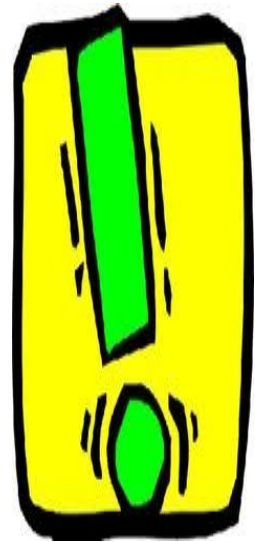


Uzależnienie:

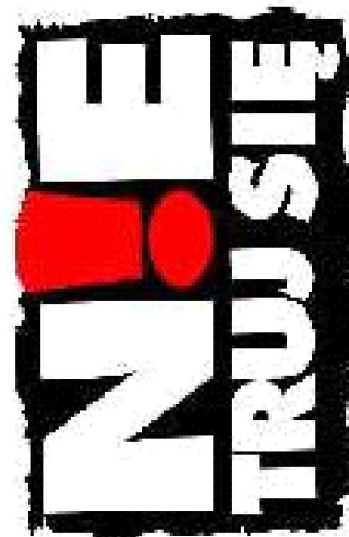
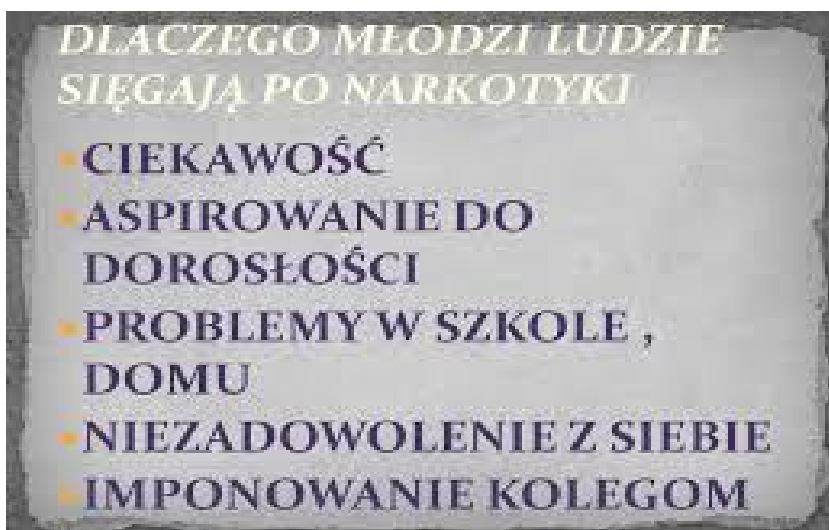
- „kiedy ciągle chce się brać, pić lub palić i o niczym innym się nie myśli”
- „pojawia się, gdy mam w sobie taki przymus, nie chcę - ale muszę”
- „kiedy pojawia się ból, bo nie wziąłem, nie piłem, nie paliłem”



„**Uzależnienie** jest chorobą, która polega na utracie kontroli nad własnym życiem, braniu narkotyków, dopalaczy, picia, paleniu, mimo problemów, do jakich prowadzą te używki oraz na wzrastającej tolerancji organizmu. Oznacza to, że trzeba stosować coraz mocniejsze używki lub coraz większą ich dawkę. **Uzależnienie zazwyczaj nie pojawia się wraz z pierwszą dawką, lecz rozwija się stopniowo.**”



Narkotyki to środki wywołujące uzależnienie. Należy przy tym pamiętać, iż pojęcie to obejmuje zarówno substancje uzależniające o działaniu pobudzającym jak i o działaniu silnie hamującym.



NARKOTYKI?
NA
CO
MI
TO



Narkotyki źle wpływają na twój:

MÓZG I UKŁAD NERWOWY

Narkotyki wstrzymują dopływ tlenu do mózgu przez co obumierają szare komórki, które się już nie regenerują.

SERCE Branie narkotyków może spowodować zapalenie żył oraz zapalenie mięśnia sercowego.



