

# Mity dotyczące uzależnień

## cz. III narkomania



# Czym jest narkomania?

Jest to zespół określonych objawów i zachowań, wywołanych nieodpartym pragnieniem przyjmowania substancji psychoaktywnych, czyli takich, które mają wpływ na czynności mózgu.

To przewlekła choroba centralnego układu nerwowego, która charakteryzuje się okresami remisji (abstynencji) i nawrotów.

**Narkomania** jest przekroczeniem bardzo ulotnej i trudnej do zauważenia granicy między chęcią, która wyraża dobrowolność, a przymusem, który całkowicie zaburza kontrolę.

Tę granicę przekracza się tylko raz, ale bezpowrotnie.

Specjaliści ostrzegają, że uzależniony, nawet gdy nie przyjmuje substancji psychoaktywnych, to do końca życia pozostaje osobą uzależnioną. Narkomania prowadzi do powstania wielu szkód, m. in.: somatycznych, psychicznych, społecznych.



<https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=112213>

# Mit 1

Jeżeli wezmę tylko raz,  
to nic się nie stanie.

Prawda

Fałsz

# Prawda

## Konsekwencje:

- ▶ Zawsze może być właśnie o ten raz za dużo. Zażycie narkotyków może jeszcze bardziej nasilić przeżywane emocje. Zwykły niepokój może nagle przerodzić się w silny lęk, przerażenie, a nawet panikę. Smutek w przygnębienie.
- ▶ Niektóre narkotyki mogą wpływać obojętniająco na ciało, które potrafi w najmniej spodziewanym momencie odmówić posłuszeństwa. Nie można ruszać rękoma, nogami. To sprawia, że człowiek staje się zupełnie zależny od innych osób, które mogą mu wyrządzić krzywdę.
- ▶ Zażycie narkotyków może wiązać się z problemami z policją, prawem, których skutkiem może być na przykład poddanie się przymusowej kurateli sądowej, sprawa w sądzie, a niekiedy nawet zakład poprawczy.
- ▶ W związku z puszczeniem hamulców, utratą kontroli nad sobą oraz zmniejszeniem krytycyzmu myślenia człowiek pod wpływem narkotyków naraża się na ośmieszenie i zawstydzenie oraz negatywne konsekwencje strony otoczenia (np. odwrócenie się kolegów, konsekwencje w szkole).



▶ Używanie narkotyków powoduje, że człowiek zaczyna okłamywać bliskie osoby. W efekcie oddala się od ludzi, na których mu zależy i traci ich zaufanie.

▶ Narkotyki sprawiają, że jest trudno realnie ocenić, czy osoby w otoczeniu są godne zaufania i czy jesteśmy wystarczająco bezpieczni. Stajemy się bezkrytyczni. Kiedy rozluźniają się hamulce, możemy zdecydować się na podjęcie kontaktu seksualnego z kimś, z kim nie chcielibyśmy tego zrobić „na trzeźwo”. Możemy też, co gorsza, stać się ofiarą wykorzystania seksualnego. Niechciany lub niekontrolowany seks naraża nas nie tylko na bardzo przykre doświadczenia, ale i na choroby przenoszone drogą płciową i niechciane ciążę.

▶ Osoba pod wpływem narkotyku potrafi np. w sposób agresywny zachować się wobec znajomych lub obcych osób. To naraża ją z kolei na agresję i przemoc ze strony innych (obrażenia ciała, a czasami ryzyko utraty życia). Utrata kontroli nad sobą naraża osobę po zażyciu narkotyku na różnego rodzaju wypadki, które wynikają z nieprawidłowej oceny własnych możliwości (np. szybkości reakcji) oraz warunków otoczenia (np. odległości dzielącej człowieka od jadącego pojazdu).



## Mit 2

Do uzależnienia od  
narkotyków daleka  
droga

Prawda

Fałsz

# Prawda

Uzależnienie od narkotyków można podzielić na kilka faz:

- ▶ Faza inicjacji – to pierwszy etap, Dotyczy osób, które minimum raz sięgnęły po narkotyki;
- ▶ Etap eksperymentalny – to faza, w której osoba próbuje różnych rodzajów substancji psychoaktywnych. Może to być ostatni etap przygody z narkotykami – dla osób, które po spróbowaniu zaspokoili ciekawość i nie znajdują w stanie odurzenia żadnej satysfakcji;
- ▶ Etap zażywania – to faza odurzania się, w wyniku czego dochodzi do szkód w kwestii zdrowotnej, zawodowej, materialnej, społecznej. Na tym etapie rośnie poziom tolerancji na substancje psychoaktywne, z czym wiąże się zwiększanie dawek narkotyku;
- ▶ Faza uzależnienia – to etap, w którym uzależniony nie potrafi już odmówić kolejnej dawki; typowym zachowaniem na tym etapie jest tak zwany głód narkotyku, stany lękowe i depresyjne, nerwowość.



## Mit 3

Zawsze wiadomo co  
zawiera narkotyki

Prawda

Fałsz



# Prawda

- ▶ Nigdy nie ma pewności, jakie substancje wchodzi w skład narkotyku.

Ten towar nie ma znaku jakości, a rozprowadzane narkotyki zwykle zawierają zanieczyszczenia.

Domieszki są bardziej lub mniej toksyczne.

- ▶ Producenci narkotyków, aby zwiększyć zyski, dodają do nich substancje, które wzmacniają działanie narkotyku, ale stwarzają zagrożenie nie tylko dla zdrowia, ale i życia człowieka, np. trutkę na szczury.



