Eksperymentowanie z używkami to niebezpieczna decyzja

Czy zastanawialiście się kiedyś nad tym, jakie konsekwencje wiążą się z podejmowaniem różnych decyzji? Na co dzień podejmujemy ich setki, nie zawsze zdając sobie z tego sprawę! Zastanawiając się rano, co zjesz na śniadanie, czy umówisz się na randkę z X cz Y, jaką szkołę wybierzesz - za każdym razem podejmujesz decyzję. W dzieciństwie przede wszystkim dorośli podejmują za nas różne decyzje. Z wiekiem zyskujemy coraz większą autonomię i możliwość podejmowania niezależnych wyborów.

Z podejmowaniem decyzji wiąże się jednak odpowiedzialność oraz potencjalne korzyści i konsekwencje

Ludzie dokonują wyborów na dwa różne sposoby:

* Impulsywnie, pod wpływem chwili, bez analizowania potencjalnych zysków i strat – taki sposób podejmowania decyzji wiąże się z dużym ryzykiem
* Racjonalnie – dając sobie czas na zastanowienie, analizując potencjalne i konsekwencje

Mózg a zachowania ryzykowne - Centralnym punktem dowodzenia jest Twój mózg. Inaczej funkcjonuje on u dzieci, u dorosłych, a jeszcze inaczej u młodzieży. Naukowcy dowiedli, że w wieku 13 lat mózg jest dopiero na początku drogi do dojrzałości, którą osiąga w wieku 20 lat. W procesie dojrzewania mózgu zachodzą poważne zmiany – odpowiada za to proces łączenia synaps czyli połączeń między komórkami nerwowymi. Coraz częstsze zażywanie substancji powoduje, że stopniowo przejmują one kontrolę na mózgiem. Mózg przyzwyczaja się” do niego i z biegiem czasu potrzebuje coraz większych dawek, aby wywołać przyjemność. W okresie, gdy w organizmie brakuje narkotyku, aktywuje się struktura mózgu odpowiedzialna za pamięć i negatywne emocje, m. in. lęk i agresję. W efekcie osoba taka traci kontrolę nad swoim zachowaniem, które staje się coraz bardziej agresywne i przykre dla niej i otoczenia oraz odczuwa silną chęć zażycia ponownej dawki narkotyku.

Uzależnienie - „kiedy ciągle chce się brać, pić lub palić i o niczym innym się nie myśli”, „pojawia się, gdy mam w sobie taki przymus, nie chcę – ale muszę, ”,„kiedy pojawia się ból, bo nie wziąłem, nie piłem, nie paliłem”

Do przemyślenia - Zapamiętaj! Nawet pojedyncze eksperymenty z narkotykami mogą prowadzić do poważnych negatywnych konsekwencji dla Twojego życia i zdrowia. Zastanów się, jakie ryzyko ponosi osoba decydująca się na eksperymentowanie z narkotykami. Czasami podejmujemy decyzje nie biorąc pod uwagę tego, że dostępne i możliwe są różne rozwiązania. W takich sytuacjach wydaje nam się, że nie mamy innego wyjścia. Tymczasem każdą trudną sprawę można rozwiązać przynajmniej na dwa sposoby, choć najczęściej tych możliwości jest o wiele więcej.

Mózg i uzależnienie - W im młodszym wieku zaczynamy próbować i eksperymentować z substancjami psychoaktywnymi tym łatwiej popadamy w uzależnienia i mamy większe trudności z poradzeniem sobie z nimi. Na przykład jeżeli ktoś zacznie palić w okresie nastoletnim, to ma kilkukrotnie mniejsze szanse poradzenia sobie z nałogiem niż osoba, która zaczęła zażywać w okresie dorosłym.

 Prawda czy mit?

*Biorę tylko dla przyjemności, nie uzależnię się.*

NIEPRAWDA. Żaden z narkomanów nie zaczął brać, bo chciał się celowo i z premedytacją uzależnić. W mózgu osoby biorącej narkotyki po pewnym czasie następuje pewien „ przeskok”(wzrasta tolerancja, organizm zaczyna się uodparniać), po którym nie da się już wrócić do poprzedniego stanu

*Zawsze wiadomo, co zawiera narkotyk.*

NIEPRAWDA. Nigdy nie ma pewności, jakie substancje wchodzą w skład narkotyku. Ten towar nie ma znaku jakości, a rozprowadzane narkotyki zwykle zawierają zanieczyszczenia. Domieszki są bardziej lub mniej szkodliwe

*Marihuana jest ,,lekkim" narkotykiem i nie uzależnia*

NIEPRAWDA. Marihuana, podobnie jak haszysz jest uzależniająca i chociaż uzależnia w nieco dłuższym czasie niż np. heroina, to jednak osobom, które ją palą trudno jest już po paru miesiącach zrezygnować z wypalenia skręta.

