

JAK ROZMAWIAĆ Z MŁODZIEŻĄ NA TEMAT UŻYWEK?

SCENARIUSZ LEKCJI NA TEMAT UŻYWEK
W RAMACH OGÓLNOPOLSKIEJ KAMPANII GŁÓWNEGO INSPEKTORATU SANITARNEGO
„MELANŻ. OCZEKIWANIA VS. RZECZYWISTOŚĆ”

ETAP EDUKACYJNY:

gimnazjum, liceum

CZAS TRWANIA:

45 minut

CELE LEKCJI:

pokazanie negatywnych skutków
korzystania z używek, uświadomienie
zagrożeń wynikających z uzależnienia
od alkoholu, papierosów i innych
substancji psychoaktywnych

METODY:

analiza źródeł
dyskusja

ŚRODKI DYDAKTYCZNE I MATERIAŁY:

materiały video
materiały merytoryczne

WSTĘP

ZAŁOŻENIA KAMPANII „MELANŻ. OCZEKIWANIA VS. RZECZYWISTOŚĆ”:

- 1 Życie towarzyskie młodych ludzi w coraz większym stopniu przenosi się do Internetu, a to, jak ktoś wygląda czy zachowuje się w realu, wydaje się tracić na znaczeniu. Również użytkownicy stają się komponentem życia młodych – nie tylko w prawdziwym życiu, ale też w kreacji, którą budują w sieci.
- 2 Kampania poprzedzona została badaniami fokusowymi z młodzieżą z różnych środowisk, które pokazały, że „zgon na moście” czy „puszczenie bełta na łaskę w klubie” młodzi ludzie postrzegają jako przypadek podbijający im fejm (z ang. fame: sława), a nie coś co przynosi im wstyd. 13-14 latkowie pytani o najgorszy melanż w ich życiu odpowiedzieli zgodnie: „Jak starzy byli w chacie!”. Twórcy kampanii postanowili więc sprawdzić, czy młodzi ludzie rzeczywiście mają świadomość tego, jak wyglądają po zażyciu substancji.
- 3 Powstałe w ramach kampanii 10 krótkich spotów, poprzez skonfrontowanie tego, co zazwyczaj pamięta się z imprezy z faktycznym obrotem zdarzeń, ma umożliwić nastolatkom spojrzenie z boku na to, jak mogą wyglądać pod wpływem różnych substancji i skłonić do refleksji, czy chcieliby być widziani przez innych w takim stanie. Z kolei dla rodziców i nauczycieli to szansa, żeby na problem używania substancji spojrzeć oczami nastolatka.
- 4 Spoty są zajawką, która prowadzi na stronę kampanii www.melanż.tv, gdzie dostępny jest krótki quiz pt. „Jakim typem melanżowicza jesteś?”. Pierwszym wynikiem testu jest śmieszny opis do udostępnienia na Facebooku, a rolę edukacyjną spełnia widoczny dalej dłuższy wynik, zawierający solidną porcję wiedzy na temat używek i ich wpływu na organizm.

5 Młody człowiek – odbiorca kampanii – traktowany jest w niej partnersko. Poglądy nie są mu arbitralnie narzucane, a przekaz nie bazuje na nakazach i zakazach. Kampania ma raczej prowokować do samodzielnego zastanowienia się nad własnym życiem i powodami używania substancji psychoaktywnych, dając jednocześnie wiedzę o ich długo – i krótkoterminowym działaniu oraz o zagrożeniach, jakie mogą nieść.

PROPOZYCJA WSTĘPU DO TEMATU LEKCJI:

Pokazanie teasera kampanii i pytania:

- 1** Jak sądzicie, o jakim problemie będziemy rozmawiać?
- 2** Dlaczego waszym zdaniem młodzi ludzie sięgają po takie substancje?
- 3** Czy myślicie, że paląc papierosy, pijąc alkohol i biorąc narkotyki, mamy świadomość, jak te substancje wpływają na nasz organizm?
- 4** Dlaczego waszym zdaniem autorzy zdecydowali się na konwencję oczekiwania vs. rzeczywistość?