# Mit 4

## Dopalacze nie szkodzą

Prawda

Fałsz

Obejrzyj jak działają  
<https://www.youtube.com/watch?v=DJUmFx9jf58>

# Prawda

„Dopalacze” – czyli nowe narkotyki – to produkty o zróżnicowanym składzie, które łączy jedna wspólna cecha: zawierają substancje psychoaktywne działające na układ nerwowy człowieka w podobny sposób do dotychczas znanych narkotyków. Substancje te są zarówno produkowane przez człowieka (czyli syntetyczne), jak i pozyskiwane z roślin.

„Dopalacze” zawierają niezwykle groźne substancje dla zdrowia i życia osoby, która je zażyje. Mimo tego, że na ich opakowaniach widnieje napis: „Produkt nie jest przeznaczony do spożycia”, właśnie z taką intencją jest sprzedawany. W grupie „dopalaczy” znajdują się substancje o różnym działaniu. Możemy je podzielić na trzy typy: 1) o działaniu pobudzającym, 2) o działaniu halucynogennym oraz 3) o działaniu reklamowanym jako zbliżony do marihuany. Większość „dopalaczy” charakteryzuje się tym, że już w niewielkich dawkach działają na ośrodkowy układ nerwowy (czyli na Twój mózg). Dlatego bardzo łatwo można je przedawkować, co prowadzi do poważnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego i psychicznego, a nawet śmierci.



## Mit 5

Jeśli ktoś ma silną wolę,  
to się nie uzależni.

Prawda

Fałsz

# Prawda

▶ Uzależnienie to choroba mózgu. Następuje wzrost wydzielania neuroprzekaźnika mózgu dopaminy.



▶ Takie zachowanie wbudowuje się w układ nagrody, w następstwie czego rozwija się uzależnienie. I staje się ono przymusem nawet wtedy, gdy nie sprawia już przyjemności.

▶ Pamiętaj: tam gdzie narkotyk, tam nie można mówić o silnej woli.

Obejrzyj „Jak narkotyki działają na mózg”:

<https://www.youtube.com/watch?v=Vh5dHDvIWg8>

## Mit 6

Można rozpoznać że  
ktoś jest uzależniony od  
narkotyków

Prawda

Fałsz

# Prawda

Osoby uzależnione od narkotyków nie zawsze są zewnętrznie zaniedbane

To mit, że uzależniona osoba jest brudna, śmierdząca, chodzi w podartych ubraniach, nic nie osiągnęła.

Jak pewnie wiesz, wiele publicznych osób, gwiazd estrady, menedżerów i innych „ludzi sukcesu” uzależnia się od narkotyków. Pracują, mają rodziny, czasami przez długi czas ukrywają swoje problemy i nie pokazują ich publicznie.

Pozostają schowane pod markowym ubraniem czy nienaganną fryzurą.

Słowem: każdy człowiek może uzależnić się od narkotyków.



**Mit 7**  
**Marihuana**  
**nie uzależnia**

**Prawda**

**Fałsz**



# Prawda

Pałac marihuanę dostarczasz poprzez płuca do mózgu dużą ilość substancji psychoaktywnej THC, wówczas Twój mózg produkuje duże ilości dopaminy – neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za pozytywny nastrój. Subiektywnie odbierasz to jako stan rozluźnienia, przyjemności i relaksu. Po ustaniu działania THC mózg stara się wrócić do normalnego funkcjonowania, ilość wydzielanej dopaminy wraca do normy. Gdy jednak powtarzane są doświadczenia z używaniem marihuany, mózg zaczyna tracić tę naturalną zdolność, a ilość wydzielanej dopaminy drastycznie maleje. Powoduje to że czujesz się poirytowany, rozdrażniony, rzeczy, które cię cieszyły kiedyś, nie niosą już takiej przyjemności, możesz odczuwać potrzebę sięgnięcia po kolejną dawkę marihuany. Aby więc znów odczuć przyjemność, zlikwidować rozdrażnienie czy niepokój sięgasz znowu po marihuanę, która sprowokuje wydzielanie odpowiedniej ilości dopaminy, byś znów poczuł się dobrze. Twój mózg i jego neuroplastyczne możliwości zostały uszkodzone. W ten sposób rozwija się uzależnienie. Nie jest więc to kwestią słabej czy silnej woli, ale przede wszystkim pewnych procesów biologicznych, które dokonują się w mózgu czy tego chcesz czy nie.



# Prawda

Marihuana nie uzależnia fizycznie, w sensie fizjologicznych objawów powodujących zespół odstawienia przy detoksykacji (odtruciu).

Powoduje uzależnienie psychiczne:

wzrost napędu związanego z poszukiwaniem środka, spadek tolerancji na jego działanie

(obniżenie efektu przyjemności), osłabienie woli,

obsesja brania i natręctwa myślowe, samooszukiwanie się

Notuje się ponadto:

–wypadki pod wpływem marihuany, samobójstwa, choroby i zaburzenia psychiczne (marihuana znacznie zwiększa ryzyko zachorowania na schizofrenię), zespół amotywacyjny, upośledzenie funkcje poznawczych tzn. spada poziom IQ (ilorazu inteligencji)

obejrzyj:

[https://www.youtube.com/watch?v=YupMG7\\_Rt3k](https://www.youtube.com/watch?v=YupMG7_Rt3k)



oprac. Małgorzata Krupa  
pedagog szkolny