

## SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE



**Narkotyk, substancja psychoaktywna, środek odurzający, używka - określenia o podobnym znaczeniu stosowane wymiennie w języku potocznym.**

W medycynie, psychologii aktualnie obowiązującym nazewnictwem jest substancja psychoaktywna. W medycynie „narkotykami” określa się te substancje psychoaktywne, które działają m.in. przeciwbólowo poprzez określone receptory mózgowe (opiodowe). Z kolei pojęcie narkomanii wywodzi się od słowa „nar cos” co oznacza odurzenie, senność, uśpienie.

**W Polsce obowiązuje podział substancji psychoaktywnych na trzy główne grupy:**

- alkohol, opiaty, leki uspokajające i nasenne (działające głównie rozluźniająco, uspokajająco, nasennie)
- kanabinoły i inne substancje halucynogenne, lotne rozpuszczalniki (działające głównie euforycznie, powodujące omamy, urojenia)
- kokaina i inne substancje stymulujące, nikotyna (działające pobudzająco, podwyższające nastrój)

**PRZYKŁADY OBJAWÓW MOGĄCYCH WSKAZYWAĆ NA UŻYWANIE NARKOTYKÓW:**

### **Wygląd i ogólny stan zdrowia**

- zmiana wyglądu (zaniedbanie w wyglądzie, higienie osobistej, sposobie poruszania się, mówienia, itp.),
- charakterystyczny zapach wydychanego powietrza, włosów, ubrania

- wahania dobowe nastroju (od radości do przygnębienia),
- zaburzenia snu (bezsenna lub nadmierna senność),
- wychudzenie,
- męczliwość,
- drżenie rąk,
- częste przeziębienia, przewlekły kaszel,
- bóle żołądka,
- bóle głowy,
- bóle w klatce piersiowej,
- częste urazy, ślady po pobiciach,
- napady drgawkowe.

### **Rozwój fizyczny**

- zahamowanie wzrostu,
- widoczny spadek energii,
- osłabienie popędu seksualnego,
- zaburzenia w odżywianiu się.

### **Stan psychiczny**

- utrata zainteresowań,
- gorsze zapamiętywanie,
- trudności w koncentracji,
- okresy niepamięci,
- przyśpieszony tok myślenia, gonitwa myśli,
- mowa bełkotliwa, nie wyraźna,
- napady śmiechu,
- przygnębienie lub podwyższenie nastroju,
- drażliwość, agresywne wypowiedzi,
- nastawienia ksobne,
- urojenia prześladowcze,
- iluzje, omamy,
- mówienie do siebie,
- napady lęku,
- dziwaczne.

## Nos, jama ustna

- katar, kichanie,
- zapalenie skóry pod nosem,
- owrzodzenia lub perforacja przegrody nosa,
- obrzęk śluzówki nosa,
- krwawienie z nosa,
- nie połykanie śliny,
- uczucie suchości w ustach,
- słodki zapach z ust,
- próchnica.

## Skóra

- ślady po wkłuciach dożylnych, domięśniowych, wybroczyny, zasinienia,
- ropnie,
- ślady po wyciskaniu,
- obrzęk dłoni, podudzi,
- podrapania „przechosy”,
- poparzenia palców, ciała np. ślady po oparzeniach papierosami,
- przebarwienia (brązowe plamy na palcach),
- wzmożona potliwość,
- świąd i pieczenie skóry.



## **Czynności ruchowe**

- powolny chód,
- zastyganie w niekonwencjonalnych pozycjach,
- zaburzenia równowagi,
- pobudzenie ruchowe,
- niezborność ruchowa.

**Po narkotyki i dopalacze sięgają również dobrzy uczniowie, z którymi nie było do tej pory problemów wychowawczych.**

**Dlaczego to robią?**

**Na jakie elementy życia młodzieży zwrócić uwagę, by móc zapobiec temu, by dziecko rozpoczęło przygodę ze środkami psychoaktywnymi?**

- Nuda
- Depresja
- Ciekawość
- Chęć złamania regół, bunt
- Samotność
- Presja rówieśnicza
- Nadmierne obciążenie nauką, stres
- Postawa "teraz albo nigdy"
- Chęć utraty wagi
- Podatność genetyczna

Problem uzależnień wśród młodzieży jest niezwykle trudny. Spożywanie środków psychoaktywnych związana jest z ryzykiem występowania szkód zdrowotnych, a także przyczynia się do nasilania zachowań antyspołecznych, osłabia hamulce społeczne, nasila agresję, powoduje najczęściej absencję szkolną, nieprawidłową realizację obowiązku szkolnego oraz konflikty z rówieśnikami, rodzicami i nauczycielami.

**Aby zapobiegać oraz minimalizować liczbę osób sięgających po używki, należy zwiększać świadomość dzieci i młodzieży na temat konsekwencji stosowania takich substancji, a także propagować zdrowy styl życia.**



## **BĄDŹMY CZUJNI, BĄDŹMY RAZEM**

Opracowanie

Katarzyna Jankowska