

PROFILAKTYKA ANTYNARKOTYKOWA

Poradnik dla nauczycieli i rodziców

*Opracowany na podstawie szkolenia II stopnia w zakresie
ŚRODOWISKOWEJ PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ oraz
programu profilaktycznego LINIA NADZIEI.*

Autorzy: mgr Maciej Parobczy, mgr Elżbieta Rudzka

Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 8 w Szczecinie

2003 rok

I. Skala zagrożenia.

Skala przestępczości na tle narkotykowym (posiadania, zażywania, użyczania narkotyków) wzrasta w Polsce co rok o około 40%. Na terenie woj. Zachodniopomorskiego wzrost ten kształtował się w roku 2003 roku na poziomie 60%, na terenie powiatu szczecineckiego wyniósł 100%! Skąd ten wielki wzrost częstotliwości występowania tego zjawiska? Polska jest światowym liderem w produkcji i eksporcie amfetaminy. Dlatego jest ona łatwo dostępna i tania. Jeden gram tego narkotyku kosztuje ok. 25 zł (dane z 2003 r).

Z raportów Komendy Wojewódzkiej Policji w Szczecinie wynika, że na terenie województwa zachodniopomorskiego nie ma szkoły wolnej od narkotyków!!! Mając świadomość występowania problemu, musimy go dokładnie poznać, aby nauczyć się z nim walczyć!

II. Opis narkotyków, których używa młodzież.

(wybrane ze względu na powszechność stosowania)

MARIHUANA

Najpopularniejszy narkotyk wśród młodzieży. W jego składzie znajduje się silna substancja oddziałująca na psychikę człowieka (THC), która występuje w kwiatach i liściach konopi indyjskich.

WYGLĄD / POSTAĆ: wysuszone (pokruszone lub skłębione) kwiaty i liście konopi indyjskich (hodowane w warunkach domowych mogą osiągnąć wys. 1m).

SPOSÓB ROZPROWADZANIA: sprzedawane w formie papierosa („skręt”, „joint”), który wygląda, jakby był własnoręcznie zrobiony; częściej spotykaną obecnie formą jest „skun” – przypalany w szklanych lufkach papieros zawierający marihuanę genetycznie udoskonaloną lub wymieszaną z innymi narkotykami halucynogennymi.

SPOSÓB ZAŻYWANIA: wypalanie papierosa z charakterystycznym „wciąganiem” dymu i przetrzymywaniem go w płucach (zwiększone ryzyko zachorowań na raka płuc); osoby uzależnione palą około 3 „jonitów” dziennie; wydalenie tego środka z organizmu trwa około 10 dni.

EFEKT ZAŻYWANIA: trudności w koncentracji i zapamiętywaniu, przyspieszenie bicia serca (z 80 do 150 uderzeń na minutę), przekrwienie spojówek, zaburzenia koordynacji ruchu podobne jak po spożyciu alkoholu, ogólne rozluźnienie, spotęgowanie odczuć (radość, nawet euforii lub smutku), lęki, halucynacje, uzależnienie psychiczne.

ROZPOZNANIE: lekko powiększone źrenice, przekrwione spojówki, chwiejność nastroju, gadatliwość, wesołkowatość, chichotanie, czasem głęboki smutek bliski depresji, opóźnione reakcje, słodkawa woń oddechu, włosów i ubrania, zwiększony apetyt, suchość ustach, suchy astmatyczny kaszel, spotęgowana wrażliwość na bodźce zewnętrzne (światło, dźwięk), - przymrużone powieki lub częste (bez względu na porę roku) noszenie okularów przeciwsłonecznych; raczej brak zachowań agresywnych.

SZCZEGÓLNE ZNAKI / AKCESORIA: częste palenie kadzidełek mieszkaniu dla zamaskowania charakterystycznego zapachu; fajeczki, fiki, bibułki do robienia papierosów wśród rzeczy osobistych; na łańcuszkach lub koszulkach podobizna liścia konopi (podobny do liścia kasztanowca), łyżeczka laboratoryjna zawieszona na „smyczy” (pasek na szyję do zawieszenia na kluczy).

