INTERNETOWY PORTAL PROFILAKTYCZNY

Uzależnienia od narkotyków – czym są i jak niszczą życie?

Przewodnik po mechanizmach nałogu, sygnałach ostrzegawczych i drogach powrotu do wolności.

CO TO SĄ NARKOTYKI

Substancje psychoaktywne gwałtownie zmieniają świadomość

Definicja: Substancje uzależniające to związki chemiczne, które wpływają bezpośrednio na ośrodkowy układ nerwowy (OUN) i radykalnie zmieniają świadomość człowieka.

NARKOTYKI MIĘKKIE

np. marihuana

Często błędnie uznawane za nieszkodliwe. Choć rzadziej wywołują nagłą zależność fizyczną, stanowią poważny czynnik ryzyka psychicznego i inicjację do innych nałogów.

NARKOTYKI TWARDE

np. heroina, kokaina, amfetamina

Charakteryzują się potężnym potencjałem uzależniającym. Niszczą organizm fizycznie i psychicznie już po bardzo krótkim okresie zażywania.

DOPALACZE

Nowe Substancje Psychoaktywne (NPS)

Syntetyczne związki o całkowicie nieznanym składzie chemicznym. Wykazują skrajnie nieprzewidywalne, toksyczne i śmiertelnie niebezpieczne działanie dla mózgu.

PRZYCZYNY INICJACJI

Presja rówieśników i ucieczka przed problemami popychają do nałogu

01 . CIEKAWOŚĆ I CHĘĆ EKSPERYMENTU

Naturalna u dzieci i młodzieży silna chęć poznania nowych wrażeń, która w okresie dojrzewania często przeważa nad racjonalną oceną ryzyka zdrowotnego.

02 . PRESJA RÓWIEŚNIKÓW I OTOCZENIA

Pragnienie akceptacji, przynależności do określonej grupy społecznej oraz obawa przed wykluczeniem lub wyśmianiem ze strony rówieśników.

03 . UCIECZKA OD NAWRACAJĄCYCH PROBLEMÓW

Próba radzenia sobie z przewlekłym stresem, depresją, trudną sytuacją w rodzinie lub niepowodzeniami i presją w środowisku szkolnym.

04 . NISKA SAMOOCENA I EMOCJE

Brak wykształconych, zdrowych mechanizmów radzenia sobie z trudnymi emocjami, lękiem oraz głębokie poczucie braku własnej wartości.

MECHANIZM UZALEŻNIENIA

Pułapka dopaminowa: jak substancje przejmują kontrolę nad mózgiem

KROK 01

GWAŁTOWNY WYRZUT DOPAMINY

Zażycie substancji aktywuje układ nagrody w mózgu, powodując nienaturalny, gwałtowny wyrzut dopaminy — neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za odczuwanie przyjemności i satysfakcji.

KROK 02

ZABLOKOWANIE NATURALNYCH REAKCJI

Z czasem naturalne bodźce (pasje, relacje, jedzenie) przestają przynosić radość. Mózg ulega fizjologicznej adaptacji i domaga się wyłącznie kolejnych, większych dawek substancji.

KROK 03

PODWÓJNE UZALEŻNIENIE

Następuje rozbicie na:
• UZALEŻNIENIE PSYCHICZNE: silny, kompulsywny przymus zażywania.
• UZALEŻNIENIE FIZYCZNE: silne objawy abstynencyjne i fizyczny ból przy próbie odstawienia.

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

Sygnały alarmowe: nagłe zmiany nastroju i wyglądu ostrzegają o kryzysie

ZMIANY W ZACHOWANIU I RELACJACH

- **Nagłe wahania nastroju —** Niewytłumaczalna drażliwość, wybuchy agresji przechodzące nagle w apatię i senność.
- **Tajemniczość i dystans —** Izolowanie się od domowników, unikanie kontaktu wzrokowego, kłamstwa i zamknięte drzwi.
- **Zmiana środowiska —** Nagła wymiana grona przyjaciół na osoby, o których nastolatek nie chce opowiadać.
- **Spadek zaangażowania —** Gwałtowne pogorszenie ocen w szkole, wagary oraz całkowite porzucenie dotychczasowych pasji.

