


Jak działają narkotyki?

**Czy wiadomo,
co zawierają dopalacze?**


**Co grozi za wykonywanie pracy
pod wpływem narkotyków
lub dopalaczy?**







Zdarza się, że ludzie sięgają po substancje takie jak narkotyki czy dopalacze w celu odurzenia się. Powody, dla których to robią, to między innymi: chęć poszukiwania nowych doznań, potrzeba zrelaksowania się, wyłączenia się z monotonii codziennego życia, czy potrzeba zwiększenia swoich możliwości (np. w sporcie lub w pracy zawodowej). Substancje te mają różny skład chemiczny i ich działanie na psychikę jest rozmaite, np. jedne pobudzają, inne spowalniają, a jeszcze inne wywołują halucynacje (tzn. widzi się coś, czego nie ma).



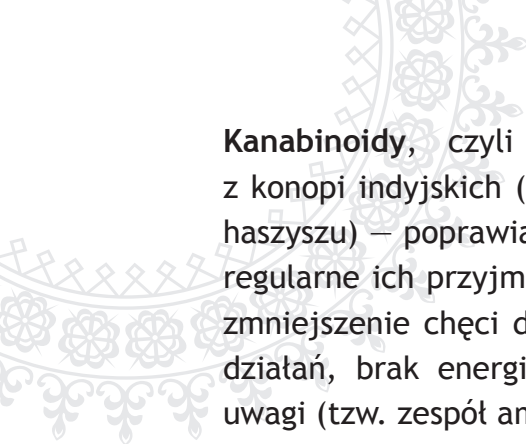
Większość osób, która kiedykolwiek użyła takich substancji, zrobiła to w formie eksperymentu raz lub kilka razy w ciągu całego życia. U części z nich takie próby przeradzają się w regularne używanie, a nawet w uzależnienie. Skutki tego mogą być bardzo poważne i prowadzić m.in. do utraty pracy, zepsucia relacji z bliskimi, pogorszenia stanu zdrowia czy nawet być przyczyną śmierci.

Narkotyki można podzielić na:

Halucynogeny (np. LSD, grzyby halucynogenne) – używanie substancji z tej grupy najczęściej powoduje omamy, w szczególności wzrokowe (tzn. widzi się coś, czego nie ma) oraz wywołuje zmienność nastrojów. Zaburzając ocenę sytuacji, mogą sprzyjać podejmowaniu niebezpiecznych zachowań.

Stymulanty (np. amfetamina, kokaina) – do pewnego momentu pobudzają, dodają energii, ale potem powodują przeciwne stany, takie jak wyczerpanie, przygnębienie czy lęk. Prowadzą do silnego uzależnienia i poważnych zaburzeń psychicznych.


Opiaty (np. heroina, morfina) – początkowo przynoszą doznania relaksu i przyjemności. Bardzo szybko i silnie uzależniają, prowadząc do wyniszczenia organizmu. Substancje z grupy opiatów powodują szybki wzrost tolerancji, co oznacza, że aby uzyskać taki sam efekt jak poprzednio, należy przyjmować coraz większe dawki narkotyku.




Kanabinoidy, czyli substancje pochodzące z konopi indyjskich (w postaci np. marihuany, haszyszu) – poprawiają nastrój, relaksują, ale regularne ich przyjmowanie może powodować zmniejszenie chęci do podejmowania różnych działań, brak energii, trudności w skupieniu uwagi (tzw. zespół amotywacyjny).

Inhalanty (np. niektóre kleje, rozpuszczalniki) – wywołują reakcje podobne jak w przypadku nadużycia alkoholu. Mogą powodować również halucynacje. Są to środki, które szybko działają, są bardzo toksyczne. Bardzo poważnie uszkadzają mózg i układ nerwowy.

Sterydy anaboliczne przyjmowane są np. w celu zwiększenia siły mięśni i osiągnięcia lepszych wyników w sporcie. Przynoszą wiele negatywnych skutków dla zdrowia (np. kłopoty z sercem, obniżenie sprawności seksualnej). Powodują również zmiany w zachowaniu – osoby przyjmujące sterydy często są agresywne.



