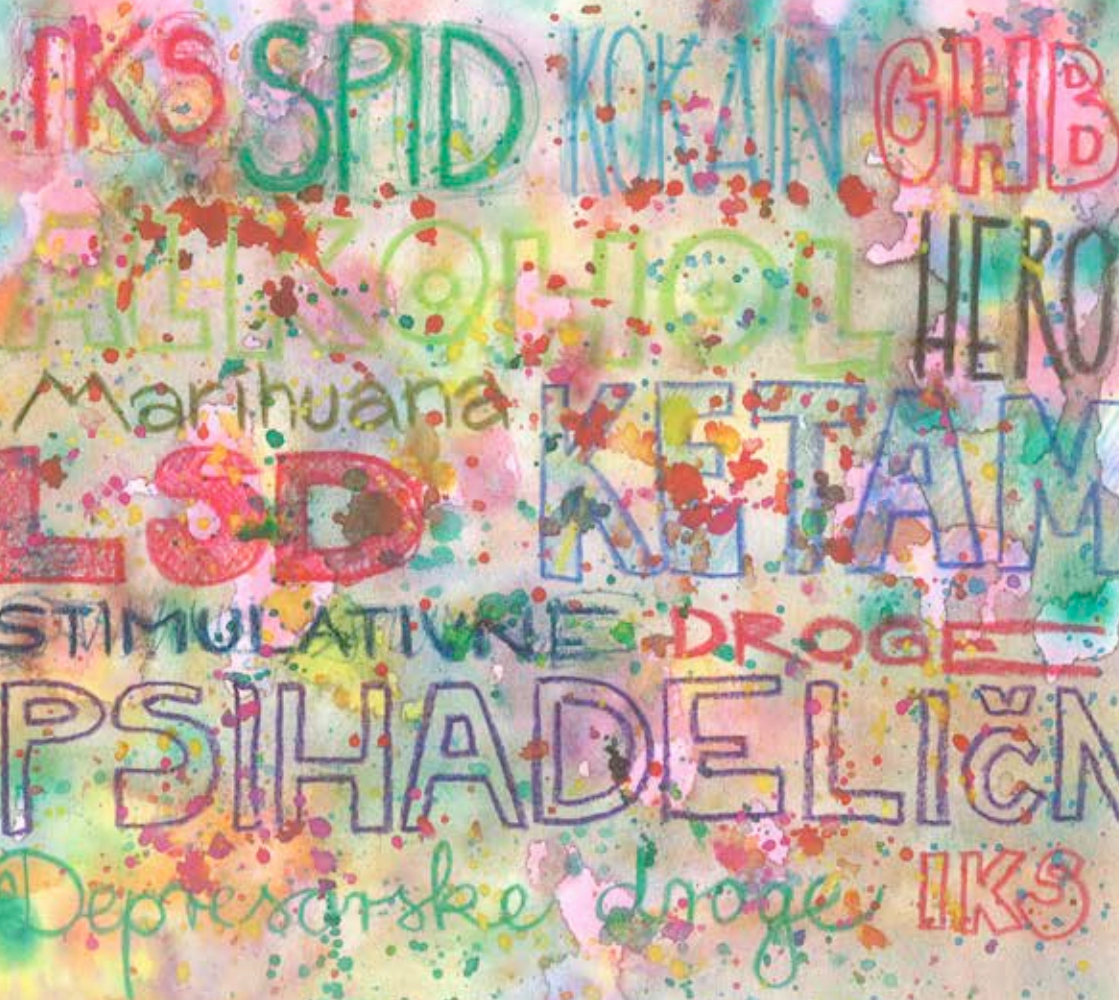




Še ena knjiga o drogah?

Informacije o drogah za srednješolce

Mina Paš, Barbara Purkart, Ana Colja, Matej Sande

Še ena knjiga o drogah?

Informacije o drogah za srednješolce

Urednik: Matej Sande

Avtorji: Mina Paš, Barbara Purkart, Ana Colja, Matej Sande

Izdalo in založilo: Združenje DrogArt, Ljubljana, 2013

Lektorirala: Katarina Mihelič Bajt

Recenzentki: Ines Kvaternik in Maja Rus Makovec

Oblikovanje: Iz principa / www.izprincipa.si

Ilustracije: Simon Klešnik

Tisk: Grafex (tiskano na recikliranem papirju)

Publikacija je podprta z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji in sofinancirana s strani Ministrstva za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Še ena knjiga o drogah?

Informacije o drogah za srednješolce

Mina Paš, Barbara Purkart, Ana Colja, Matej Sande

Kazalo

1 Prepovedane in dovoljene droge

- 12 O drogah ▪ 15 Alkohol ▪ 23 Konoplja ▪ 27 Inhalanti
- 31 Ekstazi ▪ 36 GHB/GBL ▪ 40 Amfetamin
- 44 Kokain ▪ 48 LSD ▪ 51 Gobe ▪ 53 Ketamin
- 55 Heroin ▪ 58 Nove sintetične droge

2 Zmanjševanje tveganj

- 60 Droge in tveganja ▪ 62 Mešanje drog - zakaj ne?
- 65 Nevarnosti injiciranja ▪ 66 Droge in zdravila
- 69 Najpogostejši zdravstveni zapleti

3 *Kako pomagati prijatelju*

81 Kako pokličeš rešilca? ▪ 81 Prva pomoč nezavestnemu ▪ 82 Teoretične osnove metode 'talk down' ▪ 84 Pazite drug na drugega

4 *Težave z drogami*

86 Težave z drogami – jih imajo res samo drugi?

5 *Testi na droge*

92 Koliko časa lahko zasledimo droge v telesu?

6 *Kaj skrbi starše?*

95 Vzporedna resničnost ▪ 96 Kaj naj naredijo starši? ▪ 98 Kako ločiti težavnega najstnika od uporabnika drog ali mladostnika, ki se ob vikendih opija?

7 Miti o drogah

102 #1: Premagovanje odvisnosti ▪ 102 #2: Dovoljene droge ▪ 103 #3: Uporaba konoplje ▪ 103 #4: Mešanje drog ▪ 104 #5: Varna uporaba ▪ 105 #6: 'Naravne' droge ▪ 105 #7: Stabilnost preprečuje odvisnost ▪ 106 #8: Vdihovanje lepila ▪ 106 #9: Konoplja je vstopna droga ▪ 107 #10: Enkrat odvisnik, vedno odvisnik ▪ 107 #11: Ekstazi ni nevaren ▪ 108 #12: Primesi v kokainu

8 Za konec

112 Slovarček ▪ 113 Kam po pomoč?

Še ena knjiga o drogah?

Knjiga je namenjena tebi v svetu, ki se neprestano spreminja, kjer vse poteka zelo hitro in drveče ter v katerem moraš poleg vsega drugega znati poskrbeti zase in za svoje prijatelje. Ko smo podobno knjigo pred desetimi leti pisali prvič, rejverji še niso bili izumrla vrsta in nekaterih drog ter z njimi povezanih težav, o katerih pišemo tukaj, še ni bilo. Čeprav so se nekatere stvari spremenile, jih veliko še vedno deluje podobno. Divje zabave, neprevidnost, strast, nezaščiten seks, mešanje drog, priprava na parti, vožnja domov, bruhanje, afterji, glasna glasba, dilerji, strah pred policijo, hitre ljubezni, občutki neranljivosti, starši, ki težijo ...

Različne zabave poklicno spremljamo že skoraj 15 let, zato to ni še ena knjiga o drogah. Potrudili smo se ter zbrali realne in preverjene informacije o dovoljenih in prepovedanih drogah ter o realnih nevarnostih, ki spremljajo uporabo drog in zabavo mladih. Skoraj nič teženja torej.

Najpogostejši odgovori na to, zakaj so tako priljubljene ter zakaj morda uporabljaš nekatere dovoljene in prepovedane droge, so, da potrebuješ sprostitve, da se lažje zabavaš in hitreje vklopiš v družbo, da zavore lažje popustijo, ker rešuješ težave zaradi svojega počutja ali videza, ker jih uporabljajo in hvalijo prijatelji, ker jih uporabljajo tudi odrasli, da se ti dogaja, ker so popularne, ker te umirijo, ker te poživijo ... Razlogov za uporabo je veliko, prav tako pa je veliko tudi razlogov, da gre lahko kaj narobe. Glavni problemi z drogami nastanejo, ko z njimi rešuješ težave na kateremkoli področju, ko jih uporabljaš preveč in prepogosto, ko ti postanejo osrednja stvar v življenju in zaradi njih opuščaš šolske ali kakšne druge pomembne aktivnosti.

Nekateri mislijo, da so nesmrtni, da lahko pojedjo, povlečejo in popijejo vse, kar jim pride pod roke. To je pogost vzrok težav z

drogami: predoziranja, zaskrbljeni starši in prijatelji, izleti na urgenco, težave s policijo, obravnava na centru za zastrupitve. Drugi vzrok za težave tiči v tem, da dilerji mladim prodajo marsikaj, tudi tisto, česar si ne bi upali prodati nekomu, ki je deset let starejši. V telo lahko tako vneseš snovi, ki so še posebej nevarne, praške, katerim so dodane škodljive primesi, pijačo, v kateri ni samo alkohol, itd. Več o tem v nadaljevanju knjige.

Najpogostejše težave slovenskih srednješolcev zaradi uporabe alkohola so glede na rezultate domačih raziskav: poškodba predmetov in obleke, prepiri in prerekanja, izguba denarja, zmanjšana storilnost v šoli, vožnja pod vplivom alkohola, težave v odnosih s straši. Te težave so se že zgodile od polovice do približno četrtnine slovenskim srednješolcem, zajetih v DrogArtovo raziskavo o uporabi alkohola na maturantskih izletih. Manj (a vseeno vsak deseti anketirani) pa jih je imelo zaradi alkohola neželeno spolno izkušnjo ali nezaščiten spolni odnos.



Prepovedane in dovoljene droge je zato gotovo najbolj pametno in najmanj tvegano pustiti pri miru. A pri miru jih ne pustijo vsi, zato verjetno poznaš koga, ki uporablja prepovedane droge, si jih sam poskusil ali piješ alkohol in dobro poznaš situacije, ko je šlo pri tebi ali pri prijateljih kaj narobe. Pomembno je, da se tudi v nepredvidljivih okoliščinah divjih in glasnih zabav znajdeš ter se odločaš samostojno in odgovorno. Izbira in odločitev naj bo samo tvoja. Knjiga je namenjena temu, da bodo tvoje odločitve informirane in da boš znal ukrepati ter pomagati prijateljem, ko gre kaj narobe.

Glede na podatke DrogArtovih raziskav o uporabi drog med mladimi največ informacij o drogah dobiš iz lastnih izkušenj in od prijateljev. Sledijo internet, knjige in revije ter organizacije. Najmanj informacij pridobite od učiteljev in staršev. Glede na to, da se iz lastnih izkušenj največ naučimo, se lahko velikokrat tudi opečemo.

Poleg tebe in tvojega sošolca lahko to knjigo vzamejo v roko tudi učitelji in starši, ki jih po navadi močno skrbi in imajo občutek, da ste mladi tudi na tem področju bolj informirani. Samo brez panike. Večina mladih se ne bo nikoli srečala s težavami, ki jih opisujemo v tej knjigi. Veliko je tudi takih, ki drog nikoli in niti pod razno ne bodo poskusili. V knjigi posredujemo pomembne informacije o drogah brez odvečnega moraliziranja, temveč z opozorili na mestih, kjer je to res treba. Prav vsako uporabo dovoljenih in prepovedanih drog lahko spremljajo tveganja, zato je pomembno, da si informiran, pravočasno prepoznaš nevarnosti in sprejemaš manj tvegane odločitve.

Kaj lahko najdeš v knjigi? Informacije o različnih drogah, opise možnih težav in zapletov, ki so povezani z uporabo, načine za prepoznavanje lastnih težav v zvezi z drogami ter informacije o tem, kdo, kje in kdaj ti lahko pomaga, če gre kaj narobe. Poleg tega so v knjigi pojasnjeni še nekateri miti o drogah.

In še opozorilo. Droge so najbolj varno spravljene, če jih pustiš pri miru. Tako tvegaš najmanj.

Prepovedane in dovoljene droge

O drogah

Kaj so droge?

Vsak od nas je že marsikaj slišal o drogah, najbrž jih znamo nekaj naštet in tudi približno povedati, kaj so. Da ne bo nejasnosti, smo ti zapisali kratko definicijo:

Droga označuje vsako surovino (rastlinskega, industrijskega izvora), ki vpliva na človekovo psihofizično stanje (vpliva na vedenje, mišljenje in čustvovanje ter spremeni telesne funkcije, kot so dihanje, srčni utrip ...). Od drog lahko postaneš fizično ali psihično odvisen, njihova uporaba pa lahko sproži vrsto socialnih, psiholoških in fizioloških posledic.

Droge lahko delimo glede na učinke, ki jih uporabnik pričakuje. Nekatere droge nas poživijo, nam dajo dodatno energijo in pospešijo delovanje našega telesa (povišan utrip srca, višji pritisk ...). To so **stimulantne droge**. Na drugi strani so **depresorske droge**, ki na naše telo vplivajo ravno obratno od stimulantnih: upočasnijo dihanje, pulz, dajejo občutek sproščenosti in ublažijo občutek bolečine. Tretja skupina so **psihedelične droge**. Njihov prvotni učinek je ta, da spreminjajo zavest in doživljanje okolice. V praksi to pomeni, da lahko pod njihovim vplivom vidiš stvari spremenjene ali pa stvari, ki jih v resnici ni (na primer: zvoki dobijo obliko in barvo, barve doživljaš močnejše, stene začnejo valovati ipd.).

Kako droge delujejo?

Droge delujejo prek sproščanja nevrottransmitorjev oz. živčnih prenašalcev ali pa tako, da se neposredno vežejo na receptorje. Zadetost je rezultat sproščanja nevrottransmitorjev oziroma vezave snovi na receptorje v možganih. Poleg tega učinka pa droge delujejo

tudi na tako imenovan nagrajevalni sistem v možganih. Nagrajevalni sistem je biološki mehanizem, ki se je razvil med evolucijo in služi izbiranju ter vzdrževanju vedenjskih vzorcev, povezanih z ohranjanjem določene vrste oz. posameznika. Po domače: narava je vsa vedenja, ki zadovoljijo osnovne telesne potrebe (vzdrževanje telesne temperature, hranjenje), in vedenjske vzorce, ki ohranijo vrsto (spolno vedenje, materinsko vedenje), nagradila z občutkom ugodja. Ugodje nas motivira k ponavljanju določenega vedenja. Pri uporabi drog pa ugodje motivira osebo k ponovnemu zaužitju droge, torej dobijo možgani lažno sporočilo, da je uporaba drog evolucijsko ustrezno vedenje, nagrajeno z občutki ugodja. Uporabnik drog zato, motiviran z ugodjem, znova in znova uporablja droge, kar je nevrobiološka osnova za nastanek odvisnosti.

Pomembno:

Droge lahko povzročijo hude psihične težave. Pri ljudeh, ki imajo v družini težave v duševnem zdravju ali pa imajo sami psihične težave, obstaja večja verjetnost, da uporaba drog sproži težave v duševnem zdravju. To se lahko zgodi tudi pri na videz duševno popolnoma zdravih in stabilnih ljudeh.

Razpoloženje in okolje ob uporabi drog

(‘set’ in ‘setting’)

Ko človek uporablja različne prepovedane ali dovoljene droge, sta ‘set’ in ‘setting’ zelo pomembna, saj vplivata na uporabnikovo izkušnjo z drogo. ‘Set’ je tisto, kar izhaja iz posameznika, to so življenjske okoliščine, v katerih je trenutno, to, kako se počuti psihično in fizično ter kakšna so pričakovanja do uporabe drog. Če si pred uporabo drog slabe volje, v določenem težkem obdobju, je zelo

verjetno, da bo tudi tvoja izkušnja pod vplivom droge manj prijetna. Možno je, da te bodo preplavila čustva in se ne boš počutil nič bolje.

Poleg 'seta' poznamo še 'setting'. To je okolje, v katerem oseba uporablja drogo. V okolje sodijo tako prostor kot tudi ljudje. Pomembno je, da se v prostoru, kjer drogo uporabljaš, počutiš dobro, varno, da predvidiš možne neprijetne situacije, ki bi lahko vplivale na tvojo izkušnjo z drogo (npr. da bodo prišli starši domov; obstaja verjetnost, da se srečaš s policisti, ali si v družbi, v kateri ti ni prijetno). Dobro je tudi, da imaš načrt, kaj boš naredil, če bo šlo kaj narobe, oziroma kdo ti lahko pomaga, če se boš počutil slabo.

Zaradi neprimernega 'seta' in 'settinga' je lahko tvoja izkušnja z drogo precej neprijetna, lahko doživiš napad panike ali se zapleteš v kakšno neželeno situacijo, zato bodi pozoren na te dejavnike in drog(e) ne uporablaj za reševanje težav.



Alcohol

Kaj je in kako deluje?

Čeprav po navadi o njem ne razmišljamo tako, se je vsake toliko časa dobro spomniti, da je alkohol prav tako droga kot vse druge. Vpliva namreč na spremenjeno psihofizično zaznavanje sveta, glede na učinek na centralni živčni sistem pa ga štejemo k depresorskim drogam. Aktivna substanca v alkoholnih pijačah je etanol (C_2H_5OH), brezbarvna snov, ki je v večjih koncentracijah in količinah strupen. Uporablja se kot razkužilo, v industriji pa kot gorivo.

Da lažje primerjamo različne alkoholne pijače med seboj, so strokovnjaki določili standardne merice (enote) alkohola, v katerih je enaka količina čistega alkohola. **Standardna merica alkohola je 1 dl vina (~12 % vsebnosti alkohola), 2,5 dl piva (~4 % vsebnosti alkohola) ali 0,3 dl žganja (~40 % vsebnosti alkohola) in vsebuje približno 10 g čistega alkohola.** Če spiješ enako količino meric različnih pijač (tudi če jih med seboj mešaš), boš zaužil enako količino čistega alkohola. Upoštevaj tudi, da se alkohol iz različnih alkoholnih pijač različno hitro absorbira v kri, zato vodka 'zadane' drugače kot pivo.

Absorpcija alkohola v telo

Po vnosu alkoholne pijače v telo se približno 20 % alkohola absorbira skozi stene želodca in okoli 80 % skozi tanko črevo ter se porazdeli v vodi, ki je v telesu. To pomeni, da mora alkohol 'mimo' hrane, ki si jo pojedel, da se absorbira. Če nisi nič jedel, preden si pil alkohol, bo ta hitreje prešel v kri, kar pa pomeni tudi večje tveganje za predoziranje, ker telo ne zmore presnoviti vsega zaužitega alkohola naenkrat (kako se alkohol razgradi, glej naslednjo točko). Poleg hrane na absorpcijo vplivata tudi CO_2 (gazirane alkoholne pijače) in voda, ki pospešita absorpcijo. Prav zaradi CO_2 bo alkohol hitreje prišel v tvojo kri, če boš popil kozarec šampanjca, kot če boš popil kozarec vina. Alkohol doseže najvišjo koncentracijo 30–60 minut po zaužitju.

Izračun alkohola v krvi

Koliko alkohola imaš približno v krvi, si lahko izračunaš s to poenostavljeno formulo:

$$c = m / (TM \times r)$$

c = koncentracija alkohola v krvi (g etanola na kg krvi ali promili)

m = masa popitega čistega alkohola, izražena v gramih (merica 10 g)

TM = telesna masa, izražena v kilogramih

r = porazdelitveni faktor (za moške 0,7 in za ženske 0,6)

Količina alkohola v krvi je odvisna od različnih dejavnikov: spola, starosti, telesne teže in splošne fizične pripravljenosti, presnove, navajenosti na alkohol, vrste alkoholne pijače, načina zaužitja alkohola (piješ počasi, z užitkom ali na 'eks'), od tega, ali si pred pitjem jedel in kaj je to bilo. Zaradi vseh teh dejavnikov je izračun, ki upošteva zgolj zaužito pijačo, telesno težo in spol, bolj informativne narave (za informativni izračun si lahko pomagaš tudi z aplikacijo



za pametne mobilne telefone **Furam 0,0**) in ga jemi iz rezervo. Enaka količina alkohola pa po drugi strani ne pomeni vedno enakega občutka pijanosti. Včasih se ti zavrti že od enega kozarca vina, drugič učinkov iste količine morda ne boš čutil. Pomembno je, da se zavešaš, da vsak alkohol, ki ga vneseš v telo, vpliva nate ne glede na to, ali čutiš opitost ali ne.

Razgradnja alkohola

Ljudje pogosto mislijo, da lahko na hitro izločijo alkohol (oziroma se streznijo ali pa zgolj pretentajo policistov merilnik zaužitega alkohola) na različne načine (npr. predihavanje, pitje kave, mrzel tuš, žvečilni gumiji in druge strategije), ki pa ne delujejo. Alkohol bo v našem telesu, dokler ga to ne bo samo razgradilo in izločilo. Pri razgradnji in odpravljanju alkohola iz telesa imajo glavno vlogo jetra. Presnovijo približno 90 % alkohola v telesu, medtem ko je 10 % izločenih prek urina, dihanja in znojenja. Jetra predelajo približno 1 merico na uro, v ženskem telesu pa včasih še manj. Če v kratkem času zaužiješ večjo količino alkohola (popiješ več kot eno do dve merici na uro), se njegova presnova nekoliko upočasni.



Jetra potrebujejo vodo, da se znebijo strupenih snovi iz telesa, in ker alkohol deluje kot diuretik (dodatno izloča vodo iz telesa), telesu primanjkuje tekočine. Zato so jetra prisiljena, da pridobijo vodo iz drugih organov, vključno z možgani, kar lahko povzroči obupne glavobole.

