

Nadużywanie substancji psychoaktywnych – dopalacze, podstawowe fakty

Kompendium wiedzy dla realizatorów
warsztatów w ramach kampanii
„Dopalaczom mówimy STOP –
wybieramy zdrowie”

Co to jest substancja psychoaktywna?

Substancją psychoaktywną możemy nazwać środek chemiczny, który przyjęty do naszego organizmu oddziałuje na naszą psychikę, powodując zmiany w trzech obszarach:

- ◎ Emocje – czuję na przykład radość, euforię, smutek, strach nieadekwatne do sytuacji
- ◎ Myślenie – szybkość myślenia, treść myślenia, koncentracja uwagi procesy pamięciowe
- ◎ Zachowania – na przykład większa otwartość, agresja, zachowania ryzykowne lub sprzeczne z moimi normami

Używanie

Używanie substancji psychoaktywnej polega na przyjmowaniu jej:

- zgodnie z przyjętymi zasadami i normami społecznymi
- nie powoduje szkód dla użytkownika

Nadużywanie

☉ **Używanie sporadyczne i okazjonalno-eksperymentalne**

Rzadkie, sporadyczne kontakty ze środkami, nie przekraczające czterech lub pięciu razy w ciągu całego życia, mające charakter eksperymentu, następujące wyłącznie przy sprzyjających okazjach.

☉ **Używanie dla rozrywki**

Nieco częstsze; człowiek sam nie kupuje danego środka, ale nie odmawia, gdy jest nim częstowany. Przyjmuje wyłącznie na imprezach i innych tego typu okazjach.

☉ **Używanie okolicznościowe**

Zdecydowanie częstsze; człowiek sam kupuje dla siebie środki psychoaktywne, które jednak przyjmuje tylko w pewnych określonych okolicznościach (aby poprawić sobie nastrój, przed egzaminem, dla odwagi itd.).

☉ **Używanie intensywne**

Bardzo częste; człowiek coraz gorzej panuje nad nadużywanym środkiem, bierze go coraz częściej w zwykłych okolicznościach, dochodząc wreszcie nierzadko do codziennego jego stosowania; wciąż ma jednak złudzenie, że może kontrolować swoje zachowanie.

☉ **Używanie zależne**

Konieczne i przymusowe; środki psychoaktywne stosowane są z reguły na co dzień, a nawet częściej niż raz dziennie; człowiek nie może bez nich normalnie funkcjonować, zaspokajają one większość jego potrzeb; musi on coraz więcej ryzykować, by zdobyć dla siebie środek; nie jest zdolny do zaprzestania ich przyjmowania bez intensywnej pomocy z zewnątrz

Uzależnienie

1. Odczuwanie przymusu zażywania substancji psychoaktywnej
2. Utrata kontroli w używaniu danej substancji.
3. Występowanie zespołu odstawienia w wypadku przerwy w przyjmowaniu danej substancji psychoaktywnej.
4. Wzrost tolerancji na dany środek (konieczność zwiększania dawek)
5. Zaniedbywanie innych zainteresowań.
6. Zażywanie substancji psychoaktywnej mimo dostrzegania wyraźnych szkód z tym związanych.

Co to jest dopalacz?

Dopalacze to „zamienniki” obecnych od wielu lat na polskim rynku narkotyków. Możemy do tej grupy zaliczyć też różne legalne substancje psychoaktywne (np. leki, lub napoje energetyczne) posiadające zdolność do wywoływania wyraźnych zmian stanu świadomości (z wyłączeniem alkoholu)

Środki pobudzające i euforyzujące

- Mają działanie zbliżone do amfetaminy i MDMA . W zależności od składu bardziej nasilona komponenta energetyzująca bądź euforyzująca i empatogenna
- Mogą wywoływać również efekty psychodeliczne

Środki pobudzające i euforyzujące

- Efekt działania: przypomina objawy po spożyciu amfetaminy.
- Działania niepożądane: bóle brzucha, nudności, wymioty, bóle głowy, kołatanie serca, brak apetytu, stany lękowe, bezsenność, zmiany nastroju, dezorientacja, rozdrażnienie, drgawki, stany psychotyczne

Środki pobudzające i euforyzujące

- Charge
- Koko
- Exclusive Cocolino
- Ivory
- Mitseez
- Gumijagoda
- Amphibia
- Speedway

Mefedron

- Mefedron, 4-MMC - organiczny związek chemiczny, pochodna katynonu. Stosowany jako stymulant i empatogen. Dostępny handlowo w postaci chlorowodoru lub siarczanu, jako biały krystaliczny proszek, tabletki lub kapsułki.