Poza narkotykami istnieją także tzw. **dopalacze** (środki zastępcze), które również wpływają na psychikę. Działają podobnie do narkotyków, co oznacza, że poprawiają nastrój, pobudzają, uspokajają albo powodują, że widzi się coś, czego nie ma. Są to środki w postaci tabletek, kapsułek, proszku oraz płynu. Mogą być spożywane, wdychane lub palone. Ich sprzedaż jest w Polsce prawnie zabroniona. Używając tzw. dopalaczy, nigdy nie można być pewnym ich prawdziwego składu chemicznego oraz skutków, jakie spowodują. Warto mieć świadomość, że ta sama mieszanka może zadziałać inaczej na różne osoby, a nawet spowodować odmienne skutki u tej samej osoby po jej kolejnym zażyciu. Nie wiadomo również, jak dopalacze będą działały w połączeniu z innymi używkami (np. alkoholem) czy lekami i jakie jest niebezpieczeństwo uzależnienia się od nich. Ich zażywanie może spowodować




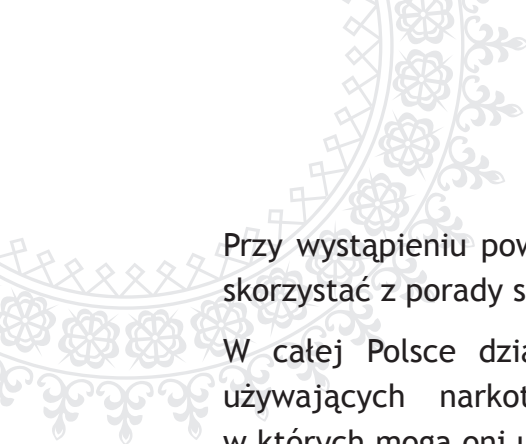
wiele niepożądanych skutków, np. pogorszenie sprawności seksualnej i zdolności prowadzenia pojazdów, strach bez wyraźnej przyczyny, przekrwienie oczu, halucynacje, rozkojarzenie, rozdrażnienie, brak chęci do działania, ataki szału, agresję, trudności z oddychaniem, bóle głowy i kołatanie serca.

Używanie narkotyków czasem prowadzi do uzależnienia, czyli stanu, w którym przejmują one kontrolę nad zachowaniem człowieka.

Sygnaty, które mogą świadczyć o uzależnieniu od narkotyków:

- utrata kontroli nad przyjmowaniem narkotyków, tzn. częstością i ilością używanych środków;

- 
- utrata zainteresowania dotychczasowymi aktywnościami i niewywiązywanie się z codziennych obowiązków (np. częste nieobecności w pracy, zaniedbywanie obowiązków domowych, członków rodziny);
 - zwiększenie tolerancji, które oznacza, że aby uzyskać taki sam efekt działania narkotyku, trzeba przyjąć większą jego dawkę;
 - tzw. głód narkotyczny, czyli niezwykle silne pragnienie zażycia narkotyku, któremu towarzyszy złe samopoczucie fizyczne (np. drżenie mięśni, silne pocenie się, nerwowość, bezsenność), jeśli z jakiegoś powodu nie można go przyjąć;
 - przyjmowanie narkotyków mimo pogarszającego się stanu zdrowia, sytuacji w pracy zawodowej i życiu osobistym.




Przy wystąpieniu powyższych objawów należy skorzystać z porady specjalistycznej.

W całej Polsce działają placówki dla osób używających narkotyków i uzależnionych, w których mogą oni uzyskać bezpłatną pomoc. Istnieje duże zróżnicowanie form terapii. Osoba decydująca się na leczenie może wybrać miejsce, gdzie skorzysta z pomocy. Zgłaszając się tam, nie musi się obawiać, że informacja o tym zostanie przekazana policji czy pracodawcy. Powinna również pamiętać, że podejmując leczenie stacjonarne (np. w szpitalu), może uzyskać zwolnienie lekarskie z pracy tak jak przy każdej innej chorobie.

Najczęściej pomoc dla osób uzależnionych udzielana jest w:

- **poradniach leczenia uzależnień**

Można w nich skorzystać z konsultacji lekarskiej, psychiatrycznej, psychologicznej, a nawet prawnej, otrzymać skierowanie do odpowiedniej placówki leczniczej czy wziąć udział w programie terapeutycznym (ambulatoryjnie). Udzielana jest tam również




pomoc bliskim osób z problemem narkotykowym (w tym współuzależnionym).

- **oddziałach detoksykacyjnych (np. w szpitalach)**

Farmakologicznie, tzn. za pomocą specjalnych leków i procedur, łagodzone są tam objawy abstynencyjne, czyli bardzo nieprzyjemne doznania powstałe po odstawieniu narkotyków. Takie „oczyszczenie” organizmu z substancji uzależniającej może być punktem wyjścia do podjęcia decyzji o uczestnictwie w dalszej terapii.

