

O KROK PRZED PROBLEMEM

# PORADNIK DLA MŁODZIEŻY

## PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

OD ALKOHOLU  
I INNYCH SUBSTANCJI  
PSYCHOAKTYWNYCH

## Z tej broszury dowiesz się:

- ▶ Jak zmienia się mózg w okresie nastoletniości
- ▶ Jaka jest różnica pomiędzy nadużywaniem a uzależnieniem
- ▶ Co sprawia, że jedni się uzależniają, a inni nie
- ▶ Czym są substancje psychoaktywne i jakie ryzyko wiąże się z ich używaniem
- ▶ Czy alkohol jest tak samo niebezpieczny jak inne substancje
- ▶ Jakie są fakty na temat alkoholu i innych substancji psychoaktywnych
- ▶ Gdzie szukać pomocy

## POZNAJ SIEBIE

### Jesteś nastolatkiem. Twój mózg intensywnie się przebudowuje

Zmiany układu nerwowego mają bezpośredni wpływ na Twoje zachowania, myślenie oraz różne doznania emocjonalne. Układ nerwowy osiąga dojrzałość około 25. roku życia. Oznacza to, że obecnie Twój mózg przechodzi rewolucję – najpierw zmiany następują w obszarach odpowiedzialnych za emocje, nieco później zmienia się ta część, która odpowiada za kontrolę zachowania. Dlatego możesz doświadczać wielu różnych, często nieprzyjemnych emocji, nad którymi trudno Ci zapanować.

### Celem dorastania jest przygotowanie do dorosłości

My dorośli, często zapominamy, że jest to okres rozwijania Twojego potencjału – nowych umiejętności, zainteresowań, wiedzy o sobie i świecie. Konflikty z rodzicami, nauczycielami czy znajomymi, chęć rozrywki, szukanie nowych doznań – to naturalne elementy dorastania. W ten sposób zdobywasz samodzielność oraz kształtujesz własną tożsamość i dojrzałość emocjonalną.

### O uzależnieniu

Używanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych może mieć kilka wymiarów – od eksperymentowania, poprzez nadużywanie, aż do uzależnienia. Badacze wyróżniają wskaźniki, które różnicują szkodliwe używanie.

O nadużywaniu substancji psychoaktywnych mówimy wtedy, gdy przyjmowanie alkoholu lub innych narkotyków zaczyna mieć negatywny

wpływ na życie człowieka. Na skutek zażywania substancji, występują trudności w relacjach z bliskimi osobami, kłopoty szkolne i domowe, problemy finansowe lub prawne, zachowania zagrażające życiu i zdrowiu zarówno własnemu, jak i innych osób.

### **Kryteria uzależnienia według Światowej Organizacji Zdrowia:**

1. Silne pragnienie przyjmowania substancji (głód).
2. Utrata kontroli – coraz częstsze przyjmowanie substancji, spędzanie coraz więcej czasu na używaniu substancji lub jej zdobywaniu.
3. Efekt abstynencji – o tym będzie dalej.
4. Efekt tolerancji – o tym będzie dalej.
5. Zaniedbywanie obowiązków szkolnych, domowych oraz dotyczących zainteresowań.
6. Przyjmowanie substancji pomimo tego, iż szkodzi ona zdrowiu psychicznemu i fizycznemu.

### **Uzależnienie – mózg dostosowuje się do przyjmowanej substancji**

To zjawisko nazywane jest **efektem tolerancji**. Twój mózg jest szczególnie wrażliwy na zmiany – uczy się nowych umiejętności i nawyków. Większość substancji psychoaktywnych ma swoje odpowiedniki w mózgu, tak zwane neurotransmitery. Są to hormony i inne substancje, które odpowiadają za wysyłanie informacji od jednej struktury mózgu do drugiej. W ten sposób układ nerwowy reguluje Twoje zachowania, emocje, myślenie czy procesy fizjologiczne.

Początkowo, niewielka dawka alkoholu wystarcza, aby wywołać zmiany stanu świadomości i emocji, które są głównym efektem przyjmowania narkotyków. Z czasem, gdy alkohol lub inna substancja jest przyjmowana

regularnie – aby zachować równowagę – mózg zmniejsza produkcję jej odpowiedników (neurotransmiterów). Ta sama dawka narkotyku staje się niewystarczająca do uzyskania oczekiwanego stanu emocjonalnego. Zmniejszenie ilości neurotransmiterów, prowadzi do silnego pragnienia oraz coraz częstszego przyjmowania substancji, w celu uniknięcia dotkliwych skutków ubocznych – czyli **efektu abstynencji**. W pewnym momencie, alkohol lub inny narkotyk staje się jedynym sposobem radzenia sobie z rozdrażnieniem i kłopotami, pierwotnie spowodowanymi nadużywaniem substancji psychoaktywnej.