Mefedron

Mefedron wywołuje:

- ⊙ pobudzenie
- ⊙ euforię
- ⊙ otwartość
- ⊙ podniecenie
- ⊙ gonitwę myśli
- ⊙ rozszerzenie źrenic
- ⊙ rumieńce na twarzy
- ⊙ drżenie rąk
- ⊙ gęsią skórkę
- ⊙ pocenie
- ⊙ zmiany temperatury ciała
- ⊙ podwyższenie ciśnienia tętniczego krwi i zaburzenia rytmu serca
- ⊙ silne pragnienie przyjęcia kolejnej dawki
- ⊙ zaburzenia pamięci krótkoterminowej
- ⊙ szczękościsk
- ⊙ ból przy aplikacji donosowej
- ⊙ możliwe zaburzenia psychotyczne
- ⊙ ryzyko uzależnienia

Mieszanki ziołowe

Susz roślinny, często aromatyzowany, także w postaci skrętów.

- **Efekt działania:** zależny od typu mieszanki, indywidualnych cech organizmu użytkownika, nastroju - może być stymulujące i euforyzujące lub wyciszające, relaksujące.
- **Działania niepożądane:** bóle głowy, bóle w okolicy klatki piersiowej, chwilowe problemy z oddychaniem bezpośrednio po paleniu (płytki oddech), zmęczenie, brak chęci do działania, problemy z koncentracją uwagi, stany lękowe.
- **Zagrożenia:**
 - niektóre mają w składzie do 10 różnych roślin, zawierających różne składniki psychoaktywne - z tego powodu ich działanie na organizm nie jest do końca możliwe do przewidzenia, na organizm w tym samym czasie działają substancje o różnym, często przeciwstawnym działaniu
 - brak precyzyjnych informacji o działaniu poszczególnych składników mieszanek na organizm

Wiele mieszanek ziołowych zawiera syntetyczne kanabinoidy, więc ma działanie zbliżone do marihuany.

Mieszanki ziółowe

- ◎ Taifun
- ◎ Bobby Sence
- ◎ Smart Shiva
- ◎ Greenway Speedway
- ◎ Git Roman
- ◎ Concret
- ◎ Kosior
- ◎ Kostka
- ◎ Joker

Efedryna

- **Efedryna** – alkaloid roślinny. Stosowana jako stymulant, reduktor apetytu, środek zwiększający koncentrację i uwagę, lekarstwo na choroby górnych dróg oddechowych oraz do leczenia niedociśnienia związanego z narkozą.

Efedryna

Efekty działania:

- ⊙ podwyższenie ciśnienia tętniczego krwi (skurcz naczyń oporowych) – stosowana w leczeniu niedociśnienia;
- ⊙ zwiększenie siły skurczu mięśnia sercowego;
- ⊙ przyspieszenie akcji serca;
- ⊙ rozszerzenie oskrzeli (rozkurcz mięśni gładkich oskrzeli);
- ⊙ pobudzające ośrodkowy układ nerwowy;
- ⊙ zwiększenie przepływu krwi przez tętnice wieńcowe, mózgowie i zaopatrujące mięśnie prążkowane;
- ⊙ zmniejszenie przepływu przez tętnice trzewne oraz zaopatrujące skórę.

Bywa używana jako środek dopingujący, odchudzający; może wywoływać tolerancję i uzależnienie.