Pri razgradnji alkohola v jetrih nastajajo stranski produkti, ki prav tako škodujejo našemu telesu. Eden izmed teh 'škodljivcev' je acetaldehid, snov, ki ima toksične učinke na naša jetra, možgane in želodčno sluznico. Prav acetaldehid je krivec za glavobol, slabost, bruhanje in pekoč želodec po čezmernem pitju.

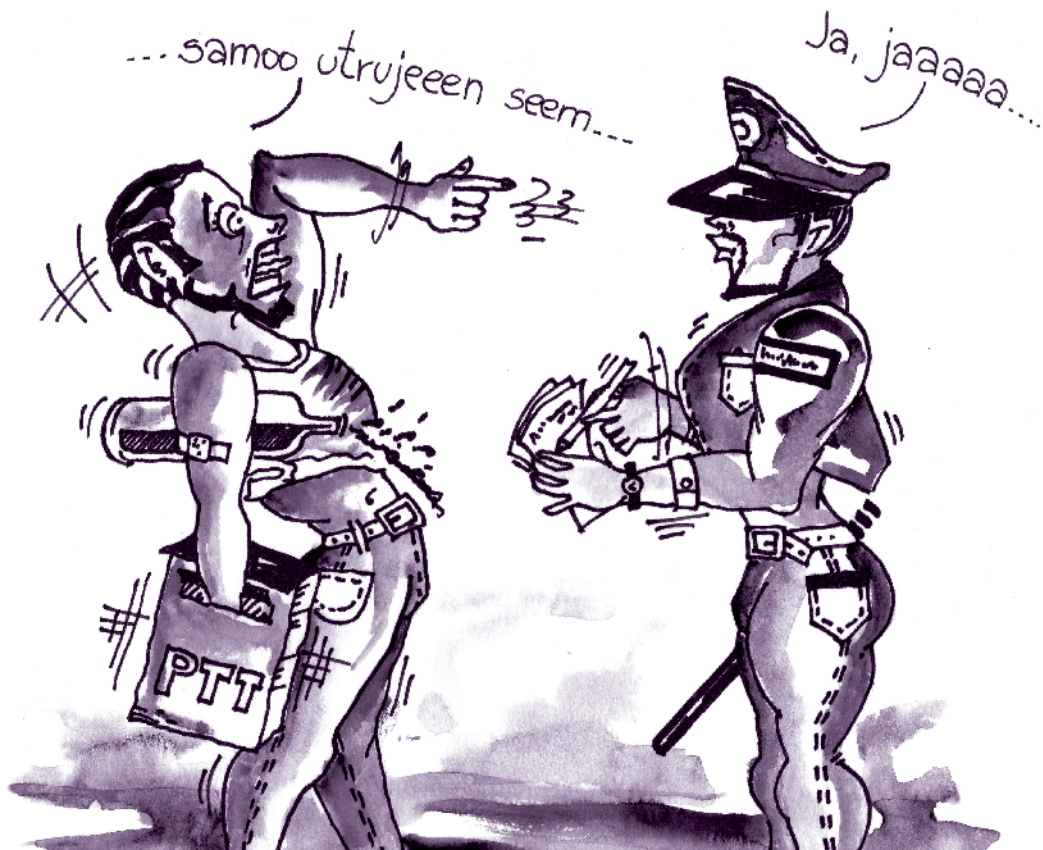
Po pitju se počutimo tako zanič zaradi:

- dehidracije,
- znižanja ravni sladkorja v krvi,
- vmešavanja alkohola v spalni ritem, saj dehidracija zmanjša kakovost počitka; alkohol prav tako sprosti mišice v zadnjem delu ust, kar poveča možnost smrčanja.

Kaj lahko narediš, da se tem neprijetnostim izogneš oziroma jih vsaj omiliš? Seveda je najboljši ukrep ta, da alkoholnih pijač sploh ne uporabljaš. Če pa se za uporabo vseeno odločiš, pazi, da med pitjem alkohola spiješ dovolj nealkoholnih pijač, najraje izotoničnih (ne energetskih!) napitkov, s katerimi dodajaš telesu izgubljene soli in minerale. Zlato pravilo je torej: naj vsaki alkoholni pijači sledi ena nealkoholna. Jej dovolj pred pitjem in tudi vmes, če je noč dolga. Ne pozabi niti na dober zajtrk naslednje jutro, tudi če je zadnja stvar, ki ti pade na pamet, hrana. Hrana ti bo povrnila moči in ti bo pomagala pri spopadanju s slabostjo.

Vpliv alkohola na centralni živčni sistem

Alkohol dobro prehaja v možgane, zato vpliva na centralni živčni sistem (CŽS), ki nadzira različne življenjsko pomembne funkcije telesa, med njimi govor, mišice, čutila in žleze znojnice.



Po navadi ČŽS sprejema informacije od organov, kot so oči in ušesa, jih analizira in nato nanje odgovori tako, da na primer skrči mišico. Vendar pa alkohol oslabi delovanje ČŽS, kar povzroči običajne simptome opitosti, kot so težave z ravnotežjem, nejasen govor, zamegljen vid, povečano (pretirano) potenje in oslavljen občutek za bolečino.

Alkohol prav tako vpliva na možgansko skorjo, ki je odgovorna za zavestno mišljenje. Zaradi tega ljudje pod vplivom alkohola pogosto izgubijo svoje zadrške in počnejo stvari, ki jih v treznem stanju ne bi nikoli storili.

Alkohol vpliva na možgane dvofazno. V zelo majhnih koncentracijah deluje stimulatивно, vendar začnejo z višanjem koncentracije

prevladovati pomirjevalni učinki. Faza razburjenosti vključuje veselje, izgubo socialno pogojenih zavor, zgovornost, nepričakovane menjave razpoloženja in včasih nekontrolirane izbruhe čustev.

Najočitneje vpliva alkohol na najvišje centre možganov – centre mišljenja, učenja, pomnjenja in odločanja. Več kot ga spijemo, manj smo si sposobni zapomniti stvari ali se pravilno odločiti. Za zabavo, na kateri načrtuješ, da boš uporabljal alkohol, si naredi načrt: koliko največ boš spil (hitro namreč spiješ preveč, saj drugi nazdravljajo, pozabiš ali se ti ne zdi več, da si veliko spil, ko si v resnici popil že preveč), kako in s kom boš šel domov in katerih potencialnih situacij se boš izogibal ter kako (npr. nočeš se zapletati z nekim fantom/neko punco; nočeš razlagati o svojih problemih nekomu, ki ti ni blizu, a se ti je to že zgodilo, ko si bil pod vplivom alkohola; nočeš se zapletati v prepire ali pretepe in druge podobne situacije). Z načrtom se lahko izogneš sprejemanju odločitev pod vplivom alkohola, za katere bi ti bilo lahko pozneje žal.

Trenutne posledice pitja alkoholnih pijač

Izguba zadržkov, zardelost in omotica, izguba koordinacije, slabše motorične sposobnosti, počasne reakcije, zamegljen vid, nerazločen govor, spremembe razpoloženja, bruhanje, visok krvni pritisk, nepravilen srčni utrip, nezavest, okvarjena sposobnost pomnjenja itd.

Poleg fizičnih posledic lahko zaradi alkohola narediš kaj, česar v treznem stanju ne bi, ali se znajdeš v kakšni neprijetni situaciji. Alkohol namreč izniči zadržke, pod njegovim vplivom težje sprejemaš odločitve in težje presojaš tveganost situacije. Ko si pod vplivom alkohola, lahko hitreje pride do prepira ali pretepa, opraviti imaš lahko celo s policisti. Lahko se ti zgodi, da narediš kaj, kar boš pozneje obžaloval (se vedeš agresivno, motiš javni red in mir, povzročiš prometno nesrečo, imaš nezaščiten spolni odnos ali neželjeno spolno izkušnjo, nekoga prizadeneš ...). Zaradi zmedenosti in neprevidnosti lahko izgubiš denar ali druge stvari (npr. mobilni telefon ali osebne

dokumente), se poškoduješ ali te okradejo. Zaradi pitja alkohola imaš lahko težave v odnosih s prijatelji, starši ali učitelji.

Tveganja pri dolgotrajni uporabi alkohola

Pitje malih količin alkohola, čeprav skozi daljše obdobje, ne povzroča resnih zdravstvenih težav in telo se hitro vrne v začetno stanje. Nasprotno pa redna in čezmerna uporaba vodi do odvisnosti in tudi resnih zdravstvenih zapletov: začasno kemično neravnovesje v telesu, poškodbe tkiv v ustih, žrelu in želodcu, poškodbe jeter (ciroza, hepatitis), poškodbe srčne mišice itd. Kronični uporabniki, alkoholiki, imajo sedemkrat več možnosti, da umrejo zaradi prezgodnje smrti (zastrupitev, padci, prometne nesreče itd.), kot neuporabniki alkohola. Življenjska doba alkoholikov je v povprečju krajša za 10–12 let.

Različne mednarodne zdravstvene organizacije (npr. NIAAA, Centers for Disease Control and Prevention) definirajo čezmerno uporabo alkohola kot uporabo več kot ene merice na dan za ženske in več kot dveh meric na dan za moške, torej do 7 (14 za moške) meric na teden. Uporaba pet ali več meric ob eni priložnosti je označena kot 'binge drinking' oziroma popivanje.

Poleg zgoraj omenjenih so dolgoročne posledice pitja alkoholnih pijač še: pomanjkanje vitaminov, težave s kožo, izguba mišične mase, impotenca, poškodbe želodca in črevesja, čiri, pogoste infekcije, srčne in krvne motnje, velika možnost za raka, bolezni pljuč, poškodbe možganov itd. Alkohol vsebuje tudi zelo veliko 'praznih' kalorij, zato zelo redi.

Da bi čim bolj zmanjšal tveganja ob uporabi katerekoli droge, se ravnaj po nekaj splošnih zlatih pravilih, ki jih najdeš na strani 126. Nekaj nasvetov, kako ravnati, ko se znajdeš v težavah, najdeš v poglavjih **Zmanjševanje tveganj** in **Kako pomagati prijatelju**.



Konoplja ('trava')

Kaj je in kako deluje?

Konoplja je poleg alkohola in tobaka najbolj razširjena in priljubljena droga med mladimi v EU (Hibell, Guttormsson, Ahlström, Balakireva, Bjarnason, Kokkevi in Kraus, 2012). Gre za rastlino *Cannabis sativa*, ki je sicer postala v javnosti najbolj znana in razvpita zaradi svojih psihoaktivnih lastnosti, čeprav se na široko uporablja v industriji in tudi v medicini.

Psihoaktivnih substanc v konoplji je več, vendar je za večino učinkov odgovoren THC (tetrahidroksikanabinol), ki je prisoten v različnih količinah glede na način gojenja in lastnosti semen. Konoplja se za uporabo v psihoaktivne namene pojavlja v različnih oblikah, način uporabe pa je največkrat kajenje. Najpogosteje se za kajenje uporablja posušen cvet konoplje, ki se zmeša s tobakom in zvije v cigarete. Za kajenje se uporablja tudi hašiš, ki je strjena konopljina smola podobne oblike in strukture kot trda radirka. Hašiš se razdrobi v manjše koščke, zmeša s tobakom in kadi. Nekateri za kajenje uporabljajo tudi posebne pipice ali uparjevalnike.

Poleg kajenja je znana tudi oralna uporaba THC-ja. THC je namreč topen v maščobah, zato se dobro raztaplja v mleku, maslu ali olju, ki se jih potem lahko uporabi za pripravo mlečnih napitkov (tako imenovani bhangji), kukijev, peciva ...

THC kot vse droge na različne ljudi deluje različno. Po navadi povzroča občutke dobre volje, sproščenosti, spremembe v zaznavi okolja (iluzije, halucinacije) in v miselnih procesih, zgovornost in napade smeha, olajšanje bolečin.

Pri kajenju se učinki pojavijo po približno minuti in trajajo 2–4 ure, najbolj izraziti pa so v prvih 20 minutah ('rush'). Če zaužijemo jed, ki vsebuje THC, raztopljen v olju ali mleku, učinki nastopijo v 20 minutah do 2 urah in trajajo 3–9 ur, pri čemer je 'rush' precej manj izrazit kot pri kajenju.

Kratkoročni stranski učinki

THC lahko povzroči tahikardijo (pospešeno bitje srca), znižan krvni tlak, zaradi česar lahko uporabnik tudi omedli oz. 'pade skupaj', napade lakote, suha usta, suhe in pordele oči, slabost, glavobol, motnje koncentracije, anksioznost, paniko, zaspanost. Ob uporabi se lahko pojavi tudi paranoja.

Dolgoročni stranski učinki

Kajenje konoplje je povezano z vsemi dolgoročnimi stranskimi učinki, ki jih prinaša tudi kajenje tobaka: kašelj, pogoste okužbe dihal, zmanjšana pljučna zmogljivost, povečano tveganje za nastanek pljučnega in drugih vrst raka ...

Lahko se razvijejo motnje v kratkoročnem spominu, razdražljivost, nespečnost. Konoplja lahko zmanjša tudi sposobnost koncentracije, zato je uporaba nepriporočljiva v šoli, med učenjem, med vožnjo in še kje, kjer moraš biti zbran.



Ob redni uporabi lahko postanejo nekateri uporabniki pasivni, nezainteresirani in brezvoljni. To je zelo moteče, saj človek lahko opusti svoje aktivnosti in mu za vse lahko postane vseeno. Opisano ni nujno neposredna posledica konoplje, ampak se pojavi, če človek uporablja konopljo v obdobju, ko ima probleme in mora sprejeti pomembne odločitve. Konoplja ali katerakoli druga droga ne more biti rešitev za težave, stvari se lahko samo odložijo ali še bolj zapletejo.

Zmanjševanje škode

Čeprav je marihuana v zavedanju mladih ljudi pojmovana kot precej 'nenevarna' droga, previdnost vseeno ni odveč. Zagotovo je slabo, da so odraščajoči možgani, v katerih v obdobju mladostništva poteka ogromen razvoj, izpostavljeni snovi, ki možgane umiri. Zato je res smiselno z uporabo vseh drog pa tudi konoplje počakati do konca tega razvoja. Vse te bo počakalo.

Če pa se vseeno odločiš za uporabo konoplje, je za zmanjšanje tveganj pomembno, da upoštevaš vsaj te osnovne napotke:

- Ne uporablaj konoplje podnevi oziroma med tednom. Tudi če skadiš kakšen džoint zvečer, naslednji dan tvoji možgani v šoli ne bodo tako aktivni.
- Ne mešaj konoplje z alkoholom. Ta kombinacija največkrat povzroči nenaden padec krvnega tlaka in omedlevico.
- Ne zadržuj dima predolgo v pljučih. 90 % absorpcije THC-ja se zgodi prvih nekaj sekund po inhaliranju, z zadrževanjem pa se v pljučih samo še kopičijo strupene snovi, na zadetost pa to ne vpliva.
- Če se odločiš za zaužitje (prek kukijev, 'bhanga', pudinga ...), imej v mislih, da učinek nastopi šele po 20 minutah do 2 urah. Zato nikakor ne pojej še dodatnih 5 kukijev pol ure po zaužitju prvega, če se ti zdi, da zadeva premalo 'buta'.



Inhalanti

Kaj so in kako delujejo?

Med inhalante spada množica stvari, ki jih uporabljamo vsak dan (markerji, razredčila, lepila). Njihovo dostopnost je nemogoče preprečiti, saj se jih večina uporablja pri delu doma ali v šoli. Mnogo jih prav zaradi njihove razširjenosti misli, da niso nevarni, čeprav ima njihova uporaba zelo resne posledice za zdravje.

Za inhalante je značilen hiter učinek zadetosti, ki pa traja od 5 do 15 minut. Učinek je podoben učinku alkohola, le da je hitrejši (hiter dvig in spust): v obliki 'rusha' povzročajo evforijo, ki ji sledi depresiven učinek na centralni živčni sistem.

Kratkoročni stranski učinki

Običajne posledice vdihovanja inhalantov so globoko dihanje, krči, slabost, bruhanje, driska in bolečine v trebuhu, razbijanje srca, nerazločno govorjenje, izguba stika z okolico, izguba samonadzora, nasilno vedenje, omotica, nezavest, izguba zadržkov, izguba apetita in pri višjih odmerkih halucinacije.

Posledica vdihovanja je tudi veliko drugih vidnih znakov: izpuščaji ali rdečina okrog ust in nosu, rane okoli ust, rdeče oči, izcedek iz oči ali nosu, zadah po inhalantih, pijan in omotičen videz, kihanje, kašljanje, sopenje in slinjenje, pogosto sta prisotni tesnoba in razdražljivost.

Uporabnik se lahko ob uporabi inhalantov zaduši (npr. z vrečko, v kateri so inhalanti). Ob hkratnem kajenju cigaret v zaprtem prostoru, kjer se uporabljajo inhalanti, lahko pride do požara (inhalanti so namreč hitro vnetljivi). Zaradi učinkov inhalantov se lahko oseba vede zelo tvegano, ima zmanjšane motorične sposobnosti in slabše presoja situacije, zato se lahko zaplete v nevarne situacije ali je udeležena v različnih nesrečah.

Inhalanti povzročajo nepravilno bitje srce, kar se lahko konča z nenadno smrtjo. Pogoste nevarnosti za srce so tudi znižan krvni tlak, pospešen srčni utrip in upočasnjeno bitje srca. Uporabnik lahko zaradi uporabe inhalantov doživi epileptični napad, utrpi možganske poškodbe, uporaba lahko vodi tudi v komo.

Dolgoročni stranski učinki

Kronična uporaba inhalantov povzroča poškodbe srca, pljuč, jeter in perifernih živcev, odpoved ledvic in popuščanje srčne mišice. Pogoste so tudi nevrološke okvare. Pri tistih, ki kronično uporabljajo inhalante, se je pokazala vrsta duševnih motenj od pomanjkanja koncentracije ali pozornosti, slabega spomina in slabših učnih sposobnosti do hude demence. Ne vemo še, ali uporaba inhalantov povzroča trajne nevrološke posledice.



Zmanjševanje škode

Pri uporabi inhalantov se je treba zavedati, da imajo te snovi zelo veliko tveganje za zdravje. Ni naključje, da morajo delavci, ki pri delu dnevno uporabljajo te snovi, nujno uporabljati zaščitne maske, saj bi v nasprotnem primeru pri njih prišlo do resnih posledic za zdravje.

Če se kljub temu odločiš, da zadevo preizkusiš, pa je zelo pomembno, da tega nikoli ne počneš sam in da za uporabo inhalantov ne uporabljaš vrečk, ki si jih daš na glavo, saj se s tem lahko zelo hitro zadušiš. Pomembno je tudi, da inhalantov ne uporabljaš prepogosto, saj lahko pride do poškodb možganov.



Ekstazi

Kaj je in kako deluje?

Ekstazi imenujemo tablete ali kapsule, ki po navadi vsebujejo drogo s kemičnim imenom metilen dioksi metamfetamin ali skrajšano MDMA. Ta sestavina povzroča občutke zadetosti, ki jih daje ekstazi. Tabletke in kapsule so lahko različnih oblik, barv in velikosti. Te lastnosti nam o snoveh, ki so v tabletki, ne povedo ničesar.

V tabletkah 'ekstazija' se velikokrat pojavijo tudi druge snovi, ki so lahko zelo nevarne, zato je potrebna previdnost. Namesto MDMA-ja je v tabletki lahko kakšna druga sestavina, ki sploh ne bo zadela, velikokrat pa so zraven dodane aktivne substance, npr. amfetamin, mCPP, kofein ali pa kakšne močne halucinogene snovi (npr. ketamin, 2CB, 5-MeO MIPT), ki imajo popolnoma drugačen učinek kot MDMA, kar je za uporabnika lahko zelo strašljivo. Snov, ki se je kot sestavino tabletko ekstazija uporabniki najbolj bojijo, pa je PMA (parametoksiamfetamin), saj pri njej obstaja veliko tveganje, da pride do vročinskega udara, srčne in možganske kapi ter odpovedi srca.

Na trgu se dobi tudi MDMA v prahu ali kristalih, ki naj bi bil popolnoma brez primesi – znan tudi kot 'pure MDMA'. Na žalost drugačna oblika, v kateri je substanca, še ne pomeni, da je ta brez primesi. Neželene in škodljive primesi so lahko iste kot v tabletkah ekstazija.

Vedeti pa moraš, da tudi če je v tabletki samo MDMA, torej snov, ki je pričakovana, to še zdaleč ne pomeni, da je tabletko brez nevarnosti. Tudi sam MDMA lahko povzroči stanja, ki so izredno nevarna, nekatera tudi smrtna.

MDMA povzroča sproščanje serotonina, dopamina in noradrenalina (to so t. i. nevrottransmiterji ali živčni prenašalci) v možganih, kar vzbudi občutke sreče. Lahko se pojavijo tudi občutek ljubezni do soljudi, občutek popolne sreče in povezanosti z drugimi, občutek empatije, povečana je sposobnost komunikacije. Človek ima občutek, da ga vsi razumejo, da so vsi lepi in veseli. Nekateri pravijo, da se na E-ju počutiš tako kot takrat, ko si noro zaljubljen, z vsem, kar spada zraven. Lahko imaš tudi občutek izredne energije ter povezanosti z glasbo in didžejem.

Želeni in pričakovani učinki ekstazija trajajo od 30 minut do 5 ur po zaužitju. Droga bo začela delovati 30–60 minut po zaužitju, pri snifanju pa že po nekaj minutah.

Kako močno bo ekstazi zadel, je seveda odvisno tudi od telesne teže tistega, ki ga vzame (če si lažji, bo učinek močnejši), presnove organizma, okolja, v katerem se droga vzame, človekove psihične in fizične pripravljenosti ter njegovih pričakovanj in tolerance.

