

Specyfika substancji psychoaktywnych używanych przez nastolatków

W dorastanie wpisane jest podejmowanie zachowań ryzykownych m.in. poprzez eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi (co nie oznacza oczywiście, że każdy spróbuje). Taka jest specyfika tego okresu – funkcjonujące dotychczas struktury mózgowe ulegają kompletnej przebudowie. W związku z tym pojawiają się: huśtawka związana z emocjami, trudności w przewidywaniu konsekwencji, myślenie „tu i teraz”, koncentracja na nagrodach i in. kształtuje się tożsamości i rozwija niezależność.

Dzielimy się z wami naszą wiedzą nt. popularnych wśród młodzieży substancji psychoaktywnych. Dowiedzie się z niego:

Jakie są najczęściej używane substancje?

- jakie są „sygnały ostrzegawcze”, zewnętrzne oznaki zażywania substancji i zagrożenia
- oraz gdzie szukać wsparcia.

Zwracamy się z prośbą o udostępnianie materiału kolejnym osobom, jednocześnie dziękujemy za udzielanie wsparcia dzieciom i młodzieży

Zespół Działu Profilaktyki

Ośrodka Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Gdyni

Spis treści:

- „sygnały ostrzegawcze”
- specyfika substancji psychoaktywnych używanych przez nastolatków:
 - marihuana
 - amfetamina
 - MDMA/ekstazy
 - kokaina
 - LSD
 - mefedron
 - leki
- gdzie szukać wsparcia?

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

mogące świadczyć o przyjmowaniu substancji psychoaktywnych

- zmiany w zachowaniu dziecka
- nietypowe zachowania dziecka (np. unikanie rozmów bądź nadmierna gadatliwość)
- spóźnianie się, nie przychodzenie na umówiony czas, wyłączanie telefonu po wyjściu z domu
- ataki agresji, nadpobudliwość, nerwowość
- znaczące spadki wagi, brak apetytu, nadmierny apetyt
- wahania nastroju
- zmiana znajomych, wymiana grupy rówieśniczej
- zmniejszone lub rozszerzone źrenice, osłabiona ich reakcja na światło
- nietypowy zapach potu i/lub nadmierna potliwość
- znikanie lub pojawianie się przedmiotów, ubrań których nie kupiliśmy dziecku.

SPECYFIKA SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

MARIHUANA

1. Zewnętrzne oznaki używania

- słodkawa woń oddechu, włosów i ubrania
- gadatliwość i wesołkowatość, stany euforyczne
- przekrwione oczy, powiększone źrenice
- przymrużone oczy
- kaszel
- zwiększone łaknienie, apetyt na słodkie
- ogólne podniecenie i nadczynność psychoruchowa
- zaburzenia koordynacji ruchowej
- zaburzenia orientacji przestrzennej
- zaburzenia poczucia czasu

2. zwróć uwagę na:

- zapach palonych liści
- brązowo-szare nasionka w kieszeniach lub w podszewce
- bibuła papierosowa
- zielony tytoń
- blade palce

3. czas działania: 5-6 h

4. Długość utrzymywania się w moczu: 2-7 dni, przy przewlekłym używaniu do 6 miesięcy

5. Inne nazwy: zioło, joint, butla, trawa, buch, skręty, bakanie, bat, gandzia, grass, lol, jajko (5g marihuany), marysia

6. Działanie fizjologiczne

- wzrost ciśnienia krwi i przyspieszone tętno
- wysuszenie śluzówek jamy ustnej, czasami ataki kaszlu
- spieniona ślina
- 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 gorszą sprawność psychofizyczna (wzrost urazowości)

7. Zagrożenia

- Zespół amotywacyjny – brak motywacji do utrzymania działania
- Zwiększona możliwość uzależnienia od tytoniu
- Eskalacja używania innych substancji psychoaktywnych
- Stany depresyjne, lęki, psychozy
- Długotrwałe używanie może prowadzić do zaburzonej oceny sytuacji, spadku koncentracji uwagi, obniżonej sprawności w prowadzeniu pojazdów, przewlekłego zapalenia oskrzeli i krtani, astmy, ogólnego zubożnienia
- Może indukować schorzenia psychiczne
- Może dojść do osłabienia pamięci



AMFETAMINA

1. Zewnętrzne oznaki używania

- Przyływ energii, poczucie mocy,
- WzmóŜona aktywność
- Słowotok
- Brak apetytu
- Przyspieszona akcja serca, szybki oddech, tachykardia
- nerwowość, drażliwość
- rozszerzone źrenice, w nikłym stopniu reagujące na światło
- kłopoty ze snem
- wahania nastroju od euforii do depresji
- nadmierne poczucie pewności lub nieuzasadniony strach
- znaczne ubytki wagi ciała (przy długotrwałym używaniu)
- specyficzny i nieprzyjemny zapach potu

