

*Pomagać rozsądnie i  
skutecznie.*

## Marihuana- bramka do dalszych etapów.

**Nazwy: marysia, zioło, trawa, weed, skunks, ganja**

- Słodki, charakterystyczny zapach
- przekrwione oczy,
- kaszel,
- zwiększony apetyt, zwłaszcza na słodycze,
- wielomówność, wybuchy śmiechu, euforia, ogólne podniecenie,
- zaburzenia w orientacji przestrzennej i koordynacji ruchowej,
- bladość palców,
- posiadanie brązowo-szarych nasionek, zielonego tytoniu oraz akcesoriów takich jak lufki, bibułki.





# Dekstrometorfan-niska cena, wysokie ryzyko

## Nazewnictwo: Dex, DXM, ako

- Działa euforyzująco, halucynogennie i dysocjacyjnie
- W niższych dawkach deksstrometorfan powoduje m.in. poprawę samopoczucia i euforię, następnie wraz ze wzrostem dawki pojawia się silne pobudzenie, zaburzenia mowy i równowagi, halucynacje oraz lęk. W ostatniej fazie odurzenia, powyżej dawki 15 mg/kg m.c. deksstrometorfan powoduje depersonalizację, czyli utratę własnej tożsamości, silne halucynacje, paniczny strach, przeżycia mistyczne.

Istnieje nawet strona internetowa [DexCalc.com](http://DexCalc.com), na której dostępny jest kalkulator, za pomocą którego można obliczyć jaką dawkę DXM należy przyjąć, aby doświadczyć efektów charakterystycznych dla konkretnej fazy.

# Pigułki

## Nazewnictwo: rozweselacz, piguły, guziki, cukierki

- Pixy powodują, że człowiek staje się bardzo rozmowny, wesoły, odczuwa euforię oraz chęć kontaktu z ludźmi.
- Niebezpieczeństwo tego środka polega na tym, że może wywołać tzw. „zespół serotoninowy”, który prowadzi w wielu przypadkach nawet do śmierci oraz niszczy na stałe układ serotoninowy.
- Co więcej, na tzw. „zjazdach” narkotyk powoduje mocną depresję, trwającą nawet parę dni.



# Amfetamina/metamfetamina

Nazewnictwo: speed, base ice, czarnulka, uppers, meta

- Daje poczucie bycia silniejszym.
- Dodaje energii do działania.
- Pobudza i sprawia, że można osiągnąć więcej.
- Odbiera chęć snu i uczucie głodu.

**Metamfetamina** zwiększa uwagę, koncentrację i wydajność. Zmęczenie i głód schodzą na dalszy plan, podobnie jak doznania bólu i lęki. Wzrasta pewność siebie, poczucie szczęścia i euforii.





# LSD

**Nazwy:** kwas, kwach, kwasik, papierek, kryształek, kamyczek, trip, tejbs, listek, nazwy od rysunków np. Asterix, acid, podróż

- widzenie w żywych, jaskrawych kolorach
- kołatanie serca, przyspieszone tętno i wzrost ciśnienia krwi
- zawroty głowy, uczucie słabości w mięśniach
- suchość w ustach, czasem szczękościsk
- bezsensowność i utrata apetytu
- lęk i ataki paniki
- halucynacje, głównie przy zamkniętych powiekach
- przeżywanie ekstremalnych emocji: smutku, strachu, spokoju, szczęścia
- poczucie dziwności, zmiana postrzegania czasu
- podatność na sugestie



# Mefedron 4MMC

**Nazwy:** „meow meow”, „miaow”, „M-Cat”, „MMC Hammer”, „bubbles”, „meph”, „rush”, „ronzio” czy „crab”

- Efekty działania przybliżone są do ekstazy, kokainy i [amfetaminy](#);
- Jest stymulantem, co znaczy że działa pobudzająco;
- Należy również do grupy empatogenów - zwiększa empatię emocjonalną;
- Mefedron najczęściej pojawia się pod postacią proszku, tabletek, kapsułek czy kryształków. Najczęściej zażywany jest poprzez wciąganie proszku do nosa lub doustnie.



## Zachowanie po narkotykach – jak rozpoznać zażycie środków psychoaktywnych?

- zwiększona potrzeba komunikacji,
- silny przymus ruchu i zaburzenia motoryczne,
- przesadzona pewność siebie,
- gadatliwość,
- trudności z koncentracją,
- zaburzenia mowy (jąkanie),
- halucynacje, niepokój lub paranoja,
- kradzież pieniędzy,
- zakładanie hasła i niedopuszczanie rodziców do telefonu, komputera,
- rezygnacja z zajęć dodatkowych,
- często proszenie o pieniądze.

# Pierwsze sygnały, które mogą świadczyć o uzależnieniu

## Emocjonalne

- Utratę zainteresowania dotychczasowymi pasjami;
- Zmianę środowiska, zerwanie kontaktu z dotychczasowymi znajomymi;
- Nagłe zmiany nastroju, skłonność do agresji, złości i przygnębienia;
- Zmianę zachowania, łamanie dotychczasowych ustaleń i zasad.