### **Co sprawia, że jedni się uzależniają, a inni nie?**

Naukowcy przez wiele lat prowadzili badania starając się znaleźć odpowiedź na pytanie, dlaczego jedne osoby popadają w uzależnienia od alkoholu i innych narkotyków, a inne nie. W efekcie tych badań wyróżniono okoliczności, które mają wpływ na prawdopodobieństwo uzależnienia się danej osoby, dzieląc je na dwie grupy: **czynników ryzyka** (zwiększających to prawdopodobieństwo) oraz **czynników ochronnych** (zmniejszających je).

#### **Czynnikami zmniejszającymi ryzyko uzależnienia od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych są m.in.:**

- Dobry kontakt z najbliższymi osobami dorosłymi,
- Pozytywny obraz własnej osoby,
- Dobre, satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi, zwłaszcza z rówieśnikami,
- Posiadanie znajomych, którzy mają negatywny stosunek do alkoholu i narkotyków,
- Posiadanie pasji i zainteresowań,
- Marzenia i plany,
- Poczucie bezpieczeństwa w szkole,
- Umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami.

### **Czynniki zwiększające ryzyko uzależnienia od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych to:**

- Niepowodzenia szkolne,
- Wysoka potrzeba doznawania mocnych wrażeń,
- Doznawanie przemocy,
- Problemy w relacjach z rodziną, rówieśnikami,
- Niedoceniając siebie,
- Znajomi, którzy używają alkoholu i narkotyków,
- Łatwy dostęp do alkoholu i narkotyków,
- Niski poziom edukacji w szkole.

Ważnym jest, aby bezwzględnie pamiętać, że opisane czynniki stanowią jedynie pewnego rodzaju wskazówkę lub znak ostrzegawczy, nie przesądzając o tym, czy ktoś uzależni się lub nie. **To, co wydarzy się w naszym życiu, ostatecznie zależy od nas samych i decyzji, które podejmujemy.**

### **Substancje psychoaktywne, czyli tak naprawdę co?**

Substancją psychoaktywną nazywa się każdą substancję, którą ludzie przyjmują, żeby zmienić sposób, w jaki się czują, myślą lub zachowują. Dlatego też, do substancji psychoaktywnych zaliczamy nie tylko substancje potocznie nazywane narkotykami, ale również **alkohol**, tytoń, a także wiele leków.

Picie alkoholu czy zażywanie innych narkotyków **ZAWSZE** niesie za sobą ryzyko. Pamiętaj, że nie trzeba być uzależnionym od danej substancji, żeby narazić się na wystąpienie jej negatywnych konsekwencji. **Nawet jedno użycie może okazać się tragiczne w skutkach.** Podejmując decyzję o wzięciu lub nie wzięciu substancji koniecznie pamiętaj o możliwych konsekwencjach, które obejmują wiele obszarów, co zostało opisane pokrótce poniżej.

## **Zdrowie**

Nadużywanie alkoholu skraca życie średnio o 16 lat, a u 30% osób nadużywanie alkoholu prowadzi do potencjalnie śmiertelnej marskości wątroby, czemu szczególnie sprzyja piwo.

Szczególnie niebezpieczne jest mieszanie substancji psychoaktywnych, czyli jednoczesne zażywanie różnych rodzajów substancji. Przykładowo, heroina pomieszana z alkoholem wpływa drastycznie spowalniająco na układ nerwowy, spowalnia tętno, przez co niesie ze sobą duże ryzyko zatrzymania akcji serca i w efekcie – śmierci.

## **Zdrowie psychiczne**

Używanie alkoholu lub innych narkotyków i problemy ze zdrowiem psychicznym często idą w parze. Czasami problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak lęk lub depresja prowadzą do zażywania narkotyków, które błędnie wydają się rozwiązaniem problemów i szansą na poczucie się lepiej. Warto jednak podkreślić, że **zażywanie narkotyków w celach samoleczenia jest bardzo niebezpieczne i nigdy nie przyniesie dobrego rezultatu.** Trwałe rozwiązanie problemów może przynieść jedynie sięgnięcie po specjalistyczną pomoc.

Innym razem jest zgoła odwrotnie: używanie alkoholu i innych substancji pogarsza zdrowie psychiczne, a może nawet prowadzić do powstania różnych chorób psychicznych. Działanie niektórych narkotyków nie jest jeszcze w pełni zbadane, natomiast wiedza w tym aspekcie ciągle się rozwija. Naukowcy dowiedli już, że THC zawarte w marihuanie zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia psychozy, aż o 40%.