2. zwróć uwagę na:

- małe opakowania plastikowe zawierające biały proszek lub kryształ
- igły, strzykawki, folia aluminiowa

3. czas działania: 3-4 godzin

4. Długość utrzymywania się w moczu: 2-4 dni

5. Działanie fizjologiczne

- silne pobudzenie psychomotoryczne
- brak łaknienia
- bardzo wyraźne rozszerzenie źrenic
- przyspieszona akcja serca i szybki oddech
- podwyższone ciśnienie krwi i zwiększone wydalanie moczu
- jadłowstręt
- suchość w ustach
- uszkodzenia szkliwa zębów

6. zagrożenia

- utrata zdolności do odczuwania przyjemności (anhedonia)
- psychoza amfetaminowa a charakterze majaczeniowo – urojeniowym
- głęboka i ostra depresja
- zmniejszenie potencji przy jednoczesnym wzroście poŜądania
- niespodziewane i gwałtowne zachowania (silne pobudzenie i zanik samokontroli)
- skrajne wyczerpanie
- tachykardia,
- ból w klatce piersiowej,
- nadciśnienie tętnicze i zagrażająca życiu zapaść sercowo-naczyniowa
- może nastąpić nieodwracalne uszkodzenie drobnych naczyń mózgowych prowadzące do udarów mózgu



Amfetamina

Źródło obrazu https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Aciclovir_substance_photo.jpg na licencji Creative Commons [dostęp: 02.09.2022]

EKSTAZY

1. Zewnętrzne oznaki używania

- rozszerzenie źrenic
- pobudzenie
- mało racjonalne i dziwne zachowanie (np. okazywanie niecodziennej sympatii wobec innych)
- czasem brak koordynacji ruchowej

2. zwróć uwagę na:

- pigułki, tabletki, dropsy
- małe woreczki strunowe

3. czas działania: 4-6 h

4. Długość utrzymywania się w moczu: 2-4 dni

5. Inne nazwy: emka, piguły, piksy, dropsy

6. Działanie fizjologiczne:

- pobudzenie i brak łaknienia
- wzrost temperatury ciała
- wzmożenie odruchów
- rozszerzenie źrenic
- kołatanie serca i tachykardia
- nagłe wzrosty ciśnienia i uderzenia krwi do głowy
- szczykościsk
- nudności i wymioty
- odwodnienie

7. zagrożenia

- może pojawić się tzw. "złośliwy zespół neuroleptyczny" (spadek ciśnienia krwi, gwałtowny wzrost temperatury ciała, drgawki i śpiączka) prowadzący do śmierci
- powoduje migotanie komór serca
- może dochodzić ciężkich stanów depresyjnych, urojeń i psychoz
- podniecenie seksualne połączone jednocześnie z odrzuceniem zahamowań w sferze seksualnej może prowadzić do negatywnych konsekwencji.

- powoduje wzrost temperatury ciała, co połączone nadmiernym wysiłkiem (taniec) może prowadzić do odwodnienia organizmu.
- wzrost temperatury ciała, przy wyczerpującym tańcu możliwa hipertermia
- najczęściej fałszowany narkotyk, nigdy nie można być pewnym składu, zdarzają się tabletki z opóźnionym czasem działania, przez co przyjmowanie kolejnych dawek w ciągu godziny może doprowadzić do przedawkowania.
- bardzo silna chęć przyjęcia kolejnych dawek



Źródło obrazu: <https://jenikirbyhistory.getarchive.net/amp/media/ecstasytablets-6211eb> na licencji Creative Commons [dostęp: 11.08.2022]

KOKAINA

1. Zewnętrzne oznaki używania

- nadpobudliwość i wzmożona aktywność
- gadatliwość
- niepokój psychoruchowy
- zachowania agresywne
- rozszerzone źrenice, słabo reagujące na światło
- katar (w przypadku używania poprzez śluzówki nosa)
- czerwony nos z krostkami i objawami egzemii (zaczerwieniona, łuszcząca się skóra, swędzenie)

2. Zwróć uwagę na:

- biały proszek lub bezbarwne przezroczyste kryształy bez zapachu o gorzkim smaku
- ruloniki z papieru np. z banknotów
- rurki do wdychania oparów
- igły i strzykawki, lusterka