Młodzi ludzie pijąc alkohol, paląc papierosy i biorąc narkotyki mają pewne oczekiwania wobec tych substancji. Używają ich do swoich indywidualnych celów, takich jak pozycja w grupie, profity towarzyskie, popularność czy zapomnienie o codziennych problemach – a czasem nuda czy chęć poeksperymentowania z własnym organizmem. Obejrzymy teraz 10 krótkich spotów, a po każdym z nich porozmawiamy o tym, jakiej substancji dotyczył, jakie waszym zdaniem były oczekiwania danej osoby wobec substancji oraz jak zadziałała ona w rzeczywistości. Jeśli będziecie chcieli zapisać coś w trakcie, możecie posłużyć się formularzem.

WSKAZÓWKA:

Oglądając spoty z uczniami nie staraj się narzucać im odpowiedzi, nie dziw się temu co w nich widzisz, nawet jeśli uczniowie będą się śmiać czy komentować na głos to co widzą w filmikach nie uciszaj ich, ważne żeby czuli się swobodnie analizując kolejne sytuacje.

DYSKUSJA

Po każdym spocie wspólnie z uczniami porozmawiajcie na temat tego, jakiej substancji dotyczył, jakie były oczekiwania danej osoby oraz co wydarzyło się w rzeczywistości.

FORMULARZ

Komentarz: dobrze byłoby jeśli Pan(i) jako nauczyciel(ka) również wypełni poniższy formularz, będzie to właściwy punkt wyjścia do dyskusji.

ZADANIE 1

„AMFETAMINA – OCZEKIWANIA VS. RZECZYWISTOŚĆ” -->[LINK](#)

Napisz jakiej substancji dotyczył spot, jakie Twoim zdaniem były oczekiwania dziewczyny, a co wydarzyło się w rzeczywistości

„AMFA – OCZEKIWANIA VS. RZECZYWISTOŚĆ” -->[LINK](#)

Napisz jakiej substancji dotyczył spot, jakie Twoim zdaniem były oczekiwania chłopaka, a co wydarzyło się w rzeczywistości

„GRZYBY – OCZEKIWANIA VS. RZECZYWISTOŚĆ” -->[LINK](#)

Napisz jakiej substancji dotyczył spot, jakie Twoim zdaniem były oczekiwania dziewczyny, a co wydarzyło się w rzeczywistości

Napisz jakiej substancji dotyczył spot, jakie Twoim zdaniem były oczekiwania chłopaka, a co wydarzyło się w rzeczywistości

„LSD – OCZEKIWANIA VS. RZECZYWISTOŚĆ” -->[LINK](#)

Napisz jakiej substancji dotyczył spot, jakie Twoim zdaniem były oczekiwania chłopaka, a co wydarzyło się w rzeczywistości

„BLANTY – OCZEKIWANIA VS. RZECZYWISTOŚĆ” -->[LINK](#)

Napisz jakiej substancji dotyczył spot, jakie Twoim zdaniem były oczekiwania chłopaka, a co wydarzyło się w rzeczywistości

„ZIOŁO – OCZEKIWANIA VS. RZECZYWISTOŚĆ” -->[LINK](#)

Napisz jakiej substancji dotyczył spot, jakie Twoim zdaniem były oczekiwania dziewczyny, a co wydarzyło się w rzeczywistości

„BROWAR – OCZEKIWANIA VS. RZECZYWISTOŚĆ” -->[LINK](#)

Napisz jakiej substancji dotyczył spot, jakie Twoim zdaniem były oczekiwania dziewczyny, a co wydarzyło się w rzeczywistości

„WÓDA – OCZEKIWANIA VS. RZECZYWISTOŚĆ” -->[LINK](#)

Napisz jakiej substancji dotyczył spot, jakie Twoim zdaniem były oczekiwania chłopaka, a co wydarzyło się w rzeczywistości

„FAJKI – OCZEKIWANIA VS. RZECZYWISTOŚĆ” -->[LINK](#)

Napisz jakiej substancji dotyczył spot, jakie Twoim zdaniem były oczekiwania dziewczyny, a co wydarzyło się w rzeczywistości

„SZLUGI – OCZEKIWANIA VS. RZECZYWISTOŚĆ” -->[LINK](#)

Napisz jakiej substancji dotyczył spot, jakie Twoim zdaniem były oczekiwania chłopaka, a co wydarzyło się w rzeczywistości

ZAKOŃCZENIE

Na koniec zapytaj uczniów:

- 1** czy sami byli kiedyś świadkami podobnej sytuacji
- 2** jakie ich zdaniem są alternatywy do używek, tzn. jak inaczej te osoby mogły osiągnąć stan, na którym im zależało na etapie „oczekiwań”
- 3** czy wiedzą, gdzie mogą szukać pomocy osoby uzależnione.

