



26 czerwca przypada Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii ustanowiony przez Zgromadzenie Ogólne ONZ 7 grudnia 1987 roku, znany także jako Międzynarodowy Dzień Przeciwdziałania Nadużywaniu Środków Odurzających i ich Nielegalnemu Handlowi.

Obchody tego wydarzenia mają na celu zwrócenie uwagi na problem używania narkotyków i leków w celu odurzania się. Z punktu widzenia zdrowia publicznego, ta problematyka stanowi duże zagrożenie, zwłaszcza biorąc pod uwagę dynamikę zmian na „scenie narkotykowej” związanej z szybkim tempem pojawiania się niebezpiecznych substancji psychoaktywnych powodujących ostre zatrucia dzieci i młodzieży, uzależnienia, a nawet zgony.

Dzień ten jest też okazją do pokazania osobom uzależnionym, że przy wsparciu ze strony bliskich i specjalistów możliwy jest powrót do życia bez narkotyków.

Statystyki podają, że w efekcie zażycia substancji psychoaktywnych każdego roku w Polsce umiera blisko 200 osób. Najczęściej są to mężczyźni w grupie wiekowej pomiędzy 20 a 39 rokiem życia. Dużo więcej bo ponad dwa tysiące osób uległo zatruciu w ubiegłym roku. Statystyki nie podają danych pacjentów, wśród których kontakt z narkotykami znajduje swój finał w postaci chorób psychicznych, somatycznych i prób samobójczych. Należy podkreślić, że działanie tych substancji ma wpływ na funkcjonowanie życia rodzinnego, środowiskowego oraz społecznego, niejednokrotnie prowadząc do społecznego wykluczenia.

W Polsce większość akcji i programów na rzecz przeciwdziałania narkomanii jest nadzorowanych i finansowanych przez Ministerstwo Zdrowia. Pośrednio profilaktyką uniwersalną oraz działaniami na rzecz ograniczania popytu zajmuje się Państwowa Inspekcja Sanitarna, która corocznie obejmuje różnorodnymi formami edukacji prozdrowotnej ok. dwóch milionów Polaków. Szczególne miejsce w promocji zdrowia zajmuje edukacja na temat zagrożeń związanych z zażywaniem nowych narkotyków zwanych potocznie

dopalaczami. Wysoka toksyczność oraz nieprzewidywalny skład tych substancji sprawiają, że są one najgroźniejszymi dostępnymi substancjami psychoaktywnymi na rynku, gdzie jednorazowe zażycie może się skończyć zatruciem, a nawet śmiercią.

Zbiegający się z okresem wakacyjnym Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii nie jest przypadkiem. To właśnie wakacje są sprzyjającym okresem, podczas którego wiele młodych ludzi sięga po raz pierwszy po narkotyki. Początkowe eksperymentowanie potraktowane jako dobra zabawa, może jednak mieć poważne konsekwencje dla zdrowia i życia.

Dlaczego ludzie biorą narkotyki, chociaż są sobie w stanie wyobrazić skutki ich stosowania?

Narkotyki wpływają na funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego w specyficzny sposób, że po pewnym czasie przyjmowania określonej dawki narkotyku, powodują takie zmiany w systemie biochemicznym mózgu, że niemożliwe jest przerwanie zażywania, nawet gdy tego bardzo chcesz. Dzieje się tak, ponieważ podczas przyjmowania narkotyków neuroprzebieg jakim jest dopamina jest uwalniany w zwojach podstawy mózgu w dużych ilościach. Sygnały dopaminy w tym obszarze mózgu „uczą” inne części mózgu, aby dalej szukały środka psychoaktywnego, abyś mógł go przyjmować raz za razem.

Stan, w którym ludzie nie mogą przestać zażywać narkotyków, nawet jeśli tego chcą, a ich używanie powoduje poważne konsekwencje, nazywa się to uzależnieniem. Ich mózg nauczył się cały czas pragnąć narkotyku.

Jakie są długoterminowe skutki zażywania narkotyków?

Używanie narkotyków może powodować poważne zmiany w ośrodkowym układzie nerwowym, które wpływają na sposób myślenia i działania danej osoby. Prowadzić może do pojawienia się silnych efektów toksycznych, w szczególności upośledzenia funkcji układu sercowo-naczyniowego w postaci podwyższenia lub obniżenia ciśnienia tętniczego krwi, zaburzeń rytmu serca, utraty przytomności, a nawet zatrzymania krążenia. Nowe narkotyki niebezpieczne są również ze względu na możliwość wystąpienia zaburzeń neurologicznych oraz zaburzeń psychotycznych, którym mogą towarzyszyć halucynacje i urojenia. Stosowanie na przykład kannabinoidów może powodować nudności, zawroty głowy, uszkodzenia nerek oraz zmiany w układzie oddechowym, zaburzenia koordynacji ruchowej, napady lęku, paniki, apatię, zaburzenia nastroju, depresje oraz psychozy wymagające specjalistycznego leczenia psychiatrycznego.