3. Czas działania: faza wysokiej przyjemności trwa 20-30 minut

4. Długość utrzymywania się w moczu: 2-3 dni

5. Działanie fizjologiczne:

- opóźnia objawy zmęczenia,
- zmniejsza potrzebę odżywiania się i snu
- zaburza pracę serca (na początku następuje zwolnienie, a następnie przyspieszenie akcji serca)
- silnie rozszerza źrenice
- doprowadza do pobudzenia psychoruchowego
- powoduje wzrost ciśnienia krwi i przyspieszenie oddechu
- większe dawki mogą spowodować drżenie mięśniowe i wzrost temperatury ciała

6. zagrożenia

- Silne wyniszczenie organizmu - spowodowane brakiem łaknienia, snu
- Psychoza kokainowa
- Zaburzenia i zmiany w osobowości, w tym zanik uczuć wyższych, przygnębienie z możliwością prób samobójczych
- Przedawkowanie - objawy ostrego zatrucia występują w ciągu kilkadziesiąt minut od przyjęcia zbyt dużej dawki kokainy. Charakteryzują się one silnym lękiem połączonym z urojeniami i zaburzeniami świadomości oraz wybitnie nasilonym pobudzeniem ruchowym (od miotania się do konwulsji). Towarzyszy temu wysokie ciśnienie krwi i płytki, przyspieszony oddech.



Źródło obrazu https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Amapolaa_en_polvo_%28cocaina%29.jpg na licencji Creative Commons [dostęp: 02.09.2022]

LSD

1. Zewnętrzne oznaki używania

- rozszerzone źrenice i słaba ich reakcja na światło
- dziwne, nieracjonalne wypowiedzi
- wesołkowatość i bełkotliwa mowa
- brak koordynacji ruchowej i widoczne zaburzenie orientacji przestrzennej
- omamy wzrokowe i słuchowe

2. Zwróć uwagę na:

- bibułka nasączana roztworem
- cukier w kostkach
- opłatki
- małe tubki z płynem
- silny zapach potu

3. **Czas działania:** 3-5 godzin (kulminacja działania), łącznie 8-12 godzin

4. **Długość utrzymywania się w moczu:** 1-3 dni

5. Działanie fizjologiczne

- zawroty głowy
- rozszerzenie źrenic i suchość w ustach
- drżenie mięśniowe i skurcze mięśni klatki piersiowej
- osłabienie i nudności
- kołatanie serca
- wzrost ciśnienia krwi
- zapis fal mózgowych (EEG) osoby znajdującej się pod wpływem LSD-25 przypomina stan pobudzenia i niepokoju
- rozszerzenie źrenic i silne poty to dodatkowe objawy fizyczne pojawiające się przy zatruciu LSD

6. zagrożenia

- może wystąpić tzw. bad trip – nieprzyjemne doznania dotyczące własnego ciała, omamy, rozpacz, rozczarowanie, ogromny lęk, przerażenie, strach;
- nieracjonalne zachowania się: błędna ocena odległości, czasu i własnych możliwości
- ciągłe zażywanie LSD powoduje uszkodzenia mózgu oraz zmiany chromosomalne
- indukcja schorzeń psychiatrycznych
- występowanie tendencji samobójczych
- Przedawkowanie ze śmiertelnym skutkiem nie jest możliwe - nie występuje zagrożenie życia bezpośrednio ze strony samej substancji chemicznej



Źródło obrazu: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:LSD_cherry.png na licencji Creative Commons [dostęp: 02.09.2022]

MEFEDRON

1. Zewnętrzne oznaki używania

- pobudzenie fizyczne i psychiczne,
- wzrost ciśnienia tętniczego krwi,
- zmiany w nastroju,
- zaburzenia pamięci krótkotrwałej,

- goniwa myśli,
- spadek koncentracji,
- rozszerzone źrenice,
- silne pobudzenie seksualne,
- szczękościsk,
- nudności,
- niepokój,
- specyficzny i intensywny zapach potu

2. Zwróć uwagę na:

- proszek (różne odcienie bieli, szarego i żółtego), przezroczyste kryształy
- tabletki, pigułki
- małe strunowe woreczki foliowe

3. **Czas działania:** 3,5-4 godzin, najintensywniejsze doznania: 40 min – 1 godzina. Intensywność i krótki czas działania środka jest powodem odczuwania silnej potrzeby wzięcia kolejnej dawki

4. **Długość utrzymywania się w moczu:** do 7 dni; uwaga! Testy wykrywające jednoczesną obecność wielu substancji nie wykrywają mefedronu, do tego celu służy osobny test;