Podaj uczniom telefony i adres strony, gdzie można wspomnianą pomoc otrzymać:

- **116 111** – telefon zaufania dla młodzieży
- **www.116111.pl**
- **801 199 990** – Ogólnopolski telefon zaufania dla osób uzależnionych

WSKAZÓWKI:

- staraj się rozmawiać koleżeńsko, bez moralizowania i oceniania
- kontroluj, aby rozmowa nie schodziła na poziom osobistych doświadczeń Twoich uczniów
- zapytaj uczniów, czy spotkali się z sytuacjami takimi jak na filmach. Czy słyszeli o sytuacjach, kiedy ktoś pod wpływem substancji psychoaktywnych znalazł się w nieprzyjemnej sytuacji

- nie wywołuj uczniów do odpowiedzi, niech mówi ten kto ma na to ochotę
- staraj się podsumowywać bez wartościowania, przenosząc wybór na uczniów, oni sami muszą podjąć decyzje, że nie chcą wyglądać jak osoby z filmików
- na koniec rozdaj uczniom pracę domową, w ramach której mają przy użyciu wszystkich dostępnych źródeł wiedzy opisać działania i negatywne skutki substancji (własna wiedza, koledzy, rodzice, książki, internet).

PRACA DOMOWA

Co to jest i jak działa, co robi z naszym organizmem i **jakie Twoim zdaniem wywołuje szkody?**

- | | | |
|-------------|--------------|-----------------------|
| - Alkohol | - Amfetamina | - LSD czyli tzw. kwas |
| - Papierosy | - Mefedron | - MDMA |
| - Marihuana | - Kokaina | - Heroina |

WSKAZÓWKA:

Poniżej w sposób jasny i zrozumiały omówiliśmy dla Państwa poszczególne substancje. Po przygotowaniu przez uczniów zadania domowego rekomendujemy wspólne sprawdzenie jego wyniku. Proponujemy zachęcić uczniów do czytania swoich odpowiedzi (na ochotnika, każda kolejna powinna być uzupełnieniem poprzedniej). Jeśli coś nie zostało powiedziane lub pojawiły się jakieś błędy na koniec, informację o używce uzupełnia pedagog. Po przeanalizowaniu wszystkich odpowiedzi, warto zachęcić uczniów do wejścia na stronę www.melanz.tv i sprawdzenia, jakie używki mogą im zagrażać (ale to już anonimowo i we własnym zakresie).

MATERIAŁY MERYTORYCZNE

1 ALKOHOL

Alkohol można kupić legalnie. Wydawać by się zatem mogło, że jego spożywanie jest bezpieczne. Niezupetnie – jeśli uszeregować używki, według szkód, jakie mogą wyrządzić, alkohol bije inne na głowę.

Alkohol – negatywne efekty działania:

- dosyć łatwo może doprowadzić do uzależnienia, nawet wśród pozornie normalnie funkcjonujących ludzi
- negatywnie wpływa na ogólny rozwój człowieka, zwłaszcza jeżeli ktoś zaczyna pić wcześniej (np. w gimnazjum)
- ogranicza zdolność uczenia się, zapamiętywania i logicznego myślenia
- wyniszcza organizm – szczególnie wątrobę, która musi pracować bardzo intensywnie i prędzej czy później staje się niewydolna
- może prowadzić do poważnych następstw w różnych obszarach życia, takich jak wypadki, próby samobójcze, kradzieże, problemy z policją, inne niebezpieczne i ryzykowane zachowania.

2 PAPIEROSY

Palenie teoretycznie relaksuje. Faktycznie, nikotyna tylko chwilowo podwyższa poziom dopaminy (tzw. hormonu szczęścia) w mózgu. W rzeczywistości z każdym kolejnym papierosem coraz bardziej się uzależniamy i potrzebujemy wypalać coraz więcej, żeby chociaż przez chwilę poczuć przyjemność. Najłatwiej uzależnić się fizycznie w wieku 11-16 lat – wystarczą wtedy 1-2 fajki dziennie.