NAZWY SLOGANOWE: marihuana, trawa, trawka, maryśka, marycha, Mery, gras, gajna, pot, samosiejka, kif i inne.

KONKRETNY PRZYPADEK: MIREK (15 lat): „*Palę marihuanę od 2 lat i nie jestem uzależniony. To jest o wiele mniej szkodliwe niż papierosy. Jedyne, co mogę powiedzieć: nie zasnę, jeżeli nie zapalę „pointa”, no i oczywiście palę więcej niż na początku. Ale to chyba normalne?!*”

AMFETAMINA

Należy do syntetycznych środków stymulujących (pobudzających), silnie uzależnia psychicznie.

WYGLĄD / POSTAĆ: biały proszek.

SPOSÓB ROZPROWADZANIA: w plastikowych (raczej niewielkich rozmiarów) torebeczkach zamknięciem paskowym; dealerzy w sposób bezwzględny dosypują często proszek do napojów potencjalnym, nowym „klientom” (dyskoteki, puby); jest to szczególnie groźne, gdy narkotyk zostanie wymieszany z alkoholem.

SPOSÓB ZAŻYWANIA: doustnie (np. wymieszanie proszku z alkoholem lub nasypanie na koniuszek języka) oraz przez wciąganie nosem (np. za pomocą szklanej rurki); często mieszany jest on ze sproszkowaną chininą, tabletkami przeciwbólowymi, szkłem itp.; przy silnym uzależnieniu amfetamina przyjmowana jest dożylnie (zagrożenie zarażeniem wirusem HIV); charakterystyczna jest potrzeba zwiększania dawki narkotyku dla osiągnięcia pożądanego efektu.

EFEKT ZAŻYWANIA: usunięcie zmęczenia, nagły i duży przypływ energii, brak potrzeby snu; gdy mija okres działania narkotyku – ogólny spadek energii, duże zmęczenie, senność, brak apetytu, częste stany lękowe, halucynacje, omamy słuchowe.

ROZPOZNANIE: powiększone źrenice, przewlekły katar, brak apetytu, wychudzenie (aż do wystąpienia anemii), duża ruchliwość, gadatliwość, zaburzenia w myśleniu, zmiany nastroju (od euforii, poprzez agresję, do depresji), chwilowa poprawa koncentracji, stan dużego pobudzenia (trwający kilka godzin), po którym następuje wyczerpanie i senność, drżenie kończyn, wymioty, wysypka, ogólne wyczerpanie organizmu, halucynacje, choroba psychiczna zwana psychozą amfetaminową.

SZCZEGÓLNE ZNAKI / AKCESORIA: biały proszek na ubraniach, w kieszeni; kawałki folii aluminiowej, rurki, karty telefoniczne, charakterystyczne plastikowe woreczki z zamknięciem paskowym.

NAZWY SLOGANOWE: amfa, speed, power.

SPECJALNE ZALECENIA: Zaleca się, aby nauczyciele zwrócili szczególną uwagę na uczniów, którzy niespodziewanie dobrze napisali trudny sprawdzian (samodzielnie). Po kilku dniach należy ponownie sprawdzić wiedzę takiego ucznia z zakresu materiału, który był przedmiotem sprawdzianu. Jeżeli napisał go pod wpływem amfetaminy, nagle „wyrwany” do odpowiedzi nie będzie w stanie odpowiedzieć na pytania. Jest to jeden z wielu sygnałów, że uczeń przygotował się do sprawdzianu lub pisał pod wpływem amfetaminy. Należy go obserwować!

LSD

Jest bezwonny i bezbarwny syntetyczny, silnym środkiem halucynogennym, uzależnia psychicznie (dawka toksyczna to zaledwie 25 mikrogramów).

WYGLĄD / POSTAĆ: bezwonna i bezbarwna substancja (ciecz), którą nasączone są różne, nadające się do żucia ustnego (i nie tylko!) przedmioty (znaczki, cukierki, lizaki, tabletki itp.).

SPOSÓB ROZPROWADZANIA: sprzedawane najczęściej w formie niewielkich znaczków (kartoników) lub tabletek nasączonych narkotykiem, często z charakterystycznymi obrazkami – np. twarz Gorbaczowa, znaczek Mercedesa, uśmiechnięta buzia, gwiazda itp.; czasem są to specjalne cukierki, lizaki, żelki lub kapsułki (szczególnie podobają się one dzieciom!).

SPOSÓB ZAŻYWANIA: doustnie przez połknięcie (często popijane alkoholem), przez położenie kartonika na języku (także pod powieką oka).

EFEKT ZAŻYWANIA: urojenia, wizje, halucynacje; szybkość działania zależy od sposobu przyjmowania narkotyku i od indywidualnej wrażliwości (pierwsze efekty są po około 40 minutach); konsekwencją zażycia LSD jest „odlot” lub „trip” (dobra lub zła „podróż” tzn. dobre lub złe wizje) trwający od 5 do 8, niekiedy nawet do 12 godzin; jakość „tripów” zależy od nastroju osób biorących, otoczenia i sytuacji, w jakiej się znajdują (zażywający narkotyki nie ma na to wpływu); wszystkie halucynogenne narkotyki (też PCP lub grzybki halucynogenne) mają zdolność do długiego pozostawania w organizmie (dni, tygodnie, miesiące), dlatego nawet jednorazowa próba może doprowadzić do psychozy – wizje psychopatyczne, którym towarzyszy duży lęk i niepokój („flashback”) mogą powrócić w każdej chwili (nawet po paru latach od zaprzestania zażywania LSD); czasem próby samobójcze; **BARDZO SILNE UZALEŻNIENIE PSYCHICZNE.**

ROZPOZNANIE: rozszerzone źrenice, wiotkość mięśni, potliwość w przypadku „złej podróży”, zaburzenia postrzegania, brak koncentracji, wzrost ciśnienia krwi, bezsensowność, zaburzenia koordynacji ruchowej, chaotyczna „dziwna” mowa, zwiększenie wrażliwości na dotyk i ból, depresja, apatia, omamy z napadami silnego lęku, agresja, paranoja, „flashbacki”, zapaść.

NAZWY SLOGANOWE: kwas, kwasik, kryształek, papierek, pomarańczowy blask, purpurowa mgła, amid, barman, truskawy, Gorbaczow.

KONKRETNY PRZYPADEK: Piotrek (15 lat): *„Zwykle „biorę”, gdy jestem z kolegami, wtedy jeden drugiego może przypilnować, jakby coś złego się zaczęło dziać. Pamiętam jednego swojego „tripa”, kiedy wydawało mi się, że jestem drzewem. Inne drzewa patrzyły na mnie i wyciągały do mnie swoje gałęzie. Nie mogłem się poruszyć, miałem głęboko zapuszczone korzenie. Na początku to było przyjemne, potem się wystraszyłem. Inne drzewa były coraz bardziej natarczywe, zaczęły mnie atakować. Byłem cały spocony. Jeszcze parę godzin po tym wszystkim czułem strach. Bałem się, choć nie wiedziałem dokładnie czego. Przecież znów byłem sobą.”*

INHALANTY

Są to środki odurzające w postaci oparów różnorodnych substancji chemicznych, które przechodzą w stan gazowy w temperaturze otoczenia.

WYGLĄD / POSTAĆ: różne (powszechnie znane i dostępne) substancje chemiczne: rozpuszczalniki, kleje, lakiery, aerozole, benzyna, gaz do zapalniczek itp.

SPOSÓB ZAŻYWANIA: wdychanie, wążanie („klejenie się”, „snifowanie”, „wążactwo”) bezpośrednio z pojemników lub ze specjalnie przygotowanych woreczków foliowych ukrytych np. w papierowej torbie lub w rękawie; szczególnie popularne wśród dzieci oraz młodzieży szkół gimnazjalnych ze względu na niską cenę i ogólną dostępność; ostatnio bardzo popularne, ale szczególnie niebezpieczne jest wdychanie gazu z zapalniczek i aerozoli – gaz aplikowany jest bezpośrednio do gardła i połykany.

