

PORADNIK – OBJAWY ZAŻYWANIA NARKOTYKÓW, SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

Narkomania to stałe lub okresowe używanie w celach innych niż medyczne środków odurzających lub substancji psychotropowych albo środków zastępczych, w wyniku, czego może powstać lub powstało uzależnienie od nich. (Ustawa z dnia 29 lipca 2005r. o przeciwdziałaniu narkomanii).

Narkotyki dzielą się na dwie grupy, tzw. miękkie oraz twarde. Miękkim narkotykiem jest np. Marihuana czy haszysz, do twardych zaliczamy amfetaminę, lsd, extasy, kokainę i heroinę. Na ogół narkomania zaczyna się od miękkich narkotyków ponieważ dostęp do nich jest łatwiejszy i sięgają po nie coraz młodsze osoby. Po narkotykach miękkich zazwyczaj przychodzi czas na narkotyki twarde.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) podział narkotyków przedstawia się następująco:

- opiaty
- psychostymulatory
- kokaina
- marihuana i haszysz
- halucynogeny
- środki lotne
- leki uspokajające
- nikotyna
- alkohol
- sterydy

Najczęściej uzależniają opiaty (morfina, heroina). Opiaty redukują ból, znoszą konieczność zaspokajania potrzeb i tych fizjologicznych (np. nie chce się jeść) i tych wyższego rzędu – psychicznych. Po nich świat wydaje się lepszy. Najczęściej sięgają po nie dzieciaki, które mają niezaspokojone potrzeby wyższego rzędu, czyli miłości, akceptacji, przynależności itp.

Wyróżniamy trzy rodzaje uzależnienia:

1. **fizyczne** – zwiększa się tolerancja na narkotyk – trzeba brać większą ilość, aby osiągnąć ten sam efekt. A brak narkotyku wywołuje syndrom abstynencki (bardzo złe samopoczucie fizyczne i psychiczne – drżenie całego ciała, objawy grypy);
2. **psychologiczne** – brak konieczności zaspokajania potrzeb psychicznych;
3. **społeczne** – istotna jest tu przynależność do grupy akceptującej w braniu.

Najszybciej następuje uzależnienie fizyczne – w przypadku heroiny wystarcza czasami 2 - 3 miesiące próbowania!

Od czego zaczyna się uzależnienie od narkotyków ?

Po narkotyki sięgają również dorośli, zarówno oni jak i dzieci robią to najczęściej z czystej ciekawości i pod wpływem mody. Zdarza się także, że w ten sposób dzieci, dorośli starają się ukryć swoje kompleksy a także problemy. Dzieci czasami właśnie tak chcą zwrócić na siebie uwagę zabieganych rodziców, którzy nie mają czasu aby się nimi zajmować, jednak nie jest to podążanie w najlepszym kierunku. Jeśli sposób zachowania czy "dziwne" przedmioty znajdujące w domu wzbudzą podejrzenia nie należy wpadać w panikę. Trzeba bardzo szybko skontaktować się z terapeutą/lekarzem, który poradzi jak postępować.

Na co warto zwracać uwagę

Dziwne przedmioty lufki - kiedyś były używane do palenia papierosów, dziś do palenia marihuany lub haszyszu, fajki wodne, bibułki; folie aluminiowe, złotka - służą one ludziom biorącym narkotyki do wypalania heroiny; torebki foliowe, puderka - służą do przechowywania różnych rodzajów narkotyków; tabletki, pigułki, pastylki, proszki; nasiona, dotąd nieznanne kwiaty na parapecie lub w ukrytym, oświetlonym miejscu to mogą być konopie indyjskie, z których robi się marihuanę; igły i strzykawki itp.

Zmiany w zachowaniu osoby:

- nagła zmiana nawyków
- pojawiają się wahania nastroju i aktywności (często naprzemiennie zmęczenie z euforią)
- izolowanie się od bliskich i znajomych
- pojawiają się nowi ?dziwni? koledzy i koleżanki
- tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne, nagłe wyjścia
- posługiwanie się niezrozumiałym językiem (slangiem)
- naśladowanie osób ze świata subkultur gdzie narkotyki odgrywają ważną rolę
- bunt, łamanie ustalonych zasad, napady agresji i złości
- pojawiają się problemy finansowe i na tym tle dochodzi do konfliktów
- wynoszenie wartościowych przedmiotów i niekorzystne zamiany rzeczy
- niewytłumaczalne spóźnienia, późne powroty
- kłamstwa, oszustwa
- pomniejszanie wszelkich autorytetów, wprowadzanie relatywistycznych poglądów
- bełkotliwa i niewyraźna mowa
- nadmierny apetyt lub brak apetytu
- spadek zainteresowania ulubionymi zajęciami

Wygląd zewnętrzny:

- blada, ziemista, zmieniona cera
- krosty i owrzodzenia (szczególnie w okolicy nosa)
- przekrwione oczy, rozszerzone lub zwężone źrenice
- spadek ciężaru ciała
- zasinienia i nakłucia (przeguby dłoni, łokci, pachwiny i okolice kostki)
- zaniedbanie w sferze higieny osobistej
- nowy styl ubierania się
- zmiana wyglądu (fryzury i koloru włosów, kolczyki, tatuaże, ostry makijaż itp.)