Papierosy – negatywne efekty działania:

- zwiększają prawdopodobieństwo wrzodów, nowotworów i chorób krążenia, takich jak zawały i udary
- przyczyniają się do powstawania brunatnego nalotu na zębach
- sprawiają, że skóra i paznokcie wyglądają na stare i zniszczone
- powodują śmierdzący oddech

Zaciągając się papierosem przy okazji wciąga się:

- **naftalen** – stosowany jako środek owadobójczy
- **tlenek węgla** (czad) – gaz powodujący zablokowanie układu krwionośnego, składnik spalin silnikowych
- **amoniak** – gaz drażniący, stosowany w chłodnictwie i jako składnik nawozów
- **arsen** – stosowany jako składnik trujących gazów bojowych
- **dibenzoakrydynę** – stosowaną do produkcji barwników
- **toluidynę** – rozpuszczalnik chemiczny
- **fenol** – składnik żrących środków różnego rodzaju
- **butan** – składnik paliw silnikowych
- **DDT** – silny środek owadobójczy
- **metanol** – alkohol powodujący ślepotę po spożyciu, składnik benzyny.

3 STYMULANTY

UWAGA OGÓLNA DO TEJ KATEGORII:

Narkotyki szybko nas do siebie przyzwyczajają, a nawyk z czasem zmienia się w przymus. O tym, jak bardzo jesteśmy uzależnieni, dowiadujemy się w momencie próby odstawienia. W zależności od substancji i dawek, które przyjmowaliśmy, jego przebieg może mieć różny skutek np. biegunki, bóle kości i wymioty. W rezultacie organizm będzie się domagał kolejnych dawek narkotyku i łatwo jest się złamać. Problemem jest uświadomienie sobie, że problem dotyczy mnie, i to ja mogę być narażony na zaburzenia psychiczne i narażenie zdrowia, a nawet życia.

Narkotyki mogą być dla Ciebie formą ucieczki przed nudą, stresem, odrzuceniem, czy nieśmiałością, ale przynoszą tylko chwilową korzyść. Na dłuższą metę nie rozwiążą problemów.

Poniżej znajdziesz opisy klasycznych narkotyków. Pamiętaj jednak, że to, co kupujesz u dilerów, jako amfę czy MDMA, może być zupełnie inną substancją, często toksyczną i bardzo niebezpieczną.

AMFETAMINA

(Amfa, proszek, spid (speed), proch, feta, setka, witamina A, ścierwo, paździoch, węgorz, persil, siupa, szmata, pronto, zeżryś, białe, białe szaleństwo, wacław biały)

Amfetamina i metaamfetamina to silne środki psychostymulujące. Mają krótkotrwałe działania pobudzające, ale już po 12 godzinach od zażycia pojawiają się agresja, uczucie przygnębienia, zmęczenia i apatii.

Amfetamina – negatywne efekty działania:

- drażliwość i agresywność;
- formikacje (wrażenie obecności insektów na skórze);
- przymglona świadomość;
- ostry zjazd, gdy substancja przestaje działać;
- suchość w ustach i uszkodzenia szkliwa zębów;
- po odstawieniu, już po 12 godzinach pojawiają się uczucie przygnębienia, zmęczenia i apatii, senność, bóle głowy, obniżenie napięcia mięśniowego, wzmożone łaknienie i myśli samobójcze.
- objawami odstawienia mogą być ostre formy psychozy i depresji, a także ostre reakcje fizyczne, jak skrajne wyczerpanie, zaburzona potencja oraz mikro-udary mózgu.

Szczególne zagrożenia i niebezpieczeństwa:

- Anhedonia – utrata zdolności odczuwania przyjemności przy czynnościach i przeżyciach zwykle jej dostarczających;
- Psychoza amfetaminowa o charakterze majaczeniowo-urojeniowym (omamy słuchowe i urojenia prześladowcze) – długotrwałe stosowanie amfetaminy i metamfetaminy często prowadzi do stanów przypominających objawy schizofrenii;
- Wywołana przez narkotyk głęboka i ostra depresja może prowadzić do myśli i prób samobójczych nawet przez długi czas od momentu zaprzestania jego przyjmowania;
- Silne pobudzenie oraz zanik samokontroli prowadzi często do niespodziewanych, bardzo gwałtownych zachowań;
- Skrajne wyczerpanie spowodowane długim okresem intensywnego przyjmowania narkotyku. Z reguły już po kilkudniowym „ciągu” osoba używająca amfetaminy zapada w przedłużony, niespokojny sen, trwający nawet do 48 godzin;
- W wyniku przedawkowania narkotyku może nastąpić nieodwracalne uszkodzenie drobnych naczyń mózgowych prowadzące do udarów mózgu.

