



P.H.

Jelen kiadvány az INDIT Közalapítvány KAB-FF-16-A-25673-as azonosító számú, „Kezelés-ellátásba kerülést elősegítő kiegészítő programok megvalósítása Péccsett” című projektjének keretén belül jött létre.

A program az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával és a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság közreműködésével valósult meg.



## HOVA FORDULHATSZ SEGÍTSÉGÉRT?

INDIT Közalapítvány  
Addiktológiai Ambulanciája  
(7623 Pécs, Szendrey J. u. 6.)  
Tel.: 72/315-083

További segítő intézményeinkről tájékozódj  
az alábbi honlapon:  
[www.indit.hu](http://www.indit.hu)



## MIT TEHETSZ?

Ne ess pánikba, de ismerd el a problémát!

Nyugodtan és objektíven beszélj meg sejtésedet az érintett hozzátartozóddal!

Soha ne kezdeményezz beszélgetést a problémáról, amikor az illető kábítószer vagy alkohol hatása alatt áll!

Fejezd ki az aggodalmad és ajánld fel a támogatásodat az abbagyásban!

Szerez hiteles információkat a függőségről és annak kezelési lehetőségeiről!

Lehetőleg ne vádolj és ne bíraskodj!

Teremtsd meg a józan környezetet a függő számára!

Ne reméld, hogy újra olyan életetek lesz, mint azelőtt! A régi élet bizonyos mértékig az, ami miatt idáig jutottatok.

Tegyél azért, hogy ki tudjatok kapcsolódni!

Ne találg menséget a függőségére, ne fedezd a függőt!

Ne véd a függőt cselekedetei következményeitől!

Mutass példát öngondoskodásból!

Ne legyen lelkiismeret-furdalásod, de vizsgáld felül a szerepedet a szituációban!

Ne próbáld irányítani a függő személy döntéseit! Ne kényszerítsd, hogy megváltozzon! A döntéseket neki kell meghoznia, te abban tudsz segíteni, hogy utat mutatsz.

Állíts fel határokat!

Kérj segítséget! A legtöbb addiktológiai intézményben a hozzátartozók is segítséget kaphatnak a családban megjelenő problémákkal kapcsolatban.

## INFORMÁCIÓS KIADVÁNY A DROGOK, PSZICHOAKTÍV SZEREK VESZÉLYEIRŐL SZÜLŐK ÉS HOZZÁTARTOZÓK RÉSZÉRE



Kiadványunk célja, hogy elsősorban szerhasználatban érintett személyek családtagjai számára szolgáljunk hasznos információkkal, tanácsokkal a problémáról és a megoldási, megelőzési lehetőségekről.

## STIMULÁNSOK

Ide tartoznak az alábbi szerek: kokain, amfetamin-származékok (speed, ecstasy), nikotin, koffein.

A stimulánsok használata során erősen serkentő hatás jellemző, energiával telítettség érzése jelentkezik, a fáradtság érzete csökken, a hangulat jelentősen javul. Testi tünetek között említhetjük az idegrendszer stimulált, izgatott állapotát, az éberségi szint növekedését, a vérnyomás és a testhőmérséklet emelkedését, az étvágytalanságot és az álmatlanságot.

## DEPRESSZÁNSOK

Ide tartoznak az alábbi szerek: ópiátok, nyugtató, altató, szorongásoldó gyógyszerek, alkohol.

A depresszánsok használata eufóriát, kábult-bódult állapotot idéz elő, feszültség és szorongás oldására, testi-lelki fájdalmak enyhítésére alkalmazzák.

Testi tünetként jelentkezik a használat során az idegrendszert nyugtató hatás, csökkent aktivitás, a szexuális vágy jelentős csökkenése és a lassuló reflex.

## HALLUCINOGENEK

Az alábbi szerek tartoznak ebbe a csoportba: LSD, marihuána, szerves oldószerek, varázs-gomba (magic-mushroom), csattanó maszlag, peyote kaktusz, stb.

Mind szintetikus formában, mind a természetben található növények hatóanyagaiban megtalálhatóak.

Fő sajátosságuk a megváltozott, zavart érzékelés, gondolkodás és érzések, melyeket általában nem tapasztalunk, ezért a pszichedelikus kifejezés inkább illik rájuk.

> Előhozhatnak genetikailag kódolt, de látenciában maradt pszichés betegségeket.