Dekstrometorfan

- Dekstrometorfan (DXM) jest popularnym lekiem przeciwkaszlowym. Wprowadzony do lecznictwa jako bezpieczny zamiennik kodeiny, długo uważany był za związek pozbawiony działania uzależniającego. Liczne doniesienia z wielu krajów wskazują, że dekstrometorfan stał się popularnym środkiem psychoaktywnym, powodującym zarówno ostre zatrucia, jak i uzależnienie. Szczególne zaniepokojenie budzi często obserwowane przewlekłe nadużywanie dekstrometorfanu, które może prowadzić do uzależnienia.

Dekstrometorfan

	DAWKA	OBJAWY
I plateau	1,5-2,5 mg/kg mc	łagodne odurzenie przypominające działanie alkoholu niewielkie pobudzenie jak po kofeinie poprawa samopoczucia, euforia przyływ empatii, wrażenie zjednoczenia ze światem zaburzone odczuwanie grawitacji poprawa odbierania bodźców dźwiękowych
II plateau	2,5-7,5 mg/kg mc	objawy jak w I plateau, ale silniejsze czasem halucynacje wzrokowe (przy zamkniętych oczach) zaburzenia mowy zaburzenia chodu („chód robota”, „chód zombie”)
III plateau	7,5-15 mg/kg mc	uczucie silnego znieczulenia zaburzenia świadomości zaburzenia funkcji zmysłów, głównie wzroku (m.in. desynchronizacja odbierania wrażeń wzrokowych) łagodne wrażenie oddzielenia od ciała (dysocjacja)
IV plateau	> 15 mg/kg mc	wrażenie oddzielenia od ciała (dysocjacja) depersonalizacja wrażenie śmierci związane ze znieczuleniem ciała halucynacje doznania częściowo objęte niepamięcią, część z nich przypomina się po kilku dniach objawy przypominają działanie ketaminy i fencyklidyny

Kodeina

Kodeina to pochodna morfiny wykorzystywana w leczeniu w następujących zastosowaniach:

- ⦿ przeciwbiegunkowe;
- ⦿ przeciwkaszlowe - w dawkach mniejszych niż mających działanie przeciwbólowe (standardowo 8-15 mg), działanie przeciwkaszlowe utrzymuje się około 3 godzin, a wywołane jest przez działanie substancji na ośrodek mózgowy odpowiedzialny za oddychanie;
- ⦿ przeciwbólowe (ok. 7-krotnie słabsze od morfiny) - zazwyczaj wchodzi w skład złożonych leków przeciwbólowych.

Kodeina

Kodeina używana jest też jako narkotyk, w dawkach 100-300 mg bez tolerancji, lub w większych w wyniku nabytej tolerancji. Podobnie jak większość opioidów powoduje stany relaksacji, euforię, apatię, "błogostan" i uspokojenie. Działanie euforyzujące występuje po około 20-45 minut i utrzymuje się przez 1-1,5 godziny. W końcowym stadium działania można odczuwać rozdrażnienie, bóle i zawroty głowy, zaburzenia łaknienia, senność, nudności, a nawet wymioty. Dodatkowo, pod wpływem kodeiny, może występować uporczywe swędzenie na powierzchni całego ciała, z powodu wydzielania znacznych ilości histaminy.

Kodeina

- ⊙ Antidol
- ⊙ Ascodan
- ⊙ Dafalgan Codeine
- ⊙ Efferalgan Codeine
- ⊙ NeoAzarina
- ⊙ Nurofen Plus
- ⊙ Solpadeine
- ⊙ Talvosilen
- ⊙ Thiocodin

Benzydamina

- Benzydamina (chlorowodorek 1-benzylo-3-[3-(dimetylo-amino)-propoksy]-1H-indazolu) jest popularnym niesteroidowym lekiem przeciwzapalnym. Wykazuje działanie przeciwobrzękowe, przeciwbólowe, miejscowo znieczulające, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Stosowana jest w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, po ekstrakcji zębów, zapaleniach sromu, pochwy i szyjki macicy, w higienie osobistej w czasie połogu. Używana jest w różnych formach – jako krem i żel, tabletki do ssania, płyn do rozpylania i płukania jamy ustnej, roztwór do irygacji. Stanowi substancję aktywną wielu niedrogich preparatów dostępnych w aptekach bez recepty, m.in. **Tantum Verde, Tantum Rosa, Hascosept.**

Benzydamina

- W ostatnich latach benzydamina stała się także dość popularnym środkiem odurzającym. Lek ten przenika przez barierę krew–mózg i w wysokich dawkach (powyżej 500 mg) wykazuje działanie psychoaktywne
- Z zawartości portali internetowych wnioskować można, że do odurzania się najchętniej wykorzystuje się preparat do irygacji pochwy Tantum Rosa, który zawiera największą dawkę chlorowodoru benzydamininy (500 mg w saszetce).

