

## UZALEŻNIENIA OD ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH



Począwszy od ostatniej dekady XX wieku narkotyki, dopalacze, leki i inne środki chemiczne stały się zagrożeniem dla młodzieży, a nawet dzieci. Narkotyki są powszechnie używane, ponieważ zadbał o to świat przestępczy. Narkotyki stały się źródłem olbrzymich nielegalnych pieniędzy. Mówiąc o narkotykach, nie ma sensu owijać w bawełnę: jest to po prostu ślepa ulica, a na jej końcu znajduje się bagno. Wielu młodych ludzi śmieje się z hasła typu: „zażywasz – przegrywasz”, ale to sformułowanie jest na wskroś prawdziwe.

Substancje uzależniające to związki chemiczne, których działanie wpływa na zmianę myślenia oraz na stany emocjonalne człowieka. Substancje tego typu wprowadzają w świat złudzeń i są formą ucieczki od rzeczywistości. Nie tylko zakłócają procesy myślenia i modyfikują stany emocjonalne, ale także powodują syndrom uzależnienia. Człowiek uzależniony, to ktoś żyjący – do pewnego momentu – w świecie przyjemnej iluzji. Każde uzależnienie oddala człowieka od niego samego, od miłości i prawdy, od wolności oraz odpowiedzialności, od wiary i wartości, od norm moralnych i podstawowych zasad uczciwego postępowania. W konsekwencji, uzależnienia są rodzajem samobójstwa na raty. Prowadzą do śmierci.

Substancje uzależniające to: narkotyki (w tym dopalacze) alkohol, nikotyna, leki psychotropowe, środki uśmierzające ból. Uzależnienie to sytuacja zależności psychicznej od określonej substancji narkotycznej lub całej grupy tego typu substancji. Mimo tak dramatycznych skutków coraz więcej polskich dziewcząt i chłopców wchodzi na drogę uzależnień. Chcesz mieć ciekawe i godne życie – bierz przykład z dojrzałych i szczęśliwych ludzi, których nie brakuje wokół ciebie, rozejrzyj się, zobacz jak dobrze radzą sobie z życiem bez pomocy chemicznych „przyjaciół”.

**WPADŁEŚ**, szukaj pomocy w rodzinie lub zadzwoń pod Antynarkotykowy Telefon Zaufania 801 199 990. Informację znajdziesz również na stronie internetowej [www.dopalacze.info.pl](http://www.dopalacze.info.pl)

### JAK NIE ZOSTAĆ OFIARĄ GHB (PIGUŁKI GWALTU)

#### PAMIĘTAJ ABY:

- Na imprezy zawsze wybieraj się w towarzystwie zaufanych znajomych. Unikaj znajomych „z przypadku”.
- **NIGDY** nie pij czegoś, co oferuje Ci nieznajoma osoba. Nigdy nie możesz być pewnym, czy w danym napoju nie ma substancji GHB.
- **UNIKAJ** dzielenia się i wyminiania napojami.
- **STARAJ SIĘ** kupować napoje w fabrycznie zamkniętych opakowaniach i otwierać je własnoręcznie. Jeżeli nie jest to możliwe, obserwuj jak napój jest przyrządzany.
- **NIE ZOSTAWIAJ** szklanki/kubka bez opieki, nawet gdy odchodzisz tylko na chwilę. Jeżeli stwierdzisz, że Twój napój stoi w innym miejscu niż go zostawiłeś lub wygląda i smakuje inaczej.

#### NIE RYZYKUJ

#### KIEDY POCZUJESZ SIĘ DZIWNIE

- (mdłości, senność, zachwianie równowagi po małej ilości alkoholu, problemy z wymową).
- **ZGŁOŚ SIĘ O POMOC** do zaufanej osoby lub do obsługi lokalu.
- **ZASTANÓW SIĘ** z kim opuszczasz lokal (zdecydowana część ofiar zostaje napadnięta przez osoby, które pierwsze zaoferowały pomoc).
- W razie wystąpienia objawów i pogarszania się ogólnego stanu **KONIECZNIE** skontaktuj się z lekarzem i powiadom policję.

Opisujemy na podstawie:

Marek Dziurawicki – Noworzeczna profilaktyka uzależnień  
Zdzisław Bizoń – Uzależnienia wśród młodzieży

Telef: Roman COMPOD Majowski