> Olyan tudatállapotot eredményezhetnek, amelyek egyébként a tudatos, éber ember számára hozzáférhetetlenek (tudattalanok), és ezek feldolgozása, megértése sokszor meghaladja a használó énjét, így komoly mentális zavarokat idézhetnek elő (pszichózis, szorongásos zavarok, pánik).

## UPSZ (új típusú pszichoaktív szerek)

Designer drug, dizájner drog, „átszabott”, „kitervelt” vagy „törvénykerülő” drog.

A kábítószer-listákon szereplő anyagokétól kissé eltérő kémiai szerkezetű szintetikus pszichoaktív szerek. Ellenőrzés alá vonásukig jogi következmények nélkül terjeszthetők. Ennek ellenére jobbára a tiltott szerek piacán, olykor azok helyettesítőjeként jelennek meg. Az ilyen drogot szakirodalmi közleményekből választják ki és állítják elő. Új, korábról nem ismert vegyület igen ritkán kerül forgalomba.

Többnyire ismeretlen összetételű növény(keverék)ek, szintetikus (dizájner) drogot tartalmazó porok és „partitabletták”, melyeket különböző módokon használnak (elszívják, szippantanak, lenyelnek). Bár illatosítóként, növényi füstölőként, fürdősóként vagy kísérleti vegyszerként – „Nem emberi fogyasztásra!” – hirdetik és forgalmazzák őket, felhasználásuk célja sem az eladó, sem a vásárló előtt nem kétséges. Sokféleségük miatt a „legális hangulatjavítókra” vonatkozó adatokat nehéz összegyűjteni és értelmezni. Mára már stimuláns, depresszáns vagy hallucinogén hatású új típusú pszichoaktív szerek (UPSZ) is kaphatók.

## DROGOK, PSZICHOAKTÍV SZEREK LEHETSÉGES VESZÉLYEI:

- Erős testi-lelki függőséget alakíthatnak ki.
- Túladagolásuk rosszuléthez, bizonyos esetekben halálhoz vezethet.
- Visszaélészerű használatuk komoly bio-pszichoszociális károsodást okozhat.
- Az illegális szerek használata kriminalizálódással járhat.
- Az illegális szerek összetétele ismeretlen.
- Használatuk fokozott balesetveszélyhez vezet.
- Intravénás használat során a módszerből fakadó egyéb járulékos rizikófaktorok (pl.: HCV, HIV fertőzés) is megjelennek.

## FIGYELMEZTETŐ JELEK SZERHASZNÁLAT ESETÉN:

- Személyiség megváltozása.
- Életstílus megváltoztatása (szabadidő-eltöltési szokások, ruházat).
- Tanulmányi eredmény romlása, baráti kör cserélődése.
- A család számára ismeretlen emberekkel történő kapcsolattartás.
- Érdektelenség.
- Kiszámíthatatlan hangulatingadozás
- Lopás (akár otthonról is).
- Szerhasználat eszközeinek jelenléte (például: tasakok, fecskendők, stb.).
- Az alábbi fizikai tünetek szerhasználatra utalhatnak: állóképesség romlása, testsúly csökkenése, kimerültség, fogazat romlása, figyelem tompulása, tájékozódási zavarok, érzécsalódás.



## VÉDŐ TÉNYEZŐK A FÜGGŐSÉGEKKEL SZEMBEN:

Érzelmi egyensúly a családban.

Nyílt családon belüli kommunikáció, őszinteség, titokmentesség.

Következetesség a jutalmazás és a büntetés tekintetében.

Családi szerepek felvállalása és ennek megfelelő működés (gyerek, felnőtt, szülő, stb.).

A családban meglévő értékek és hagyományok megismerése és tisztelete.

A szülők és hozzátartozók jelenléte és elérhetősége családtagjuk életében.

A család problémáinak felvállalása. Külső segítség kérése szükség esetén.

A családon belül ne történhessen fizikai és szexuális bántalmazás!

Különélő szülő jelenlétének biztosítása a gyermek életében (amennyiben releváns).

Szülőként nem lehetünk elnézőek semmilyen káros szerhasználattal szemben.

Szülői hitelesség. (Kevésbé hiteles az a szülő, aki maga is szert használ, például dohányzik vagy rendszeresen fogyaszt alkoholt.)

Reális elvárások kialakítása gyermekünkkel, hozzátartozónkkal szemben.