Toleranca pomeni, da lahko zaradi pogoste uporabe postane človek 'imun' za učinke droge. Za doseg enakega stanja zadetosti potrebuje zato vedno večjo količino droge, kar pa je za telo zelo škodljivo. Kljub temu da človek zadetosti ne čuti tako močno, se drugi škodljivi učinki droge s tem stopnjujejo. Toleranca se lahko ob redni (tedenski) uporabi razvije razmeroma hitro.

Kratkoročni stranski učinki

Nekaj časa po zaužitju tabletke (30–60 minut) se lahko pojavi slabost. Do tega pride zaradi nenadnega navala serotonina v možgane. Slabost običajno traja 10–20 minut in nato mine.

Ekstazi je zelo močna droga in njegovi učinki so, predvsem na začetku, ko droga začne delovati, zelo intenzivni. Mnogo ljudi tako močnih učinkov ne pričakuje, zato se prestrašijo, kar stvar še poslabša in lahko pride tudi do napadov panike. Ta občutek običajno mine sam od sebe, zelo pa je pomembno, da ima oseba takrat poleg sebe koga, ki jo odpelje na svež zrak in jo pomiri.

Zaradi pregretja telesa in aktivnega plesanja lahko pride do razpada mišičnih vlaken, ki zamašijo cevčice v ledvicah, to pa povzroči odpoved ledvic. Do odpovedi ledvic lahko pride tudi zaradi preslabe prekrvavljenosti ledvic, kar je posledica dehidracije (pomanjkanje tekočine v telesu, kar povzroči padec krvnega tlaka) ali zapore ledvičnih žil s krvnimi strdki, ki se tvorijo zaradi previsoke telesne temperature.

Ena izmed najresnejših možnih posledic uporabe ekstazija je vročinski udar. Ta nastane zaradi močnega zvišanja telesne temperature, ki ga

delno povzroči že sam ekstazi, delno pa je posledica zelo aktivnega plesanja v vročem prostoru, zaradi česar lahko pride do izgube tekočine. Telo se ne more več učinkovito ohlajati, zato se pregreje.

Ob zaužitju ekstazija lahko pride do smrtno nevarnega zatekanja možganov – možganskega edema. Posledica so možganske poškodbe, zelo nevarna posledica zatekanja možganov pa je odpoved dihanja. Poškoduje se namreč lahko možganski center za dihanje, človek preneha dihati in umre.

Zaradi vpliva droge na srčno mišico, krvni tlak in žile lahko pride do možganskega ali srčnega infarkta.

Ob zaužitju prevelikega odmerka ekstazija lahko pride do predoziranja z MDMA-jem. Znaki predoziranja so: tresenje, zmedenost, zvišana telesna temperatura, krči, slabost, zvišan krvni tlak. Stanje se lahko konča s smrtjo.



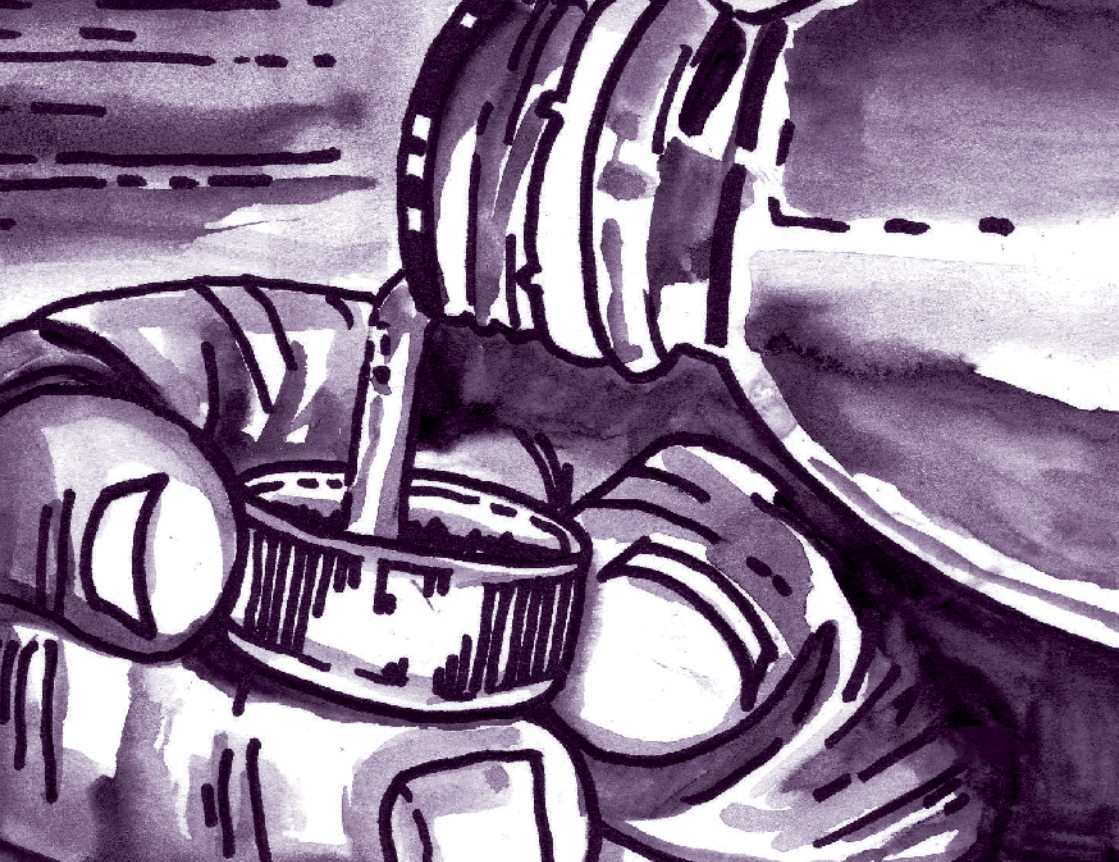
Dolgoročni stranski učinki

Zaradi vrnitve v 'kruto' realnost in zaradi pomanjkanja serotonina, ki ga je porabil ekstazi, se lahko po uporabi pojavi depresija, ki običajno traja krajši čas (nekaj dni), v najslabšem primeru pa lahko tudi nekaj tednov ali mesecev.

Fizične odvisnosti ekstazi ne povzroča, povzroča pa psihično odvisnost, ki jo prepoznaš tako, da ne moreš več zares uživati na partiju brez droge, v še močnejši obliki pa se kaže tako, da niti v vsakdanjem življenju ne moreš več dobro funkcionirati brez droge.

Udeleževanje vsakotedenskih partijev in 'divjanje' skozi noč lahko povzročita hudo izgubo telesne teže in izčrpanost.

Zadnje raziskave posledic uporabe ekstazija na možgane ljudi kažejo na to, da redna uporaba večjih količin ekstazija povzroča spremembe v serotonininskem sistemu. Serotonin je zelo pomemben živčni prenašalec, s katerim se uravnavajo razpoloženje, vnos hrane, prebava, rast organizma, telesna temperatura itd. Rezultati raziskav kažejo na to, da te spremembe najverjetneje niso trajne, vendar ne moremo govoriti o popolni popravljivosti nevrotoksičnih učinkov ekstazija.



GHB/GBL

Kaj je in kako deluje?

GHB (gama-hidroksibutirat) in GBL (gama-butirolakton) se pojavljata v obliki belega prahu (kristalov), najpogosteje pa to snov na trgu zasledimo kot brezbarvno tekočino (kristali, raztopljeni v vodi), ki je brez vonja in običajno slanega, kovinskega okusa.

V manjših odmerkih je GHB/GBL empatogen (večja sposobnost uživanja v druge) in povzroča občutke euforije, povečan libido in blage halucinacije. Zaradi podobnih učinkov, kot jih ima ekstazi, mu rečejo tudi tekoči ekstazi (liquid ecstasy).

V večjih odmerkih povzroča zaspanost, nezavest in izgubo spomina. Zaradi teh učinkov ga imenujejo tudi 'rape drug', saj so znani primeri posilstev punc, ki so jim GHB podtaknili v pijačo. Zaspanost ali nezavest žrtve močno olajša posilstvo, motnje spomina pa povzročijo, da se žrtev le megljeno ali pa sploh ne spomni dejanja. Razvpitost teh primerov je ogromno pripomogla k demonizaciji GHB-ja, čeprav je 'rape drug' številka 1 vedno bil in ostaja alkohol.

Kaj narediti, če se ti je zgodilo posilstvo ali druga zloraba oziroma nanjo sumiš?

Čeprav bi se vsakdo verjetno najprej najraje uredil, se umil in šele potem razmišljal o nadaljnjih korakih, je zelo pomembno, da greš ob sumu na to, da se ti je zgodilo posilstvo, takoj v bolnišnico. S tem se ne 'spere' noben pomemben dokaz. Prosi prijatelja, prijateljico, brata, sestro, katerega od staršev ali koga drugega, ki ti je blizu, da gre s teboj, saj ti bosta podpora in pomoč prišla še kako prav. Zdravniku povej, kaj se ti je zgodilo ali kaj misliš, da je bilo, in ga prosi za pregled. Če sumiš, da ti je kdo kaj podtaknil v pijačo, prosi, da preverijo tvojo kri oz. urin za prisotnost psihoaktivnih substanc. Nekatere imajo zelo kratek razpolovni čas (npr. GHB) in jih testi zato po določenem času ne zaznajo več. Posilstvo in druge zlorabe so nedopustne, zato se ne sramuj, če si žrtev, ampak poišči pomoč.

Neželeni stranski učinki

Največji problem pri uporabi razredčenega GHB/GBL-ja je, da ga je zaradi njegove oblike skoraj nemogoče dozirati, ker po navadi ne poznamo njegove koncentracije v tekočini, meja med majhnim in prevelikim odmerkom pa je izredno tanka. GHB je za doziranje še bolj problematičen kot GBL, saj so enkratni odmerki skoraj za polovico nižji.

Predoziranje z GHB/GBL-jem je zelo nevarno, saj povzroči globoko komo, med katero lahko človek preneha dihati in umre. Posebej nevarno je mešanje GHB/GBL-ja z drugimi depresorskimi drogami (alkohol, pomirjevala, heroin), saj ob tej kombinaciji še hitreje pride do predoziranja.



Bodi torej zelo pozoren na tekoče droge in se jim izogibaj. Ne pij pijač od ljudi, ki jih ne poznaš, in ne puščaj svoje pijače nenadzorovane. Da je tekočini primešan GHB, običajno spoznaš po slanem okusu tekočine, vendar se na to ne moreš zanašati, saj je lahko tudi bolj blagega okusa, ki ga ne zaznaš, sploh če je dodan alkoholni pijači z močnim okusom.

Ljudje, ki popijejo preveč GHB/GBL-ja, lahko takoj zaspijo za 4–6 ur. Nekateri ta čas prespijo in se potem zbudijo brez vsakih težav ali posledic. Če človeka ne moreš popolnoma prebuditi (npr. s ščipanjem ali močnim tresenjem), ne odlašaj, ampak čim prej pokliči pomoč (112). Pazi nase in na svoje prijatelje ter upoštevaj, da se vse Trnuljčice morda ne končajo s srečnim koncem.

Ob dolgoročni uporabi GHB/GBL povzroča zelo hudo fizično odvisnost z močnimi odtegnitvenimi simptomi.



Amfetamin ('spid')

Kaj je in kako deluje?

Amfetamin (spid) je poživilo, ki pospeši normalno delovanje telesa. Na trgu se najpogosteje prodaja v obliki amfetamin sulfata. Po navadi je v obliki belega ali rumenkastega praška, pri nas ga je običajno mogoče dobiti le približno 5–10-odstotno čistega. To pomeni, da je v enem gramu spida le 50–100 miligramov spida, preostanek pa so mašila, dodana za povečanje količine (mleko v prahu, glukoza, puder

ali še kaj manj prijetnega). Primesi so lahko tudi strupene snovi ali pa so primešane še druge učinkovine (npr. kodein, heroin ...), ki okrepijo učinek spida in naredijo 'rush' še močnejši.

Učinki trajajo 4–6 ur in po snifanju nastopijo v nekaj minutah. Spid se snifa, kadi, nekateri pa si ga tudi vbrizgavajo, kar je izredno nevarno početje zaradi možnosti okužbe z virusom HIV ali virusom hepatitisa in velike možnosti predoziranja.

Metamfetamin je malce spremenjen amfetamin, največji problem pa je, da povzroči fizično in psihično odvisnost precej hitreje kot amfetamin. Povzroča precej močnejše in dalj časa trajajoče učinke kot amfetamin in je mnogo dražji. V čisti obliki ga poznamo kot bele kristale. Manjši kristali, ki ostanejo pri proizvodnji, se uporabljajo za kajenje (ice). Metamfetamin je lahko tudi v obliki praška, tablet, kapsul. Ker je močnejši od amfetamina, povzroča tudi hujše težave. Hitreje te zasvoji, spuščanje (coming down) je manj prijetno in bolj izrazito, še bolj zviša telesno temperaturo ... Metamfetamin je ena izmed najbolj zasvojljivih drog na planetu. Na cesti ali na partiju lahko ločiš metamfetamin od amfetamina zgolj po ceni ali doziranju.

Amfetamin je poživilo oziroma spodbujevalec telesa in duha. Človeka naredi budnega in pozornega, povzroči zmanjšanje apetita, povečuje zgovornost in energijo, povzroča samozavestno in veselo počutje.

Zaradi teh učinkov je zelo nevarna psihična odvisnost, saj se nekateri sploh ne znajo več sprostiti in zabavati, če niso na spidu.

Kratkoročni stranski učinki

Spid povzroča tahikardijo, aritmije, zvišanje krvnega tlaka, pospeši dihanje, razširi zenice. Povzroča tudi močno zvišanje telesne temperature (nevarnost vročinskega udara), lahko pride do odpovedi ledvic ter srčne in možganske kapi.

Ko učinek popusti, lahko nastopijo utrujenost, razdražljivost, nemir in depresija; pojavijo se lahko tudi več dni po uporabi. To je logično, saj spid porabi vse naravne zaloge snovi, ki te običajno držijo 'gor' (noradrenalin, serotonin, dopamin). Velike doze, še posebej če oseba uporablja drogo neprenehoma nekaj dni, lahko po prenehanju uporabe povzročijo napade panike, halucinacije in paranojo.

Pri spidu obstaja tudi velika nevarnost predoziranja, ki se lahko konča s smrtjo. Znaki predoziranja so: tresenje, zmedenost, zvišana telesna temperatura, krči, slabost in zvišan krvni tlak.



Ko učinek popusti, lahko nastopijo utrujenost, razdražljivost, nemir in depresija; pojavijo se lahko tudi več dni po uporabi. To je logično, saj spid porabi vse naravne zaloge snovi, ki te običajno držijo 'gor' (noradrenalin, serotonin, dopamin). Velike doze, še posebej, če oseba uporablja drogo neprenehoma nekaj dni, lahko po prenehanju uporabe povzročijo napade panike, halucinacije in paranojo.

Dolgoročni stranski učinki

Pri spidu obstaja tudi velika nevarnost predoziranja, ki se lahko konča s smrtjo. Znaki predoziranja so: tresenje, zmedenost, zvišana telesna temperatura, krči, slabost in zvišan krvni tlak. Dolgoročni stranski učinki

Ob redni uporabi se hitro razvije toleranca. Tudi odvisnost je zelo hud problem uporabe spida. Zaradi pomanjkanja hrane in spanja se lahko ob dolgotrajni uporabi pojavijo podhranjenost, izčrpanost in znižanje odpornosti. Če nekdo celo noč prepleše in ob tem porabi zelo veliko energije, mora izgubo spanca in kalorij tudi nadoknaditi.

Povzroča lahko poškodbe ledvic, jeter (prek mehanizmov, ki se razvijajo ali sprožijo ob previsoki telesni temperaturi) in poškodbe pljuč (kajenje).

Dokazano je, da je nevrotoksičen (povzroča poškodbe možganov), predvsem za serotoninški sistem.

Spid lahko povzroča depresijo in motnje spanja. Še bolj resna posledica čezmerne uporabe spida je t. i. amfetaminska psihoza; uporabnik postane paranoičen, anksiozen, pogoste so tudi halucinacije. Lahko traja zelo dolgo, da ti simptomi prenehajo, lahko pa sploh ne prenehajo sami in je treba poiskati strokovno pomoč.

Zaradi izgube teže in utrujenosti lahko pride do izgube ali motenj menstruacije. Dekleta, ki jemljejo kontracepcijske tablete in spid, naj bodo previdna. Oboje namreč zvišuje krvni tlak, kontracepcijska tableta pa lahko zaradi hkratne uporabe spida tudi neha učinkovati, zato lahko dekle zanosi.



Kokain

Kaj je in kako deluje?

Kokain je poživljajoča droga in ima podobne učinke kot spid. Je precej dražji in deluje manj časa (30–60 minut). Kokain se v Evropi največkrat uporablja z njuhanjem (snifanjem), v ZDA pa je zelo razširjeno tudi kajenje cracka. Injiciranje kokaina je redko.

Učinki so povečana budnost in pozornost, občutek samozavesti, evforija, povečan libido, večje motorične sposobnosti, povečana sposobnost koncentracije.

Intenziteta in trajanje učinkov sta odvisna od načina uporabe; pri snifanju učinki trajajo 30–60 minut ('rush' po pribl. 15 minutah), pri injiciranju in kajenju pa le približno 10 minut ('rush' po pribl. 3 minutah).

Kratkoročni stranski učinki

Uporaba kokaina lahko povzroča nemir, tremor, paranojo, tahikardijo, hipertermijo, povišan krvni tlak, povečane zenice, iluzije/halucinacije, odpoved srca, vročinski udar in zastoj dihanja, mišične krče in depresijo, ki nastane zaradi podobnih vzrokov kot pri ekstaziju (kokain ti porabi dopamin, noradrenalin, serotonin).

Čeprav kokain velja za afrodiziak, tako moški kot ženske pod njegovim vplivom težje doživijo orgazem.

Kokain povzroča skrčenje žil, ki prehranjujejo srčno mišico, in poveča tvorbo krvnih strdkov. Zato lahko uživanje kokaina povzroči srčni ali možganski infarkt. Ob uporabi kokaina in še nekaj dni po tem je treba biti pozoren na znake srčnega infarkta (bolečina v prsih, ki se lahko širi v roke ali vrat in je običajno močnejša ob telesnem naporu). Če se pojavijo ti znaki, je treba nemudoma obiskati zdravnika.

Pri epileptikih ali ljudeh, nagnjenih k epilepsiji, lahko kokain sproži epileptični napad.

Dolgoročni stranski učinki

Redna uporaba kokaina zelo hitro povzroči toleranco in psihično odvisnost.

Ljudje, ki zlorablajo kokain, imajo po navadi težave z nespečnostjo in depresijo, so utrujeni, anksiozni, imajo nihanja razpoloženja.

Dolgotrajno snifanje lahko povzroči poškodbo nosne kosti.

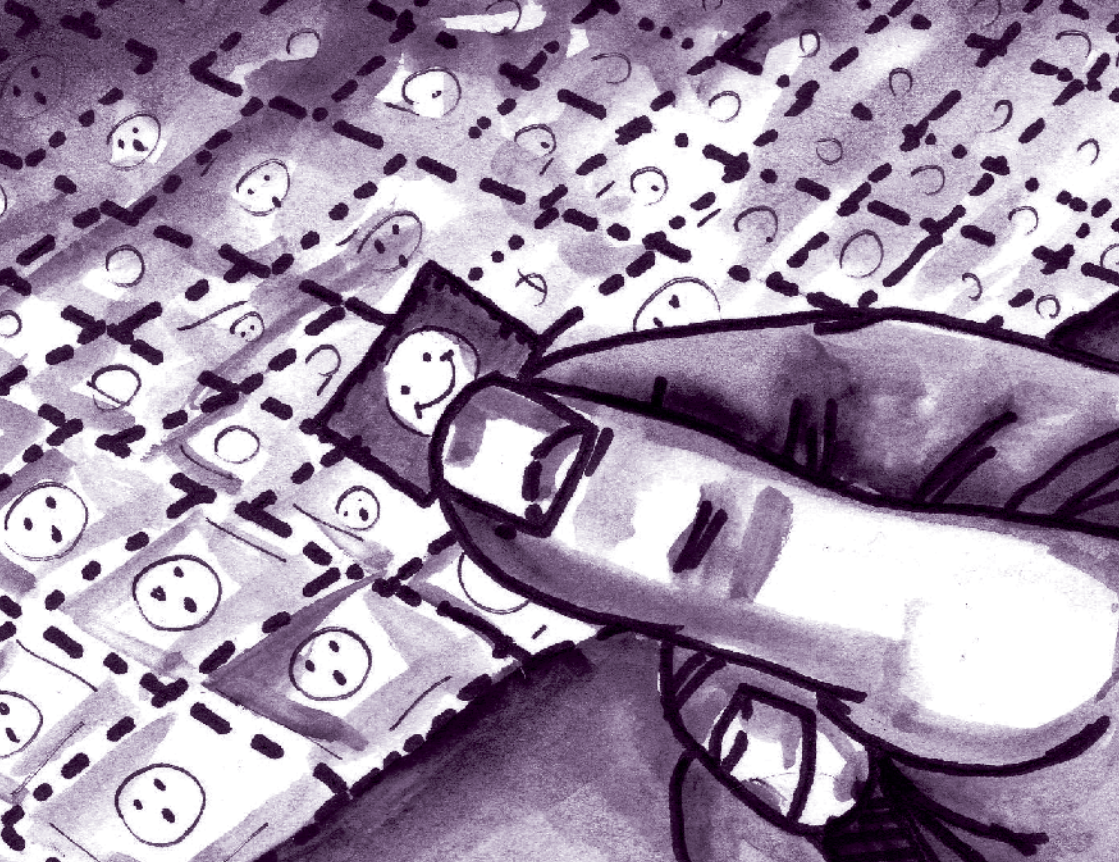
Izmenjevanje pribora za snifanje pomeni tveganje za prenos nalezljivih bolezni, predvsem hepatitisa B in C. S tulcem za snifanje si namreč lahko hitro ranimo nosno sluznico, še posebej, če je ta



že poškodovana zaradi pogostega snifanja različnih drog. Na tulcu lahko ostane kri, ki potem pride v stik z nosno sluznico drugega uporabnika, ki mu posodimo tulec. Ni nujno, da je krvi veliko, lahko gre za mikro madež krvi, v katerem je že dovolj virusa, da pride do prenosa hepatitisa.