5. **Inne nazwy:** mefka, trójka, magda, kryształ, mewa, stimy

6. Działanie fizjologiczne

- Zmiany, huśtawki nastroju (na zmianę depresja i euforia)
- Rozdrażnienie, napady szału
- Pobudzenie psychoruchowe
- Stany depresyjne
- Halucynacje wzrokowo – słuchowe
- Okresowa utrata słuchu
- Zaburzenia świadomości
- Utrata przytomności, omdlenia
- Głęboki strach
- Bezsensowność
- Przekrwienie gałek ocznych, powiększone źrenice słabo reagujące na światło
- Bełkotliwa mowa
- Biegunka, wymioty

7. zagrożenia

- tachykardia,
- podniesienie ciśnienia tętniczego krwi,
- zgrzytanie zębami, szczękościsk,
- oczopląs,
- podrażnienie śluzówek nosa (do krwawienia nosa włącznie),
- zwiększona potliwość,
- uczucie fali zimna,
- ból i zawroty głowy,
- bóle w klatce piersiowej,
- drżenie rąk,
- nudności,
- drgawki, konwulsje,
- problemy z oddychaniem,

- stany paranoidalne,
- stany depresyjne,
- halucynacje i omamy



Źródło obrazu: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mephedrone.jpg> na licencji Creative Commons [dostęp: 11.08.2022]

GRZYBY

1. Zewnętrzne oznaki używania

- stan psychiczny: od spokojnego i nieobecnego po rozdrażnienie i wściekłość
- wrażliwe zmysły, szczególnie słuch i wzrok: normalne przedmioty stają się zbyt duże, zwykłe oświetlenie staje się nie do zniesienia
- gadatliwość, wesoły nastrój
- prowadzenie rozmów z wymagowanymi osobami
- nieracjonalne zachowanie

2. Czas działania: 6-8 godzin

3. Długość utrzymywania się w moczu: 1-3 dni

4. Zagrożenia

- może prowadzić do rozwinięcia depresji lub paranoi
- zniszczenie nerek i wątroby
- śmierć po zjedzeniu grzyba trującego



Źródło obrazu: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Semilanceata.jpg> na licencji Creative Commons [dostęp: 11.08.2022]

LEKI

BENZODIAZEPINY

1. Zewnętrzne oznaki używania

- spowolnienie ruchów, problemy z koordynacją,
- uczucie senności,
- pojawienie się zmian w percepcji - wizualne rozmycie,
- złagodzenie objawów zespołu odstawiennego (alkoholowego),
- spowolnienie po przyjęciu substancji pobudzającej,
- majaki i omamy

Przykłady leków:

PRZECIWLĘKOWE: Afobam, Xanax, Lexotan,, Diazepam, Lorazepam, Oxazepam

NASENNE I USPOKAJAJĄCE: Estazolam, Loprazolam, Flurazepam, Nitrazepam

PRZECIWDRGAWKOWE: Clonazepam

UWAGA!!!! Sprawdź skład leków, które bierze dziecko bez wyraźnych wskazań lekarza; wskazana w materiale substancja może znajdować się w innych lekach;

2. czas działania

Diazepam: 20 – 40h

Xanax: 10 – 15h

Lorafen: 8 – 24h

Oksazepam: 4 – 15h

Lexotan: 15 - 20h

3. długość utrzymywania się w moczu: 1 – 2 dni

4. inne nazwy: benzo, klony, tabsy, dorotka, pestki, piguły, rolki, ziomki, zany, pastylki

EFEDRYNA, PSEUDOEFEDRYNA

UWAGA!!!! Sprawdź skład leków, które bierze dziecko bez wyraźnych wskazań lekarza – czy wskazana w materiale substancja nie znajduje się w danym leku;

1. Zewnętrzne oznaki używania

- podniecenie psychiczne,
 - uczucie niepokoju i lęku,
 - bezsenność,
 - pobudzenie ruchowe,
 - nudności
 - drżenie mięśni
 - zatrzymanie moczu
 - wypryski skórne
- #### 2. długość utrzymywania się w moczu: do 6 godzin
- #### 3. działanie fizjologiczne:
- skurcz naczyń krwionośnych

- pobudzenie mięśnia sercowego i wzmoczenie siły jego skurczu, duże dawki działają depresyjnie- może „stanąć” serce
- wzrost ciśnienia tętniczego (RR)
- rozszerzenie oskrzeli, zmniejszenie napięcia i zahamowanie perystaltyki przewodu pokarmowego, wzrost napięcia zwieracza pęcherza moczowego
- rozszerzenie źrenicy oka
- wzrost napięcia mięśni poprzecznie prążkowanych i zwiększenie przemiany materii.

