**Substancje psychoaktywne**

Narkotyk, substancja psychoaktywna, środek odurzający, używka – to określenia o podobnym znaczeniu stosowane wymiennie w języku potocznym. W medycynie, psychologii aktualnie obowiązującym nazewnictwem jest substancja psychoaktywna. W medycynie „narkotykami” określa się te substancje psychoaktywne, które działają m.in. przeciwbólowo poprzez określone receptory mózgowe (opioidowe). Z kolei pojęcie narkomanii wywodzi się od słowa "narcos" co oznacza odurzenie, senność, uśpienie.

#### Substancje psychoaktywne:

* + wpływają na centralny układ nerwowy
	+ przyjmowane są w celu doznania przyjemności, zmiany świadomości, uzyskania określonego nastoju, przeżycia ekstremalnych doznań
	+ wpływają na organizm człowieka powodując w różnym stopniu zmiany psychiczne (np. euforię, zmieniony odbiór rzeczywistości, iluzje, omamy, zaburzenia pamięci) oraz fizyczne (np. wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie tętna, pobudzenie)
	+ przewlekle przyjmowane mogą prowadzić do uzależnienia, które często nazywane też jest narkomanią czy toksykomanią
	+ mają pochodzenie naturalne lub syntetyczne
	+ często, szczególnie w publikacjach popularnych są dzielone na tzw. narkotyki miękkie (jako bezpieczne, mało szkodliwe) oraz twarde (niebezpieczne, groźne). Za „narkotyk miękki" uznawana jest np. marihuana. Określenia te są mylące, nieprawdziwe, dają złudne poczucie bezpieczeństwa np. przy stosowaniu marihuany.

#### W Polsce obowiązuje podział substancji psychoaktywnych na trzy główne grupy:

* + alkohol, opiaty, leki uspokajające i nasenne (działające głównie rozluźniająco, uspokajająco, nasennie)
	+ kanabinole i inne substancje halucynogenne, lotne rozpuszczalniki (działające głównie euforycznie, powodujące omamy, urojenia)
	+ kokaina i inne substancje stymulujące, nikotyna (działające pobudzająco, podwyższające nastrój)

#### Klasyfikacja substancji psychoaktywnych

W Polsce od 1992 r. obowiązuje Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych ( ICD - 10).

Klasyfikacja ICD - 10 wyróżnia zaburzenia psychiczne i zachowania spowodowane przyjmowaniem następujących substancji psychoaktywnych:

* + alkoholu
	+ opiatów
	+ kanabinoli
	+ leków uspokajających i nasennych
	+ kokainy
	+ innych niż kokaina substancji stymulujących, w tym kofeiny
	+ substancji halucynogennych
	+ tytoniu
	+ lotnych rozpuszczalników
	+ używaniem kilku substancji psychoaktywnych lub innych substancji niż wyżej wymienione

#### Drogi przyjmowania substancji psychoaktywnych

Substancje psychoaktywne mogą być przyjmowane na różne sposoby. Wybór drogi często jest dokonywany w zależności od:

* celu jaki chce się osiągnąć np. szybkie przeniknięcie substancji do mózgu,
* postaci narkotyku

#### Objawy używania substancji psychoaktywnych

**Przykłady objawów mogących wskazywać na używanie narkotyków:**

* **Wygląd i ogólny stan zdrowia**
	+ zmiana wyglądu (zaniedbanie w wyglądzie, higienie osobistej, sposobie poruszania się, mówienia itp.),
	+ charakterystyczny zapach wydychanego powietrza, włosów, ubrania
	+ wahania dobowe nastroju (od radości do przygnębienia),
	+ zaburzenia snu (bezsenność lub nadmierna senność),
	+ wychudzenie,
	+ męczliwość,
	+ drżenie rąk,
	+ częste przeziębienia, przewlekły kaszel,
	+ bóle żołądka,
	+ bóle głowy,
	+ bóle w klatce piersiowej,
	+ częste urazy, ślady po pobiciach,
	+ napady drgawkowe.
* **Rozwój fizyczny**
	+ zahamowanie wzrostu,
	+ widoczny spadek energii,
	+ osłabienie popędu seksualnego,
	+ zaburzenia w odżywianiu się.
* **Stan psychiczny**
	+ utrata zainteresowań,
	+ gorsze zapamiętywanie,
	+ trudności w koncentracji,
	+ okresy niepamięci,
	+ przyśpieszony tok myślenia, gonitwa myśli,
	+ mowa bełkotliwa, nie wyraźna,
	+ napady śmiechu,
	+ przygnębienie lub podwyższenie nastroju,
	+ drażliwość, agresywne wypowiedzi,
	+ nastawienia ksobne,
	+ urojenia prześladowcze,
	+ iluzje, omamy,
	+ mówienie do siebie,
	+ napady lęku,
	+ dziwaczne, nie zrozumiałe dla innych zachowania.
* **Oczy**
	+ przekrwienie spojówek,
	+ obrzęk powiek,
	+ podwójne widzenie,
	+ rozszerzone źrenice wolno reagujące na światło,
	+ zwężone źrenice nie reagujące na światło,
	+ brak kontroli nad ruchami gałek ocznych,
	+ przemijający wytrzeszcz gałek ocznych.
* **Nos, jama ustna**
	+ katar, kichanie,
	+ zapalenie skóry pod nosem,
	+ owrzodzenia lub perforacja przegrody nosa,
	+ obrzęk śluzówki nosa,
	+ krwawienie z nosa,
	+ nie połykanie śliny,
	+ uczucie suchości w ustach,
	+ słodki zapach z ust,
	+ próchnica.
* **Skóra**
	+ ślady po wkłuciach dożylnych, domięśniowych, wybroczyny, zasinienia,
	+ ropnie,
	+ ślady po wyciskaniu,
	+ obrzęk dłoni, podudzi,
	+ podrapania „przeczosy",
	+ poparzenia palców, ciała np. ślady po oparzeniach papierosami,
	+ przebarwienia (brązowe plamy na palcach),
	+ wzmożona potliwość,
	+ świąd i pieczenie skóry.
* **Czynności ruchowe**
	+ powolny chód,
	+ zastyganie w niekonwencjnalnych pozycjach,
	+ zaburzenia równowagi,
	+ pobudzenie ruchowe,
	+ niezborność ruchowa.

**Narkotyki**

To substancje psychoaktywne zażywane są głównie przez młodzież oraz młodych dorosłych, którzy próbują ich dla towarzystwa lub w ramach eksperymentu. Długotrwałe przyjmowanie może prowadzić do uzależnienia, które często nazywane jest też narkomanią czy toksykomanią. Dla człowieka uzależnionego narkotyk staje się najważniejszy, a wszystkie inne sprawy schodzą na drugi plan.

**Każdy kontakt z narkotykami jest niebezpieczny**, ponieważ niektóre uzależniają szybciej i silniej niż inne. Substancje te wpływają na centralny układ nerwowy i mogą wywoływać m.in. zmianę świadomości, określony nastrój czy ekstremalne doznania. Powodują też w różnym stopniu zmiany psychiczne (np. euforię) oraz fizyczne (np. wzrost ciśnienia krwi).

Telefony Zaufania

**Narkomania**

**800 199 990**

**Uzależnienia behawioralne**

**801 889 880**