EFEKT ZAŻYWANIA: odurzenie („odlot”, „haj”), odrętwienie lub euforia; stan podobny do różnych faz zatrucia alkoholowego (od „zataczania się”, aż do śpiączki); zanika poczucie wszelkich ograniczeń zahamowań; często dochodzi do śmierci w wyniku zatrucia, uduszenia lub

niewydolności serca (lotne substancje chemiczne są dla mózgu bardziej niebezpieczne niż np. heroina).

ROZPOZNANIE: nieregularny puls, ból głowy, przewlekły katar, kaszel, zapalenie spojówek, krosty i rany wokół ust i nosa, krwawienie z nosa, spadek odporności organizmu, wymioty, żółtaczka, oszołomienie, zanik pamięci, halucynacje, uszkodzenie wątroby, nerek, płuc; zniszczenie komórek mózgowych, nagła śmierć.

SZCZEGÓLNE ZNAKI / AKCESORIA: zapach kleju lub acetonu utrzymujący się we włosach i na ubraniu, zaburzenia równowagi, spadek apetytu, częste bóle głowy, wymioty, częste krwawienia z nosa; wśród rzeczy osobistych, osobistych kieszeniach: plastikowe woreczki umazane klejem, puste tubki, pojemniki po aerozoluach czy zapalniczkach.

EKSTAZA (EKSTAZY).

Ostatnio najbardziej popularny narkotyk syntetyczny (szczególnie na dyskotekach, dyskotekach kręgach subkultury *rave* oraz na tzw. *technoparty*).

WYGLĄD / POSTAĆ: tabletki o różnych kształtach i kolorach (często ze znakami i napisami, np. Love, VIP, Adam, EVA itp.) zawierające mieszaninę wielu środków chemicznych podobnym działaniu.

SPOSÓB ZAŻYWANIA: doustnie (często zapijane alkoholem).

EFEKT ZAŻYWANIA: po około 30 minutach od zażycia tabletki – trwające od 6 do 8 godzin – podniecenie, przyływ energii, odporność na zmęczenie i sen, zanik poczucia wszelkich ograniczeń i zahamowań; gdy mija działanie narkotyku – ból głowy, ogromne wyczerpanie i senność, niepokój, obniżenie sprawności intelektualnej; przy długotrwałym stosowaniu: uszkodzenie wątroby i nerek, depresja, „flashbacki”, które pojawiają się samoistnie, niezależnie od woli człowieka, mania prześladowcza, przy przedawkowaniu: utrata przytomności, zapaść, śmierć.

ROZPOZNANIE: znacznie podwyższona temperatura (nawet do 40 °C), wzrost ciśnienia krwi, bóle klatki piersiowej i głowy, rozszerzone źrenice, suchość ustach, zwiększona aktywność, problemy z oddychaniem, drażliwość, niepokój, bezsenność, lęk, paranoja, konwulsje.

NAZWY SLOGANOWE: EXC, Cadillac, eska, śnieżna kula, „mitsubishi”, omega.

KONKRETNY PRZYPADEK: Anka (17 lat): *„Właściwie to żyję od soboty do soboty. Wieczorami wychodzimy na „technoparty” do jednego z klubów na naszym osiedlu. Maciek – mój chłopak – kombinuje od znajomych ekstazę i mamy zapewnioną całonocną zabawę. Zawsze przychodzimy z własnym „towarem”, bo na tym, który sprzedawany jest w klubie, można się nieźle oszukać. Mojemu koledze sprzedali kiedyś zamiast ekstazy trutkę na szczury. Dlatego trzeba mieć zaufanego dealera. Pierwszy raz, kiedy wzięłam, czułam, że za chwilę zwymiotuję. Minęło trochę czasu i nagle poczułam „kopa”. To tak, jakby się siedziało i nagle nogi same zaczęły skakać. Kiedy jestem na „esce” czuję się tak, jakby nie istniały żadne granice. Mogę tańczyć przez całą noc niemal bez zmęczenia, mogę rozmawiać z nieznanymi i wcale nie czuję się zawstydzona. Seks przestaje być tematem tabu. Najgorzej jest rano, kiedy boli mnie głowa, mięśnie, narządy rodne – Maciek mówi, że jestem „w tych sprawach mistrzynią świata”.*

III. Profilaktyka w szkole i środowisku.

WYCHOWAWCO! RODZICU!

Zwróć uwagę na zachowanie dziecka. Powinny zaniepokoić Cię wszelkie radykalne zmiany w jego sposobie bycia. Oto lista sygnałów ostrzegawczych:

- nagła zmiana przyjaciół,
- pogorszenie stopni (rzadko drastycznie), kłopoty z koncentracją,
- zmniejszenie motywacji do nauki, ospałość lub pobudzenie w czasie lekcji,
- spowolnienie funkcji intelektualnych, wagary, częste oszukiwanie i kłamstwa,
- nadmierna reakcja na krytykę lub małe niepowodzenia,
- brak samokontroli i dyscypliny (zaniedbywanie obowiązków),
- zmiana nastroju, chroniczne zmęczenie,
- zmiana w nawykach jedzeniowych,
- zmiana w porach spania, lęki, zaczerwienione spojówki,
- źrenice niereagujące na zmianę światła,
- utrata wagi lub nagłe przytycie, kłopoty z koordynacją ruchową,
- zmiany w życiu rodzinnym,
- bojkot obowiązków, kradzieże,
- częste awantury, agresja, późne powroty do domu,
- otrzymywanie bardzo dziwnych telefonów lub bardzo krótkie rozmowy.

Różnice między nastolatkiem zdrowym a uzależnionym.

ZDROWY

UZALEŻNIONY

Wchodzi w relacje z innymi	unika bliskości i związków
Zauważa różne możliwości	ma czarno – białe widzenie świata
Poszukuje różnych rozwiązań, radzi sobie ze stresem	jest nastawiony na szybką redukcję stresu lub poddaje się
Rzadko łamie prawo czy wyznaczone granice	łamie prawo, ma trudności z przestrzeganiem zasad i norm
Jest zdolny do przeżywania różnych emocji	przeżywa skrajne emocje (euforia – depresja), żyje w chaosie
Posiada różne zainteresowania	nie ma zainteresowań, jego świat jest podporządkowany narkotykom
Rzadko kłamie	kłamie i oszukuje notorycznie

IV. Szczególne zalecenia dla nauczycieli

Nowoczesny model zajęć profilaktycznych nastawiony jest na rozwijanie ogólnych umiejętności psychologicznych oraz społecznych. Opiera się on na założeniu, że nie sam narkotyk jest groźny, lecz pewne „braki” tkwiące w człowieku. Według Wojciecha Eichelberga tymi brakami są: brak miłości, stabilnej samooceny, brak wiary w siebie, umiejętności rozwiązywania problemów, brak poczucia bezpieczeństwa. Szkoła i najbliższe otoczenie powinny te braki uzupełniać. Wychowawcy i rodzice muszą poruszać tematy związane z rozwojem młodego człowieka, ze świadomością własnych potrzeb i uczuć, z problemami w grupie rówieśniczej, z presją. Powinni uczyć podejmowania decyzji i odmawiania, gdy ktoś proponuje narkotyk. Przez kilka ostatnich lat nauczono się, że skuteczna profilaktyka nie jest jednorazowym przedsięwzięciem i każdy, kto tak myśli, zapraszając na godzinę, musi być przygotowany na późniejsze rozczarowanie. Spotkania z młodzieżą – aby przyniosły skutek – muszą być powtarzane. Poza tym program profilaktyczny realizowany w szkole powinien być nastawiony na współpracę z domem, z rodzicami. Może to się odbywać w formie osobowych spotkań dla rodziców lub też w czasie wolnych warsztatów psychoedukacyjnych, gdzie ojcowie, matki oraz ich dzieci zapoznają się z zasadami prawidłowej komunikacji i udzielania wsparcia oraz uczą się radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych.

Każdy dyrektor, pedagog, nauczyciel, który twierdzi, że jego szkoła jest „wolna” od narkotyków prawdopodobnie nie jest świadomy wagi problemu albo ukrywa fakty w obawie przed złą opinią środowiska. Często zapomina się o możliwości współpracy z wieloma specjalistycznymi placówkami i organizacjami (choćby o możliwości sprawdzenia, czy uczeń danej szkoły jest notowany w Komendzie Miejskiej Policji jako dealer lub narkoman).