## Szkoła

Używanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych może zakłócić zdolność uczenia się i powodować problemy z koncentracją. Badania potwierdzają, że marihuana wpływa długoterminowo na twoją uwagę, pamięć i zdolność uczenia się. Substancje zawarte w marihuanie długo utrzymują się w organizmie, dlatego też jej działanie po jednorazowym użyciu może trwać kilka dni lub nawet tygodni. Używana regularnie tylko pogłębia te problemy.

## Relacje z rodziną i przyjaciółmi

Konflikty z rodzicami i rozpad przyjaźni, to bardzo częsta konsekwencja używania alkoholu. Bliskie Ci osoby na pewno zauważą zmianę Twojego zachowania. Pamiętaj, że osoby pozostające pod wpływem substancji psychoaktywnych z jednej strony mogą silniej przeżywać oraz odbierać niektóre zdarzenia i działania innych ludzi, a z drugiej strony zmniejsza się ich umiejętność radzenia sobie z frustracją. W związku z tym, często bywają one impulsywne oraz agresywne.

## Konflikt z prawem

W Polsce posiadanie każdej ilości nielegalnego narkotyku, w tym także dopalaczy, zagrożone jest karą do 3 lat pozbawienia wolności. Za handel kary są jeszcze większe, bo sięgają nawet 10 lat pozbawienia wolności. **Spożywanie alkoholu przez osoby poniżej 18 roku życia w Polsce jest nielegalne**, a jeżeli Policja lub inne organy ścigania przyłapią Cię po raz kolejny na spożywaniu alkoholu, konsekwencjami będą obarczeni również Twoi rodzice, a sprawą zainteresuje się sąd rodzinny. W takim przypadku możesz m.in. trafić pod nadzór kuratora, czy zostać umieszczony w zakładzie poprawczym. W ekstremalnych przypadkach, jeżeli sąd dojdzie do przekonania, że problemy związane są z niewłaściwą opieką

ze strony rodziców, może zarządzić także umieszczenie dziecka w rodzinie zastępczej lub orzec o pozbawieniu władzy rodzicielskiej.

## a poza tym wszystkim...

To czego powinieneś być świadomy to fakt, że narkotyki to dla osób, które zajmują się ich sprzedażą zwykły biznes, tyle że nie poddawany żadnym prawnym ograniczeniom, ani kontrolom. Z reguły takim osobom zależy wyłącznie na zyskach, więc żeby zwiększyć swoje obroty, rozcieńczają i dodają do narkotyków wypełniacze, dlatego też "czyste" substancje należą do rzadkości. Jak niejednokrotnie wynika z ekspertyz sądowych przeprowadzonych w stosunku do zatrzymanych przez Policję narkotyków, **za wypełniacz handlarzom może posłużyć dosłownie wszystko, w tym choćby wapno, glukoza, paracetamol czy środki używane do odrobaczania zwierząt.**

Pamiętaj, decydując się na wzięcie nielegalnych substancji zawsze ryzykujesz! Nigdy nie masz pewności, co tak naprawdę zażywasz.

## FAKTY I MITY

**MIT: Picie wina i piwa nie sprawią, że będziesz tak pijany jak po alkoholach wysokoprocentowych np. wódce.**

**FAKT:** Wszystkie rodzaje alkoholu zawierają ten sam aktywny składnik. „Alkohol” w napojach alkoholowych, takich jak wino, piwo i napoje spirytusowe, to w rzeczywistości etanol lub alkohol etylowy. **Jeden kieliszek wina, zawiera podobną ilość alkoholu etylowego jak 50 ml wódki.**

**MIT: Marihuana nie uzależnia.**

**FAKT: Marihuana jak najbardziej uzależnia.** Naukowcy mają taką wiedzę, ponieważ po odstawieniu marihuany występuje szereg tzw. objawów odstawiennych. W przypadku marihuany są to, między innymi: drażliwość, chwiejny nastrój, problemy ze snem, brak apetytu, niepokój. Prawdą jest

również to, że wraz z dostarczaniem substancji tolerancja wzrasta, czyli żeby poczuć jakiś efekt potrzebujemy zapalić więcej.

**MIT: Picie z umiarem jest zawsze bezpieczne.**

**FAKT:** W niektórych przypadkach, **nawet najmniejsza ilość alkoholu może być bardzo szkodliwa.** Alkohol może wchodzić w niepożądane interakcje z różnymi lekami, w tym przeciwbólowymi, czy tymi przepisywanymi przez psychiatrów. Niewielka ilość alkoholu może być także bardzo szkodliwa dla osób z chorobami serca, wątroby, czy trzustki.