Pamiętaj !

Jeśli uważasz, że Ty, Twój przyjaciel lub ktoś z rodziny ma problem z narkotykami, natychmiast porozmawiaj z zaufaną dorosłą osobą – rodzicem, trenerem lub nauczycielem.

Pamiętaj, że leczenie jest dostępne i bezpłatne, a uzależnienie jest jednostką chorobową którą można leczyć.

Leczenie w poradni uzależnień nie wymaga skierowania od lekarza rodzinnego.

Młodzież a narkotyki

Wiek dojrzewania to okres w trakcie którego młodzi ludzie są najbardziej narażeni na szkodliwe działanie substancji psychoaktywnych, szczególnie ze względu na dojrzewanie neurobiologicznych struktur mózgowych, np. w zakresie receptorów dopaminowych. W tym okresie następuje wzrost zainteresowania eksperymentowaniem z narkotykami i często ma miejsce inicjacja narkotykowa. W adolescencji, ze względu na małą wiedzę o predyspozycjach zdrowotnych oraz niską świadomość skutków działania tych substancji, stosunkowo łatwo ulec zatruciu lub przekroczyć próg potencjału uzależniającego, narażając przy tym własne zdrowie, a niekiedy życie.

Używanie substancji psychoaktywnych przez młodych ludzi jest wysoko skorelowane z zachowaniami problemowymi, takimi, jak: niskie wyniki w nauce, wagarowanie, konflikty z rodzicami i rówieśnikami, łamanie powszechnie obowiązujących norm i przepisów prawa. Z drugiej strony, narastające problemy i konflikty, sprzyjają używaniu substancji psychoaktywnych.

Należy zaznaczyć, że używanie narkotyków w sposób szkodliwy ma negatywny wpływ na procesy poznawcze (zaburzenia uwagi, zaburzenia spostrzegania), procesy emocjonalne (zaburzenia w sferze uczuciowości i popędów, labilność emocjonalna), procesy psychomotoryczne (nadpobudliwość, zachowania agresywne). Używanie tych substancji może mieć znaczący wpływ na funkcjonowanie społeczne.

Istotne jest, aby wszystkie osoby uczestniczące w życiu młodych ludzi, czy to w domu i środowisku rodzinnym, czy w szkole lub miejscu pracy, przejawiali maksimum uwagi i czujności, reagując na wszelkie niepokojące sygnały.

Rodzicu pamiętaj:

Nie jesteś bezradny. Jako rodzic masz wiele możliwości aby pomagać i wspierać rozwój swojego dziecka oraz chronić go przed zagrożeniami jakimi są narkotyki.

Chroniąc swoje dziecko przed używkami pamiętaj, że to Wasze relacje mogą je powstrzymać przed spróbowaniem substancji psychoaktywnej, a w efekcie uchronić przed uzależnieniem się.

Dobra komunikacja w rodzinie jest podstawą właściwych relacji. Rozwijanie dobrych umiejętności komunikacyjnych pomaga rodzicom wcześniej zauważyć problemy, wspiera pozytywne zachowania i pozwala być świadomym tego, co dzieje się w życiu ich dzieci.

Zachęta i wsparcie jest kluczem do budowania pewności siebie i silnego poczucia własnej wartości oraz pomaga rodzicom promować współpracę i ograniczać konflikty. Wiele osób odnoszących sukcesy pamięta wsparcie rodzica, nauczyciela lub innej osoby dorosłej. Konsekwentne zachęcanie pomaga młodzieży czuć się wartościowymi, daje pewność siebie i poczucie własnej sprawczości.

Czego nie robić w kontakcie z dzieckiem

Nie bądź sarkastyczny lub negatywny odnośnie zdolności dziecka oraz sposobu dążenia do sukcesu.

Nie porównuj dziecka do rodzeństwa i przyjaciół.

Nie przejmuj się powolnymi postępami dziecka, każdy ma swoje tempo.

Nie skupiaj się na niepowodzeniach dziecka, a na jego sukcesach.

Ustalanie granic

Ustalanie granic pomaga rodzicom uczyć samokontroli i odpowiedzialności swoje dzieci.

Dostarcza także młodzieży wskazówek i pokazuje, jak ważne jest przestrzeganie zasad. W przypadku, gdy ustalone zasady zostaną złamane zastosuj konsekwencje wobec dziecka.

Pamiętaj! stosuj konsekwencje, a nie kary

Nie obawiaj się okazywać uczuć swoim dzieciom i rozmawiać z nimi na ważne dla nich tematy. Daj im poczucie bezpieczeństwa i zapewnij możliwość wysłuchania ich problemów.

Nie krytykuj i nie wyśmiewaj, wspieraj i podkreślaj swoją troskę.

Masz pytania dotyczące narkotyków, zadzwoń na bezpłatną infolinię GIS 800 060 800