OBJAWY FIZYCZNE I WYGLĄD

- **Zaczerwienione oczy —** Źrenice nienaturalnie zwężone lub rozszerzone, brak reakcji na zmiany światła.
- **Gwałtowne zmiany wagi —** Nagły spadek masy ciała lub napady wilczego głodu po okresach braku apetytu.
- **Zaburzenia rytmu dobowego —** Praca lub czuwanie w nocy, chroniczna bezsenność połączona z nagłą ospałością w dzień.
- **Nietypowe dolegliwości —** Uporczywy katar bez przeziębienia, krwotoki z nosa, drżenie rąk i nadmierna potliwość.

SKUTKI UZALEŻNIENIA

Nałóg niszczy kluczowe narządy, zdrowie psychiczne oraz więzi społeczne

ZNOSZENIE BIOLOGICZNE

- **Uszkodzenia organów —** trwała niewydolność wątroby, nerek i nieodwracalna śmierć komórek mózgowych.
- **Zakażenia zakaźne —** wysokie ryzyko HIV, HCV i HBV przy korzystaniu ze wspólnych igieł i strzykawek.
- **Przedawkowanie —** bezpośrednie zatrucie organizmu prowadzące do śpiączki, niewydolności krążenia i zgonu.

ZABURZENIA PSYCHICZNE

- **Głęboka depresja —** utrata zdolności odczuwania radości i przewlekła apatia po odstawieniu substancji.
- **Stany lękowe i fobie —** silne, nawracające napady paniki oraz lęki utrudniające codzienne funkcjonowanie.
- **Psychozy i omamy —** halucynacje, urojenia prześladowcze i psychozy wywołane toksycznością dopalaczy.

KRYZYS SPOŁECZNY

- **Rozpad więzi —** drastyczne konflikty w rodzinie, kłamstwa, utrata prawdziwych przyjaciół i zaufania.
- **Problemy z prawem —** kradzieże, posiadanie nielegalnych substancji, konflikty karne i wysokie długi.
- **Wykluczenie —** rezygnacja ze szkoły, utrata szans na edukację i pracę, głęboka bezdomność.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Bezpłatna pomoc czeka na Ciebie pod dwoma ogólnopolskimi telefonami

TELEFON DLA DZIECI

116 111

Infolinia zaufania dla dzieci i młodzieży

Bezpłatny, anonimowy telefon zaufania prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Czynny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Profesjonalni psychologowie pomogą w każdym kryzysie.

TELEFON NARKOMANIA

801 199 990

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki

Bezpłatny telefon dla osób uzależnionych oraz ich rodzin. Konsultacje, wsparcie psychologiczne oraz pomoc w znalezieniu odpowiedniego ośrodka leczenia i terapii.

OŚRODKI I PORADNIE

BEZ SKIEROWANIA

Lokalne punkty leczenia uzależnień

Pomoc w poradniach leczenia uzależnień i placówkach terapeutycznych jest bezpłatna (również dla osób nieubezpieczonych). Do podjęcia leczenia nie jest wymagane żadne skierowanie lekarskie.

PODSUMOWANIE

Asertywność i świadome wybory stanowią najskuteczniejszą tarczę

NARKOTYKI DAJĄ ZŁUDZENIE UCIECZKI

Ucieczka w substancje psychoaktywne jest iluzją wolności. Zamiast rozwiązywać realne problemy życiowe, nałóg staje się nowym, niszczycielskim problemem, zamykając człowieka w pułapce bez wyjścia.

ASERTYWNOŚĆ TO NAJLEPSZA TARCZA

Umiejętność zdecydowanego mówienia 'NIE' w grupie rówieśniczej jest kluczową kompetencją społeczną. Prawdziwa siła charakteru przejawia się w dbaniu o własne granice i zdrowie.

ŻYCIE BEZ NAŁOGÓW DAJE WOLNOŚĆ

Funkcjonowanie w zgodzie ze sobą, wolne od chemicznych dopalaczy, otwiera przestrzeń na autentyczny rozwój pasji, budowanie zdrowych relacji z ludźmi oraz bezpieczną przyszłość.