- **placówkach leczenia stacjonarnego**

Osoba leczona z uzależnienia przebywa na terenie placówki. Terapia trwa nawet wiele miesięcy. Jej elementami mogą być detoksykacja (odtruwanie organizmu



od nadużywanej substancji) czy leczenie schorzeń, które powstały na skutek stosowania narkotyku. Zasadnicze znaczenie ma jednak psychoterapia. Jej celem jest m.in. przekazanie pacjentowi wiedzy na temat mechanizmów, które sprawiają, że ludzie biorą narkotyki i trudno im z tego zrezygnować. Pomaga im też skuteczniej radzić sobie ze stresem, dostrzegać nie tylko swoje wady, ale i zalety, lepiej czuć się wśród ludzi, mieć z nimi dobre relacje, odczuwać chęć do działania czy kontrolować swoje postępowanie. Tym samym ułatwia uwolnienie się od uzależnienia.

Narkotyki/dopalacze a miejsce pracy

- Niektórzy pracownicy mogą sięgać po narkotyki czy dopalacze z powodu nadmiaru obowiązków lub silnego stresu w pracy. Chociaż na początku mogą mieć więcej energii, czuć się lepiej, to jednak szybko następuje wyczerpanie, pogorszenie stanu zdrowia, a w konsekwencji poważne problemy w wypełnianiu obowiązków służbowych.
- Wykonywanie pracy pod wpływem środka odurzającego lub innej, podobnie działającej substancji jest wykroczeniem, za które grozi kara aresztu lub grzywny.

- Jeśli pracodawca ma uzasadnione podejrzenie, że pracownik stawiał się do pracy lub wykonuje obowiązki służbowe pod wpływem narkotyków/dopalaczy itp. (co może stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa), ma obowiązek odsunięcia go od pracy. Ma także prawo zastosować takie same sankcje jak w stosunku do pracownika będącego pod wpływem alkoholu, np. rozwiązać umowę o pracę w trybie dyscyplinarnym.
- Zażywanie środków odurzających lub substancji psychotropowych może zwiększać ryzyko wypadków przy pracy. Jeśli sprawca był pod ich wpływem, to nie uzyska świadczeń powypadkowych.

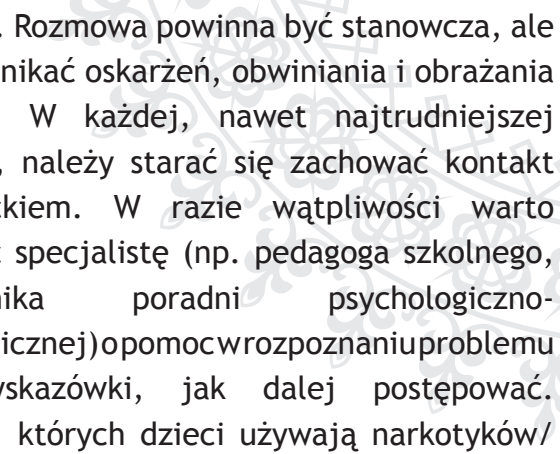

Jak poznać, że dzieci biorą narkotyki/ dopalacze?

Kłopoty w życiu osobistym, rodzinnym często utrudniają wykonywanie obowiązków w pracy. Jednym z najpoważniejszych problemów, jaki może zdarzyć się rodzicom, jest sytuacja, kiedy ich dzieci biorą narkotyki/dopalacze. Warto więc znać niepokojące objawy, które mogą o tym świadczyć. Oto one:

- dziecko ma coraz mniej ochoty na wspólne przebywanie z bliskimi, choć kiedyś było inaczej. Reaguje ze złością, czasem agresją na próby podejmowania rozmowy. Narastają trudności w kontaktach z dzieckiem;
- zmienia się codzienne zachowanie dziecka, np. przysypia lub jest silnie pobudzone, ma złe samopoczucie, nie umie się skupić na rozmowie, objada się lub traci apetyt;
- pojawiają się zmiany zarówno w sposobie ubierania (np. zaniedbanie), jak i w wyglądzie fizycznym, np. przekrwione oczy, rozszerzone lub zwężone źrenice, przewlekły katar, utrata wagi;

- coraz częściej dziecko jest przytłapywane na kłamstwie, z domu giną pieniądze, znikają cenne przedmioty;
- zmieniają się pory powrotów do domu, dziecko nie dotrzymuje umów, ma nowych znajomych, o których nie chce mówić;
- mogą wystąpić zachowania polegające na zadawaniu sobie bólu, kaleczeniu się, np. tzw. sznyty;
- zdarza się, że znajdujemy u dziecka przedmioty, produkty o nieznanym przeznaczeniu, np. proszki, tabletki, folie, bibułki, lufki;
- pojawiają się poważniejsze kłopoty w szkole, np. wagary, znaczne pogorszenie się ocen.


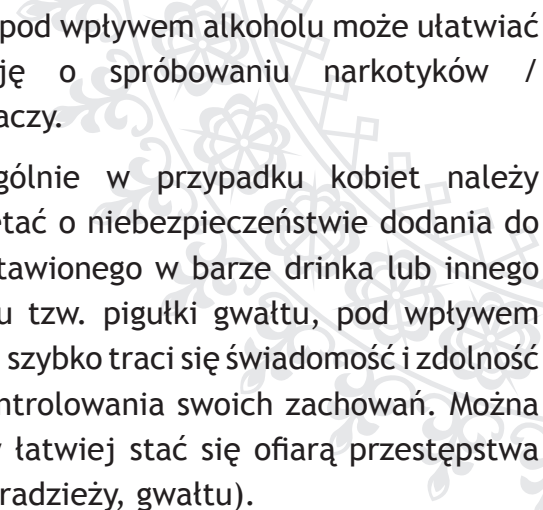
Jeśli dziecko ma takie objawy, to nie należy wpadać w panikę. Sygnały te nie muszą oznaczać jednoznacznie, że przyjmuje ono narkotyki lub dopalacze. Na początek warto, by rodzic podjął próbę spokojnej rozmowy, w której wprost powie o swoich obawach, podejrzaniach i uczuciach, które mu towarzyszą w tej trudnej



sytuacji. Rozmowa powinna być stanowcza, ale należy unikać oskarżeń, obwiniania i obrażania dziecka. W każdej, nawet najtrudniejszej sytuacji, należy starać się zachować kontakt z dzieckiem. W razie wątpliwości warto poprosić specjalistę (np. pedagoga szkolnego, pracownika poradni psychologiczno-pedagogicznej) o pomoc w rozpoznaniu problemu i o wskazówki, jak dalej postępować. Rodzice, których dzieci używają narkotyków/dopalaczy, sami również potrzebują pomocy i wsparcia. Dlatego powinni szukać innych osób z podobnymi kłopotami (np. w grupach wsparcia dla rodziców) lub instytucji, dzięki którym nie będą czuli, że są sami ze swoim problemem.

O czym jeszcze warto wiedzieć?

- Posiadanie narkotyków jest przestępstwem i może podlegać (w zależności od posiadanej ilości) grzywnie, karze ograniczenia lub pozbawienia wolności (nawet do 10 lat). Umorzenie postępowania przez prokuratora możliwe jest jedynie w przypadku posiadania nieznacznych ilości narkotyków, na własny użytek, oraz niskiej społecznej szkodliwości czynu i niecelowości kary.
- Prowadzenie pojazdów pod wpływem narkotyków może skutkować karą grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat dwóch.
- Zazywanie narkotyków / dopalaczy równocześnie z niektórymi lekami może spowodować groźne dla zdrowia skutki.
- Nie powinno łączyć się ze sobą różnych używek, np. alkoholu, narkotyków, dopalaczy i napojów energetyzujących. Takie mieszanki są niebezpieczne dla zdrowia i życia.

- 
- 
- Bycie pod wpływem alkoholu może ułatwiać decyzję o spróbowaniu narkotyków / dopalaczy.
 - Szczególnie w przypadku kobiet należy pamiętać o niebezpieczeństwie dodania do pozostawionego w barze drinka lub innego napoju tzw. pigułki gwałtu, pod wpływem której szybko traci się świadomość i zdolność do kontrolowania swoich zachowań. Można wtedy łatwiej stać się ofiarą przestępstwa (np. kradzieży, gwałtu).

Pomoc dla osób, które mają problem
z narkotykami/dopalaczami itp.:

• **Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki-Narkomania”**

801 199 990 czynny codziennie w godz. 16–21.

Do zakresu pomocy świadczonej przez pracowników infolinii należy:

- udzielanie informacji na temat systemu interwencji, leczenia i adresów konkretnych placówek,
- informowanie o przepisach prawnych związanych z narkomanią,
- udzielanie profesjonalnych porad nt. mechanizmów uzależnienia, motywowania do leczenia itd. oraz wsparcia psychologicznego.

• **Ogólnopolska Internetowa Poradnia Antynarkotykowa**

www.narkomania.org.pl

Oferuje m.in.

- anonimową bezpłatną pomoc specjalistów (lekarza prawnika i psychologa) przez e-mail,
- adresy placówek zajmujących się pomocą osobom uzależnionym,
- wykaz aktów prawnych dotyczących narkomanii,
- informacje, w tym przegląd książek i czasopism, dotyczące problemu narkotykowego.

Więcej informacji dla zainteresowanych tematem narkotyków/dopalaczy itp. na stronach:

- www.dopalaczeinfo.pl
- www.narkomania.gov.pl



Partnerzy:



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

www.programszwajcarski.gov.pl, www.zdrowiewciazy.pl

Publikacja współfinansowana przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej

realizacja i druk: www.yanaka.pl
opracowanie treści: Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy
Instytutu Medycyny Pracy im. prof. dra med. Jerzego Nofera