**MIT: Wszyscy coś biorą.**

**FAKT:** Według najnowszych i wiarygodnych badań prowadzonych w Polsce m.in. przez ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) wynika, że **zdecydowana większość nastolatków w przedziale wiekowym 15–18 lat nigdy nie zażywała nielegalnych substancji psychoaktywnych.**

**MIT: Gdy tylko wytrzeźwieją substancje znikają z mojego organizmu.**

**FAKT: Substancja pozostaje w organizmie jeszcze na długo po tym, jak jej działanie przestało być odczuwalne.** Przykładowo kokainę można znaleźć w organizmie do tygodnia, a marihuanę do 3 miesięcy po jednorazowym zażyciu.

## ZNAJDŹ POMOC

Jeżeli chciałbyś porozmawiać o używaniu alkoholu lub innych substancji, martwisz się o siebie albo o bliską Ci osobę, która nadużywa substancji, nie zwlekaj! Koniecznie poszukaj pomocy, która jest dla Ciebie dostępna.

Przede wszystkim możesz porozmawiać z zaufanym dorosłym – to naprawdę może pomóc. Razem przyjrzyście się problemowi i poszukacie rozwiązania. Pamiętaj, że wyłącznie od Ciebie zależy, jakiego dorosłego

wyberzesz i ile informacji mu ujawnisz. Wybierz osobę, z którą czujesz się bezpiecznie i swobodnie. Możesz również skorzystać ze specjalistycznego wsparcia, w tym również przez telefon. Dane kontaktowe do takich instytucji znajdziesz poniżej.

▶ **Ogólnopolski telefon zaufania Narkotyki-Narkomania**

Telefon: 800 199 990 (w godz. 16.00–21.00)

Gdy coś Cię martwi, potrzebujesz wsparcia i chciałbyś porozmawiać skorzystaj z **Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

Telefon: 116 111 (w godz. 12.00–02.00)

▶ **Małopolski Ośrodek Fundacji Praesterno**

Możesz również umówić się na spotkanie z psychologiem pracującym w **Małopolskim Ośrodku Fundacji Praesterno** lub skorzystać z pomocy **poradni internetowej**, gdzie on-line skontaktujesz się z lekarzem, psychologiem i prawnikiem. Jeśli chcesz ograniczyć lub zrezygnować z używania marihuany weź udział w programie **CANDIS**.

Adres: Aleja Pokoju 7, 31-548 Kraków

Telefon: 12 418 08 11, 535 928 558

[www.krakow.praesterno.pl](http://www.krakow.praesterno.pl)

**Więcej informacji o programie CANDIS**

Telefon: 801 199 990

[CANDIS@kbpn.gov.pl](mailto:CANDIS@kbpn.gov.pl), [www.candisprogram.pl](http://www.candisprogram.pl)

▶ **Pomarańczowa Linia**

To program oferujący pomoc młodzieży używającej substancji psychoaktywnych (w tym alkoholu) i ich rodzinom.

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 6**

Adres: ul. Zakątek 2, 31-111 Kraków

Telefon: 12 422 27 12

[www.pomaranczowalinia.pl](http://www.pomaranczowalinia.pl)

► **Poradnia internetowa**

[www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)

► **Centrum Profilaktyki i Edukacji Społecznej PARASOL**

Stowarzyszenie oferujące pomoc osobom uzależnionym, ale również ryzykownie używającym, eksperymentującym z substancjami psychoaktywnymi. Realizują program **FreD goes net**, który jest programem wczesnej interwencji dla młodzieży w związku z używaniem środków psychoaktywnych.

**Centrum Profilaktyki i Edukacji Społecznej PARASOL**

**Placówka wsparcia dziennego**

Adres: ul. Rakowicka 10a, 31-511 Kraków

Telefon: 12 430 03 18

[www.parasol.org.pl](http://www.parasol.org.pl)

► **Stowarzyszenie MONAR**

Poradnia oferuje pomoc osobom nadużywającym i uzależnionym w każdym wieku. Bez skierowania i bezpłatnie można otrzymać pomoc zarówno od psychologa, terapeuty oraz lekarza psychiatry. Stowarzyszenie realizuje program **FreD goes net**.

**Stowarzyszenie MONAR**

**Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień w Krakowie**

Adres: ul. Św. Katarzyny 3, 31-063 Kraków

Telefon: 12 430 61 35, 12 430 59 64

[www.monar.org](http://www.monar.org)

 MAŁOPOLSKA



Opracowanie zespół Małopolskiego Ośrodka Fundacji Praesterno  
Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego