

Studenckie Kolo Naukowe przy Katedrze i Zakładzie Stomatologii Zachowawczej AM w Lublinie
Kierownik Katedry: Prof., dr hab. n. med. Teresa Bachanek
Opiekun Kola: Dr n. med. Barbara Tymczyna
Autor: Joanna Szczerba

Jak stajesz się narkomanem? (z ciekawości czy z głupoty) Symptomy uzależnienia od środków odurzających.

W ostatnich latach coraz więcej mówi się, o problemie narkomanii. Co wcale nie znaczy, że cofając się do czasów bardziej odległych, nie doszukamy się informacji na temat zażywania substancji odurzających. Oczywiście, były to wówczas związki naturalne, pochodne opium czy konopie. Zjawisko narkomanii występowało w wielu krajach i strefach geograficznych, częściej w strefie gorącej, gdyż tam uprawiano rośliny i krzewy, o takich właściwościach. Obecnie, do tych ponadwiekowych narkotyków, odziedziczonych po starożytności i średniowieczu, nowsze cywilizacje dorzuciły olbrzymią ilość pochodnych roślin i grzybów, a przede wszystkim środki syntetyczne, co wiąże się niewątpliwie z ogromnym postępem w dziedzinie przemysłu chemicznego i farmaceutycznego. W związku z tym, dużą popularność zyskały narkotyki w postaci „białego proszku”.

Narkomania, więc nie jest wynalazkiem ostatniego wieku, choć często mówi się, że to dwudziesty wiek, oprócz wielu wzniosłych i szlachetnych osiągnięć, przyniósł także zasobną ilość patologicznych zjawisk. Nie bez kozery jednak, można się dopatrywać, iż pewne elementy nieuchronnie wiążące się z rozwojem cywilizacji, chociażby takie jak, ciągły pęd do osiągania nowych celów, niekończący się stres, często zadania stawiane człowiekowi ponad jego siły, aż wreszcie rozczarowanie obecną sytuacją ekonomiczną, sprzyjają sięgnięciu po coś, co, a nuż rozwiąże nasze problemy, przyniesie odprężenie, relaks, da zadowolenie i radość.

Powszechnie, utarł się pogląd, że najłatwiej ofiarami narkomanii padają ludzie młodzi. Badania dowodzą, iż wiek sięgania po środki odurzające znacznie się obniża. Po narkotyki sięgają już uczniowie podstawówek, gimnazjów, równie często licealiści, studenci. Ewenementem są natomiast osoby rozpoczynając nałóg w starszym wieku. Według danych, zamieszczonych w książce C.Cekiery pt. „Toksykomania”. Aż 87% badanych rozpoczynało branie środków między 13 a 18 rokiem życia, a tylko 13% po 20 roku życia. Interesujące wydaje się pytanie: Dlaczego tak się dzieje, co skłania tak młodych ludzi do sięgania po środek odurzający, jakie są motywy ich decyzji? Mówiąc o osobach w wieku szkolnym i nieco starszych, trudno jest w jednakowych kategoriach oceniać przyczyny ich kontaktu z narkotykiem, bo na pewno, czymś innym kierują się uczniowie podstawówki, a czymś innym studenci. Niewątpliwie jednak,

zastanawiając się nad tym, jak ktoś stał się narkomanem, nasuwa się pytanie: z ciekawości czy z głupoty?

Z pewnością, jedna i druga cecha ludzkiego charakteru sprzyja „braniu”. Trudności, może nam tylko przysporzyć, rozstrzygnięcie, co jest bardziej pierwotne i co jest tym motorem prowadzącym do nałogu. Istotnie, aby w ogóle wiedzieć, że istnieje coś takiego jak narkotyki, trzeba obudzić drzemiącą w sobie ciekawość. Najpierw, więc dociera do nas informacja, wiadomość, która wzbudza w nas zainteresowanie, staje się punktem zaczepienia dla naszej ciekawości. Jeśli tak się dzieje, zaczynamy o tym myśleć, zastanawiać się. Dla 43 osób badanych na 100 zażycie narkotyku miało związek z uzyskana informacją na ten temat; 12 przyznało, że wpływ informacji był nie znaczny; a 41 nie widziało takiego związku. U tych, którzy korzystali ze zdobytej wiedzy o narkotykach, najczęściej odgrywała rolę chęć sprawdzenia, czy faktycznie tak jest, jak podawały informacje¹.

Ciekawość jest naturalną cechą dzieciństwa i młodości. Młodzi ludzie nic ustają w poszukiwaniu przygód i podnieć, nowych doświadczeń i znajomości, okazji do nabywania nowych umiejętności i sprawności, wynajdują coraz to nowe sposoby wypełniania wolnego czasu, a wszystko po to, żeby uciec od nudnej szkoły, obowiązkowych zajęć i wyznaczonych im zadań. Narkotyki są kuszącą perspektywą zaspokajania takich potrzeb. Jak wiele razy rodzice mówią swojemu dziecku: „nie wolno”, jak często ściągają je z parapetu, odciągają od kontaktu. Pomimo zagrożeń z nią związanych, ciekawość u dziecka jest warunkiem jego rozwoju. Bez niej nigdy nie nauczyłoby się chodzić, czytać, pisać oraz jak funkcjonuje świat wokół niego. Wszystko, co nowe i odmienne, jest dla dziecka w każdym wieku atrakcyjne, zwłaszcza, gdy jest zarazem elementem budzącego pożądaną, fascynującego świata dorosłych. Narkotyki otwierają przed nastolatkiem perspektywę zaspokajania jego ciekawości².

Oczywiście, o osobie, która wykazuje zainteresowanie nowymi rzeczami, poszerza swoje horyzonty, jednym słowem jest ciekawa świata, zawsze wyrażamy się pochlebnie i nierzadko z podziwem. Bo wiemy, że tylko ci, którzy są aktywni, łatwo się dostosowują, nic boją się nowych doświadczeń, mogą do czegoś dojść, stworzyć coś oryginalnego i niejednokrotnie dzięki swojej pomysłowości ulepszają życie innych. Ta pozytywna, w pełni tego słowa znaczeniu ciekawość, jest cechą niezwykle cenną, konstruktywną, dającą napęd do działania.

Źle się dzieje jednak wówczas, gdy ciekawości towarzyszy głupota. Przeplatanie się tych dwóch cech, w połączeniu często ze sprzyjającymi warunkami środowiska, zazwyczaj tworzy mieszkankę wybuchową i prowadzi do tragedii. Tak też jest w przypadku sięgania po narkotyki. Aż 41% badanych osób, deklarowało, że ich głównym motywem sięgnięcia pierwszy raz po narkotyki, była właśnie ciekawość. Godny uwagi jest również procentowy rozkład pozostałych motywów wzięcia pierwszej działki. 31% badanych kierowało się namową i naśladownictwem, 11% chęcią przeżycia przyjemności, 9% szukało antidotum na swoje problemy, a tylko 8% pragnęło zyskać lepsze samopoczucie³. Przyniesione dane, niewątpliwie utwierdzają nas w przekonaniu, że ciekawość ma niepodważalny związek z powstawaniem nałogu.

Problem jednak w tym, że praktycznie każdy z nas, jeśli kierowałby się tylko ciekawością, bez odrobiny zdrowego rozsądku, słysząc, jak to wicie rzekomo pozytywnych doznań dostarczają środki odurzające, w sprzyjających ku temu okolicznościach, na pewno nie powstrzymałby się od spróbowania, i tak właśnie działa ten mechanizm u ludzi potocznie nazywanych głupimi. Bowiem człowiek mądry, jest od początku do końca świadomy konsekwencji podjętej przez siebie decyzji, liczy się ze zdaniem rodziców, wychowawców czy też opiekunów, a nie tylko sam, często pod presją kolegów, (około 37% badanej młodzieży przyznaje się, że ich pierwsze zainteresowanie narkotykami miało miejsce w towarzystwie starszych kolegów)⁴ posuwa się do pewnych zachowań. A przede wszystkim, jeśli już kiedyś słyszał, że coś nie jest do końca dobre, to potrafi się nad tym zastanowić, umie powstrzymać w tym wypadku swoją nierozsądną ciekawość. Na pewno, na to, czy ktoś będzie miał wewnętrzną siłę, by pokonać w sobie chęć sięgnięcia po narkotyki, nawet w chwilach, kiedy wydaje się mu, że nic już innego nie pozostało, wpływa rodzina, która w największym stopniu ma, bądź miała znaczenie

w kształtowaniu osobowości danej jednostki. Środowisko życia, prawidłowe relacje w domu, system wartości wpajany dziecku od wczesnego dzieciństwa, ciepło domowego ogniska, odgrywa dużą rolę w podejmowanych decyzjach i preferowanych zachowaniach przez młodych ludzi. Tylko miłość rodziców i troska w czasie, kiedy dziecko najbardziej jej potrzebuje może zagwarantować, że dana osoba w odpowiednim momencie będzie wiedziała jak postąpić, aby nie zaszkodzić sobie.

Być mądrym, jeśli chodzi o sprawę brania narkotyków, to przede wszystkim szanować swoje zdrowie i życie, liczyć się ze skutkami nałogu, potrafić stanowczo powiedzieć nie, jeśli ktoś nam proponuje, a także być świadomym, że narkotyki, mimo pozornych zalet, zawsze destrukcyjnie odbijają się na naszym zdrowiu i psychice. Na pewno nie staniemy się przez to lepsi, bardziej lubiani, nie zdobędziemy sławy i uznania a jedynie z każdą kolejną dawką będziemy coraz bardziej w „szponach” nałogu, to on będzie wyznaczał nam styl i sposób życia i sprawi, że powoli stoczmy się na dno. Jeśli ktoś nie wie, bądź nie jest świadomy wyżej przytoczonych argumentów, to niewątpliwie, w sprzyjających okolicznościach może sięgnąć po narkotyki. Delikatnie mówiąc jest nierozsądny, bardziej dosadnie, po prostu głupi.

Jak najbardziej, ciekawość i głupota idą w parze, począwszy od momentu pierwszego kontaktu z narkotykiem, aż do momentu uzależnienia. Na pewno, łatwo powiedzieć, że jeśli ktoś by był mądrzejszy i trochę mniej ciekawy, to nie popadłby w nałóg. Nie jest to jednak do końca trafne stwierdzenie. Należy tu wziąć pod uwagę, szereg innych cech osobowości, które mogą predysponować do narkomanii. Wielu autorów zajmujących się problematyką uzależnień próbowało określić przyczyny tego zjawiska. Tadeusz L. Chruściel uważa, że zagrożenie wystąpieniem uzależnienia jest zwiększone przez wpływy środowiskowe, zaburzenia charakteru i osobowości oraz nie przystosowanie do trudności życia. Celina Godwod-Sikora, Antoni Bielewicz, Jacek Moskalewicz, twierdzą, że u podstawy większości uzależnień młodych ludzi leżą objawy nerwicowe, przejawiające się głównie w nieprzystosowaniu społecznym. Z powyższych opinii wynika, że ogólnie jest preferowane podejście przyjmujące interakcję kilku czynników: osobowościowych oraz społecznych.

Dobrym przykładem takiego sposobu myślenia jest teoria Z. Thiellego, której centrum zajmuje pojęcie predyspozycji przednałogowej, którą tworzą następujące cechy osobowości: słabe ego, skłonność do łatwego popadania w lęk lub gniew, wygórowane potrzeby psychiczne, niemożliwość zaspokajania tych potrzeb w wyniku niestałości w dążeniach, niedojrzałość intelektualna i emocjonalna, brak hierarchii wartości, występowanie przykrych stanów psychicznych oraz manifestacja postaw antyspołecznych. Jedynym bądź dominującym sposobem, jaki jednostka stosuje, aby radzić sobie z trudnościami i konfliktami, jest używanie środków odurzających, czasowo "poprawiających" rzeczywistość.

Aby stać się narkomanem, określona osoba musi więc charakteryzować się wyżej wymienionymi cechami. Dopiero podatna jednostka, w sprzyjających okolicznościach, w połączeniu z nadmierną ciekawością i brakiem rozsądku, niejednokrotnie sięga po narkotyki. Ta substancja, bez względu na swoją postać, w mniemaniu większości, ma rozwiązać wszelkie kłopoty, wzbudzi poczucie pewności siebie, pomóc pokonać nieśmiałość, pozwolić zapomnieć o, problemach, szarzyźnie dnia codziennego, obowiązkach, przynieść odprężenie, używając młodzieżowego slangu, umożliwi „wyluzowanie się”. Te pozorne i złudne zalety, były przyczyną, że niejedna osoba popadł w nałóg.

I rzeczywiście, te pierwsze efekty są często zadowalające, bo stajemy się bardziej otwarci, weselsi, optymistyczni, beztroszy, skłonni do śmiechu nawet bez powodu, rozmowni. Prawie zawsze tym „pozytywnym” skutkiem, towarzyszą przykre objawy, związane z wprowadzeniem nowej substancji do organizmu. W zależności od rodzaju środka, pierwszy kontakt z nim może spowodować, wystąpienie bólu gardła, kataru, pociągania nosem, bólu i zawrotów głowy, mdłości, wymiotów, biegunki, kurczy mięśniowych, osłabienia, apatii. Najwidoczniej, jednak nie jest to zbyt uciążliwe, a pozytywne doznania rekompensują objawy uboczne, skoro większość osób po pierwszym kontakcie z narkotykiem decyduje się na kolejny. Z każdą kolejną dawką narkotyku, w zawrotnym tempie rośnie prawdopodobieństwo uzależnienia

się. Dla przykładu, jeden z najszybciej uzależniających narkotyków, jakim jest morfina, nawet w kontrolowanych dawkach po 4 do 11 dni może spowodować pełne uzależnienie u osoby dorosłej. Niekwestionowana jest możliwość znacznie szybszego wystąpienia zależności od narkotyku w niedojrzałym organizmie dziecka.

Różny jest czas wywoływania uzależnienia w przypadku poszczególnych narkotyków. Zawsze, jednak z tym zjawiskiem wiąże się pojęcie uzależnienia fizycznego i psychicznego. Uzależnienie fizyczne jest rezultatem włączenia się, przy systematycznym używaniu danego środka uzależniającego lub jego metabolitów w cykl tkankowy. Tego rodzaju zależność polega na potrzebie brania środka, nabytej przez uczenie się. Człowiek uzależniony przestaje być wolny w stosunku do środka, od którego się uzależnił. Brany środek chemiczny zostaje wbudowany do metabolizmu organizmu i staje się niezbędny do zachowania homeostazy biologicznej. Organizm fizycznie uzależniony od danego środka „potrzebuje” go, chociaż środek ten jest szkodliwy dla organizmu. Można tu mówić o sztucznie wyhodowanej potrzebie - o pseudopotrzebie. Na nagłe odstawienie środka uzależniony organizm reaguje zaburzeniami. Pojawia się wówczas zespół abstynencyjny, polegający na wiciu przykrych zmianach w organizmie i psychice człowieka uzależnionego, występują np. głód danego środka, poty, brak apetytu drgawki, dreszcze, bezsenność, wymioty, biegunki. Niektóre objawy są bardzo intensywne mogą być nawet niebezpieczne dla życia. Z uzależnieniem fizycznym wiąże się zjawisko tolerancji. Polega ono na zwiększającej się odporności organizmu na działanie środków uzależniających w miarę czasu ich używania. Z czasem człowiek uzależniony musi, więc dla uzyskania tych samych efektów, przyjmować coraz większe dawki.

Uzależnienie psychiczne natomiast, jest to stan psychiczny, powstały w wyniku przyjmowania środków uzależniających, przejawiający się w różnym stopniu pragnieniem przyjmowania tych środków. Stopień ten może wyrażać się zwykłym pragnieniem dającym się łatwo opanować; może to być pożądanie aż do nie opanowanej żądzy i przymusu brania. Uzależnienie psychiczne wiąże się często z takimi okolicznościami, jak: czas - przyjmowanie czegoś o ustalonej porze dnia, np. przed snem, rano, po pracy; grupa - w której się zażywa środki; zwyczaj - rytuał brania, sposób zażywania. Dla człowieka uzależnionego zaabsorbowanie środka staje się dominantą, a jego zachowanie nosi piętno zachowania nałogowego. Odstawienie środka nie powoduje objawów abstynencyjnych, oprócz ogólnego podniecenia i złego samopoczucia. Uzależnienie psychiczne nie wywołuje objawów abstynencyjnych, uważa się je na ogół za „słabość” i mniej godne uwagi. Jest jednak wielu specjalistów (m. in. N. B. Eddy, H. Halbach, H. Isbell i M. H. Secvers), którzy uważają, że właśnie uzależnienie psychiczne jest najsilniejszym czynnikiem w chronicznych zatruciach środkami psychotropowymi, a w niektórych przypadkach narkomanii może być nawet jedynym czynnikiem prowadzącym do powtórnego zażywania środka⁶. Zdolność do powodowania uzależnienia fizycznego mają tylko niektóre środki, należą do nich: morfina, heroina, w mniejszym stopniu kokaina i amfetamina. Natomiast, uzależnienie psychiczne wywołują wyżej wymienione substancje oraz wszystkie inne znane narkotyki.

O ile, motywem pierwszego kontaktu z narkotykiem najczęściej była ciekawość, chęć rozwiązania problemów, uzyskanie lepszego samopoczucia, moda, bądź namowa kolegów, to z reguły po uzależnieniu się od środka, motywem brania była potrzeba zaspakajania głodu narkotycznego, a więc potrzeba fizyczna lub psychiczna lub obie łączne. Wszystkie inne motywy zostały sprowadzone do jednego ~ chęci (przymusu) zaspokojenia potrzeb psychicznych, fizycznych, chęci rozładowania napięcia emocjonalnego wywołanego brakiem narkotyku.

Im większe napięcie emocjonalne, tym bardziej przesłanki intelektualne „biorą w łeb” tym bardziej nasilają się irracjonalne i pozbawione procesów hamowania działania, nakierowane na rozładowanie napięcia. Początkowo „biorę, bo chcę”, „ bo jest fajnie”, przeplata się z „biorę, bo muszę, bo jest nie fajnie”, - tylko chętniej widzi się to pierwsze, do tego drugiego dorabia się stosowne, nieraz totalnie absurdalne argumenty. Nieraz dopiero po wielu latach, gdy straty zaczynają przewyższać profity z brania, pojawia się pełna utrata kontroli. Świadomość tego, że „, biorę, bo muszę”, „, biorę, bo inaczej nic potrafię być ze sobą w świecie”.

Uzależnienie psychiczne kształtuje się powoli i podstępnie - często jego początkiem jest „ten - pierwszy, jedyny raz”. I nie jest ważne, dlaczego się wzięło - ważne jest to, co to wzięcie dało. Jeżeli dało przyjemność - będzie się do tej przyjemności dążyło z nieuzasadnionym poczuciem „Ja nie stracę kontroli”. Jeżeli w sytuacji społecznej załatało się „jakaś dziura emocjonalna” - będzie się po raz kolejny sięgało w podobnych sytuacjach społecznych.

Tylko, że nikt sięgając po narkotyk nie bierze pod uwagę, że to on się może uzależnić - inni tak, on nie. A warto pamiętać, że przy sprzyjających okolicznościach psychospołecznych - każdy z nas może trafić na coś swojego.

Uzależnienie psychiczne jest przewlekłym procesem chorobowym. W praktyce oznacza to, że objawy narastają powoli, mają swoją dynamikę i falowanie, czasami „usypiają”, aby znów pojawić się sprzyjających warunkach. Jest to choroba, która mając swój początek nie ma końca. Choroba, której pomimo procesu leczenia, towarzyszyć mogą nawroty. Choroba, w przypadku, której nigdy nie możemy mówić o wyleczeniu, ale o „zaleczeniu”⁷.

Właśnie, wtedy, kiedy określona osoba przejawia zwykły nawyk i nałóg brania środków bez określonych motywów, gdy nie może normalnie funkcjonować bez kolejnej „działki”, a nawet jest gotowa zrobić wszystko, aby zdobyć kolejną porcję możemy o niej powiedzieć, że stała się narkomanem. Wynika z tego, że nie każdy, kto zażył narkotyku, staje się od razu nałogowcem. Jednak, aby dojść od pierwszego razu do uzależnienia droga nie jest zbyt długa i na szczęście poprzedzają pewne oznaki.

T. Dimoff, S. Carper w książce pt. „Jak rozpoznać czy twoje dziecko sięga po narkotyki” wyróżniają cztery fazy prowadzące do nałogu. Pierwsza faza, to „poznanie stanu odurzenia”. Polegająca, na pierwszym kontakcie z narkotykiem. Jak wiemy motywy i przyczyny tej sytuacji mogą być różnorakie. Ta faza nie przeciąga się długo w czasie, gdyż dla większości stan odurzenia jest po prostu frajdą. Gdy ktoś nauczy się czerpać przyjemność z odurzania się i ona stanie

się najważniejszym powodem sięgania po narkotyk, wówczas znajduje się w niebezpiecznym punkcie, prowadzącym go do fazy drugiej, określanej jako „stan odurzenia przyjemnością”. Jeśli całe życie, staje się podporządkowane zdobywaniu narkotyków i przeżywaniu odurzenia, mówimy o fazie trzeciej, „stan odurzenia celem nadrzędnym”. Te same dawki nie dają już tak dobrego „odlotu”, jak niegdyś, potrzebne są coraz potężniejsze dawki coraz potężniejszych środków. Podczas gdy w fazie pierwszej i drugiej satysfakcji dostarcza gwałtowne przejście od stanu normalnego do euforycznego odurzenia, to w fazie trzeciej jakakolwiek przerwa w działaniu środka jest boleśnie odczuwana. Samopoczucie jest wtedy fatalne, depresja staje się stałym elementem życia. Jeżeli teraz nie dojdzie do zerwania z narkotykami, to uzależniony nie ma wielu szans. Brnącego dalej w narkotyki czeka faza czwarta, określana jako „stan odurzenia normą”. Zależność jest tak głęboka, iż narkotyki są niezbędne do podtrzymywania normalnego samopoczucia. Doświadczony stany euforyczne w poprzednich fazach są rzadkie, osiągnąć tylko po przyjęciu potężnej, niebezpiecznej dawki silnie działającego środka. W tej fazie częste są przedawkowania, utraty przytomności, amnezja, stany deliryczne, niedożywienie i mnóstwo innych dolegliwości. Jeżeli uzależniony nie podejmie decyzji o zerwaniu z nałogiem, finał może być tylko jeden.

