

Tájékoztatósi célú kiadvány

# LEGYEN MÁS A SZENVEDÉLYED

SZERTELENÜL SZABADON



Az oktató célú kiadvány a Szerтеленül - Szabadon - prevenció program megvalósítása Hajdú-Bihar megyében” Legyen más a szenvedélyed! 2.” című EFOP-1.8.9-17-2017-00001 számú program keretében készült.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE

# BEVEZETÉS

## Kedves Fiatalok!

Bizonyára többen emlékeztek rá, hogy a Debreceni Javítóintézetben a Szertelenül szabadon projekt keretében egy hosszú kérdőívet töltöttünk ki együtt a droghasználattal kapcsolatban. A kérdőívre adott válaszaitok eredményeként összegyűjtöttük az általatok fogyasztott négy leggyakrabban fogyasztott drogra jellemzőket. A beszélgetések során azt tapasztaltuk, hogy nem vagytok tisztában pontosan mit is fogyasztotok, a drogoknak milyen rövid és hosszú távú hatásai vannak, milyen mértékben károsítja a szervezeteteket. A fejezet végén összefoglaltuk, hogy mely lépések vezetnek ahhoz, hogy drogmentessé váljon az életetek, illetve, ha segíteni szeretnétek családtagjaidnak, barátaidnak, milyen stresszoldási technikákat tudsz számukra ajánlani.

Szomorúan hallottuk, hogy a drogok által elért hatást gyakran még intenzívebbé teszik alkohol és/vagy gyógyszer fogyasztásával. Ezek hatása még inkább rombolja a szervezeteteket. Szeretnénk, ha ennek a kiadványnak a segítségével jobban megismernétek a fent leírtakat. Reméljük, hogy a Szertelenül szabadon projektben megtapasztalt pozitív élményeknek és az ismeretterjesztő kiadvány információinak hatására minél többen a drogmentes élet mellett fogtok dönteni a szabadulás után.

A kiadvány második részében összeszedtünk nektek más fiatalok drogfogyasztással kapcsolatos visszaemlékezéseit, akiknek a történeteiből tanulhattok, hogy ti már ne essetek az általuk elkövetett hibákba. Tudjátok, hogy az okos ember a más kárán tanul.

A tájékoztató füzetbe raktunk egy 20 kérdésből álló gyorsesztesztet melyet, ha őszintén kitöltitek, megtudhatjátok, hogy a drog mennyire befolyásolja az életeteket.

Végezetül összeállítottuk nektek azoknak a szervezeteknek a jegyzékét, mely segíségekre lehet a kinti életben, ha magatoknak, családtagoknak, barátoknak szeretnétek segíteni a függőségük kezelésével kapcsolatban.

# TARTALOM

HERBÁL

03

KRISTÁLY

04

SPEED

05

KANNABISZ

06

MIT KELL TENNI, HA LE AKARSZ ÁLLNI?

07

ALKOHOL

16

GYÓGYSZEREK

17

MIT KELL TENNI?