Objawy po zażyciu heroiny:

- źrenice, jak szpileczki,
- błyszczące oczy (widać przy oczach jasnych),
- swędzący nos i ciągłe jego pocieranie,
- drapanie się po ciele,
- lekko bełkotliwa mowa (po dużej dawce).

Objawy po zażyciu amfetaminie:

- lekkie podniecenie,
- szybsze ruchy,
- ruchy tzw. kanciaste.

Objawy po zażyciu kokainy:

- silna euforia, trwa ok. 30 minut,
- poczucie wewnętrznej mocy fizycznej i umysłowej,
- brak poczucia lęku, odwaga,
- pobudzenie, również seksualne,
- niepokój, załamanie,
- nieprzyjemne halucynacje,
- brak krytycyzmu co do własnych zachowań.

Objawy palenia marihuany:

- lekko zaczerwienione oczy,
- wesołkowatość (dziecko śmieje się z byle czego),
- zwiększony apetyt,
- wszystko smakuje niesamowicie.

Objawy po zażyciu halucynogenów:

- rozszerzenie źrenic,
- drżenie mięśni,
- wzrost temperatury ciała,
- ślinotok, mdłości albo suchość w ustach,
- przyspieszenie akcji serca,
- zaburzenia koordynacji ruchowej,
- wzmożoną potliwość,
- zimne stopy i dłonie,
- wymioty,
- zaburzenia snu.

Jak i gdzie leczyć uzależnienie od narkotyków ?

Istnieją różne rodzaje terapii narkomanii. Wybór jednej z nich zależy od stopnia uzależnienia, rodzaju przyjmowanej substancji i chęci współpracy chorego ze specjalistą. Leczenie za każdym razem jest dobierane indywidualnie i wymaga od chorego dużego wysiłku, wytrwałości i czasu.

By rozpocząć leczenie, uzależniony powinien zgłosić się do jednego z państwowych punktów ambulatoryjnych oferujących pomoc w wyjściu z narkomanii. Może też skorzystać z usług ośrodków prywatnych lub udać się do placówki MONAR-u. W tych miejscach postawiona zostanie diagnoza oraz wypisane będzie skierowanie na odpowiednie leczenie.

Jeśli uzależnienie jest na tyle zaawansowane, że chory nie może już pełnić żadnych funkcji w społeczeństwie, konieczny może się okazać pobyt w placówce stacjonarnej. Czasem jednak wystarczy leczenie w warunkach ambulatoryjnych wspomagane przez uczestnictwo w różnych grupach wsparcia, które będzie wiązało się z utrzymywaniem abstynencji, w czym pomogą uzależnionemu inni chorzy.

Terapia

Leczenie uzależnionych od narkotyków można podzielić na trzy zasadnicze etapy. Są to: detoksykacja, rehabilitacja i leczenie postrehabilitacyjne. Jeśli chodzi o rodzaje terapii, można wyróżnić terapię substytucyjną, ukierunkowaną na abstynencję oraz poznawczo-behawioralną. Pierwsza polega na podawaniu choremu substancji zastępczych, które nie usuwają uzależnienia od narkotyków, ale osłabiają objawy abstynencyjne, jak „głód”, dzięki czemu u leczonego słabnie motywacja do zażywania narkotyków. Jedną z takich substancji jest metadon, substytut heroiny. By skorzystać z drugiego rodzaju terapii, chory musi mieć bardzo silną wolę zerwania z nałogiem. Terapia ukierunkowana na abstynencję, polega bowiem na uczestnictwie w spotkaniach grup terapeutycznych, w trakcie których terapeuta buduje otwarte relacje z chorymi i uczy ich radzić sobie w życiu. By spotkania były skuteczne, konieczne jest zaangażowanie chorego i jego konsekwencja w dążeniu do celu, jakim jest abstynencja. Bez tego może zrezygnować z leczenia nawet przed upływem miesiąca. Robi tak 75% leczących się w ten sposób uzależnionych osób.

U podstaw terapii poznawczo-behawioralnej leży wiedza o związku procesu uczenia z wykształcaniem się uzależnienia. Jej celem jest nauczenie uzależnionego rozpoznawać sytuacje, które stwarzają zagrożenie sięgnięcia po narkotyki, by mógł ich unikać lub stawiać im czoła. Leczenie składa się z ok. 12 sesji rozłożonych w czasie trzech miesięcy.

Po tym czasie chorzy, którzy ją ukończą, pozostają „czyści” nawet przez rok. Czasem potrzebna jest większa liczba spotkań. Terapia ta jest nastawiona na indywidualne zajmowanie się każdym pacjentem, poza tym można ją stosować równocześnie z leczeniem farmakologicznym.