KODEINA

UWAGA!!!! Sprawdź skład leków, które bierze dziecko bez wyraźnych wskazań lekarza – czy wskazana w materiale substancja nie znajduje się w danym leku;

1. Zewnętrzne oznaki używania

- euforia,
- sennaść, błoga apatia,
- wprowadza w stan niewrażliwości na przykre doznania,
- spowolnienie perystaltyki żołądka i jelit,
- zanik odczuwania głodu

2. Działanie fizjologiczne:

- Przeciwbólowe
- Uspokajające
- spowolnienie psychofizyczne
- euforia/dysforia
- depresja czynności oddechowej (najczęstszy powód zgonu po przedawkowaniu opiatów)
- przeciwkaszlowe
- hipotermiczne
- zwężenie źrenic
- zwiększenie napięcia mięśni gładkich (min utrudnione oddawanie moczu, zaparcia)
- zwolnienie czynności serca
- spadek ciśnienia krwi
- uwalnianie histaminy (uczucie swędzenia, zaczerwienienie, nawet puchnięcie)

3. zagrożenia

- przyjmuje się ją w preparatach zawierających inne składniki, mogące wpływać negatywnie na zdrowie
- niektóre leki zawierają takie ilości dodatków, że spożywanie ich w ilościach, w których kodeina zaczyna działać narkotycznie, bez dodatkowego oczyszczenia (zwanego ekstrakcją) może skutkować zatruciem, uszkodzeniem wątroby i innych narządów a nawet, w konsekwencji, śmiercią!
- często osoby zaczynające od kodeiny przerywa się później na inne narkotyki, przede wszystkim na **heroinę**

BENZYDAMINA

UWAGA!!!! Sprawdź skład leków, które bierze dziecko bez wyraźnych wskazań lekarza – czy wskazana w materiale substancja nie znajduje się w danym leku;

1. Zewnętrzne oznaki używania

- halucynacje wzrokowe i słuchowe
- euforia i stan błogostanu
- pobudzenie ruchowe (przy wyższych dawkach spowolnienie ruchów)
- upośledzone funkcje motoryczne i umysłowe
- problemy z pamięcią krótkotrwałą
- przyspieszona czynność serca
- wrażliwość na światło
- suchość w ustach
- drgawki
- szerokie źrenice

2. Zagrożenia

- ogólne złe samopoczucie
- osłabienie
- drżenie rąk
- bezsenność
- zaburzenia wzrokowe (czasem utrzymujące się wiele miesięcy)
- psychozy
- podwyższone ciśnienie i tętno
- odwodnienie organizmu

PIGUŁKA GWAŁTU - GHB

1. Zewnętrzne oznaki używania

- Relaks
- senność
- wzmożenie podniecenia seksualnego
- zaburzenia pamięci
- bezwolność (utrata woli)

2. Zagrożenia

- Utrata świadomości – bezpośrednie narażenie zdrowia i życia (wykorzystanie seksualne, gwałt, kradzieże i in.)
- nudności i wymioty
- zawroty i bóle głowy
- trudności w utrzymaniu moczu
- Granica pomiędzy dawką bezpieczną a śmiertelną jest bardzo mała.

„Pigułka gwałtu” najczęściej podawana jest w niewielkiej ilości cieczy, bezbarwnej, bezwonnej i trudnej do wykrycia.

Gdynia - gdzie szukać wsparcia?

Dział Profilaktyki (Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień)

ul. Chrzanowskiego 3/5, Gdynia

tel. 518 014 959

mail: profilaktyka@opitu.pl

Oferta:

- Skontaktuj się z nami, jeżeli masz jakąkolwiek wątpliwość czy pytanie – sprawdź, czy Twój niepokój jest uzasadniony
- Konsultacje dla młodzieży eksperymentującej z substancjami psychoaktywnymi oraz ich rodziców/opiekunów
- Warsztaty Fred Goes Net dla młodzieży (16-19 lat) eksperymentującej z substancjami psychoaktywnymi – więcej na: <https://zdrowagdynia.pl/2022/09/01/warsztaty-dla-mlodziezy-eksperymentujacej-z-substancjami-psychoaktywnymi/>

Poradnia Leczenia Uzależnień

ul. Chrzanowskiego 3/5, Gdynia

tel. 58 620 88 88

- Konsultacje dla młodzieży od 15 r.ż. i dla dorosłych

Poradnia Leczenia Uzależnień „Mrowisko”

Al. Niepodległości 817A, Sopot

tel. 58 550 26 69

505 165 924

- Konsultacje dla młodzieży i dorosłych
- Warsztaty Fred Goes Net dla młodzieży (13-19 lat) eksperymentującej z substancjami psychoaktywnymi

<https://mrowisko.org.pl/poradnia-terapii-uzalezniem/>