Znajomość mechanizm stawania się narkomanem, przyczyn i motywów sięgania po środki odurzające, ułatwi nam w znaczny sposób, zrozumieć objawy towarzyszące zażywaniu konkretnych substancji oraz tych, które występują w przypadku braku określonego stężenia narkotyku, w organizmie osoby uzależnionej.

Wnikliwa obserwacja i rzetelna wiedza, pozwalają niejednokrotnie trafnie rozpoznać nie tylko, że ktoś jest pod wpływem środków odurzających, ale umożliwiają również sprecyzowanie, jaki to środek lub, do jakiej grupy związków prawdopodobnie należy. Objawy działania każdego z narkotyków bywają zróżnicowane w zależności od cech indywidualnych danej osoby (wieku, warunków fizycznych, psychiki i tolerancji organizmu) oraz od przyjętej dawki. Zawsze się jednak można spodziewać pewnych symptomów w przypadku zażycia określonej substancji. Zapoznajmy się z nimi pokrótce.

Kokaina występuje jako biały proszek, po wciągnięciu jej do nosa uzyskuje się po kilku minutach odurzenie znacznego stopnia, ale wymagające stałego podsycaenia, w środowisku młodzieżowym miętka kokaina wychodzi z mody wypierana przez młodszą odmianę, zwaną crack lub rock. Do oznak użycia należy: pociąganie nosem i/lub katar, gadatliwość, niepokój psychoruchowy, rozszerzenie źrenic. Po długotrwałym używaniu występuje; napięcie, stan pobudzenia, nadpobudliwość, huśtawka nastrojów, halucynacje, bezsenność prowadząca do wyczerpania, brak łaknienia na przemian z intensywnym głodem, impotencja, wysokie ciśnienie krwi, nieregularne tętno. Objawy abstynencyjne: wyczerpanie, depresja, niespokojny sen, wzmożony apetyt po przebudzeniu, głód narkotyku. Po amfetaminie, podobnie jak po kokainie, odczuwa się ogromny przypływ energii, wyraźnie podwyższenie nastroju i podniecenie porównywalne do orgazmu, dostępna w postaci pigułek, tabletek i kapsułek, przyjmowane są zwykle doustnie. Oznaki użycia to: intensywne poczucie mocy i spotęgowana energia, wzmożona aktywność, bezsenność, brak łaknienia, rozszerzone źrenice, przyspieszona czynność serca i częsty oddech, podwyższone ciśnienie krwi, zwiększone wydalanie moczu. Po długotrwałym zażywaniu, dołączają się przewlekłe zaburzenia snu, niepokój i napięcie, zanik łaknienia prowadzący do wychudnięcia, wysypka, zaburzenia psychiczne. A po braku kolejnej dawki występuje: skrajne wyczerpanie / opadnięciem w przedłużony, niespokojny sen, wilczy apetyt po przebudzeniu, drażliwość, przygnębienie, depresja. Działanie kokainy i amfetaminy ma charakter aktywizujący, stąd obydwie substancje zaliczamy do środków pobudzających.

Halucynogeny, do których należy: marihuana i haszysz, meskalina i MDA, LSD i psylocybina oraz PCP, zdają się służyć jednemu celowi- chęci przeżycia odmiennego stanu świadomości, w którym rzeczywistość podlega groteskowej deformacji. Marihuana i haszysz to dwie wersje tego samego narkotyku- wytwarzane z tej samej rośliny. Marihuana jest suszem z drobnych liści konopi indyjskich, najczęściej z dodatkiem nasion i łodyg. Przypomina suszoną natkę lub majeranek. Z marihuany robi się skręty lub nabija fajkę. Haszysz ma postać brązowych lub czarnych kulek i kostek. Olej haszyszowy to płyn o wyglądzie syropu, często używany do nasączania zwykłych papierosów albo skrętów marihuany. Oznaki użycia to: słodkawa woń oddechu, włosów, ubrania, chichot, euforia, przekrwione oczy, kaszel, zwiększone łaknienie (prze gryzanie między posiłkami). Długotrwałe używanie objawia się: „syndromem antymotywacyjnym”, cechującym się, zmniejszoną energią, mniejszą dążnością do osiągnięć, apatią, skróconym czasem możliwości skupienia uwagi, nieadekwatną oceną sytuacji, upośledzoną zdolnością do komunikowania się z innymi, upośledzonym zapamiętywaniem koncentracją uwagi, przewlekłym zapaleniem oskrzeli i krtani, astmą, zapaleniem gardła. Syndromy abstynencji są zwykle łagodne i polegają na: zaburzeniu snu. utracie łaknienia, drażliwości, nadpobudliwości, poceniu się, lęku, niestrawności.