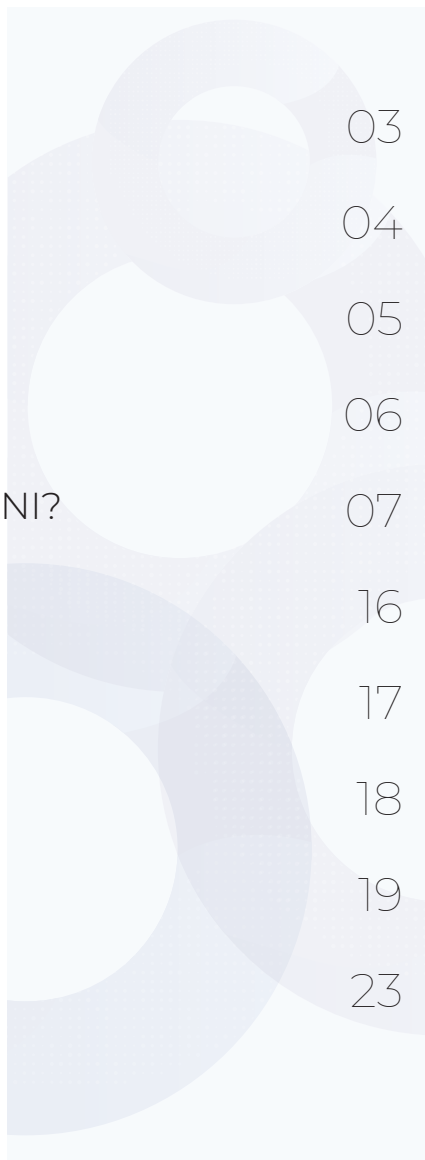
18

SZEMÉLYES TÖRTÉNETEK

19

TESZT

23



# HERBÁL

A **herbál** nem más, mint szintetikus kannabinoidokat tartalmazó kábítószer, hasonló a marihuánához. Összetételét tekintve sokféle lehet. A leginkább elterjedt formája, ha valamilyen szintetikus szert összekeverünk egy bizonyos oldószerrel, jellemzően körömlakklemosóval, és ezt szárított növényi törmeléssel látjuk el.

Nem számít új drognak, már a hetvenes években népszerű volt, ezért már akkor elkezdték kutatni.

Olcsósága miatt igencsak népszerű anyagnak számít, épp ezért ez a leginkább elterjedt a mélyszegénységben élő fiatalok körében. Gyakran hasonlítják a fűhöz, pedig a két szer korántsem egyezik, hatása teljesen eltér a marihuánától.

## A herbál hatásai rövidtávon

**Elmére gyakorolt hatások:** nehézkes reagálás, öntudatvesztés, zűrzavar, megváltozott időérzés, pánikroham, paranoia, érzéki csalódás, pszichózis.

**Testre gyakorolt hatások:** émelygés és hányás, nagyfokú izzadás, gyors pulzus, magas vérnyomás, a szív vérellátása rosszabb lesz, szívroham, epilepsziás rohamok, szélütés, testi görcsök, heveny vesekárosodás.

## A herbál hatása hosszú távon

Az emberekre gyakorolt hosszú távú hatások nem teljesen ismertek, viszont az már bizonyos, hogy az olyan dizájner drogok, mint a herbál életveszélyesek lehetnek.

Függőséget okozhatnak és olyan elvonási tünetekhez vezethetnek, mint a sóvárgás, rémálmok, erős izzadás, hányinger, remegés, fejfájás, extrém fáradtság, álmatlanság, hasmenés, hányás, képtelenség a tiszta gondolkodásra és más érdeklődési területek vagy kötelességek elhanyagolása.



# KRISTÁLY

A **kristály**, vagy más néven *metamfetamin*, egy pszichoaktív, pszichostimuláns szer, a legártalmasabb dizájn drogok egyike. Állagát tekintve porszerű, kristályos anyag, amit orra szippantva, vagy épp feloldva, intravénásan használnak. A metamfetamin a dopamin és adrenalin visszavételét gátolja a perifériás idegrendszer idegvégződésein, mivel ingerli a jutalmi idegút vonalat, eufóriát és izgalmi állapotot okoz, hosszútávon nagy eséllyel függőséghez vezet. A kristály felszippanztását követően mennyiségtől függően, néhány másodperc, vagy épp néhány perc múlva kezd el hatását. A hatás időtartama dóziszfüggő, általában 4-8 óra közé tehető.



## A kristály rövid távú hatásai

Kisebb dózis esetében a szer eufórikus érzést vált ki, emellett megfigyelhető az éberség, a tettekkészség növekedése, a környezeti ingerekre való nagyobb érzékenység, az előzetes unalom vagy fáradtság elenyészése, a jó hangulat. Több napos használat esetén gyakoribbak a negatív reakciók: félelem, paranoid gondolatok, nyugtalanság, ingerültség, irracionális viselkedés, torzult látás, remegés, rosszullet, fejfájás, koncentrációs zavarok, szédülés, erős szívdobogás, szorongás, mellkasi fájdalmak, hidegrázás, székrekedés vagy más emésztési zavarok. A szer olyan reakciókat vált ki, mintha hirtelen stressz érte volna az egyént csak ez a stressz nem múlik el olyan hamar.