## Fizyczne

- Nagła utrata masy ciała;
- Przekrwione, łzawiące oczy, czerwone (często “przymknięte”);
- Rozszerzone źrenice;
- Krwotoki z nosa;
- Drżące dłonie;
- Zbyttnia senność lub brak snu;
- Problemy z higieną.

## Długotrwałe spożywanie narkotyków

- zmian skórnych i stanów zapalnych,
- uszkodzenia zębów,
- krwotoku mózgowego,
- uszkodzenia nerek,
- uszkodzenia komórek nerwowych w mózgu,
- zwiększonej podatności na infekcje,
- samobójstwo.

# Pomarańczowa Linia

jest programem informacyjno – konsultacyjnym dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających środki psychoaktywne. W miarę możliwości, korzystając z naszego doświadczenia konsultujemy problemy dotyczące dzieci, młodzież i dorosłych w ich środowisku rodzinnym. Głównym celem programu jest wstępna konsultacja bezpośrednia, telefoniczna oraz mailowa, udzielenie wsparcia oraz pomoc w dotarciu do specjalistycznych placówek zajmujących się problematyką uzależnień.

## **Kontakt**

tel. 801 14 00 68

tel. 42 630 03 73,

e-mail: [pomoc@pomaranczowalinia.pl](mailto:pomoc@pomaranczowalinia.pl)

# Zasada 1z7

## Nie reaguj od razu

Pomimo wielu pytań, strachu  
o zdrowie dziecka,  
niepewności... **nie rozpoczynaj**  
**rozmowy bez przygotowania**  
i wsparcia.

## Zasada 2z1

### Napisz sobie, co chcesz powiedzieć

Na kartce stwórz symulację rozmowy. Jak zaczniesz, co powiesz, o co chcesz zapytać. Zastanów się również, czego oczekujesz w tej sytuacji od dziecka oraz czego dziecko może oczekiwać od Ciebie

# Zasada 3z7

## Wystuchaj, nie oceniaj

Sięganie przez nastolatka po używki często ma podłoże związane z zaspokojeniem ciekawości, ucieczką od problemów z jakimi boryka się dziecko lub towarzystwem, któremu trudno odmówić.

Tylko słuchając i nie oceniając poznasz motyw dziecka



# Zasada 6z7 Nie oczekuj wyczerpujących wyjaśnień

Twój nastolatek również będzie przeżywał stres, wstyd i zapewne strach. Może się zablokować, może niekoniecznie ma do Ciebie tyle zaufania, żeby się zwierzyć.

Postaraj się zaakceptować to.  
Dokończ rozmowę tak, jak sobie zaplanowałaś/eś. Możesz zasygnalizować, że temat zostaje otwarty

# Zasada 5z7

## Bądź stanowczy ale nie strasz

Twoje dziecko właśnie przeżywa całą gamę trudnych emocji. Jeśli chcesz, aby nastolatek był z Tobą a nie przeciwko, nie strasz.

Konsekwencja wynikająca z eksperymentowania z używkami jest oczywista.

Musi być mądra a nie odbierająca  
wszystko jak leci

# Przykłady konsekwencji

1. Powrót do domu zaraz po lekcjach.
2. Z domu wychodzi za zgodą rodziców na określony czas
3. Spotykanie się ze znajomymi
4. w naszym domu
5. Ograniczenie kieszonkowego.  
Nie całkowite odebranie, ale kontrola wydatków
6. Umówienie się na badanie multitestem na obecność narkotyków lub alkomatem

# Przykłady konsekwencji, które pogarszają relację z dzieckiem

1. Czytanie smsów i przeglądanie telefonu
2. Przeglądanie kont na portalach społecznościowych
3. Dopuszczanie wyjątków od wprowadzonych zasad
4. Zabranie wszystkich przyjemności i przywilejów
5. Zabronienie udziału w zajęciach dodatkowych

# Zasada 6z7

## Doedukuj

Siebie i dziecko.  
Powiedz jakie są fizyczne  
i psychiczne konsekwencje.  
Jak ma się do tego prawo polskie.  
**Oczywiście mów prawdę.**  
Nie strasz poprawczakiem  
i szlabanami do końca życia.

# Zasada 7z7 Rozpocznij współpracę z psychoterapeutą leczenia uzależnień

To najbardziej odpowiedzialna rzecz, jaką możesz zrobić dla siebie i dla dziecka. Współpraca polega na konsultacji ze specjalistą i kilku spotkaniach terapeuty z dzieckiem. Czasem również rodzicem. Pierwsze spotkanie zawsze jest w obecności rodzica.

**Wiedz, że  
terapeuta wesprze  
Cię w wychowywaniu  
dziecka. Pomoże Ci  
wprowadzić w domu  
takie zasady, które  
uchronią Twoje dziecko  
przed dalszymi  
konsekwencjami  
używania substancji**

Opracowała:

Zuzanna Dobrzańska

psycholog, specjalista terapii uzależnień