KOKAINA

(koka, koks, gram, porcja, śnieg, charlie, biała dama, witamina C, crack: kisielek, galaretka)

Kokaina ma silne działanie pobudzające i tak samo silnie uzależnia. Krystaliczna forma kokainy, o znacznie silniejszym działaniu, to crack.

Kokaina – negatywne efekty działania:

- brak krytycyzmu, co do własnych możliwości i zachowań
- niepokój i napięcie
- bezsenność

- załamania nerwowe
- urojenia o nieprzyjemnej treści

UWAGA:

Uzależnienie od kokainy powstaje bardzo szybko – ze względu na gwałtowny spadek samopoczucia po tym, gdy działanie narkotyku ustąpi.

MARIHUANA I HASZYSZ

(dżoint, skręt, blant, ziele, zielsko, zioto, grass, marycha, trawa, huana, hasz, marycha, maryśka, skun, gandzia, samosieja, afgan, kolumbijka, hasz, grudka, gruda, czekoladka, afgan, kłoc, plastelina, kostka)

Marihuana i haszysz to najbardziej rozpowszechnione substancje w Polsce i na świecie. Zawierają kilkadziesiąt aktywnych biologicznie substancji, z których najważniejszymi są tetrahydrokanabiole (THC).

Marihuana – negatywne efekty działania:

- wzrost ciśnienia krwi i przyśpieszone tętno
- wysuszenie śluzówek jamy ustnej, czasami ataki kaszlu
- przekrwienie gałek ocznych, spojówek, niekiedy obrzęk powiek
- pocenie się
- zwiększenie apetytu
- bóle i zawroty głowy
- zaburzenia koordynacji ruchowej, uwagi i możliwości uczenia się
- zaburzenia pamięci
- ogólnie gorsza sprawność psychofizyczna (wzrost urazowości)
- zwiększenie napięcia i niepokój
- lęki i urojenia
- apatia

OPIATY NP. HEROINA

(hera, hercia, helena, proszek, kompot - tzw. polska heroina, brown sugar: brąz, bratn)

Opiaty to bardzo silnie uzależniające substancje, z których najpopularniejsze to heroina, morfina i opium.

- Opium (zawiera wiele alkaloidów opiatowych) ciemnobrązowy proszek lub bryłki
- Morfina: tabletki, przezroczyste kryształki, roztwór w ampułkach
- Heroina: proszek w kolorze od białego do brązowego

Do grupy tej należy również metadon – syntetyczny narkotyk, używany jako substytut heroiny. Te substancje, a zwłaszcza heroina, to najbardziej uzależniające znane człowiekowi narkotyki.

Cała prawda o opiatkach – negatywne efekty działania:

- niepokój ruchowy lub spowolnienie psychoruchowe i senność
- zaburzenia motywacji
- apatia i wypalenie emocjonalne
- wycofanie społeczne
- wyniszczenie fizyczne i psychiczne
- uszkodzenie narządów miękkich
- przewlekłe zaparcia
- zaburzenia menstruacji
- zaawansowana próchnica zębów
- zmiany zapalne skóry
- zanik żył powierzchniowych

Szczególne zagrożenia i niebezpieczeństwa:

- przedawkowanie
- depresja oddechowa
- zwiotczenie mięśni szkieletowych – nienaturalne rozluźnienie
- zwolniona akcja serca i niskie ciśnienie krwi
- śpiączka i zgon – powodem śmierci jest ostra niewydolność oddechowa

MDMA/ECSTASY

(Ecstasy, eska, bleta, pigułka, drops oraz nazwy własne tabletek, np. UFO, Adam, Eva, Love, Superman, Batman, Aligator, Mitsubishi, Vogel, Snowball, Drops, Herz, Sonne, VW)

Ecstasy to popularny w klubach narkotyk w formie pigułek. Dawniej podstawą ecstasy było MDMA działające pobudzająco. Obecnie do tabletek dodaje się wiele substancji chemicznych, najczęściej amfetaminę (ale nigdy nie wiesz, co dokładnie).