Pozostały jeszcze do omówienia opiaty, do których zaliczamy heroinę, morfinę, kodeinę i opium. Efekty działania opiatów są jakby prostsze do przewidzenia niż środków innej kategorii. Generalnie wywołują one stany euforii w przypadku małych dawek i stany zamroczenia przy dawkach dużych. Prawie zawsze jako skutek uboczny występują zaparcia. Przedawkowania są bardzo częste, ale raczej rzadko kończą się zejściem śmiertelnym. Heroina występuje w postaci białego lub brązowego proszku, do palenia, wciągania przez nos lub wstrzykiwania. Morfina, to białe kryształki, tabletki lub płyn, odpowiednio do palenia, przyjmowania doustnie lub wstrzykiwania. Kodeina, w czystej postaci to ciemnobrązowy płyn [w Polsce w postaci fosforanu kodeiny - biały] ,często jest składnikiem wydawanych na receptę tabletek na kaszel i przeciwbólowych. Opium, występuje w postaci ciemnobrązowych bryłek lub proszku, do palenia lub wstrzykiwania. Do oznak użycia należą: zwężone źrenice, opadająca głowa, zwilgotniałe oczy, opadające powieki, świeże ślady nakłuć po wstrzyknięciach, swędzenie/pieczenie skóry. Objawy długotrwałego zażywania, to; wyniszczenie fizyczne i psychiczne, huśtawka nastrojów, zaparcia, blizny i zniszczone od wstrzyknięć żyły. Bardzo charakterystyczne są wyznaczniki przedawkowania w postaci: szpileczkowatych źrenic, zimnej i wilgotnej skóry, niskiego ciśnienia krwi, wolnego i nieregularnego tętna, obniżonej temperatury ciała, głębokiego snu, stuporu, śpiączki, śmierci. Objawy abstynencyjne, to: ziewanie,

pobudzenie, drżenia depresja, utrata łaknienia, rozszerzone źrenice, zimne dreszcze na przemian z falami gorąca, obfite pocenie się, katar, nudności, wymioty, skurcze brzucha, kurcze mięśniowe, bóle mięśniowo-stawowe. Objawy długotrwałego zażywania, to; wyniszczenie fizyczne i psychiczne, huśtawka nastrojów, zaparcia .

Jeśli nawet nie znamy charakterystyki objawów towarzyszących zażywaniu wyżej wymienionych substancji, zawsze powinny nas niepokoić następujące sygnały, które mogą świadczyć o kontaktach ze środowiskiem narkotycznym. Znajomość ich jest niezwykle ważna dla rodziców, ponieważ to oni najlepiej znają swoje dziecko i najwcześniej mogą dostrzec coś nienaturalnego w zachowaniu swoich pociech.

Należy zwrócić szczególną uwagę na:

- nagłe zmiany nastroju(duża aktywność, zmęczenie) ;
- izolowanie i zamykanie się w sobie, spędzanie większości czasu samotnie w swoim pokoju;
- niepowodzenia w szkole;
- spadek zainteresowania szkołą, sportem i ulubionymi zajęciami;
- wagary;
- wykorzystanie okazji aby nie iść do szkoły;
- zaniebdywanie obowiązków domowych;
- nagła zmiana dotychczasowych przyjaciół; na innych zwłaszcza starszych od siebie;
- kłamstwa i wykręty, wynoszenie z domu wartościowych przedmiotów, podkradanie pieniędzy;
- częste zgłaszanie zgubienia lub'kradzieży rzeczy przez rówieśników;
- posiadanie rzeczy lub pieniędzy nieznanego pochodzenia;
- niewytłumaczalne spóźnieni, tzw. ciche powroty do domu lub też przebywanie nocne poza domem bez uprzedzenia;
- tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne;
- używanie tajemniczych określeń podczas rozmów;
- trudności w podejmowaniu decyzji;
- negowanie siebie jako osoby, swojego wyglądu i poglądów;
- opryskliwość, wulgarność;
- nowy styl ubierania się;
- przewlekły katar, krwawienie z nosa;
- zmiana odżywiania(nieregularne, częste zmiany łaknienia, nadmierna ochota na słodczyce, zaniechanie jedzenia lub objadanie się);
- nagły spadek masy ciała;
- przekrwione oczy, powiększone lub zwężone źrenice słabo reagujące na światło, brak kontroli nad ruchami gałek ocznych;
- zaburzenia snu;
- apatia lub senność;
- bełkotliwa, niewyraźna mowa. potok słów bez pauz;
- brak zainteresowania swoim wyglądem;
- nieprzestrzeganie zasad higieny;
- słodkawa woń oddechu, ubrania;
- ślady po ukłuciach, ślady krwi na bieliźnie;
- częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek, odświeżaczy powietrza;
- pozytywne wyrażanie się o narkotykach;
- napady złości, bunt, agresja;
- zainteresowanie książkami, internetem, (źródło informacji o narkotykach) ;
- nagłe zainteresowanie hodowlą roślin;

Oprócz rodziców, także nauczyciele powinni być szczególnie uczuleni na pewne niepokojące zachowania i wygląd młodzieży, codzienny kontakt w szkole wychowawcy z uczniami umożliwia mu obserwowanie swoich podopiecznych i ewentualne zauważenie, że z dzieckiem dzieje

się coś niedobrego. Uzależniony lub nadużywający narkotyków uczeń zmienia się. Oto kilka prostych przykładów: jeśli dziecko, które się nie uczyło, było nieśmiałe, gdzieś z boku, nagle zaczyna dużo mówić, energicznie się poruszać, staje się odważne, czasami nawet krnąbrne, należy sądzić, że prawdopodobnie zażywa amfetaminę. Jeśli dziecko opuszcza się w nauce, chodzi na wagary, wtedy nie musi, ale może mieć kontakt z narkotykami lub grupą, która ich używa.