Kajenje kokaina je povezano z zoženjem malih dihalnih poti, povišano telesno temperaturo, bolečinami v prsnem košu, razvojem astme in različnimi poškodbami pljuč, ki se lahko kažejo z izkašljevanjem krvi.

Ob dolgotrajni uporabi povzroča kokain okvare na možganih.



LSD

Kaj je in kako deluje?

LSD je dietilamid lisergične kisline in je močna psihedelična substanca, kar pomeni, da spremeni način sprejemanja in zaznavanja okolice. Ker je zelo močna droga, ki je lahko zelo obremenilna za duševnost, je zanjo potrebna dobra 'psihična kondicija'.

LSD se največkrat dobi v obliki majcenih papirčkov (pivnikov) različnih velikosti, na katere je običajno natisnjena slikica. Pivnik se lahko da v pijačo, da se LSD raztopi, lahko pa se ga položi neposredno pod jezik. Učinki nastopijo po 20–60 minutah in trajajo 6–10 ur.

Že v zelo majhnih količinah povzroča močne učinke, ki se kažejo predvsem kot popačeno in spremenjeno zaznavanje okolice (intenzivnejše barve, spremenjene oblike in velikosti predmetov ...). LSD lahko povzroči tudi močne halucinacije in občutek razsvetljenja. V določeni meri deluje tudi kot stimulans.

Izkušnja LSD-ja je povsem drugačna, če se drogo vzame v dobrem in pozitivnem čustvenem stanju (dober 'set') in v okolju brez motečih dražljajev (dober 'setting'), kot pa v slabem čustvenem stanju (depresija, strah, jeza, žalost) in v okolju, kjer nas lahko npr. zmoti prihod policije ali staršev domov. Dobro počutje in pozitivno okolje pa nista zagotovilo za dober 'trip'.

Kratkoročni stranski učinki

Povzroča lahko potenje, krče v čeljustnih mišicah (zategovanje), povečano slinjenje in solzenje ter bruhanje.

Kdor se odloči vzeti LSD, običajno pričakuje, da bo doživil prijetne halucinacije, vendar so halucinacije lahko tudi zelo grozljive in neprijetne ter lahko trajajo ves čas delovanja droge. To se imenuje 'bad trip'. Zaradi nevarnosti 'bad tripa' je izredno pomembno, da je človek v močni psihični kondiciji in da ima poleg sebe koga, ki je trezen in ga bo znal voditi skozi neprijetno izkušnjo.

Dolgoročni stranski učinki

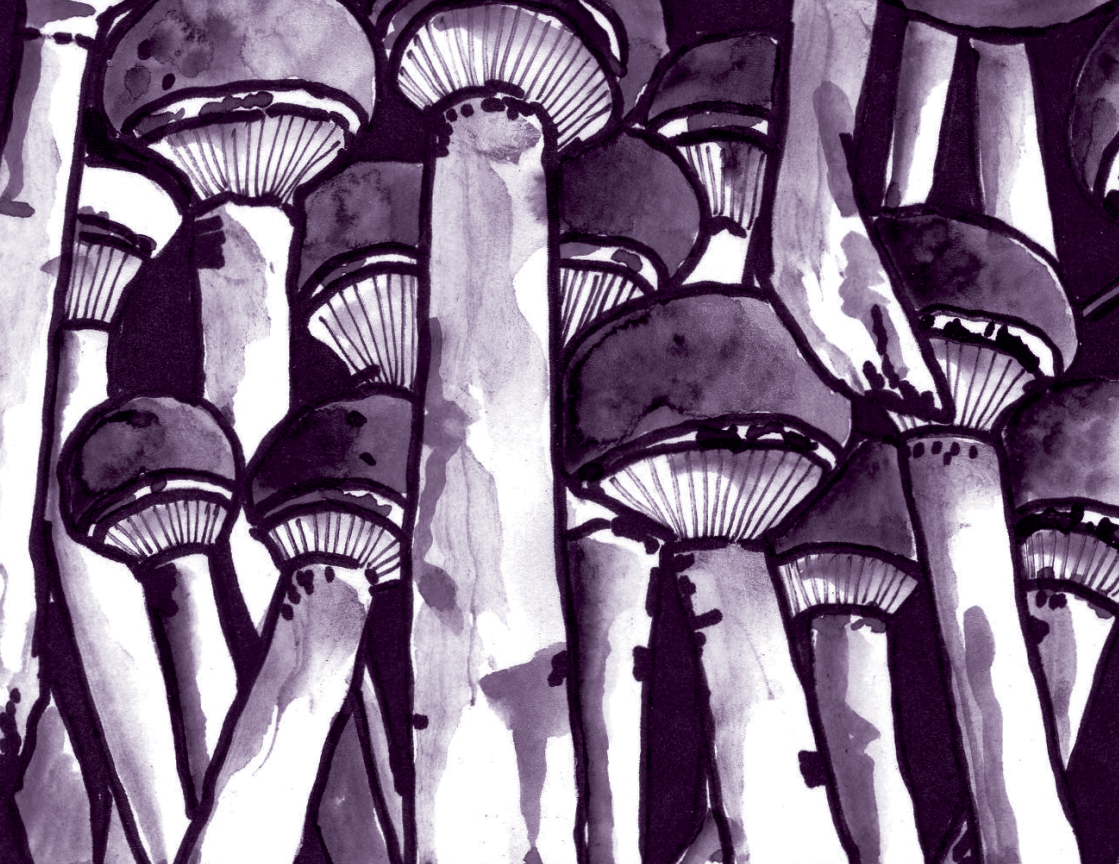
Nekaj ur, dni ali celo mesecev po uporabi se lahko pojavijo tako imenovani 'flashbacki'. To so ponovna intenzivna doživetja določene (po navadi neugodne) izkušnje ali dogodka med zadetostjo. Človek nekaj časa doživlja negativne občutke, podobno kot takrat, ko je bil pod vplivom droge. 'Flashback' ne nastane zato, ker bi bila v telesu še vedno prisotna droga, temveč zato, ker se oseba spomni nekega izrazito neugodnega trenutka, ki jo je prestrašil, medtem ko je bila zadeta. Na to jo lahko spomni podoben kraj, glasba ali točno določena situacija.

Pri osebah, ki so nagnjene k duševnim motnjam (ni pa nujno, da se tega zavedajo), lahko pride do shizofreniji podobnega stanja.

Pojavijo se lahko težave s spanjem oziroma nespečnost.

Pri uporabi LSD-ja se zelo hitro razvije toleranca.





Gobe

Kaj so in kako delujejo?

Ko govorimo o čudežnih gobah, po navadi govorimo o gobah iz rodu *Psilocybe*, ki vsebujejo aktivni učinkovini psilocibin in psilocin.

Gobe se praviloma uživa oralno – sveže, suhe ali v jedeh. Ker gre za naravne snovi, je vsebnost aktivne sestavine zelo različna, zato je

lahko enkrat 1 g suhih gob ustrezen odmerek, naslednjič pa je ista količina lahko že veliko preveč.

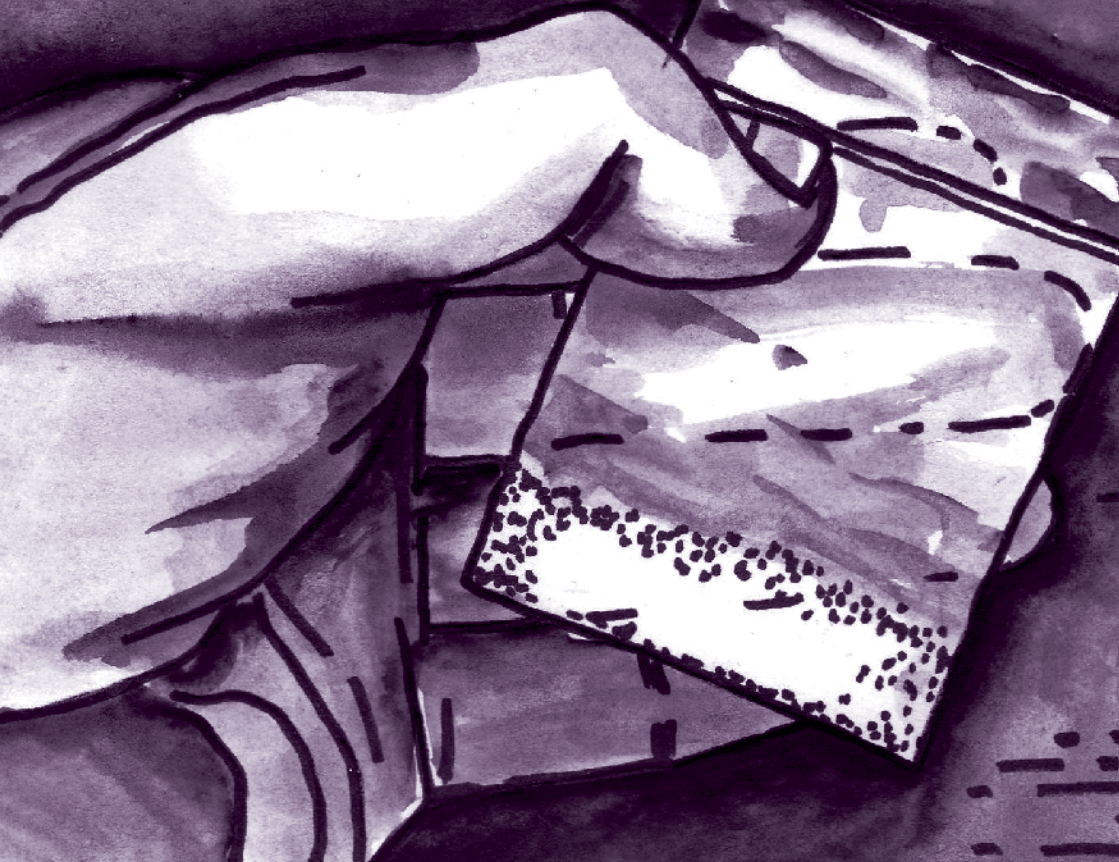
Učinki nastopijo po približno 20 do 40 minutah in trajajo glede na odmerke od 4 do 6 ur.

Podobno kot pri LSD-ju je tudi pri gobah zelo pomembno okolje, v katerem se jih uporablja, in notranje stanje uporabnika (set in setting). Učinek je tudi zelo odvisen od odmerka. Pri nižjih odmerkih lahko pride do smejanja, spremembe dojemanja časa in prostora, evforije in spremembe videnja (psevdohalucinacije), pri višjih odmerkih pa pride do popolne spremembe dojemanja realnosti, kar je običajno za nepripravljenega in neizkušenega uporabnika zelo zastrašujoče.

Izmed negativnih učinkov se lahko pojavijo anksioznost, strah, zmedenost, dezorientacija, glavobol, motnje spomina, slabost in so bolj pogosti pri večjih odmerkih, slabi pripravljenosti in/ali v neprimernem okolju.

Neželeni in nevarni stranski učinki

Največja nevarnost uporabe gob je v njihovem močnem delovanju na zavest, zaradi česar se lahko človek poškoduje (padci, poškodbe, vožnja ...). Velikokrat se zgodi, da človek zaradi spremenjenega dojemanja sveta postane zelo prestrašen. Takrat mu lahko pomagamo z umikom v varno okolje ter pomirjujočim in spodbudnim pogovorom, če pa to ne pomaga, je treba poklicati zdravniško pomoč.



Ketamin

Kaj je in kako deluje?

Ketamin se uporablja v veterini in v medicini kot sredstvo za splošno anestezijo (narkozo).

Na črnem trgu se ga dobi v obliki belega prahu ali tekočine. Lahko se ga posnifa, pogoltne ali injicira v žilo ali mišico. Učinki nastopijo po

5–30 minutah in trajajo 1–2 uri, če se ga pogoltne; približno pol manj, če se ga injicira; in neke vmes, če se ga snifa.

Ketamin povzroči disociativno stanje, kar pomeni, da se uporabnik slabše zaveda svojega lastnega telesa in ima lahko občutek, da se je nekako ločil od njega. Ob tem lahko doživlja intenzivne halucinacije.

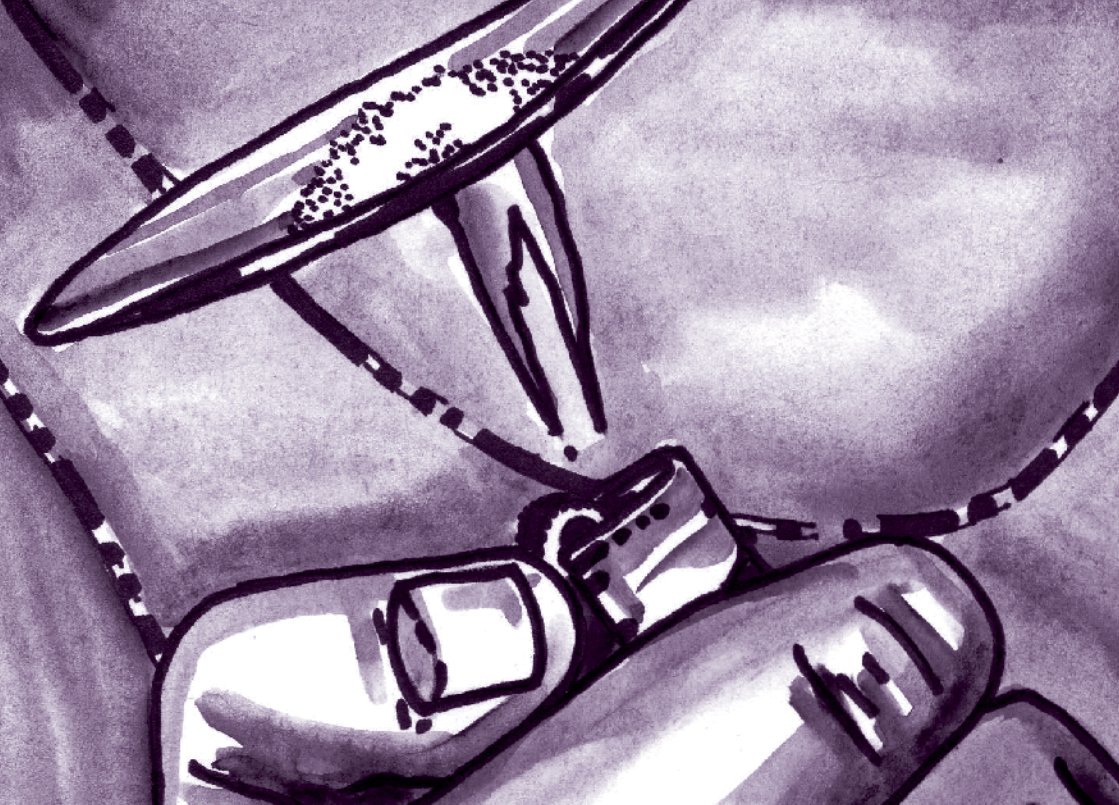
Pri dovolj visokih odmerkih lahko uporabnik doživi t. i. ketaminsko luknjo (K-hole). Pojavijo se motnje v telesnih občutkih, občutek, da je duša zapustila telo, ali da letimo, povezanost z vsem vesoljem in bogom. Uporabnik se obenem ni sposoben premikati, stati ali sedeti, kar je lahko izjemno strašljiva izkušnja.

Stranski učinki

Stranski učinki so slabost, sedacija, povišanje krvnega tlaka in srčnega utripa, slinjenje in zastoj dihanja. Pri dolgotrajni uporabi se pojavijo motnje v kratkoročnem spominu, uhajanje urina, poškodbe ledvic in mehurja ter bolečine ob odvajanju vode. Poškodbe mehurja so lahko tako hude, da ga je treba presaditi.

Ob redni uporabi lahko ketamin povzroči močno psihično odvisnost.

Občasno se ketamin pojavi v tabletkah ekstazija, kar lahko uporabnika ekstazija zelo prestraši, saj namesto pričakovanih občutkov doživi ketaminske občutke.



Heroin

Kaj je in kako deluje?

Je polsintetični opioid, ki ga pridobivajo iz morfina. Konec 18. stoletja so ga začeli prodajati namesto morfina, ki se je takrat uporabljal kot zdravilo proti kašlju. Heroin so tržili kot varen in nezasvojljiv nadomestek morfina. Zmota je bila hitro spoznana in heroin je bil kmalu povsod prepovedan.

Heroin se lahko snifa, kadi ali injicira. Učinki so najblažji pri kajenju, najbolj izraženi pa pri injiciranju. Učinki nastopijo že po nekaj

sekundah in trajajo 3–5 ur. Vrhunec ('rush') je dosežen po približno 10 minutah in traja približno 5 minut.

Heroin povzroča euforijo, anksiolizo in analgezijo, nato pa relaksacijo in sedacijo, pri večjih dozah tudi zaspanost.

Kratkoročni stranski učinki

Večini uporabnikov je ob prvih izkušnjah s heroinom slabo, nekateri tudi bruhamo, vendar to ob redni uporabi izzveni. Izrazit stranski učinek je tudi rdeča in topla koža ter srbenje po celem telesu. Heroin povzroča močno zoženje zenic (mioza), suha usta, zaspanost, dezorientiranost, upočasnitev dihanja in frekvence srčnega utripa, padec krvnega tlaka, mišične krče in zadrževanje urina.

Pri prevelikih odmerkih hitro pride do odpovedi dihanja in smrti. Protistrup (antidot) za heroin je nalokson, ki izpodrine heroin z njegovih receptorjev v možganih, in ljudje, ki so bili že skoraj neodzivni, v trenutku ponovno 'oživijo'.

Dolgoročni stranski učinki

Pri heroinu se hitro razvije močna tako fizična kot psihična odvisnost.

Pri injiciranju so zelo pogosta vnetja in brazgotinjenje žil, infekcije kože in mišic (tvorba abscesov), vnetje srčne mišice in srčnih zaklopk (endokarditis). Zaradi nečistoč v heroinu se lahko tvorijo krvni strdki, nečistoče pa so lahko tudi same po sebi strupene. Slaba prehrana večine odvisnikov pripomore še k padcu imunskega sistema, kar pomeni, da pogosteje zbolevajo in so okužbe hujše. Injiciranje prinaša še veliko tveganje za predoziranje, ki se lahko konča s smrtjo, in za prenos virusa HIV, virusov hepatitisa B in C.

Odtegnitveni simptomi

Razvijejo se po 6–24 urah od zadnje uporabe droge, odvisno od stopnje tolerance in količine heroina v zadnji dozi. Uporabniki se solzijo, tresejo, močno potijo, lahko imajo krčevite bolečine po celem telesu, so anksiozni, pogosto zehajo in kihajo, teče jim iz nosu. Pojavijo se tudi nespečnost, slabost, bruhanje in driska.

Nove sintetične droge

Termin se je prvič uporabil konec prejšnjega stoletja. Nanaša se na snovi, ki naj bi bile namenjene znanstvenim raziskavam, in ne človeški konzumaciji. Te nove sintetične droge so po strukturi in delovanju podobne že znanim in prepovedanim drogam. Ljudje, ki jih proizvajajo, so upali, da se bodo z le malce spremenjeno kemično strukturo substanc izognili kazenskim posledicam proizvodnje in prodaje teh snovi. Zato se novejšje droge tudi večinoma prodajajo kot prah in ne tablete, saj je za tablete jasno, da so namenjene človeški uporabi, prah pa se lahko prodaja recimo kot gnojilo ali kopalna sol (primer mefedrona).

Pojem 'nove sintetične droge' je izredno širok in sem lahko prištevamo veliko substanc, številka pa samo še narašča skladno z domišljijo in zmožnostmi ljudi, ki jih proizvajajo. Danes najpogosteje srečamo mefedron, metilon in 4-fluoroamfetamin, vendar se na trgu skoraj dobesedno vsak mesec pojavi kaj novega.

Vsem tem substancam je skupno, da niso bile kontrolirano testirane ne na ljudeh ne na živalih in so posledično neznani vsi dolgoročni stranski učinki, alergične reakcije, smrtni odmerek ali potencial za nastanek odvisnosti. Vse, kar ima uporabnik na razpolago, če želi zmanjšati škodo zaradi uporabe teh drog, so poročila preostalih uporabnikov, ki so to drogo že poskusili. Doza in stranski učinki navadno niso znani. Nekatere izmed teh drog so lahko aktivne v mikrogramih, druge v nekaj sto miligramih, med seboj pa so si vse bolj ali manj podobne, zato je pri uporabi potrebna velika pazljivost. Več informacij o novih sintetičnih drogah lahko najdeš na spletni strani www.drogart.org.

Zmanjševanje tveganj

Droge in tveganja

Edina varna uporaba drog je neuporaba. Če pa se za uporabo vseeno odločiš, lahko zmanjšaš tveganja, ki jih uporaba drog prinaša. Predvsem lahko nekatere stvari načrtuješ, se tveganim situacijam že vnaprej izogneš ali si informiran o tem, kako reagirati, če se ti kaj neprijetnega zgodi. V tem poglavju lahko najdeš nekaj situacij in nevarnosti, ki jih te prinašajo, ter načine, kako ukrepati, če se ti ali tvoj prijatelj znajde v težavah zaradi uporabe drog.