Poza krótkotrwałym pobudzeniem, MDMA przeciąża organizm, powoduje problemy z sercem, nudności i niekorzystne zjawiska psychiczne z poczuciem niepokoju i wahaniami nastroju. Po krótkotrwałym pozytywnym efekcie, trudniej jest osiągnąć poczucie szczęścia w inny sposób, a zażycie kolejnych dawek nie przynosi już efektu.

MDMA/Ecstasy – negatywne efekty działania:

- pobudzenie i brak łaknienia
- kołatanie serca
- szczękościsk
- nagłe wzrosty ciśnienia i uderzenia krwi do głowy
- nudności i wymioty
- napięcie emocjonalne
- niepokój mogący przerodzić się w panikę
- poczucie utraty kontroli
- odwodnienie organizmu

Szczególne zagrożenia i niebezpieczeństwa:

Po zażyciu MDMA może wystąpić tzw. złośliwy zespół neuroleptyczny (spadek ciśnienia krwi, gwałtowny wzrost temperatury ciała, drgawki i śpiączka) prowadzący do śmierci. Szczególnie niebezpieczne jest przyjmowanie MDMA przez osoby cierpiące na choroby układu krążenia, jednak nawet u osób zdrowych dochodzi do migotania komór serca. Przy MDMA może dochodzić do ciężkich stanów depresyjnych, urojeń i psychoz, które środek ten może ujawnić i wzmocnić.

LSD

(kwas, kwach, kwasik, papierek, kryształek, kamyczek, trip, ejssid, tejbs, listek nazwy własne bibulek z kolorowym nadrukiem, np. Asterix)

LSD to środek halucynogeny, powszechnie znany jako kwas. Ma postać nasączanych kwasem kartoników. Efekty zależą od ilości użytej substancji i osiągają szczyt po 1-3 godzinach po zażyciu. Halucynacje mogą trwać od 8 do 12 godzin.

Osoba pod wpływem kwasu jest bardzo podatna na każdy rodzaj sugestii. Zarówno rodzaj halucynacji, jak i ich treść są uzależnione od nastawienia osoby zażywającej środek i od atmosfery, w której dochodzi do jego użycia. Efekty działania kwasu mogą mieć różny przebieg.

LSD – negatywne efekty działania:

- problemy z zachowaniem równowagi i mówieniem
- zła ocena odległości oraz własnych umiejętności
- niespójność wypowiedzi
- wymioty

- uczucie nacisku na klatkę piersiową
- uczucie oszołomienia, osamotnienia
- depersonalizacja
- bezsensowność
- panika, lęk, płacz, śmiech

Szczególnie zagrożenia i niebezpieczeństwa:

Ciągłe zażywanie LSD powoduje uszkodzenia mózgu. Szczególnie przy stosowaniu zbyt dużych dawek mogą pojawić się poważne urojenia, które wpływają na zachowanie,

STERYDY ANABOLICZNE

(koks, deka, wino, metka, mietek, omka, omen, prima, teściu)

Sterydy anaboliczne przyjmowane są doustnie w postaci tabletek, kapsułek, koktajli lub przez zastrzyki. Głównym powodem zażywania sterydów jest chęć zwiększenia siły, kondycji i poprawienia wyglądu.

Cała prawda o sterydach anabolicznych – negatywne efekty działania:

- nerwowość, impulsywność, agresywność
- zmiany skórne (plamy, zaczerwienienia)
- obrzęk twarzy, przerost żuchwy
- zaburzenia hormonalne

Szczególnie zagrożenia i niebezpieczeństwa:

Zażywanie sterydów anabolicznych może prowadzić do:

- ciężkich uszkodzeń narządów wewnętrznych (wątroby, nerek, serca)
- osłabienia popędu płciowego
- uszkodzenia chromosomów i zaburzenia równowagi hormonalnej
- sterydy powodują także zaburzenia psychiczne o różnym nasileniu: rozdrażnienie, nerwowość, agresję, lęk, panikę, urojenia prześladowcze, depresję z myślami samobójczymi.

KLEJE (ŚRODKI WZIEWNE)

(solwent, rozpuchoł, budzio)

Tzw. „kleje” to przede wszystkim rozpuszczalniki do kauczuku, farb, lakierów, klejów i tworzyw sztucznych.