*Amfetamina poprawia zdolność umysłu*

NIEPRAWDA. Amfetamina nie utrwala posiadanej wiedzy, ani nie przyspiesza przyswajania nowej. Pozwala na aktywność przez całą dobę, jednak kosztem wyczerpania organizmu i depresji, kiedy narkotyk przestaje działać. Ponadto silnie uzależnia.

Heroina to najbardziej niebezpieczny narkotyk

PRAWDA. Heroina z uwagi na ogromną siłę działania oraz powodowanie w szybkim czasie degradacji narządów wewnętrznych oraz ze względu na szybkie uzależnienie, rzeczywiście uważana jest za najbardziej niebezpieczny dla życia narkotyk. Może uzależnić już po pierwszym razie.

*Zażywanie narkotyków zawsze jest związane z ryzykiem uzależnienia*

FAKT: Każdy z nas jest osobą niepowtarzalną, o indywidualnych cechach organizmu. Reakcje na różne substancje psychoaktywne są zróżnicowane. W związku z tym, nie da się przewidzieć, w jaki sposób dana osoba zareaguje na narkotyki. Ilość dawek prowadząca do uzależnienia może znacząco różnić się w przypadku różnych osób. Oznacza to, że osoba X może uzależnić się kilka razy szybciej od osoby Y i trudno to przewidzieć. Pamiętaj! Nie ma brania narkotyków bez ryzyka!

ZAPAMIĘTAJ!!!

Narkotyki są niezwykle szkodliwe. Uzależnienie to nie jedyny efekt uboczny stosowania narkotyków. Przy długotrwałym nadużywaniu są trucizną, która powoli niszczy cały organizm. Wpływają nie tylko na funkcjonowanie poszczególnych narządów, lecz także mogą zmieniać mózg i psychikę człowieka

Jak wzmacniać w sobie postawę niezależności wobec narkotyków

Istnieją czynniki zmniejszające ryzyko zażywania narkotyków. Nazywa się je czynnikami chroniącymi, ponieważ wzmacniają barierę ochronną przed popadaniem w używanie nielegalnych substancji. Poza tym, że wspierają niezależność wobec narkotyków, wpływają również na komfort psychiczny i pomagają w codziennym życiu.

Aby czuć się dobrze w kontakcie z rówieśnikami, musisz najpierw poczuć się dobrze sama(a) ze sobą. Poniższe wskazówki pomogą zorientować się, nad czym należy popracować, aby to osiągnąć.

* Rozwijaj swoje zainteresowania i pasje. Ludzie, którzy je mają są bardziej zadowoleni, a dla innych są bardziej interesujący.
* Naucz się różnych sposobów radzenia sobie ze stresem i przykrymi emocjami.
* Poznawaj i polub siebie . Osoby, które mają adekwatne poczucie własnej wartości są cenione i lubiane przez innych.
* Słuchaj tego, co inni mają do powiedzenia. Dzięki temu poczują oni, że to, co myślą , jest dla Ciebie ważne.

Narkomania - to się leczy

Leczenie narkomanii przebiega zazwyczaj w trzech etapach:

* detoksykacja – polega na uwolnieniu chorego od dolegliwości będących następstwem zażywania narkotyków,
* terapia – stanowiąca podstawową formę leczenia, prowadzona na oddziałach i w ośrodkach stacjonarnych,
* readaptacja społeczna - prowadzona w warunkach otwartych, ma ona pomóc w powrocie do normalnych warunków życia.

Gdzie szukać pomocy?

Jeśli podejrzewasz, że możesz mieć problem z narkotykami lub innymi ryzykownymi zachowaniami, zadzwoń do jednego z poniższych Telefonów Zaufania. Dyżurują w nich specjaliści, z którymi można porozmawiać o swoich problemach oraz poprosić o telefon do najbliższej placówki świadczącej specjalistyczną pomoc.

Telefon zaufania „Narkotyki – Narkomania” – 801 - 199 – 990

Telefon czynny jest codziennie od 16.00 – 21.00

Pomoc on – line można znaleźć w poradni internetowej

www.narkomania.org.pl

Opracowanie artykułu:

Psycholog: mgr Urszula Hetmańczyk

Psycholog: Hanna Stawnicka - Andrys

Źródła: Niewiadomska I., Stanisławczyk P., (2004). *Narkotyki, seria Uzależnienia. Fakty i mit*y. Lublin: Wydawnictwo KUL.