Furam o.o

Alkohol in druge droge velikokrat uporabljamo zvečer na zabavah in te ne potekajo vedno v bližini našega doma. Običajno je treba na zabavo in pozneje tudi domov nekako priti. Velikokrat je najpreprosteje z avtom, včasih je to tudi edina možnost, vendar ne nujno tudi varna.

Alkohol in druge droge vplivajo na naše sposobnosti za vožnjo. Koncentracija je nižja, reakcijski čas daljši, koordinacija gibov ni najbolj usklajena, pod vplivom nekaterih drog pa se pojavijo še druge posledice njihove uporabe, ki povzročijo, da smo za volanom nevarni. Zato nikoli in nikogar ne vozi pod vplivom alkohola ali drugih drog.

Nekaj preprostih pravil:

- Ne vozi ničesar, kadar si pil alkohol ali kadar si kadil konopljo. Alkohol in konoplja zmanjšata reakcijski čas in motorične funkcije.
- Ne vozi pod vplivom ketamina, GHB-ja, LSD-ja, gobic, ekstazija, spida ali drugih močnih psihoaktivnih drog. Tudi če te je že "spustilo" in misliš, da greš lahko za

volan, lahko droge še vedno učinkujejo in spremenijo tvoje vozniške sposobnosti.

- Tudi ekstazi, kokain in spid so za vožnjo lahko nevarni, čeprav se po njihovi uporabi lahko počutiš bolj pozornega, velikokrat tudi bolj drznega. Po delovanju oziroma spuščanju nastopi utrujenost. Bolje je, če se pred vožnjo napiš in se za volan usedeš šele naslednji dan.
- Ne vozi, če si preveč utrujen ali zaspan in če razmišljaš samo še o svoji postelji ter o tem, kako bi prišel domov. V takem stanju, tudi če nisi pod vplivom drog, je lahko vožnja nevarna.

S pojavom drog, ki so za zdaj še legalne (nove sintetične droge), se je razširilo tudi prepričanje, da lahko mirno voziš pod vplivom teh drog, saj jih krvni ali urinski testi tako ali tako ne zaznajo. Res je, da v laboratorijih še ne testirajo specifično za te droge, vendar lahko njihova prisotnost v urinu ali krvi na hitrih testih povzroči lažno pozitiven rezultat na druge stimulantne droge, predvsem ekstazi ali spid. To pomeni, da si lahko obtožen vožnje pod vplivom npr. spida, čeprav ga sploh nisi vzel. Dokazati nasprotno pa je skoraj nemogoče. Poleg tega je vožnja pod vplivom teh novih drog enako neodgovorno početje, saj prav tako kot 'stare' droge močno vplivajo na tvoje vozniške sposobnosti.

Kazni za vožnjo pod vplivom prepovedanih drog ali alkohola so precej visoke in lahko ti odvzamejo vozniško dovoljenje.

Samo trenutek nepazljivosti je dovolj, da povzročiš prometno nesrečo. Tudi če odneseš celo kožo, je v njej lahko poškodovan popolnoma nedolžen soudeleženec v prometu. Posledice prometne nesreče lahko nosiš vse življenje.

Mešanje drog – zakaj ne?

Ob mešanju drog se zaradi njihovih medsebojnih učinkov nevarnost predoziranja močno poveča. Pri kombiniranju različnih drog med seboj prenehajo veljati pravila za uporabo vsake droge posebej. Telo, ki je že pod vplivom neke druge droge, se namreč na drogo odziva popolnoma drugače, zato so učinki še bolj nepredvidljivi in nevarnosti še večje.

Konoplja + alkohol

Oboje spada med depresorske droge, zato se njuni učinki seštevajo. Pogosto se pojavi slabost, včasih tudi vrtoglavica.



Alkohol + energetske pijače

Glavne učinkovine v energetskih pijačah so kofein, taurin in sladkor. Ker energetske pijače vsebujejo veliko kofeina, kofein pa je diuretik (pospeši odvajanje vode iz telesa), lahko pride ob pitju energetskih pijač na partiju hitreje do dehidracije. Namesto da bi telesu tekočino dovajali, mu jo s temi napitki celo odvajamo. Če na partiju pijemo energetske napitke, je dehidracija torej ena izmed nevarnosti; če zraven vzamemo tudi stimulantne droge, pa se ta nevarnost še poveča.

Druga stvar, na katero moramo biti pozorni, je, da ob mešanju energetskih pijač in alkohola energetski napitek s svojimi poživljajočimi učinki lahko prikrije pijanost, zato človek spije več alkohola, kot ga lahko prenese. Nevarnost predoziranja z alkoholom je torej v tej kombinaciji mnogo večja.

Tretja nevarnost je, da obstaja verjetnost, da se taurin in alkohol presnavljata skozi isti jetrni encim. Ta encim se lahko prenasiči in tako pride do zastrupitve. Nekaj podobnega se zgodi, če piješ alkohol in hkrati jemlješ antibiotike.

Poživila + alkohol

Vsi vemo, da je treba na partiju dovolj piti, da telo nadomesti tekočino, ki jo med plesom izgublja s potenjem. Telo potrebuje tekočino ves čas, da se lahko poti in s tem oddaja toploto. Še toliko več je potrebuje, če je tvorba toplote povečana zaradi poživil. Alkohol pa je tako imenovani diuretik, kar pomeni, da odvaja vodo iz telesa. Zato s pitjem alkohola izgubiš iz telesa še več tekočine, kot bi je sicer. Če piješ na partiju alkohol, je torej slabše, kot če ne bi pil ničesar. Vendar pazi, da ne spiješ več kot pol litra vode na uro, če plešeš. Če ne plešeš, pa še manj, predvsem, če uporabljaš ekstazi.

Kokain + alkohol

Ko mešamo kokain z alkoholom, se tvori snov kokaetilen, ki je še bolj kardiotskična (strupena za srce) kot kokain sam.

Mešanje različnih poživil med seboj

(ekstazi, spid, kokain)

Pri mešanju poživil je nevarnost vročinskega udara še večja kot pri vsaki drogi posebej. Te droge namreč zvišajo telesno temperaturo in ob mešanju se ti učinki samo seštevajo. Zaradi seštevanja učinkov je velika tudi nevarnost predoziranja.

Depresorji (uspavala, pomirjevala, heroin, GHB) + alkohol

Pri tej kombinaciji lahko pride do prenehanja dihanja, zaradi česar človek umre. Tako alkohol kot depresorske droge namreč upočasnijo dihanje. V kombinaciji se učinki seštevajo.

Poživila + heroin

Nekateri heroin uporabljajo za spuščanje s poživil. To početje je izredno tvegano, saj lahko zaradi vnosa heroina v izčrpano telo pride do predoziranja, zastoja dihanja in smrti. Ob uporabi heroina obstaja tudi velika nevarnost odvisnosti. Kar nekaj ljudi, ki so se spuščali s heroinom, je postalo od njega odvisnih.

Nevarnosti injiciranja:

- Hitro zadane – večje tveganje za predoziranje.
- Težave pri doziranju (npr. razlika med amfetaminom in metamfetaminom).
- Nečistoče, ki so primešane, pridejo neposredno v kri. Zamašijo lahko male žilice v možganih, kar povzroči možgansko kap, ki je lahko smrtna ali pa povzroči težke telesne poškodbe.
- Zaradi nečistoč se žile lahko vnamejo, kar je zelo boleče, predvsem pa nevarno, saj se pri vnetju tvorijo v žilah strdki, ki prav tako lahko pridejo v možgane ali pljuča. V teh organih krvni strdki zamašijo žile, zaradi česar je človek lahko za vedno umsko ali gibalno prizadet, lahko pa celo umre.
- Nečistoče lahko povzročijo izredno hudo vnetje, če po pomoti pride do injiciranja v mišico (kar se pri neveščem uporabniku kar hitro zgodi, saj žile ni vedno lahko zadeti).
- Nečistoče (bakterije) lahko povzročijo hudo vnetje srčnih zaklopk.
- Zaradi izmenjavanja materiala za injiciranje (igle, brizge) lahko pride do prenosa HIV-a in hepatitisa.

Nekateri uporabniki si droge injicirajo (predvsem zato, da bi zadelo hitreje in ceneje). Ta način vnosa drog spremlja največ tveganj, zato se injiciranja izogibaj, če se le da. Injiciranje pomeni preveliko tveganje za predoziranje in tvoje zdravje, še posebej, če si pribor deliš z drugimi. To še ne pomeni, da so druge oblike uporabe in souporabe varne. Tudi pri snifanju je ob deljenju pribora (slamice, tulca, bankovca ...) nevarnost za prenos virusov hepatitisa.

Droge in zdravila

Kombiniranje drog z različnimi zdravili je lahko prav tako nevarno kot mešanje različnih drog med sabo. Včasih droga zmanjša ali poveča učinek zdravila, zdravilo lahko potencira učinek droge, kombinacija pa je lahko preprosto strupena za organizem.

Tudi zloraba samih zdravil je lahko škodljiva. Nekatera zdravila imajo visok potencial odvisnosti, kar pomeni, da lahko postaneš od njih hitro odvisen, odvajanje pa je lahko zelo neprijetno, včasih celo življenjsko nevarno.

Kontracepcijske tablete

Če uporabnica ob jemanju kontracepcijskih tabletk zaužije drogo, obstaja možnost, da bo kontracepcijska tabletk slabše 'prijela', ob čemer se poveča nevarnost zanositve. To se zgodi, ker je v jetrih presnovna pot teh tabletk lahko ista, kot je presnovna pot drog. Zaradi tega so jetra tudi bolj obremenjena in toksični učinki nanje večji.

Alkohol se pri uporabi kontracepcijskih tabletk počasneje absorbira v kri in se tudi počasneje izloča iz telesa. Ženske, ki uporabljajo kontracepcijske tabletk, bodo tako manj čutile učinke alkohola (pijanost) in bodo hitro spile (pre)več. Pri tem obstaja nevarnost predoziranja.

Antibiotiki

Če nekdo jemlje antibiotik, pomeni, da je bolan, v takem stanju pa uporaba drog še bolj obremeni organizem in podaljša okrevanje.

Poleg tega se lahko zgodi, da antibiotik 'zasede' presnovno pot droge in se droga posledično počasneje presnavlja, kar poveča možnost za predoziranje in neprijetne stranske učinke. Ali obratno, droga zasede presnovno pot za antibiotik, zaradi česar se počasneje presnavlja antibiotik, kar poveča možnost za pojav stranskih učinkov tega zdravila. Droga lahko tudi povzroči, da se antibiotik hitreje presnovi, zaradi česar koncentracija antibiotika v krvi ni zadostna, da bi ubila bakterije.

Nekateri antibiotiki v kombinaciji z alkoholom povzročajo konkretne neželene reakcije (npr. slabost, bruhanje, aritmije, nizek krvni tlak). Prav tako pride do različnih neželenih reakcij in stranskih učinkov pri mešanju z drugimi drogami.

Analgetiki

Na našem trgu lahko najdeš veliko zdravil, ki so namenjena lajšanju bolečin. Posebno nevarni so opioidni analgetiki, saj imajo nekatere značilnosti opiatov (heroin, morfij ...). V kombinaciji z depresorskimi drogami se lahko stopnjujejo njihovi neželeni učinki, podobno kot kombiniranje različnih depresorskih drog med seboj. Predvsem je kombinacija nevarna zaradi zastoja dihanja.

Lekadol vsebuje paracetamol, za katerega je znano, da lahko v večjih količinah povzroči odpoved jeter. Tveganje je večje pri ljudeh, ki redno pijejo alkohol.

Na zabavah se večkrat zgodi, da obiskovalce boli glava in se sprašujejo, ali lahko vzamejo kakšen analgetik. Ena tableta proti bolečinam ne bi smela biti problematična, vendar moraš biti pozoren na nekaj stvari: glavobol je lahko sam po sebi precej nedolžen, lahko pa je le eden od simptomov resnejšega zapleta, npr. možganskega edema. V takem primeru je potrebna posebna pozornost drugim simptomom. Če se stanje poslabša, takoj pokliči pomoč (112).

Antidepresivi

Uporaba drog med zdravljenjem z antidepresivi je problematična že zaradi tega, ker naj bi se ljudje s psihičnimi težavami že na daleč izognili vsaki drogi. Če neodgovornost kombiniranja antidepresivov z drogami pustimo ob strani, so tu še vedno možnosti stranskih učinkov take kombinacije.

Velika večina antidepresivov, ki se danes najpogosteje predpisujejo, je v kombinaciji z ekstazijem zelo nevarna. Tako ekstazi kot antidepresivi povečujejo koncentracijo serotonina v sinapsah. Zaradi tega lahko pride do smrtno nevarnega serotoninškega sindroma.

Nevarna je tudi kombinacija nekaterih antidepresivov in drog, ki povečujejo sproščanje dopamina in noradrenalina (npr. kokain ali spid), saj lahko pride do psihoz ter hudega in smrtno nevarnega povišanja krvnega tlaka.

Antiepileptiki

To so zdravila, ki se uporabljajo za zdravljenje epilepsije. Zdravljenje z njimi je dolgotrajno, bolnik jih lahko jemlje vse življenje. Če nekdo jemlje antiepileptike, pomeni, da pri njem zaradi bolezni obstaja večje tveganje za nastanek epileptičnega napada. Stimulativne droge praga za nastanek napada nižajo tudi pri zdravih ljudeh, vendar je pri ljudeh z epilepsijo nevarnost še toliko večja.

Nekateri antiepileptiki lahko povzročijo, da so zaželeni učinki ekstazija slabše izraženi. Uporabnik zato lahko misli, da je dobil 'slabo robo', in se odloči, da bo zaužil več tabletk, s čimer se močno poveča tveganje za neželene stranske učinke.

Najpogostejši zdravstveni zapleti

Ob zaužitju drog lahko pride do določenih zdravstvenih težav in nekatere se lahko končajo tudi s smrtjo. Zelo pomembno je te težave pravočasno prepoznati in pravilno ukrepati, saj lahko s tem komu rešiš življenje. Na naslednjih straneh bomo podrobneje razložili najpogostejše zaplete, ki lahko nastanejo ob uporabi drog, in ukrepe, s katerimi lahko človeku pomagamo.

Predoziranje z alkoholom

Zaradi čezmernega pitja lahko bruháš in izgubiš zavest. Lahko bi rekli, da se tako telo zaščiti pred nadaljnjim vnosom alkohola. Če nekdo zaužije veliko količino alkohola v zelo kratkem času, se lahko zgodi, da ne izgubi zavesti pravočasno, vendar pa je spil že dovolj alkohola, da pade v komo in umre (zastрупitev z alkoholom oziroma alkoholni overdose).

Znaki zastрупitve z alkoholom:

- obilno bruhanje ali bruhanje med 'spanjem' ali nezavestjo, ne da bi se oseba po bruhanju zbudila,
- oseba se ne odziva, če z njo govoriš ali jo kličeš,
- oseba se ne odziva, če jo ščipaš, stresaš ali drezaš,
- oseba ni zmožna stati,
- ne odziva se na poskuse bujenja,
- počasi in težko diha,
- koža je postala vijoličasta,
- koža je hladna in vlažna,
- oseba ima zelo hiter pulz.

Če vidiš pijanega človeka, ki kaže na prejšnji strani naštetih simptome, nemudoma pokliči medicinsko pomoč.

Kako ukrepati?

- Pokliči reševalce (112).
- Osebo obrni v položaj za nezvestnega, da se ne bo zadušila, če bo bruhal.
- Ne pusti je same! Ostani z njo in preverjaj dihanje, dokler ne pride medicinska pomoč.

Če sumiš, da gre za predoziranje, v vsakem primeru pokliči pomoč. Če je oseba zaužila poleg alkohola še kakšno drugo drogo, je pomembno, da to poveš reševalcem, saj ji bodo le skladno z vsemi zbranimi informacijami nudili ustrezno prvo pomoč.

Ustrezen položaj, ko je oseba v nezvesti (položaj za nezvestnega):

1. Dvigni najbližjo roko nezvestnega nad njegovo glavo. Tako pripraviš osebo, da jo boš obrnil proti sebi.
2. Nežno obrni celotno telo nezvestnega proti sebi. Pazi na glavo, ko ga preobračaš.
3. Nagni glavo nezvestnega, da obdržiš odprte dihalne poti. Spodvij njegovo tebi najbližjo roko pod njegovo lice, da podpira nagnjeno glavo. Nogo, ki je tebi najbližje, upogni čez drugo nogo.
4. Drugo roko in nogo zravnaj.
5. Ne zapusti osebe. Ostani z njo, dokler ne pride medicinska pomoč.

Najpomembneje je, da ima oseba odprte dihalne poti in da je omogočeno, da gre bruhanje iz ust, saj se lahko sicer z njim zaduši.



Dehidracija

Je zelo pogost pojav. Dehidriramo takrat, ko telo izgublja več tekočine, kot je spijemo. Znaki dehidracije so vrtoglavica, omotičnost, krči in zmedenost. Ob uživanju napitkov, ki vsebujejo zadostno količino soli, ti znaki običajno minejo.

Pomembno pa je, da daš piti samo ljudem pri polni zavesti, ki lahko sami in kontrolirano požirajo, drugače se lahko zadušijo ali vdahnejo vodo, kar poškoduje pljuča.

Napadi strahu in panike

Takšni napadi so ob zaužitju droge zelo pogosti. Človek lahko ne pričakuje nenavadno močnega učinka droge in se prestraši. Zgrabi ga panika, kar stanje samo poslabša. Pomembno je človeka odstraniti iz hrupa in ga odpeljati v hladen, miren prostor ter ga pomiriti s 'talk down' metodami, opisanimi v poglavju Kako pomagati prijatelju. Pomembno je razlikovanje panične reakcije od hujših in smrtno nevarnih zapletov (vročinski udar, oteklina možganov), ki pa so si med seboj lahko zelo podobni.

Epileptični napad

Epilepsija je bolezen, pri kateri se zaradi nenadnega nenormalnega izbruha električnih impulzov v možganih pojavljajo epileptični napadi. Ker vsi stimulansi že sami po sebi povečujejo živčno aktivnost, se prag za nastanek napada ob jemanju teh drog zelo zniža tudi pri osebah, ki nimajo epilepsije. Dodatna obremenitev je še preobilje zvočnih in svetlobnih dražljajev, ki jim je človek izpostavljen na partijih.

Napadi se navzven kažejo na različne načine, lahko je to nenormalna motorična aktivnost (tresenje, krči, ponavljajoči se gibi z rokami ali nogami, izguba mišičnega tonusa ...), prividi, prisluhi, motnje zavesti (odsotnost, izguba zavesti ...). Če nenormalni električni impulzi zajamejo celotno možgansko skorjo, pride do generaliziranega epileptičnega napada, ki je za zunanjega opazovalca najbolj strašljiv. Bolnik se trese, grabijo ga krči, izgubi zavest, uideta mu voda ali blato, lahko se ugrizne v jezik.

Če si priča takemu napadu, je zelo pomembno, da znaš pravilno odreagirati:

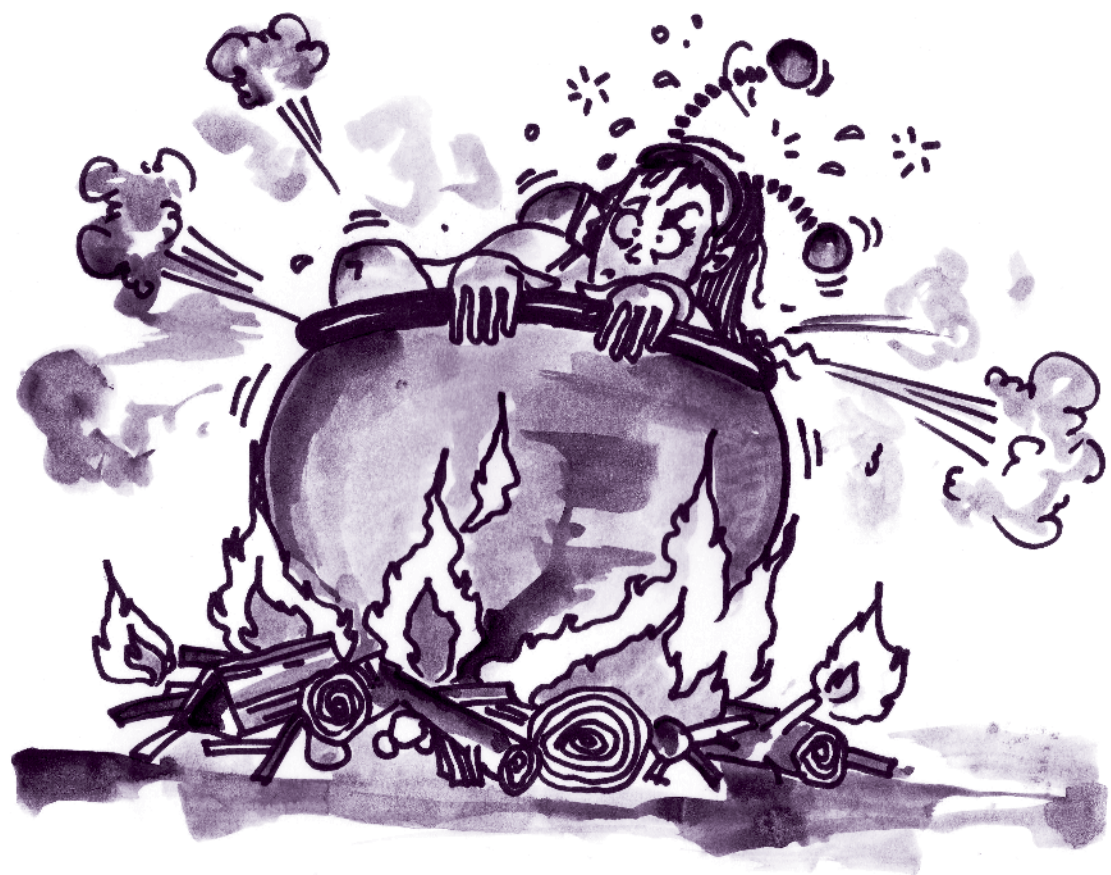
1. ohrani mirno kri,
2. pokliči reševalce (112),
3. da bi preprečil poškodbe osebe med padcem ali krči, odstrani vse nevarne predmete okrog nje,
4. glavo ji poskusi podpreti z mehkim in ravnim predmetom (vzglavnikom, torbo, zvitim oblačilom),
5. osebi v usta ne dajaj nobenih predmetov, s katerimi bi preprečil, da bi si pregriznila jezik, ust ji ne odpiraj na silo,
6. osebi med napadom ne dajaj v usta nobene tekočine,
7. osebe med napadom ne drži, krčev ne poskušaj fizično zaustaviti,
8. po prenehanju napada moraš osebo, ki izgubi zavest, položiti v bočni položaj za nezvestnega,
9. vedno počakaj zraven, da oseba pride k zavesti.