Benzydamina

- Używający benzydminy opisują, że wywołuje ona przewidzenia i przestyszenia, zaburzenia postrzegania wzrokowego pod postacią „przeciągania” światła, występowanie poświaty, powidoków, widzenia poklatkowego. Po wyższych dawkach (ponad 1,0 g) występują intensywne halucynacje wzrokowe i słuchowe oraz spowolnienie ruchowe. Halucynacje pojawiają się w ciemnych miejscach pod wpływem bodźców świetlnych i towarzyszy im lęk.
- Po ustąpieniu działania benzydminy występuje ogólne złe samopoczucie, osłabienie, drżenie rąk i bezsenność. Niepokojące jest, że niektórzy używający skarżą się na utrzymujące się miesiącami zaburzenia wzrokowe (powidoki, przewidzenia, smugi), które pojawiają się w ciemności po zadziałaniu bodźca świetlnego.

Napoje energetyczne

- Główne składniki wchodzące w skład napojów energetycznych: węglowodany, kofeina, tauryna, witaminy B, stabilizatory, glukuronolakton, karnityna, guarana, inozyl, cytrynian sodu.

Napoje energetyczne

- Regularne picie napojów energetycznych może prowadzić do uzależnienia
- Groźne jest też ich przedawkowanie - może powodować pobudzenie, drżenie rąk, zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie tętnicze, agresję, bezsenność, drgawki, ból brzucha, odwodnienie, a nawet zatrucie z zaburzeniami świadomości.

Kofeina

- Substancja naturalna występująca m.in w kawie, herbacie i ziarnach kakaowca. działa pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy; zwiększa sprawność myślenia, opóźnia sen, zmniejsza uczucie zmęczenia, zwiększa przemianę materii, pobudza wydzielanie soku żołądkowego oraz działa moczopędnie.
- Nadużywanie kofeiny może spowodować m.in. choroby układu krążenia i osteoporozę. Systematyczne codzienne przyjmowanie kofeiny w dawce większej niż 500mg może spowodować uzależnienie fizyczne i psychiczne.

Tauryna

- Jest substancją naturalnie występującą w ludzkim organizmie. Spełnia wiele funkcji, m.in. ogranicza produkcję hormonów odpowiedzialnych za spalanie i wydalanie tłuszczów oraz blokuje przepływ sygnałów płynących z mięśni do mózgu informujących o zmęczeniu.
- Wspomaga również regenerację mięśni po wysiłku oraz wzmacnia działanie kofeiny.

Witaminy B

Witaminy w napojach energetycznych spełniają różne funkcje. Są wykorzystywane jako substancje barwiące oraz jako element "wabiący" odbiorców.

Niebezpieczeństwa związane z nadmiarem witamin B w organizmie:

- B1 - zawroty głowy, drżenie mięśni, zaburzenia rytmu serca, pojawienie się reakcji alergicznych
- B2 - nudności, wymioty
- B5 - nieznaczny rozstrój układu pokarmowego, biegunka, pojawienie się objawów uczulenia
- B6 - spożywana w bardzo dużych dawkach może być przyczyną zaburzeń neurologicznych
- B12 - objawy uczuleniowe, krwotoki z nosa

Guarana

- Guarana to zielony krzew wytwarzającym owoce mające nasiona zawierające dużą ilość kofeiny.
- Posiada właściwości energetyzujące, antydepresyjne, wzmacnia układ odpornościowy, poprawia percepcję i kojarzenie.
- W zbyt dużych dawkach może powodować: gonitwę myśli, bezsenność, zaburzenia rytmu serca, biegunkę i wymioty.