Tak, więc zawsze, gdy widać, że coś niedobrego lub innego zaczyna dziać się z uczniem, należy pamiętać, iż powodem tego mogą, choć nie muszą, być narkotyki. Uczniowie będący pod wpływem marihuany czy haszyszu, nieobecni mentalnie na lekcjach, czuli się w szkole bezpieczni, zdawali sobie, bowiem sprawę z tego, iż nauczyciel nie orientuje się, co się z nim dzieje, nie zastanowi się nawet, co się mogło stać. I chyba mają rację. Większość nauczycieli próbuje nic zauważać problemu i z trudem dopuszcza do siebie myśl, że uczniowie odważyli się przyjść na lekcję, będąc pod wpływem narkotyków. A jest to zjawisko dość nagminne. Zdarza się, że uczniowie tracą szacunek do nauczycieli, gdyż ci ostatni są tak bezradni, że wierzą w każde kłamstwo. Bardzo trudno przyznać się do tego, że w klasie są dzieci biorące narkotyki. Jak zatem poznać, że uczeń jest pod wpływem narkotyków? Gdy odurzenie jest duże, zmiana wyglądu i zachowania oczywista - wtedy nie ma żadnego problemu. Natomiast, gdy dawki są małe, wtedy rzeczywiście trudno stwierdzić, czy nastolatek jest odurzony, czy nie. Zawsze jednak w rachubę wchodzi odmienne postępowanie wychowanka, zmiana wyglądu, zmiana postawy wobec nauki, szkoły⁹. Każdą anomalię w zachowaniu trzeba sprawdzić i poznać jej przyczynę, aby w porę podjąć odpowiednie działania. Tańsze i łatwiejsze jest zapobieganie aniżeli leczenie. Im wcześniej dojdzie do ujawnienia skłonności do środków narkotycznych, łatwiej jest nad tym zapanować.

Zwracać powinny naszą uwagę, także wszelkie akcesoria, które służą do aplikowania narkotyków, bądź opakowania po nich. Należą do nich: fajki, używane głównie do intoksykacji haszyszem, rurki do wciągania proszku do nosa - mogą to być obudowy długopisów, fifki, słomki, zwinięte w rurkę kawałki papieru lub banknoty, bibułki do skrętów, świadczące o paleniu marihuany, spinki, spinacze, klipsy, aby nie poparzyć sobie palców ostatnimi sztachnięciami, palacze marihuany przytrzymujące sobie nimi koniec skręta, maszynki do skrętów, igły, strzykawki, fiolki, ampułki, małe foliowe torebki, woreczki zamszowe, ozdobne pudełeczka.

Oprócz sposobów rozpoznawania osób uzależnionych, na podstawie zmian w wyglądzie, zachowaniu, sposobie bycia, posiadania pewnych, niecodziennych przedmiotów, istnieją również inne sposoby przekonania się, że ktoś jest pod wpływem środków odurzających. Niepodważalnych wyników dostarczają analizy krwi i moczu w laboratoriach, dokładnie określająca, jaka substancja była przyjmowana i w jakich ilościach. Obecnie również dostępne są w aptekach, testy do wykrywania narkotyków w moczu in vitro, pozwalają one wykryć morfinę, kokainę, THC, amfetaminę w testowanym moczu. Decyzja wykonania testu musi mieć uzasadnienie: należy wiedzieć, po co i dlaczego ten test wykonujemy?, czemu ma służyć uzyskanie wyniku?, co zrobimy gdy wynik testu wypadnie pozytywnie?, jakie podejmiemy wtedy działania?. Pamiętajmy, że dorosły człowiek (nawet, jeśli jest to „nasze 20-letnie dziecko”) powinno wyrazić zgodę na testowe badanie, a jeśli jest to („nasz nastoletni uczeń”), to na badanie muszą wyrazić zgodę rodzice¹⁰.

O wiele prościej jest rozpoznać, że dana osoba bierze środki odurzające, jeśli w ogóle jesteśmy świadomi tego problemu i jeśli zdajemy sobie sprawę, że nic tak trudno spotkać osobę uzależnioną. Najczęściej narkomana kojarzymy sobie, z kimś z marginesu społecznego, z kimś zaniedbanym, nieschludnie ubranym, bezdomnym. I rzeczywiście, w efekcie końcowym większość tak wygląda, po wieloletnim przyjmowaniu środków odurzających. Musimy sobie jednak wyobrazić, że te osoby zanim stoczyły się na dno, przez swój nałóg, były najczęściej zwyczajnymi, młodymi ludźmi, uczęszczali do szkoły, studiowali, pracowali. Nietrudno rozpoznać narkomana, z wieloletnim stażem. O wiele trudniej dostrzec, że ktoś zaczyna „brać”, zważywszy na to, iż tej osobie wówczas bardzo zależy, aby nikt się nie zorientował. Pierwsze kontakty z narkotykiem mają najczęściej miejsce w towarzystwie namawiających do nałogu.

z dala od życzliwych ludzi, którzy mogliby się zaniepokoić tym faktem i mogliby podjąć kroki zapobiegawcze.

Czesio ma również miejsce sytuacja, kiedy człowiek w ogóle nie zdaje sobie sprawy, że to on może mieć kontakt z osobą uzależnioną, wtedy nawet, kiedy spotka taką osobą, nie wzbudzi to w nim żadnego zainteresowania, nie rozpozna jej jako uzależniona, a jeśli nawet byłyby tego jakieś symptomy, to uzna te sytuację jako mało realną i przejdzie obok tego faktu obojętnie. Nierzadko, rodzice nie dostrzegają pierwszych sygnałów świadczących, że ich dzieci mogły mieć kontakt ze środowiskiem narkotycznym, mimo, że są ewidentne tylko, że uważają swoje pociechy za idealne, nieskazitelne i wydaje się im, że ich dzieci na pewno by czegoś takiego nie zrobiły. Miłość przysłania im rzeczywistą sytuację i w tym wypadku działa na niekorzyść dziecka.