Pregretje in vročinski udar

Zaradi učinka poživil in seveda zaradi aktivnega plesanja v vročem in slabo zračenem prostoru pride do zvišanja telesne temperature. Temperatura se lahko dvigne krepko čez 40 °C, kar je za telo lahko usodno.

Mehanizem nastanka vročinskega udara

Zaradi uporabe drog lahko mehanizmi za uravnavanje telesne temperature (npr. potenje) odpovejo in zaradi tega obstaja možnost smrtno nevarnega vročinskega udara. Temperatura



telesa se začne nekontrolirano dvigovati, kar privede do različnih zapletov, kot so odpoved ledvic in drugih organov, odpoved srca in splošno, nekontrolirano strjevanje krvi. Zelo pomembna je zgodnja prepoznava znakov grozečega vročinskega udara, kajti ko se vročinski udar že razvije, velikokrat ne more več pomagati niti zdravnik z vsemi aparati, znanjem in tehnologijo, ki so mu na voljo.

Ukrepi za zmanjšanje nevarnosti za nastanek vročinskega udara:

- abstinenca (neuporaba drog),
- vnos zadostne količine tekočine (priporoča se največ pol litra tekočine na uro, tekočina pa naj po možnosti ne bo voda, ampak napitek, ki vsebuje tudi soli, na primer izotonične pijače (ne energetske!) – razlago glej pod točko Možganski edem),
- redni premori med plesom ter počitek v hladnem in mirnem prostoru,
- hladna in zračna oblačila brez pokrival, saj prek glave telo izgublja veliko toplote.

Znaki nastajajočega vročinskega udara:

- mrzlica, ježenje kože,
- vrtenje v glavi,
- rdeča, topla in suha koža, kar kaže na prenehanje potenja,
- krči (predvsem v nogah),
- težave pri uriniranju (urin je temne barve ali pa je uriniranje oteženo),
- zmedenost ali celo nezavest.

Kako ukrepati ob sumu, da gre za vročinski udar?

Če pri prizadetem opaziš vsaj dva izmed teh znakov, ne odlašaj, saj mu lahko s pravilnim ukrepanjem rešiš življenje! Pri vročinskem udaru je najpomembnejše takojšnje kontaktiranje reševalne ekipe in takojšnje ohlajanje. Pokliči reševalca (telefonska številka 112), spravi prizadetega na čim bolj miren in hladen kraj ter ga takoj začni ohlajati.

Hlajenje z vodo: osebo sleci, oblivaj z mlačno vodo in pihaj vanjo zrak. Ne smeš je hladiti s hladno vodo, saj se takrat človek lahko začne tresti, s čimer tvori še dodatno toploto.

Če hladiš z ledom, ga daš v pod pazduhe in na vrat, kjer je zaradi prisotnosti velikih žil prenos toplote iz organizma v okolico največji. Z ledom ne hladiš rok in nog, saj bi s tem prišlo do skrčenja žil v koži, kar upočasni ali onemogoči oddajanje toplote iz telesa. Zelo pomembno je, da osebi do prihoda reševalcev ne daš ničesar piti.

Oteklina možganov (možganski edem)

Možganski edem je precej pogost vzrok smrti kot posledica zaužitja ekstazija ali drugih poživil. Nastane zaradi kombinacije pretiranega vnosa vode v telo in delovanja droge na mehanizme, ki regulirajo izločanje vode iz telesa. Možganski edem lahko povzroči hude nepopravljive okvare možganov, neredko pa tudi smrt.

Mehanizem nastanka otekline možganov

V telesu obstaja izjemno natančen mehanizem uravnavanja količine vode, ki poskrbi, da v telesu ni ne preveč ne premalo vode. Ekstazi lahko povzroči motnje v delovanju tega mehanizma, tako da se voda

zadržuje, čeprav bi jo moralo telo v normalnih razmerah odvajati. K nastanku možganskega edema pripomore še izgubljanje soli s potenjem. Neravnovesje med soljo in vodo hoče telo popraviti, in sicer tako, da 'spusti' vodo v celice, ki se razširijo, posledično pa zatečejo tudi tkiva, ki jih te celice sestavljajo. To povečanje je za možgane zelo kritično, ker se možgani, ki so obdani s trdo lobanjo, ne morejo nenadzorovano širiti. Možgani postanejo preveliki za lobanjo, zato pride do zvišanja pritiska v lobanji in nepopravljivih okvar možganov.

Ukrepi za preprečevanje tega stanja

- abstinenca (neuporaba drog),
- pitje pijač, ki vsebujejo 1,5 do 3,5 g soli (natrija) na liter tekočine; s takšnimi pijačami telesu vračaš vodo in soli, ki jih je s potenjem izgubilo,
- vnos ne več kot pol litra tekočine na uro, če ves čas plešeš; če ne plešeš, še manj,
- če piješ vodo, je treba nujno vsake pol ure pojesti kaj slanega (krekerji, čips, sol ...).

Znaki, po katerih spoznamo oteklino možganov: krči, bruhanje, glavobol, zmedenost, nezavest.

Kako ukrepamo

Ob znakih, ki kažejo na oteklino možganov, je zelo pomembno, da takoj poiščeš zdravniško pomoč in do prihoda reševalne ekipe prizadetemu **NE daš ničesar piti**.

Odpoved srca zaradi motenj srčnega ritma

Nenadno srčno smrt lahko povzročijo različne motnje ritma, ki so lahko neposredna posledica zaužitja stimulantnih drog ali pa posledica kombinacije droge, velike telesne aktivnosti ter zvišane telesne temperature. Tveganje je večje za osebe, ki imajo ali pa so prebolele bolezni srca (vnetje srčne mišice, prirojene srčne napake, ...), saj je pri njih verjetnost, da bo prišlo do motenj srčnega ritma in odpovedi srca, zelo velika. Te bolezni so lahko tudi tihe, torej se ne kažejo na zunaj, in človek sploh ne ve, da je bolan.

Če prizadetemu močno in nekontrolirano razbija srce in če to ne preneha po prenehanju gibanja ter umiritvi ali pa če ga boli v prsih, je treba takoj poklicati reševalca (112).

Srčni infarkt

Poživila zvišajo krvni tlak in povzročajo hipertermijo (povišanje telesne temperature), zaradi katere se poveča tvorba krvnih strdkov. Kokain še dodatno povzroča krčenje žil, ki prehranjujejo srce. Posledica teh dejavnikov je lahko srčni infarkt.

Bolečine v zlički ali prsih, ki se širijo v roke ali vrat in so močnejše ob telesni aktivnosti, so lahko znak srčnega infarkta, zato je treba ob takšnih težavah takoj poiskati zdravniško pomoč. Bolečine se lahko pojavijo tudi dan ali nekaj dni po uporabi kokaina.

Možganska kap

Možganska kap lahko nastane zaradi strdka v možganih (možganski infarkt) ali zaradi krvavitve v možgane (hemoragična možganska kap). Možganski infarkt nastane zaradi povečane tvorbe krvnih strdkov, kar je lahko posledica zaužitih poživil in povišane telesne temperature. Krvavitev v možgane se lahko zgodi zaradi povišanega

krvnega tlaka, ki je prav tako posledica uporabe poživil. Omotica, glavobol, zmedenost, motnje gibanja so znaki obeh nevarnih stanj, zaradi katerih je treba takoj poiskati zdravniško pomoč.

Odpoved ledvic

Ledvice lahko odpovejo naenkrat ali pa postopoma ob zelo pogostem obiskovanju partijev. Po navadi je odpoved ledvic posledica kombinacije aktivnega, dolgotrajnega plesanja in zvišane telesne temperature. Do odpovedi ledvic pride, ker krvni tlak zaradi dehidracije tako močno pade, da prekrvavitev in prehrana ledvic nista več ustrezni ter tkivo odmre.

Znaki grozeče odpovedi ledvic so: temen urin, bolečine v spodnjem predelu hrbta, težave pri uriniranju, zmedenost, nezavest.

Odpoved jeter

Do odpovedi jeter lahko pride po enkratni uporabi ali rednem uživanju ekstazija. Vzrok je lahko pregretje telesa ali neposredni strupeni učinki droge. Pri določenih posameznikih se lahko razvije nekakšna 'alergična reakcija' na drogo, ki povzroči odpoved jeter in ledvic.

Tudi uporaba alkohola lahko škodljivo vpliva na jetra in njihovo delovanje, predvsem njegova čezmerna uporaba.

Prenos nalezljivih bolezni

To ni le problem injiciranja, ampak je dokazano, da se tudi s souporabo pripomočkov za snifanje lahko okužimo z virusom HIV ter virusom hepatitisa B in C.

Hepatitis dobesedno pomeni vnetje jeter. Lahko je akutno ali kronično (če traja več kot 6 mesecev). Vzroki nastanka so številni, med najpogostejšimi so različni virusi in čezmerna uporaba alkohola ter nekaterih zdravil. Z virusom hepatitisa se lahko okužimo s souporabo igel za injiciranje, pri transfuzijah in transplantacijah, pri naključnem stiku z okuženo krvjo (medicinsko osebje), pri tetoviranju in pirsanju, s skupno uporabo predmetov za osebno nego in pribora za snižanje, s spolnimi odnosi, možen pa je tudi prenos z matere na plod (po navadi ob porodu).

Proti hepatitisu B obstaja učinkovito cepivo, proti hepatitisu C pa ne.

Virus HIV povzroča pešanje imunskega sistema in v končni fazi se razvije bolezen AIDS, ki povzroči, da lahko človek umre od preprostih infekcij, ki bi jih telo z normalnim imunskim sistemom z lahkoto premagalo. Virus HIV se prenaša enako kot virus hepatitisa. Čeprav za zdravljenje okužbe z virusom HIV obstajajo dokaj uspešna zdravila, pa je HIV še vedno smrtno nevarna bolezen in naj vam zato zdravila ne dajejo občutka varnosti. Zdravila imajo namreč zelo hude stranske učinke in čeprav bolniki s HIV-om danes lahko živijo precej dolgo, je njihova kakovost življenja zelo poslabšana.

Kako pomagati prijatelju

Kako pokličeš rešilca?

Številka, na katero kličemo, je 112. Reševalcu na drugi strani telefonske linije čim bolj točno povej, kje ste, da vas bodo lažje našli, in razloži, kaj je s človekom narobe. Verjetno te bodo vprašali, ali je oseba nezavestna, ali diha in ali ji bije srce. Če veš, da je človek vzel kakšno drogo in katero, to povej reševalcem. Verjetno ti bodo že po telefonu dali navodila, kaj je treba narediti.

Ko reševalci pridejo, jim povej, kaj in koliko je oseba vzela (če veš), koliko časa je nezavestna in kaj se je z njo dogajalo prej (ji je bilo slabo, je imela krče, je bila nekaj časa v nezavesti, je halucinirala ...). To so za reševalce zelo pomembni podatki, saj bodo samo tako lahko natančno vedeli, kako lahko človeku pomagajo.

Prva pomoč nezavestnemu

Če na tleh najdeš nezavestnega človeka ali pa se človek pred tabo brez zavesti zgrudi na tla, je to po navadi zelo težka in neprijetna situacija. Velikokrat nas zagrabi panika, ne vemo, kaj bi storili, bojimo se, da bomo naredili kaj narobe, in če človeka ne poznamo, se seveda bojimo tudi bolezni, ki se jih od njega lahko nalezemo. V takšni situaciji je najpomembnejše, da ohraniš mirno kri. Če te zajame panika, ne boš mogel trezno razmišljati in zato tudi ne boš mogel pomagati. Zato se moraš najprej zbrati in umiriti.

Kaj torej narediš?

- Umiri se.
- Preveri, ali je oseba nezavestna. To storiš tako, da prizadetega močno streseš in vprašaš, ali je vse v redu. Če se na to ne odzove, pomeni, da je nezavesten.

- Prenesi nezvestnega v miren prostor.
- Položi ga na tla, kamor si po možnosti pogrnil odejo ali del obleke, da prizadeti ne leži na golih tleh. Obrni ga na hrbet.
- Preveri, ali diha in ali mu utripa srce. Če ne diha ali mu srce ne bije, nemudoma začni postopke oživljanja, prijatelj pa naj medtem izvede še navodila iz naslednjih treh točk. Če diha in mu bije srce, ga položi na bok v položaj za nezvestnega in ves čas nadzoruj njegove življenjske funkcije (dihanje, utripanje srca), dokler ne pride zdravnik.
- Pokliči reševalca (112).
- Poskusi dobiti čim več podatkov od prijateljev (ali je vzel kakšne droge in koliko, ali je pil alkohol, kdaj se je začel slabo počutiti, kako se je počutil ...). Te podatke potem posreduj reševalcem, da bodo vedeli, kako naj ukrepajo.
- Potipaj kožo in poskusi oceniti telesno temperaturo. Če se ti zdi zelo vroč, ga ohlajaj po navodilih za prvo pomoč pri vročinskem udaru.

Teoretične osnove metode 'talk down'

Ta metoda se uporablja ob napadih panike in premočni zadetosti. Je zelo koristna in z njo lahko človeku precej pomagaš, moraš pa biti previden/previdna, ker ima lahko človek, ki se ti zdi preveč zadet, tudi kakšno resnejšo zdravstveno težavo. Če se v 15 minutah človek ne umiri, pokliči reševalca, saj je možno, da se z njim dogaja kaj resnega.

Sprejetost

Poskušaj pridobiti zaupanje osebe, ki ji hočeš pomagati, s tem, da deluješ mirno in pomirjajoče. Ne sili človeka v nič, česar sam noče

storiti, kar mu ne ustreza ali česar se boji. Sprejetost je pomembna, saj človek na določeni stopnji zadetosti ne loči prijateljev od sovražnikov ali pa se mu zdi vsako vsiljevanje ogrožajoče in neprijetno.

Zmanjševanje dražljajev

Zmanjševanje dražljajev pomeni tudi zmanjševanje dejavnikov, ki vplivajo na primer na preveč zadetega prijatelja, čeprav tebe v istem času najverjetneje sploh ne motijo. Človeka lahko ogrožajo preveč glasna in intenzivna glasba (več kot 100 udarcev na minuto), soplesalci, prostor, nabit z dražljaji, sumničavost ('v tem prostoru so policaji, vsi me gledajo' ipd.). Osebo z opisanimi pretiranimi reakcijami na dražljaje odpelji v prostor brez glasne glasbe, gneče in močnih luči, pomaga tudi, če ji natakneš temna očala. Tvoje gibanje naj bo počasno in mirno, človeka ne smeš ovirati v gibanju, če kaže željo po določeni akciji ali prehodu.

Zagotovitev

Človeku poveš, da mu droga, ki jo je zaužil, povzroča vse te učinke in reakcije. Učinek droge bo s časom popustil in oseba se bo počutila bolje. Dopoveš ji, da se bo počutila bolje, če se bo prepustila zadetosti in občutkom ter se nehala boriti proti njim.

Počitek

Prepričaj se, da je osebi, ki ji poskušaš pomagati, udobno, in uporabi preproste tehnike za sprostitve (masaža, stisk roke). Če je obema pri tem udobno, nadaljuj, če je tebi ali njej neprijetno, prenehaj in se samo pogovarjaj z njim. Če je oseba na tej točki intervencije agresivna in nasilna, pokliči pomoč.

Pregovarjanje, spuščanje

S človekom govori v pomirjajočem tonu, poskušaj ga spomniti na stvari iz nezadete realnosti: kdo je, kaj počne v življenju, kakšno glasbo ima rad itd. Pogovor vodi o pomirjajočih in prijetnih temah. Če ima še vedno težave pri spuščanju, naj se osredotoči na tvoj obraz. S tem, da mu posreduješ preproste in pozitivne misli (izjave), lahko pogosto preusmeriš slab LSD trip ali premočno zadetost z ekstazijem.

Pazite drug na drugega

Da bi se izognili zgoraj naštetim situacijam, pa je daleč najpomembnejše, da pazite drug na drugega. Če se s prijatelji odpravljate ven in pijete alkohol ali uporabljate droge, se lahko hitro zgodi kaj neprijetnega. Prijatelj lahko spije malo preveč, obleži nekje in ga okradejo. Lahko se zgodi, da prijateljica kar naenkrat izgine z nekim tipom in je ni nikjer več. Lahko se zgodi kaj zelo usodnega, saj se pod vplivom alkohola ali drog naša razsodnost hitro zmanjša.

Zato je res pomembno, da se prijatelji držite skupaj in pazite drug na drugega. Dobro je tudi, da je vsaj eden v družbi popolnoma trezen ali pa vsaj bolj trezen od drugih in lahko zato poskrbi za prijatelje, ki so izgubili kontrolo. Tudi če opaziš, da prijatelj ali prijateljica zaradi pijanosti ali zadetosti počneta stvari, za katere jima bo naslednji dan žal, je prav, da jima poskusiš to preprečiti. Čeprav bo v tistem trenutku prijatelj jezen nate, ti bo naslednji dan neskončno hvaležen.

Težave z drogami

Težave z drogami – jih imajo res samo drugi?

Nihče ni imun za težave, ki jih lahko povzroča uporaba (dovoljenih in prepovedanih) drog. Eno so težave, ki lahko nastanejo neposredno po uporabi (vročinski udar, slabost), opisali smo jih v prejšnjih poglavjih, drugo pa so nevarnosti, ki sledijo uporabi drog v daljšem časovnem obdobju. Uporaba drog je običajno proces, ki traja dalj časa. Redki so ljudje, ki bodo kar takoj postali odvisni od določene droge. Najprej seveda poskusijo. Nekateri se na tej točki ustavijo, droge jim niso všeč in pika. Drugim so učinki všeč, eksperimentirajo z drogami in z nekaj sreče brez težav končajo svojo eksperimentatorsko kariero ter se posvetijo drugim, bolj pomembnim stvarem v življenju.

So pa še tretji. Droge so jim zelo všeč, uporabljajo jih vedno bolj pogosto. Začnejo se izgovori: "Droge uporabljam samo na partijih, droge uporabljam samo med vikendom." Kar naenkrat se ne znajo več zabavati brez njih. Konec tedna se neznansko raztegne, telo trpi, pojavljati pa se začnejo tudi prvi znaki psihičnih težav, ki čakajo za naslednjim ovinkom.

Ko govorimo o težavah zaradi drog, ni nujno, da imamo v mislih fizično odvisnost. Psihično si lahko odvisen od vsake stvari, ki jo pogosto počneš in ti vzbuja ugodje ter spreminja razpoloženje in vpliva na procese v možganih. Tako si na primer lahko 'odvisen' od športa, prijateljev, ljubezni, seksa ali interneta (ter celega kupa drugih stvari). Le redke droge povzročajo fizično odvisnost, a fizično odvisnost se tudi da premagati, problem pa je še vedno v glavi.

Kdaj imaš torej problem?

Prve težave zaradi dalj časa trajajoče uporabe drog prepoznamo, ko se krajšajo razmiki med posameznimi uporabami, ko gre za 'ubijanje' (mešanje različnih drog med seboj z namenom, da se ga boš do konca zadel in po možnosti obležal), ko se pojavijo prve težave doma ali v šoli, ko se srečaš s policisti in imaš polne žepe robe, ko te prijatelji začnejo opozarjati, da uporabljaš preveč in prepogosto, ko se pojavi toleranca, ko veliko časa porabiš za to, da premišljuješ, kako se ga boš zadel in kje boš nabavil drogo ...

Težave zaradi drog se po navadi seštevajo, in kar je najslabše, močno vplivajo druga na drugo. Če imaš težave doma, se ga boš ob koncu tedna pač toliko bolj zadel, s tem pa se bodo težave še poglobile, pogovarjali se boste drug mimo drugega itd. Na koncu sploh ne potrebuješ več dobrega razloga, da se ga pošteno zadeneš. Kar je bila sprva rešitev problema, zdaj postane problem. Po naših izkušnjah iz svetovalnice (če ne upoštevamo zdravstvenih zapletov) je zelo redko problem sama droga. Običajno gre za težave v družini, težave s prijatelji, težave v šoli, težave z lastno samopodobo. Če te prijatelji začnejo opozarjati na to, da se ga preveč zadevaš, je bolje, da jih poslušаш, kot pa da se z njimi skregaš ali jih zamenjaš. Na koncu lahko ostaneš sam in droga se zdi edina izbira, ker druge poti ne najdeš ali ne vidiš več. Neskončno poplesavanje na partijih, vedno večje količine poživil, izguba telesne teže in tvojih šestnajst let. Hej, pred čim že bežimo in kaj hočemo ujeti? Jasnega odgovora seveda nimamo. Če bi ga imeli, potem bi bila tale knjižica že uspešnica na TV-prodaji. Najbolj logično se sliši: "Ne jesti drog, pa ne bo problemov, ne?" Odgovora ne najdemo tukaj; če prenehamo uporabljati vse možne kombinacije drog, se vseh težav še ne bomo rešili. Lahko pa nehamo bežati in lažje vidimo problem ter ga napademo od spredaj. Pomembno je, da poznamo sebe in svojo uporabo. Da prepoznavamo svoje probleme in probleme prijateljev ter da se znamo pogovarjati in ne obsojamo na prvi pogled.