Najpopularniejszym sposobem przyjmowania jest wdychanie oparów z worka foliowego. Po kilku wdechach substancje przedostają się do układu krwionośnego, powodując zaburzenia świadomości i działania zmysłów.

Cała prawda o klejach – negatywne efekty działania:

- bóle głowy
- niezdolność ruchowa i spowolnienie
- bełkotliwa mowa
- zapalenie spojówek
- gadatliwość
- nadwrażliwość na światło
- katar lub krwawienie z nosa
- kichanie i kaszel

Szczególne zagrożenia i niebezpieczeństwa:

Przewlekłe stosowanie wziewnych substancji odurzających, w zależności od rodzaju związku chemicznego, intensywności wdechania, częstości i czasu inhalacji może skutkować wieloma schorzeniami. Długotrwałe odurzanie się środkami inhalacyjnymi prowadzi do poważnych uszkodzeń wątroby i nerek. Niektóre z tych środków uszkadzając szpik kostny zaburzają wytwarzanie komórek krwi, co prowadzi do anemii, nierzadko nieodwracalnej. Szczególnie narażonym, przy długotrwałym używaniu substancji lotnych, narządem jest mózg. Stosowanie wielu lotnych substancji odurzających może prowadzić do zgonu.

PIGUŁY NASENNE

(dorota, dorotka, efka, erki, pestki, piguły, rolki, ziomki)

Znane też jako Barbiturany, czyli nielegalne leki o działaniu relaksacyjnym. Jednak tak naprawdę nigdy nie wiemy, co sprzedaje diler – na ulicy skład jest niepewny, więc nie da się przewidzieć mocy dawki i efektu działania.

Cała prawda o pigułach nasennych – negatywne efekty działania:

- mogą prowadzić do głębokiej depresji i bardzo silnego uzależnienia
- w większych dawkach powodują przyćmienie świadomości, zaburzenia oceny, silną senność, trudności w mowie i koordynacji ruchów, psychozy i halucynacje
- w zależności od rodzaju stosowanych barbituranów objawy odstawienia mogą pojawić się od 1 do 10 dni po zakończeniu ich używania
- przy bardzo silnym uzależnieniu w okresie odstawienia może pojawić się delirium wraz z majaczeniem. Nagłe odstawienie może grozić śmiercią.

Jeśli masz problem z tą substancją skontaktuj się z lekarzem, możesz po prostu pójść na izbę przyjęć najbliższego szpitala. Te substancje są jeszcze bardziej niebezpieczne w połączeniu z alkoholem.

PIGUŁY USPOKAJAJĄCE

(dropsiki, dorota, dorotka, efka, erki, pestki, piguły, rolki, ziomki)

Znane też jako benzodiazepiny – to grupa substancji uspokajających, do których zalicza się między innymi Relanium, Oxazepam, Nitrazepam.

Cała prawda o pigułach uspokajających – negatywne efekty działania:

- silnie uzależniają
- zmniejszają energię życiową
- powodują senność, trudności w mówieniu
- dłuższe przyjmowanie powoduje zaburzenia neurologiczne, hormonalne, problemy układu krążenia i oddechowego oraz zaburzenia psychiczne

MATERIAŁ PRZYGOTOWAŁA:

Agata Kwiatkowska: współautorka kampanii „Melanż, oczekiwania vs. rzeczywistość”, z wykształcenia politolog ze specjalizacją polityka społeczna oraz specjalistka zdrowia publicznego. Członkini Polskiego Towarzystwa Badań nad Uzależnieniami oraz zarządu Fundacji Edukacji Społecznej. Współzałożycielka i członkini władz Fundacji Polityki Społecznej PREKURSOR. Założycielka akademickiego Forum Redukcji Szkód. Absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, Szkoły Liderów Społeczeństwa Obywatelskiego oraz Europejskiej Akademii Dyplomatycznej. Obecnie w ramach interdyscyplinarnego programu indywidualnych studiów doktoranckich, prowadzi badania nad alternatywnymi formami leczenia uzależnienia od kokainy. Jest autorką ogólnopolskich kampanii profilaktycznych m.in. Projekt Test, Pokolenie Minus, Manifest 50, Pozytywni, Kończ bez Strachu czy Apel do Parlamentarzystów. Zawodowo uzależnieniami, redukcją szkód, polityką narkotykową oraz prawami człowieka w tym zakresie zajmuje się od 2008 roku.