Nikt, kto ma pojęcie o złożonej problematyce uzależnień, nie ośmieli się wskazać na pełną, ściśle określoną przyczynę tej choroby. Aby powstało uzależnienie musi zaistnieć szereg sprzyjających okoliczności tak w psychice samego człowieka, jak i w świecie zewnętrznym. Dlatego rozważając temat, czy ciekawość czy głupota sprzyja staniu się narkomanem, możemy powiedzieć, że i jedno i drugie ma niepodważalny z tym związek. Jednocześnie mając świadomość, że osobami uzależnionymi w ogromnej większości stają się ludzie młodzi, a niewątpliwie atrybutem młodości jest ciekawość i głupota, to bez wątpliwości do niezmiernie bogatej palety motywów i przyczyn drogi do nałogu, możemy dołączyć ciekawość i głupotę. Otaczający nas świat stwarza, na co dzień sprzyjające okoliczności - począwszy od pośpiechu, coraz większych oczekiwań, braku pewności i stabilizacji, rosnącej przestępczości, co zabiera nam poczucie bezpieczeństwa poprzez coraz uboższe i coraz bardziej przedmiotowe relacje z innymi ludźmi (powiązane z lękiem przed oceną i odrzuceniem, oparte o ocenę wartości człowieka nie o to, jaki jest, ale o to jak wygląda), aż do tendencji „chodzenia na skrót” we wszystkich sferach życia i ulegania różnorodnym modom i reklamom,

Z drugiej strony, każdy z nas ma swoje zahamowania i kompleksy, zablźnione do końca rany emocjonalne, nie zawsze realne pragnienia i marzenia. Im bardziej akcentujemy własną niedoskonałość, im bardziej potrafimy cieszyć się z drobnych sukcesów i własnych działań, im lepiej czujemy się ze sobą i innymi ludźmi", tym bardziej jesteśmy dojrzałsi, silniejsi, mądrzejsi. Przez to łatwiej nam będzie powstrzymać często nadmierną ciekawość i chwilowe, głupie popędy do czegoś z jednej strony atrakcyjnego, a z drugiej szalenie niebezpiecznego, czym jest narkotyk.

Jeśli natomiast już ktoś spróbował narkotyku, niech nie myśli, że jest na tyle silny, że będzie w stanie wszystko kontrolować i nikt się o tym nie dowie, - bo to nieprawda. Narkotyki są jak „skok w przepaść” bez spadochronu, nie zależnie, z jakiej wysokości się skacze skutek jest identyczny. Tylko ewentualnie na samym początku przygody ze środkami uzależniającymi, możemy pozostać niezidentyfikowani, i najczęściej przez to, że nasi rodzice, nauczyciele, przyjaciele, znajomi nie dopuszczają do siebie w ogóle myśli, iż ich dobry syn czy córka, pojętny uczeń, sympatyczny kolega może „ćpać”. Jednak prędzej czy później wszystko wychodzi na jaw. Dziwne zachowanie, nienaturalny sposób bycia, zmiany w wyglądzie zwracają uwagę nawet przypadkowych osób. Wtedy już nikomu nie imponuje beztroska, radość, odprężenie i otwartość narkomana. Jedni są zaskoczeni inni próbują pomóc. W efekcie końcowym jednak, znajomi się odsuwają, rodzice tracą wytrwałość, aby dalej prosić, tłumaczyć i kolejny raz załatwiać miejsce na oddziale odwykowym.

Niewątpliwie narkomania to poważny i ciężki nałóg. Warto więc, być mądrym i nigdy nie zainteresować się narkotykami, a ciekawym być tylko tego, co dobre, piękne i szlachetne. Trzeba również znać symptomy mogące świadczyć o zażywaniu narkotyków. Nigdy nie wiemy, kiedy ta umiejętność może nam się przydać, a nuż wówczas nasza wczesna reakcja uratuje czyjeś zdrowie i życie. Bądźmy świadomi, że osobę zażywającą substancji odurzających, możemy spotkać wszędzie. Teraz jako studenci, w otoczeniu, w którym najczęściej przebywamy, później jako lekarze we własnych gabinetach i zwykli ludzie, których każdy dzień tworzy ich „własną historię”

Bibliografia:

- ¹ C. Cekiera „Toksykomania” PWN 1985 str. 209
- ² T. Dimoff, S. Carper „Jak rozpoznać czy dziecko sięga po narkotyki” ELMA BOOKS 1993 str.66
- ³ C. Cekiera „Toksykomania” PWN 1985 str. 222
- ⁴ C. Cekiera „Toksykomania” PWN 1985 str. 208
- ⁵ M. Stolarska „Przyczyny powstawania uzależnień u młodzieży”
<http://-www.vulcan.edu.pl/eid/archiwum/2000/08/przyczyny.html>
- ⁶ C. Cekiera „Toksykomania” PWN 1985 str. 53-54
- ⁷ E. Korpetta, E. Szmerdt-Sisicka „Co to znaczy uzależnienie” SPECTRUM 2000 str. 7-9
- ⁸ T. Dimoff, S. Carper „ Jak rozpoznać czy twoje dziecko sięga po narkotyki” ELMA BOOKS 1993 str. 45-60
- ⁹ M. M. Malewska „Narkotyki w szkole i w domu zagrożenia” TWiL 1995 str. 21-22
- ¹⁰ E. Korpetta, E. Szmerdt-Sisicka „Co to znaczy uzależnieni” SPECTRUM 2000 str.21
- 11 E. Korpetta, E. Szmerdt-Sisicka „Co to znaczy uzależnienie” SPECTRUM 2000 str. 15-16