Vse skupaj je videti težko, ampak vredno je poskusiti in zmanjšati uporabo drog ali pa (še bolje) jih prenehati uporabljati. Če imaš občutek, da uporabe drog nimaš več pod nadzorom in da se ti življenje zaradi tega zapleta, ne odlašaj in poišči strokovno pomoč. Nekaj uporabnih naslovov, kjer lahko dobiš brezplačno pomoč in informacije, je naštetih na koncu te knjižice. Pomembno je, da ne razmišljaš o sintetičnih drogah kot o nenevarnih pripomočkih za naspidiranje sobotne noči. Odvisnost od prepovedanih ali dovoljenih sintetičnih drog (še posebej od metamfetamina, GHB-ja, mefedrona) je lahko včasih hujša in težavnejša za obravnavo kot na primer odvisnost od heroina.

Upoštevati moraš tudi, da je okej reči ne, če ti nekaj ne ustreza – pa čeprav zadevo hvalijo in uporabljajo vsi tvoji prijatelji. Tudi če tvoji prijatelji uporabljajo veliko večje količine droge (npr. tablet ekstazija, črtic spida), ne tekmuje z njimi in upoštevaj, da je včasih manj lahko več.

Če imaš težave zaradi uporabe drog (in te droge niso vedno heroin), se lahko oglasiš za pomoč v kateri od svetovalnic ali enem od programov pomoči, ki so zbrani na koncu te knjižice.

Kako prepoznaš, da imaš ti ali tvoj prijatelj težave z uporabo drog?

Najverjetneje poznaš veliko ljudi, ki uporabljajo prepovedane droge ali pijejo alkohol. Dejstvo je, da imajo nekateri s svojo uporabo težave, drugi pa ne. Tudi kriteriji za to, kdo ima težave in kdo svojo uporabo še nekako obvladuje, so različni. Najlažje je reči, da ima človek težave z uporabo drog in/ali alkohola takrat, ko sam prepozna, da nekaj ni več okej. Po navadi je res tako, vendar pa mnogo ljudi potrebuje nekaj zunanjih spodbud, da si priznajo svoje težave. Velikokrat se zgodi tudi, da se ljudem že malo dozdeva, da je šla njihova uporaba alkohola ali drugih drog malce predaleč, niso si pa povsem na jasnem,

ali je res tako. Če si v dvomih, smo ti pripravili dva vprašalnika, eden je namenjen ocenitvi težav z uporabo prepovedanih drog, drugi pa alkohola.

Ali imam težavo z uporabo drog?

1. Za doseganje želenega učinka zadetosti potrebujem vedno večje odmerke.
2. Če drog nekaj dni ne uporabljam, imam težave s spanjem, sem zelo živčen in tesnoben.
3. Droge uporabljam pogosteje, kot sem nameraval, in/ali v večjih količinah, kot sem nameraval.
4. Poskušal sem že prenehati uporabljati droge, a sem bil neuspešen.
5. Preveč časa porabim za pridobivanje droge, zadevanje ali pa prihajanje k sebi po pretiranem zadevanju.
6. Zaradi uporabe drog se manj družim s prijatelji oziroma imam težave v službi, šoli ali doma.
7. Čeprav vem, da imam z uporabo drog težave, jih vseeno uporabljam.

Če si vsaj na 3 vprašanja odgovoril z 'da', imaš težave zaradi uporabe drog.

Ali imam težave z uporabo alkohola?

1. Se ti je v zadnjem letu večkrat zgodilo, da zaradi alkohola nisi opravil svojih obveznosti v šoli, doma ali v službi (sem spada tudi ponavljajoče se izostajanje iz šole, izključitev iz šole zaradi alkohola)?
2. Se ti je v zadnjem letu večkrat zgodilo, da si vozil ali upravljal s stroji pod vplivom alkohola?
3. Se ti je v zadnjem letu večkrat zgodilo, da si imel zaradi alkohola težave s policijo?

4. Ali uporabljaš alkohol, čeprav imaš zaradi uporabe težave v odnosih z drugimi zate pomembnimi ljudmi (prijatelji, starši, fant/punca, učitelji ...)?

Če si vsaj na eno vprašanje odgovoril z 'da', imaš že lahko težave z uporabo alkohola.

Če si s temi vprašalniki ugotovil, da imaš ti ali tvoj prijatelj/prijateljica težave z uporabo drog in/ali alkohola, ti lahko pomagamo v svetovalnici DrogArt, ki deluje v centru Ljubljane (Prečna ulica 6). V svetovalnici lahko pričakuješ prijazen in razumevajoč pogovor s svetovalko/svetovalcem. Svetovanje je anonimno in običajno obsega vsaj 10 srečanj.

Kontakt

☎ 01/439 72 70 ali 041 730 800
✉ svetovanje@drogart.org

Testi na droge

Koliko časa lahko zasledimo droge v telesu?

Dandanes si marsikdo zastavlja vprašanje, koliko časa določene droge ostanejo v telesu. Za preverjanje prisotnosti drog v telesu obstaja več vrst testov.

Urinski testi

Urinski testi preverjajo prisotnost droge ali njenih presnovkov v urinu. Na splošno bi jih lahko razdelili na hitre teste in laboratorijske teste. Hitre urinske teste lahko na primer kupiš v lekarni, laboratorijske urinske teste pa lahko naredijo samo usposobljeni strokovnjaki s posebno opremo, npr. s plinskim kromatografom. Hitri urinski testi delujejo podobno kot test za ugotavljanje nosečnosti in preizkuševalcu povedo, ali je v urinu prisotna dotična snov, ki jo išče, ali ne. Čeprav so poceni in zelo preprosti za uporabo, so vseeno zelo natančni.

Krvni testi

Ti testi pokažejo prisotnost droge v krvi. Uporabljajo se v prometu, saj velja načelo: če je neka snov prisotna v krvi, to pomeni, da je človek v tistem trenutku pod vplivom te snovi. To je še posebej pomembno pri ugotavljanju, ali je voznik v času upravljanja z motornim vozilom pod vplivom konoplje. Urinski test je lahko za konopljo pozitiven tudi še 3 mesece po zadnji uporabi, čeprav človek trenutno ni pod vplivom konoplje. Če pa dokažejo prisotnost THC-ja v krvi voznika, to pomeni, da je bil človek v času upravljanja z motornim vozilom pod vplivom konoplje, in se ga za to tudi kaznuje. V cestnem prometu lahko (če je alkotest negativen, ti pa se 'čudno' vedeš) naletiš tudi na teste odzivnosti zenic (pupilometre). Policist ti v oči posveti z lučko in

preveri, kako se zenice odzivajo, ali je koordinacija gibanja ustrezna itd. Če se tvoje zenice na spremembo svetlobe ne odzivajo, ti lahko policist odredi strokovni pregled.

Razpolovni čas je čas, v katerem se količina substance v telesu prepolovi. Ekstazi ima razpolovni čas 6 ur. Če nekdo zaužije 120 mg MDMA-ja ob polnoči, ga bo imel ob šestih zjutraj v sebi polovico manj, torej 60 mg. Pri osebah s počasnim metabolizmom se lahko razpolovni čas (in s tem tudi čas zaznavanja) podaljša. Za urinske teste je bolj pomembna vsaka ura po zaužitju, z lasnimi testi pa lahko zaznavamo prisotnost drog tudi tri mesece po zaužitju.

Lažni pozitivni rezultati

Skoraj vsak test se da prelisčiti, vendar je možno tudi obratno: da testi prelisčijo tebe. Tudi testi lahko dajejo lažne pozitivne rezultate in pokažejo, da si zaužil nekaj, za kar gotovo veš, da nisi. To se lahko zgodi, če si bolan in jemlješ določena zdravila, zaradi okvare ali bolezni ledvic, bolezni jeter, diabetesa itd. Več možnosti za napake je pri hitrih urinskih testih, zelo malo (skoraj nič) pa je možnosti za napake pri uporabi plinske kromatografije.

droga	urin	kri
alkohol	6–24 ur	12 ur
amfetamini	1–4 ur	12 ur
benzodiazepini (pomirjevala)	1–42 ur	različno
konoplja (enkratna uporaba)	24–72 ur	2–3 ure
konoplja (redna uporaba)	do 12 tednov	2 tedna
MDMA	24–96h	25 ur
kokain	4–5 dni	neznano
heroin	8 ur	do 8 ur

Kaj skrbi starše?

Vzporedna resničnost

Ko se proti koncu tedna pripravljaš na vikend žuranje in na obisk različnih klubov, barov ali zabav, imaš v mislih povsem druge ovire kot tvoji starši. Dogovarjaš se na primer o primernem prostoru zabave, o tem, katero pijačo se nabavi, morda te skrbi, kaj boš oblekel in kakšen vtis boš naredil na prijatelje. Če si zahteven, te skrbi kakovost glasbe in morda pripravljaš plan B, če ne zbereš denarja za vstopnino? Dogovoriti se moraš, kako in s kom boš prišel na zabavo, in pomisliš tudi na to, kako se boš varno vrnil domov. Morda se ukvarjaš s tem, kdo bo priskrbel droge in ali bodo take, kot pričakuješ. Starše, ki so v življenju že imeli kakšno slabo izkušnjo in se jim na splošno slika svet kot precej nevarnejši, pa skrbijo pasti, ki naj bi prežeče čakale na njihove odraščajoče otroke.

Pogosta vprašanja staršev

- Ali bo moji hčerki kdo kaj zlit v pijačo in jo izkoristil?
 - Se bo sin peljal domov s pijanim prijateljem in se bo na poti domov ponesrečil?
 - Bo moja deklica nasedla in se odpeljala z neznancem, ki je pred tem uporabljal droge?
 - Ali se bo moj pridni sin dokazoval s prijatelji, kdo več spije, in bo na koncu obležal sam v parku?
 - Je res, da je kajenje trave samo prva stopnica in se eksperimentiranje z drogami konča z injiciranjem?
 - Koliko eksperimentiranja je danes še 'normalno'?
 - Ali je bolje, da se sin vsak vikend na mrtvo napije, kot da bi kadil travo?
-

Starše skrbijo tvegane situacije, v katerih se boš zagotovo kdaj znašel, in predvsem jih skrbi, ali se boš v takih situacijah znal odločiti prav – to pomeni v svojo korist. Ali se boš držal rekla 'izberi sam' ali pa boš podlegel vrstniškemu pritisku tudi takrat, ko boš ocenil, da je tveganje zate prehudo?

Kaj naj naredijo starši?

Prvo pravilo, ki ga učimo na DrogArtu, je **brez panike**. Hitre in impulzivne odločitve po navadi niso najboljše. Če starši opazite ali posumite, da vaš otrok uporablja alkohol ali druge droge, to neposredno in odkrito z vprašanjem preverite pri njem. Če je možno, se o tem izzivu posvetujte znotraj družine – s svojim možem/ženo, partnerjem/partnerico. Če se le da, se dogovorite, kako boste ravnali, in bodite pri tem usklajeni. Več ko v družini vlagate v komunikacijo, lažje vam bo. Predlagamo, da ne delate stvari za otrokovim hrbtom in da ne počnete ničesar, kar bi pozneje lahko obžalovali. Lahko se zgodi, da so vaši sumi in opažanja napačna! Vedeti morate, kaj boste naredili v tem primeru. Boste otroku verjeli na besedo ali boste posegli po drugih ukrepih? Tako kot lahko vi izgubite svoje zaupanje v otroka, ga lahko on izgubi v vas. Vsi vzajemni odnosi, sploh v družini, pa temeljijo na zaupanju.

Če zalotite otroka, da je pijan ali da je pod vplivom drugih drog, je pomembno, da **odreagirate**. Otroci staršem zamerijo brezbriznost, nevednost in mižanje na eno oko, pa čeprav to starši včasih naredijo le zato, ker v šoku ne vedo, kaj bi storili. Otroku naj torej ve, da ga zjutraj, ko bo spet trezen in sposoben za komunikacijo, čaka resen pogovor in da ga verjetno čakajo sankcije. Če ne boste naredili ničesar, bo za otroka to jasen znak, da družinskih norm ni kršil in da svoje vedenje lahko nadaljuje.

Starši se pogovorov o alkoholu in drugih drogah lotevajo različno in verjamemo, da vsak zase najboljše ve, katere omejitve ali ukrepi pri otroku delujejo.

Pomembno je, da otroku daste vedeti, da vas skrbi zanj in zakaj vas skrbi, ter da mu poveste, da ga imate radi. Če še niste postavili jasnih pravil glede uporabe alkohola in drugih drog, je zdaj čas tudi za te dogovore. Pravila določite skupaj in če se le da, pri njih vztrajajte. Ljubeče, a nepopustljivo. Vedeti morate, da bo na preizkušnji tudi vaš lasten odnos do alkohola in drog. Če imate morda sami težave s čezmerno uporabo katerekoli droge (kajenje, alkohol ...), pričakujte, da boste govorili tudi o tem. Če potrebujete pomoč pri pogovoru, se lahko pogovorite tudi s strokovnjaki na DrogArtu. V reševanje težav vpletite le tiste ljudi, ki imajo pri tem lahko aktivno vlogo in želijo sodelovati. Včasih lahko najdete sogovornika pri drugih starših ali drugih pomembnih odraslih v otrokovem življenju, včasih pa lahko le povzročite dodatne težave in zapletete položaj tudi v drugih okoljih.

Recimo, da je vaša hči uspešna dijakinja in v šoli nima težav. Če pri reševanju njenih težav, ki jih rešuje z vikend opijanjanji, ne potrebujete učiteljice angleščine, ji o tem ni treba razlagati na govorilnih urah.

Varovalni dejavniki v družini (zelo na kratko)

- **Dober odnos z očetom:** otrok/mladostnik ima z očetom aktiven odnos, oče se zanima za otroka/mladostnika. Pazite! To ne pomeni, da gre za odnos brez konfliktov.
- **Možnost za sodelovanje v družinskih aktivnostih:** otrok/mladostnik ima besedo v družini, na primer pri tem, kam se gre na kosilo, pomaga pri zadolžitvah v družini, na primer nosi smeti, čisti kopalnico.
- **Nagrada za sodelovanje v družinskih aktivnostih:** otrokovo/mladostnikovo sodelovanje je opaženo in ustrezno pohvaljeno.
- **Nenaklonjenost staršev do antisocialnega vedenja:** otrok/mladostnik ve, kaj starši menijo o

antisocialnem vedenju, na primer o nasilništvu, saj se o tem doma pogovarjajo.

- **Dobra družinska disciplina:** v družini so pravila jasna, veljajo za vse in večinoma se jih vsi držijo. Družinski člani se na primer držijo medsebojnih dogovorov.
- **Nadzor v družini:** družinski člani se zanimajo drug za drugega in opazijo, če se s kom dogaja kaj neobičajnega.
- **Obsojanje uporabe dovoljenih in prepovedanih drog:** otrok/mladostnik ve, kaj starši menijo o uporabi alkohola in drugih drog, saj se o tem pogovarjajo.
- **Uporaba dovoljenih in prepovedanih drog pri prijateljih:** prijatelji, s katerimi se otrok/mladostnik druži, ne uporabljajo prepovedanih drog.

(povzeto po Sande, 2004)

Kako ločiti težavnega najstnika od uporabnika drog ali mladostnika, ki se ob vikendih opija?

Eksperimentiranje z alkoholom in drugimi drogami se po navadi dogaja v obdobju najstništva, ne kaže pa vseh sprememb v vedenju pripisati uporabi alkohola ali drugih drog. Najstništvo je namreč burno obdobje zorenja in hitrih sprememb, ki so včasih zelo opazne in včasih manj. Na prvo žogo starši pa tudi strokovnjaki težko ločimo dnevni odmerek najstništva od reševanja težav z uporabo alkohola ali drugih drog. Tukaj spet velja pravilo: če imate dober odnos s svojim otrokom, boste opazili, da je nekaj narobe, da je narobe bolj kot običajno, da je drugače. Lahko je otrok nesrečno zaljubljen, lahko ga skrbijo zapleteni odnosi s prijatelji ali prve intimne izkušnje v spolnosti. Možnosti je ogromno. Možnosti so tudi naslednje: otrok je začel eksperimentirati z uporabo

drog, otrok se vsak vikend mrtvo napije, otrok se brez uporabe prepovedanih drog sploh več ne odpravi na zabavo.

Nedvoumnega odgovora na vprašanje, kako ugotoviti, ali nekdo uporablja droge, ni. Prvi boste razlike in težave opazili najbližji. Praviloma velja, da je problematična uporaba drog vedno le simptom drugih težav. Predlagamo, da s pogovorom in spremljanjem mladostnika ugotovite, za kakšne težave gre. Tudi če ugotovite, da vaš mladostnik uporablja droge, ni preprostega recepta, kako naprej. Dobro je, da se o vsem pogovarjate in sklenete dogovore in zaveze. Ne pozabite, da se ob večjih ali težko obvladljivih težavah vedno lahko obrnete na strokovnjake.

Večina mladih se prebije skozi najstništvo z veliko različnimi izkušnjami in doživetji, ki pa večinoma niso slabe. Več kot 50 % mladih recimo poskusi kaditi travo, redno jo kadi manj kot 10 %, o težavah, povezanih z uporabo trave, pa jih poroča še manj. (Sande, 2004)

Starši lahko otrokom pri njihovi poti v odraslost stojimo le ob strani in jim postavimo meje tam, kjer je sami še ne zmorejo.

Miti o drogah

Uporaba drog je danes še vedno stigmatizirana, informacije, ki so povezane z drogami, pa velikokrat napačne ali netočne. Med ljudmi krožijo različni miti, ki temeljijo na predsodkih ali nepoznavanju teme. S poznavanjem realnih dejstev o drogah lahko ovržeš nekatere mite, ki so z njimi povezani. Informacije o posameznih drogah najdeš na straneh te knjižice. Nekateri miti niso neposredno povezani s posamičnimi drogami, temveč z nastankom odvisnosti, z dejstvom, da so prepovedane ali dovoljene, z njihovim izvorom ali napačno interpretacijo statističnih podatkov.

V ta namen smo pripravili 12 mitov, ki smo jih srečali pri svojem delu (na delavnicah, iz medijev, v komunikaciji z uporabniki), in jih razložili.

Mit #1: Premagovanje odvisnosti je zgolj stvar volje.

Mit #2: Dovoljene droge niso škodljive.

Mit #3: Uporaba konoplje je varna.

Mit #4: Mešanje drog ni škodljivo.

Mit #5: Droge lahko varno uporabljam.

Mit #6: 'Naravne' droge so manj škodljive od sintetičnih.

Mit #7: Če imaš družino in stabilno službo ali hodiš v šolo, ne moreš biti odvisen.

Mit #8: Vdihovanje lepila povzroči takojšnjo zadetost, zato ni časa, da bi ti škodilo.

Mit #9: Če začneš uporabljati konopljo, boš prej ko slej končal na heroinu.

Mit #10: Ko si enkrat odvisnik, si vedno odvisnik.

Mit #11: Od ene tabletki ekstazija ne moreš umreti.

Mit #12: Primesi v kokainu so neškodljive, dodajajo jih predvsem zaradi povečanja mase (in zaslužka).

Mit #1: Premagovanje odvisnosti je zgolj stvar volje

Nihče, ki začne uporabljati droge, ne načrtuje, da bo postal odvisen. Uporaba se sicer začne z izbiro posameznika, odvisnosti pa nihče ne izbere. Ko se razvije odvisnost, se zgodijo tudi nekatere spremembe v možganih, ki postavijo željo po uporabi drog pred moč volje.

Mehanizem nagrajevanja je v naših možganih v osnovi zadolžen za naše preživetje (užitek občutimo ob aktivnostih, ki nam omogočajo preživetje, npr. pri prehranjevanju in seksu). Ta mehanizem se pri uporabi drog aktivira celo v večji meri kot pri seksu, kar pomeni, da je potreba po uporabi drog tako močna. Ko se odvisnost razvije, pri uporabniku ne gre več za potrebo po užitku, temveč za potrebo po lajšanju močne želje po drogi (potreba po drogi postane v naših možganih podobna drugim osnovnim potrebam).

Poleg tega postanejo možgani bolj občutljivi za stres – ljudje se težje spopadajo s pritiski in težavami, ki jih je pri odvisnosti običajno vedno več, zato še naprej uporabljajo droge, saj jim te vsaj začasno blažijo negativne občutke.

Premagati odvisnost torej ne pomeni samo, da se za to odločiš, temveč gre za kompleksnejši pojav, ki ima osnove v naših možganih. Zato sta pri premagovanju odvisnosti pomembni tako strokovna pomoč kot podpira staršev, prijateljev, partnerja ali koga drugega, ki je osebi blizu.

Mit #2: Dovoljene droge niso škodljive

Če nekaj (še) ni prepovedano, to ne pomeni, da nima stranskih učinkov oziroma da ni škodljivo. Opozorila na cigaretnih škatlicah in v oglasih za alkoholne pijače ter stranski učinki, opisani v navodilih različnih zdravil, so dovolj zgovorna opozorila, da so tudi dovoljene droge lahko nevarne. Za opozorili seveda stojijo dejanske negativne

posledice, ki so jih raziskovalci povezali z določeno drogo ali zdravilom.

Na tem mestu pa ne smemo pozabiti niti novih drog, ki se pojavljajo po svetu in (še) niso prepovedane. Take droge so običajno tudi neraziskane, predvsem pa je neznan njihov učinek na posameznika in njegovo zdravje. Nekatere kratkoročne posledice uporabe teh drog postanejo kmalu znane, druge, dolgoročne, pa se pokažejo s časom.

Če je nekaj dovoljeno, še ne pomeni, da ni škodljivo. Pred uporabo se informiraj.

