiączka
- bardzo szybko zależność psychiczna



# Inne substancje uzależniające

- Alkohol
- Substancje wziewne i lotne
- Grzybki halucynogenne
- LSD
- Sterydy
- Dopalacze



## Dlaczego młodzi ludzie nie widzą zagrożenia

- **Po pierwsze** – nastolatek nie wierzy w to, że może się uzależnić. Wierzy natomiast w swoją siłę woli i zdolności kontrolowania.
- **Po drugie** - narkotyki kojarzą mu się z zabawą i przyjemnością, nie zaś z uzależnieniem, wirusem HIV, samotnością czy problemami.
- **Po trzecie** – nie ponosi tak wielu konsekwencji własnego uzależnienia jak dorośli. Nie traci pracy, nikt nie wyrzuca go z domu, a problemy z policją załatwiają jego rodzice.
- **Po czwarte** – chroni go wiele osób począwszy od rodziców, którzy wierzą, że „jest dobrym dzieckiem i nigdy nie zostanie narkomanem”, skończywszy na rodzeństwie, krewnych i nauczycielach

## JAK MŁODZIEŻ UKRYWA WOJE UZALEŻNIENIE

- Stosując krople do oczu,
- Maskując objawy przy użyciu innych, ale mniej zakazanych środków np. piwo,
- Zapachem mocnych miętowych gum do żucia,
- Częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek, odświeżaczy powietrza, świec zapachowych (w celu zamaskowania zapachu w pokoju),
- Używając perfum, dezodorantów itp. (w celu zamaskowania zapachu na ubraniu),
- Chowając akcesoria i towar w miejscach do których rodzice nie zagląдают

# JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO SIĘGNĘŁO PO NARKOTYKI - SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

## ZACHOWANIE:

- Huśtawka nastrojów, naprzemienne ożywienie i ospałość,
- Izolowanie się od otoczenia i zamykanie w sobie,
- Niechęć do rozmów,
- Zamykanie swojego pokoju na klucz, akcentowanie prywatności,
- Zmiana grona dotychczasowych przyjaciół,
- Porzucenie dotychczasowych zainteresowań,
- Pogorszenie się ocen, wagary, konflikty z nauczycielami,
- Napady złości, agresja, bunt,
- Spadek zainteresowania szkołą, sportem, ulubionymi zajęciami,
- Kłamstwa, wykręty,
- Podkradanie pieniędzy, wynoszenie z domu wartościowych przedmiotów lub trudno wytłumaczalny przyptyk gotówki,
- Tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne prowadzone półstówkami (możliwość handlu narkotykami),
- Późne powroty do domu i nagłe wyjścia,
- Zmiany w porach spania,
- zmiana odżywiania się (nieregularne, zaniechanie jedzenia, objadanie się),
- Depresyjność, mówienie o śmierci, podjęcie próby samobójczej,
- Używanie sloganu narkomańskiego

# JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO SIĘGNĘŁO PO NARKOTYKI - SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

## WYGLĄD ZEWNĘTRZNY

- Nowy styl ubierania się,
- Szybkie wychudzenie lub nagły wzrost masy,
- Przewlekły katar, krwawienie z nosa, częste przeziębienia, bóle różnych części ciała,
- Zaburzenia pamięci oraz toku myślenia,
- Świątłowstręt, zaczerwienienie i obrzęk powiek, przekrwione spojówki, nadmiernie zwężone lub rozszerzone źrenice nie reagujące na światło,
- Bełkotliwa, niewyraźna mowa,
- Brak zainteresowania swoim wyglądem i nieprzestrzeganie zasad higieny,
- Słodkawa woń oddechu, włosów, ubrania
- Ślady po ukłuciach, ślady krwi na bieliźnie, „gęsia skórka”, noszenie koszul lub bluzek z długimi rękawami i kołnierzykami nawet w gorące dni.



## CO MOŻESZ ROBIĆ, ABY ZAPOBIEGAĆ?

- Znajdź czas dla dziecka i wykorzystaj go by jak najczęściej
- Okazuj ciepło i czułość,
- Rozmawiaj, nie unikaj trudnych tematów,
- Słuchaj uważnie i nie lekceważ jego problemów,
- Służ radą i bądź, kiedy Cię potrzebuje,
- Nie oceniaj i nie porównuj z innymi,
- Nie wyśmiewaj, nie krytykuj, nie stawiaj zbyt wysokich wymagań i pomóż uwierzyć w siebie,
- Doceniaj starania i chwal postępy,
- Bądź przykładem i autorytetem, ucz podstawowych wartości, pamiętając, że ważniejsze jest to, co robisz, a nie mówisz,
- Poznaj przyjaciół dziecka,
- Zawsze wiedz gdzie jest i co robi,
- Wyrażaj zdecydowanie negatywną postawę wobec narkotyków

# CO ROBIĆ, GDY DZIECKO MA JUŻ ZA SOBA PIERWSZY KONTAKT Z NARKOTYKAMI?

## POWINIENIEŚ KONIECZNIE:

- Wysłuchać dziecko i spokojnie z nim porozmawiać,
- Zastanowić się, dlaczego dziecko sięga po narkotyki,
- W wypadku nauczyciela lub opiekuna powiadomić rodziców
- Działać, nie liczyć na to, że problem sam się rozwiąże; fakt ten zgłosić do specjalisty, by pomógł w ustaleniu zasad postępowania z osobą odurzającą się,
- Wspólnie ze specjalistą i dzieckiem ustalić reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzega

# Gdzie szukać pomocy

- Poradnia Leczenia Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży w Przecławiu, ul. Kilińskiego 32
- NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Mielcu, ul. Wolności 44
- Poradnia psychologiczno – Pedagogiczna w Mielcu, ul Sękowskiego 2b
- Poradnie Uzależnień w innych miastach Stalowa Wola, Tarnobrzeg, Rzeszów, Łańcut, Jasło, Leżajsk, Jarosław, Łańcut, Brzozów, Ropczyce i inne