UKŁAD TRAWIENNY

Narkotyki wypłukują z organizmu wapń, powodują wysuszenie błon śluzowych, pod ich wpływem następuje brak apetytu i spadek wagi ciała.

Narkotyki kradną wolność!

Narkotyki –
najlepsze wyjście
nie wchodzić.

WĄTROBĘ

Pod wpływem narkotyków wątroba obumiera i przestaje funkcjonować.

SZPIK KOSTNY Zanikają czerwone ciałka krwi, bez których organizm jest niedotleniony.



UKŁAD ROZRODCZY Narkotyki obniżają popęd płciowy, a także uszkodzają komórki rozrodcze powodując trwałe zmiany w chromosomach.

Lista podstawowych sygnałów ostrzegawczych



zmiana przyjaciół, pogorszenie wyników w nauce, kłopoty z koncentracją, ospałość lub pobudzenie, wagary, oszustwa, kradzieże, chroniczne zmęczenie lub nadmierne pobudzenie, agresja, zmiana nawyków żywieniowych, zmiany w wyglądzie.

Co zrobić, gdy dziecko ma już za sobą pierwszy kontakt z narkotykami?

Nie możesz wtedy:

- Wpadać w panikę i przeprowadzać zasadniczych rozmów z dzieckiem,
- Udawać, że to nieprawda, nie wierzyć w przedstawione fakty,
- Usprawiedliwiać dziecka, szukając winy w sobie lub złym towarzystwie,
- Wierzyć dziecku, że ma kontrolę nad narkotykami,
- Nadmiernie ochraniać dziecko przed konsekwencjami używania narkotyków,



Musisz koniecznie:

- Wysłuchać dziecko i spokojnie z nim porozmawiać,
- Zastanowić się dlaczego sięgnęło po narkotyki,
- Działać - nie liczyć na to, że problem sam się rozwiąże,
- Wspólnie ze specjalistą i dzieckiem ustalić reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegać,
- Stosować zasadę "ograniczonego zaufania" starać się,
- Zawsze wiedzieć gdzie jest i co robi Twoje dziecko.



NARKOTYKI I PRAWO

Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii z dnia 24 kwietnia 1997 r. (Dz.U.Nr 75, poz.468 z późniejszymi zmianami).

Powinieneś wiedzieć, że:



- Nielegalne posiadanie narkotyków jest karalne, zagrożone karą **do 5 lat więzienia i grzywny**.

- Za handel narkotykami grozi kara **pozbawienia wolności od roku do 10 lat i grzywny**.

- Produkcja środków odurzających jest zagrożona karą więzienia **od 6 miesięcy do 10 lat i grzywny**.

- Udzielanie środka odurzającego małoletniemu lub nakłanianie do użycia jest karalne (**do 5 lat więzienia**).

- 17.11.2000 r. prezydent podpisał nowelizację ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii. Zgodnie z tą ustawą posiadanie nawet najmniejszej ilości narkotyków będzie karane. Przeciw osobie posiadającej narkotyki ma być wszczynane postępowanie sądowe. Sąd będzie miał też prawo skierować oskarżonego na przymusowe leczenie. Będzie również mógł nakazać zniszczenie narkotyków.

Gdzie szukać pomocy ?

Przede wszystkim nie można dać wiary argumentom naszego dziecka, gdy próbuje przekonać nas, iż są to substancje całkowicie nieszkodliwe. Warto spokojnie porozmawiać z dzieckiem i przekonać go do zmiany postępowania. W pewnych przypadkach niezbędne może okazać się wprowadzenie konsekwencji takich jak na przykład ograniczenie kontaktu z rówieśnikami.

Jeżeli problem jest poważny, można zwrócić się do psychologa, pedagoga szkolnego lub terapeuty uzależnień.

Codziennie w godzinach **16.00-21.00** czynny jest

Antynarkotykowy Telefon Zaufania

801 199 990.

Pomoc można znaleźć również w Antynarkotykowej Poradni Internetowej:

www.narkomania.org.pl.

Informator na temat placówek udzielających pomocy osobom z problemem narkotykowym dostępny jest na stronie Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii:

www.kbpn.gov.pl.

Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii www.dopalaczeinfo.pl