Mit #3: Uporaba konoplje je varna

Kot vsaka droga ima tudi uporaba konoplje stranske učinke. THC (kot vse druge droge) deluje na vsakega človeka drugače. Pri nekaterih uporabnikih namesto sproščenosti in dobre volje lahko sproži občutke neugodja, paniko ali depresijo. Dodatne težave pa lahko povzroča tudi tistim uporabnikom, ki imajo težave s srcem, pljuči ali z duševnim zdravjem. Več o konoplji si lahko prebereš na strani 23.

Edina varna uporaba drog je neuporaba.

Mit #4: Mešanje drog ni škodljivo

Če hkrati uporabljaš več različnih drog, prenehajo veljati pravila uporabe vsake droge posebej. Telo, ki je že pod vplivom neke druge droge, se namreč na drogo odziva popolnoma drugače, zato so učinki še bolj nepredvidljivi in nevarnosti še večje. Zaradi medsebojnih učinkov drog je tudi možnost predoziranja večja.

Pri sočasni uporabi kokaina in alkohola na primer nastane nova snov (kokaetilen), ki ob dolgotrajni uporabi poveča tveganja za okvare srca (ki so velika že pri samostojni uporabi kokaina) in je bolj toksičen za možgane kot vsaka snov posebej.

Kaj se dogaja, če mešaš druge droge med seboj, si lahko prebereš na strani 62.

Mit #5: Droge lahko varno uporabljam

Varne uporabe drog ni. Tudi če upoštevaš vse nasvete zmanjševanja škode, ne moreš predvideti vseh tveganj. Poleg vseh tveganj, ki jih posamezne droge prinašajo, sta tu še dva dejavnika, ki pomembno vplivata na tvojo izkušnjo z drogo:

1. Posamezniki smo si med seboj različni in tudi naše dedne zasnove so drugačne. Pri nekaterih lahko uporaba drog sproži latentne oblike bolezni (bolezni, kjer se znaki še niso pokazali; torej sploh ne veš, da to bolezen imaš), npr. epilepsijo, duševne ali srčne bolezni. Lahko pa neko bolezen, ki jo že imaš, še poslabša.
2. Prepovedane droge v veliki večini vsebujejo različne primesi (primer: čistost kokaina v Sloveniji je v povprečju 30-odstotna), včasih pa kupiš neko drogo in dobiš nekaj popolnoma drugega. Tudi če kupuješ pri 'zanesljivem' preprodajalcu, to še ne pomeni, da boš dobil vedno enako kakovostno drogo ali da on točno ve, kaj prodaja. Vsaka zaloga je lahko drugačna, učinki različnih drog ali primesi pa te lahko negativno presenetijo.

Več o nevarnostih, ki jih prinaša uporaba posameznih drog, si lahko prebereš v prvi polovici knjige, ki jo držiš v roki.

Mit #6: 'Naravne' droge so manj škodljive od sintetičnih

Konoplja, halucinogene gobice in druge 'naravne' droge so res naravnega izvora, vendar to še ne pomeni, da njihova uporaba ne prinaša nobenih nevarnosti za uporabnika. Prav tako kot sintetične droge tudi droge naravnega izvora povzročajo spremembe v našem telesu in tudi njihova uporaba prinaša določena tveganja.

O nevarnostih, povezanih z uporabo konoplje, smo govorili pri razbijanju mita številka 3 (glej stran 103). Halucinogene gobe je velikokrat zelo težko dozirati, saj običajno vsebujejo različne količine aktivne snovi, ki je ne moremo določiti, zato se nam lahko zgodi, da jih hitro predoziramo. Pri nekaterih vrstah (kot so psilocybe) bo to pomenilo neprijetno izkušnjo, anksioznost in strah. Predoziranje pri nekaterih drugih vrstah (na primer amanitah) pa lahko povzroči delirij in celo smrt.

Tudi v naravi torej najdemo kemikalije, ki so nevarne in lahko povzročajo podobne neželene učinke pri uporabnikih kot sintetične substance.

Mit #7: Če imaš družino in stabilno službo ali hodiš v šolo, ne moreš biti odvisen

Družina, služba ali šola in težave z drogami ali odvisnost od njih niso nujno medsebojno izključujoče. Nekateri uporabniki drog lahko te stvari brez težav peljejo skupaj razmeroma dolgo časa – tudi tako, da tega družina oz. sodelavci ali sošolci ne izvejo ali opazijo. Drugi imajo razumevajočo ženo, šefa ali sošolca, ki jim manjše spodrsaljaje, odsotnosti ali napake oprosti oz. spregleda. Veliko je takih ljudi, ki s svojo odvisnostjo shajajo več let brez izgube službe ali večjih težav v družini.

Drži pa, da ima vsaka odvisnost tudi te značilnosti: (1.) za isti učinek oz. za normalno delovanje potrebuje uporabnik vedno večjo količino droge, (2.) uporabnik vedno več časa porabi za razmišljanje o drogi, o tem, kako jo bo dobil in kdaj jo bo naslednjič uporabil. Če že ni drugih težav, pa prej ali slej oba dejavnika vplivata tudi na družinsko življenje in delo ali šolo.

Mit #8: Vdihovanje lepila povzroči takojšnjo zadetost, zato ni časa, da bi ti škodilo

Prav zaradi hitrega delovanja in vdihovanja je lahko takšno početje še bolj nevarno. Lepilo tako kot drugi inhalanti povzroča nepravilno bitje srca, ki je lahko vzrok nenadne smrti. Zaradi kemikalij, prisotnih v lepilu, se lahko pojavijo različni izpuščaji ali rdečice, izcedki iz nosu ali oči. Obstaja pa tudi dodatna nevarnost zadušitve, če se lepilo vdihuje prek vrečke. Uporabnik zaradi zadetosti izgubi zavest, vrečka, ki je ni uspel odstraniti od ust in nosa, pa mu onemogoča dihanje in povzroči smrt.

Več o vdihovanju lepila in drugih nevarnostih si lahko prebereš v članku o inhalantih na strani 27.

Mit #9: Če začneš uporabljati konopljo, boš prej ko slej končal na heroinu

To, da uporaba konoplje vodi v odvisnost od heroína, je verjetno eden najpogostejših mitov, ki so povezani z drogami. Res je, da je večina uporabnikov heroína dejansko začela s konopljo, še verjetneje pa so prej uporabljali tudi cigarete in alkohol. Vsekakor ne velja tudi obratna povezava, torej da vsi, ki poskusijo konopljo, prej ali slej začnejo uporabljati heroin. Veliko mladih v določenem življenjskem obdobju z drogami eksperimentira, jih preizkuša in uporablja iz

različnih vzgibov, vendar velika večina njihovo uporabo pozneje opusti.

Po rezultatih raziskave **ESPAD**, ki je bila izvedena med dijaki 1. letnikov srednjih šol, je v letu 2011 v Sloveniji konopljo vsaj enkrat poskusilo 23,0 % anketiranih. Do konca srednje šole se ta številka običajno poveča. Podobno obsežnih raziskav, kot je ESPAD-ova, med dijaki 4. letnikov nimamo. Na Združenju DrogArt smo v letu 2002 izvedli raziskavo med dijaki 4. letnikov ljubljanskih srednjih šol, ki je pokazala, da je 50,3 % anketiranih že poskusilo konopljo. (Dekleva, Sande in Purkart, 2003) Vsak drugi odrasli pa ne uporablja heroína, kajne?

Mit #10: Ko si enkrat odvisnik, si vedno odvisnik

Odvajanje/zdravljenje ni lahko in ne uspe vsakomur, kljub temu pa odvisnosti ni nemogoče premagati. Posameznik potrebuje za to ustrezno strokovno pomoč, zelo dobrodošla je tudi podpora bližnjih. V Sloveniji obstajajo različni programi pomoči ljudem, ki imajo težave z uporabo drog ali so od njih odvisni. Programi so med seboj različni, uporabljajo različne metode in imajo različne vstopne kriterije. V vsaki stiski, povezani z drogami, se lahko obrneš na Združenje DrogArt po brezplačno in anonimno pomoč. Naše kontakte najdeš na strani 98. Če pri nas nimamo ustreznega programa pomoči, ti bomo predlagali druge programe, kjer ti bodo ponudili ustrežnejšo pomoč.

Mit #11: Od ene tabletko ekstazija ne moreš umreti

Kot vsaka psihoaktivna substanca ima tudi ekstazi oz. MDMA svoje stranske učinke ter vpliva na naše telo in njegovo delovanje, v nekaterih primerih je lahko tudi smrten.

Za ekstazi sta najbolj značilna in nevarna zapleta vročinski udar in možganski edem, ki se lahko končata s smrtjo.

Vročinski udar lahko nastane zaradi kombinacije učinkov MDMA-ja in intenzivnega plesanja v vročih, slabo zračenih prostorih. Pri vročinskem udaru se telesna temperatura dvigne tudi nad 40 °C, kar je za telo lahko usodno. Opisana stanja lahko povzroči že ena tabletka MDMA-ja.

Možganski edem nastane zaradi vnosa prevelike količine vode v telo ter motnje delovanja mehanizma za uravnavanje tekočine v telesu, na katerega vpliva MDMA.

Podrobnejše informacije o nastanku vročinskega udara in možganskega edema ter načinih ukrepanja najdeš na strani **80**. Tukaj najdeš opis tudi nekaterih drugih zapletov, povezanih z uporabo MDMA-ja in drugih drog.

Ko govorimo o ekstaziju oziroma tabletkah ekstazija, pa nikoli ne vemo, ali je dejansko v tabletki ekstazija MDMA ali pa smo kupili tabletko, ki vsebuje kakšno drugo snov, ki je lahko še bolj nevarna od MDMA-ja.

Mit #12: Primesi v kokainu so neškodljive, dodajajo jih predvsem zaradi povečanja mase (in zaslužka)

Kokainu (in tudi drugim drogam) pri 'redčenju' dodajajo različne primese, tako neaktivne, ki so načeloma neškodljive, kot tudi farmakološko aktivne.

Izmed neaktivnih primesi najpogosteje v kokainu najdemo sladkor, laktozo, škrob ali sodo bikarbono. Te snovi za uporabnike običajno ne pomenijo dodatne nevarnosti, medtem ko druga skupina primesi,

torej tiste aktivne, lahko precej povečajo možnost dodatnih zapletov pri uporabi kokaina. Take snovi so različna (ukinjena) zdravila, strupi in druge kemikalije, pogosto mu dodajajo tudi kofein. V Evropi in tudi v Sloveniji se je v zadnjih letih v kokainu npr. 'znašlo' zdravilo levamisol, ki so ga uporabljali proti črevesnim zajedavcem, povzroča pa tudi kopico stranskih učinkov, od slabosti in driske do bolečin v mišicah, glavobolov, nespečnosti, krčev ter agranulocitoze (bolezen, pri kateri osebi močno oslabi imunski sistem).

Primesi torej niso nujno samo 'nedolžen' sladkor ali puder, ampak lahko pomenijo tudi večja tveganja za uporabnike drog.

Za
konec

Še ena knjiga o drogah? je predstavila nekatere lastnosti in nevarnosti drog, ki so danes med mladimi popularne. Če si se prebil do njenega konca, si lahko ugotovil nekaj pomembnih stvari. Naj jih na kratko povzamemo (tudi za tiste, ki ste si ogledali samo ilustracije):

1. Vsako uporabo (dovoljenih ali prepovedanih) drog lahko spremljajo določene nevarnosti in zdravstveni zapleti.
2. Nekatere nevarnosti in zaplete lahko z upoštevanjem osnovnih pravil preprečimo ali vsaj zmanjšamo tveganje.
3. Ne rešuj svojih stisk in težav z uporabo drog, stiske se tako samo še poglobijo.
4. Če misliš, da imaš ti (ali tvoj prijatelj) težave z uporabo drog, poišči (ali pomagaj prijatelju, da si poišče) strokovno pomoč.

Za konec pa še zlata pravila zmanjševanja škode:

- Edina varna uporaba drog je neuporaba.
- Pred uporabo se informiraj.
- Sebe in drugih ne spravljalj v nevarnost (šport, vožnja, seks ...).
- Ne uporabljalj preveč ali prepogosto.
- Pazi na prijatelje.
- Ne mešaj prepovednih drog med seboj, z alkoholom ali z zdravili.
- Nikoli si ničesar ne injiciraj.
- Ne uporabljalj heroina in metamfetamina, saj povzročata močno odvisnost.

Slovarček

Absces: lokalizirano gnojno vnetje ali votlina, ki je nastala zaradi nekroze mehkega tkiva; ognojek

Amfetaminska psihoza: uporabnik postane paranoičen, anksiozen, pogoste so tudi halucinacije in iluzije

Analgezija: zmanjšanje ali prenehanje dovzetnosti za bolečino (pri ohranjeni zavesti)

Anksioliza: zmanjšanje občutka tesnobe, nemiru

Anksioznost: občutek tesnobe, nemiru

Aritmija: motnja srčnega ritma, ki se kaže kot nereden ritem (premore med utripi niso enako dolgi)

Avtoimune bolezni: velika skupina raznovrstnih bolezni, ki nastanejo, ker se iztiri imunski sistem in začne napadati različne sestavine lastnega organizma, saj jih prepozna kot njemu tuje

Coming down (spuščanje): popuščanje učinkov droge

Craving: izredno močno hrepenenje po drogi, ki ga težko kontroliramo

Dehidracija: primanjkljaj vode v organizmu, izsušenost

Depresor (depresorska droga): droge, ki v nasprotju s stimulantnimi drogami pomirjajo, uspavajo in na splošno upočasnjujejo motorične in psihične funkcije

Disociativno stanje: v povezavi z drogami je s tem terminom mišljen občutek delne ali popolne prekinitve povezave med duhom in telesom, 'odklopimo' se od telesa in okolja

Empatija: sposobnost vživljanja v čustvene procese sočloveka; visoka stopnja empatije olajšuje čustveno povezanost

Empatogen/entaktogen: oba termina se uporabljata za substanc, ki povzroča občutke povezanosti, naklonjenosti in želje po bližini

Halucinacija: motnja v zaznavanju sveta (privid, prisluh), ki jo ni povzročil noben realen objekt, človek, ki jo doživlja, pa je trdno prepričan o resničnosti svojih zaznav (glej tudi iluzija)

Halucinogen: substanca, ki povzroča halucinacije

Hipertermija: zvišanje telesne temperature nad normalno

Iluzija: izkrivljena zaznava resničnih objektov (vidimo jih npr. kot večje, drugačne barve, oblike ...)

K-hole: izraz za disociativno stanje, ki ga v dovolj velikih odmerkih povzroči ketamin (izkušnja zajema intenzivne halucinacije, občutek letenja, padanja, ločenosti od telesa, razsvetljenosti, povezanosti z vsem ...)

Nevrotoksičnost: lastnost snovi, da okvari živčne celice po celem telesu

Odtegnitveni simptomi: če je človek že telesno odvisen od drog ali alkohola, se ob nenadnem prenehanju uporabe pojavijo odtegnitveni simptomi; kažejo se kot: tresenje, mrzlica, krči, tesnoba, panični napadi, motnje spanja ...

Odvisnost: bolezenska navezanost na alkohol, drogo, igre na

srečo ipd., ki je prizadeti brez pomoči ne more pretrgati, čeprav se zaveda njene škodljivosti

Paranoja: duševna motnja, ki označuje kompleksen sistem blodenj, v vsakdanjem jeziku pa s terminom mislimo na občutke, da smo zasledovani, da nas vsi gledajo in poslušajo ter da nam hočejo slabo

Rush: vrhunec delovanja droge, ko so njeni učinki najbolj izraženi

Sedacija: umiritev, blaženje strahu, upočasnitev motoričnih in psihičnih funkcij

Serotoninski sindrom: nastane, ko je v telesu mnogo preveč nevrottransmitterja (živčnega prenašalca) serotonina; to je življenjsko ogrožajoče stanje, saj pride do nenadnega povečanja krvnega tlaka, telesne temperature in srčnega utripa; do serotoninskega sindroma lahko pride tudi ob zaužitju nekaterih drog (npr. ekstazija) v kombinaciji z določenimi zdravili (npr. antidepresivi)

Sinapsa: stik med dvema živčnima celicama, skozi katerega se z živčnimi prenašalci prenašajo živčna sporočila

Stimulans (stimulantna droga): substanca, ki poživlja, dviga budnost in razpoloženje

Toleranca: pridobljen vedno manjši odziv na ponavljajoče se enake odmerke substance in potreba po večanju odmerka, da se ohrani enak učinek substance

Kam po pomoč?

Spodaj je kratek seznam organizacij, na katere se lahko obrneš po pomoč, če imaš težave z uporabo alkohola in/ali drugih drog, če ima težave tvoj prijatelj ali prijateljica, fant, punca, brat, sestra ali kdorkoli, ki ti je blizu.

Če ti nobena od navedenih organizacij ne vzbuja zaupanja, se seveda lahko vedno obrneš tudi na organizacijo, ki jo že poznaš (mogoče te bodo znali napotiti naprej), na bližnji mladinski center ali na šolsko svetovalno službo, če še hodiš v šolo. Ne pozabi niti na prijatelje in starše. Sicer ti bodo oni prej nudili čustveno podporo kot strokovni nasvet. Kakršnokoli vprašanje pa lahko vedno zastaviš na naš e-poštni naslov: svetovanje@drogart.org. Nič ni narobe vprašati.

Združenje DrogArt

-  www.izberisam.org (alkohol)
-  www.drogart.org (druge droge)

Svetovanje za mladostnike, ki imajo težave zaradi uživanja alkohola in prepovedanih drog (ter za njihove starše); svetovanje za mlade, ki se znajdejo v stiski zaradi alkoholizma v družini. Svetovanje po predhodnem dogovoru vsak torek in četrtek. Svetovanje je brezplačno.

-  01 439 72 70 ali 041 730 800
-  Prečna ulica 6, Ljubljana.
-  info@izberisam.org (alkohol)
-  svetovanje@drogart.org (druge droge)

To sem jaz

 www.tosemjaz.net

Spletna svetovalnica, kjer imaš možnost anonimnega, hitrega in brezplačnega posvetovanja s strokovnjaki s področja medicine, psihologije in socialnega dela.

Društvo Projekt Človek

 01 540 31 74 ali 041 717 356

 sc.lj@projektclovek.si

 www.projektclovek.si

Društvo »POT« - pomoč zasvojenim od nedovoljenih drog in njihovim bližnjim Ilirska Bistrica

 05 710 06 25 ali 041 601 615

 Levstikova ulica 3, Ilirska Bistrica

 pot@kabelnet.net

Društvo za pomoč in samopomoč na področju zasvojenosti Zdrava pot

 02 251 14 28 ali 031 600 210

 Krekova 12a, Maribor

 drustvo.zdrava.pot@siol.net

 www.zdravapot.si

Društvo za pomoč odvisnikom in njihovim družinam Svit Koper

☎ 05 626 00 11 ali 031 287 751

🏠 Ljubljanska cesta 6, Koper

Inštitut Vir

☎ 03 490 00 24 ali 031 288 827

🏠 Vrunčeva 9, Celje

✉ vir@institut-vir.si

🌐 www.institut-vir.si

UP – društvo za pomoč zasvojenecem in njihovim svojcem Slovenije

☎ 01 434 25 70

🏠 Miklošičeva 16, Ljubljana

✉ drustvo.up@siol.net

🌐 www.drustvo-up.si

Zavod MISSS – Mladinsko informativno svetovalno središče

☎ 01 510 16 70

🏠 Kunaverjeva 2, Ljubljana

✉ misss@guest.arnes.si

🌐 www.misss.org

Zavod Pelikan Karitas

 01 548 03 63 ali 051 339 725
 Litijska c. 24, Ljubljana
 pelikan@karitas.si
 www.pelikan.karitas.si

Društvo za pomoč zasvojenim in njihovim bližnjim PO MOČ Sežana

 05 731 21 20
 Ulica 1. maja št. 1, Sežana
 drustvo_pomoc@t-2.net
 www.drustvo-pomoc.com

Društvo za zmanjševanje škode zaradi drog Stigma

 01 430 12 05
 Štihova 12, Ljubljana
 drustvo.stigma@siol.net
 www.drustvo-stigma.si

Ambulante za zdravljenje odvisnosti

*Enota za zdravljenje odvisnosti od alkohola
na Psihiatrični kliniki Ljubljana*

☎ 01 300 34 50

🏠 Poljanski nasip 58, Ljubljana

*Center za zdravljenje odvisnosti od
prepovedanih drog na Psihiatrični kliniki
Ljubljana*

☎ 01 587 49 75

🏠 Zaloška 29, Ljubljana

*Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca, Dispanzer
za zdravljenje alkoholizma in drugih
odvisnosti in Center za preprečevanje in
zdravljenje odvisnosti od nedovoljenih drog*

☎ 02 228 62 36 ali 02 228 62 39 ali 02 228 64 65

🏠 Ulica talcev 9, Maribor

*Psihiatrična bolnišnica Ormož, Ambulanta za
bolezni odvisnosti*

☎ 02 74 15 100

🏠 Ptujška cesta 33, Ormož

🌐 www.zdravapot.si

Viri

- Dekleva, B., Sande, M. in Purkart, B. (2003). *Tri leta kasneje: uporaba drog med dijaki ob koncu srednje šole*. Ljubljana: DrogArt.
- Hibell, B., Guttormsson, U., Ahlström, S., Balakireva, O., Bjarnason T., Kokkevi, A. in Kraus, L. (2012). *The 2011 ESPAD Report: Substance Use Among Students in 36 European Countries*. Stockholm: The Swedish Council for Information on Alcohol and Other Drugs (CAN).
- Sande, M. (2004). *Uporaba drog v družbi tveganj: vpliv varovalnih dejavnikov in dejavnikov tveganja*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.