## A kristály hosszú távú hatásai

Ha a szervezet kifárad a túlerőltetéstől, akkor már jelentkezhetnek az alváshiányból fakadó mentális zavarok, például hallási és vizuális hallucinációk vagy az emlékezés és az ítélőképesség zavarai. Az önértékelés pozitív irányban toódik el (mindenhatóság-érzés), ezért a felelős és reális ítélőképességet a szer ideiglenesen felfüggeszti. A drog hosszú távú fogyasztása gyakran okoz észrevehető változásokat a droghasználó személyiségében (maguk a drogfogyasztók ritkán veszik ezt észre). Az életvitel megváltozásának kísérőjelenségei mellett megnövekedhet a használó agresszivitásra való hajlama, ingerlékenyebbé válhat, érzelmileg elszegényedhet. A testi tünetek tekintetében a rendszeres használat esetén cukorbetegség, látásromlás, illetve a vakság alakulhat ki. A rendszeres metamfetamin fogyasztás növeli az olyan szív és érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét, mint a szívelégtelenség és a magas vérnyomás.

# SPEED

A **speed**, vagy más néven amfetamin, a harmincas évektől van jelen Európában, ekkor még nagyrészt depressziós állapot kezelésére, vagy élénkítőként használták. A brit haderő a II. világháború alatt 72 millió tablettát fogyasztott, a Japán hadiparban dolgozók, és pilóták körében kötelezővé tették a fogyasztását. Az amerikai haderőnél fegyelmi okokból őrizetbe vett katonák 25 %-a volt amfetaminfüggő.

Napjainkban a speed, már inkább tekinthető party drognak, szervezetbe jutása nagyon hasonlít a kokainéhoz, csak a speed „beállás” érzete nem múlik el olyan hamar.



## *Milyen érzést okoz a speed?*

Olyan, mintha hirtelen stressz érné a szervezetet, csak annál sokkal tovább tart. Emelkedik a vérnyomás, felgyorsul a beszéd, jelentkezhethet szédülés, szájszárazság, verejtékezés. Feldobottság, éberség alakul ki, de előfordulhat mellkasi fájdalom, torzult látás és remegés is.

## **A speed rövid távú hatásai**

A szer csökkenti az éhségérzetet, e miatt a szervezet energiatartalékait hamar kimerítheti. További hatások: ingerlékenység, motiváció elvesztése, pánikroham, szorongás, téveszmés tünetek, kiszáradás, orrnyálkahártya kisebbedése (szippantás esetén), önbizalom megerősödése, akaratosság, pupillák tágulása, éberség, magas vérnyomás. Külső szemmel nézve a szerhasználó, egy igencsak stresszes személynek tűnhet.

## **A speed hosszú távú hatásai**

A gyakori szerhasználóknál hamar kialakul a tolerancia, ez által a függőség is. Ekkorra a dózis, már százszorosára lehet a kezdeti adagnak. Ilyen esetben a legtöbben pszichotikusá válnak. Tapasztalhatnak szorongást, paranoiát. Jellemző hatás még a hallucináció. Olyan dolgokat hallanak és látnak, amik a valóságban nincsenek ott.

Hosszú távon az agyi funkciók mellett más szervek is súlyosan elváltoznak, mint például a szív, máj vagy vese.

# KANNABISZ

A **kannabisz**, más néven marihuána vagy fű, a kender szárított leveléből, szárából, virágából és magjaiból készült keverék. Ez a leginkább elterjedt illegális drog a világon. A marihuánát általában cigarettába sodorják és szívják el, de az is megeshet, hogy pipába töltik.



A fű kémiai alkotóanyagainak összetétele jelentősen befolyásolja a hatását. Az eltérő anyagok eltérő hatást eredményeznek. Használata orvosi körökben máig vitatott, mivel gyógyhatását klinikai vizsgálatokkal igazolták, viszont túladagolása súlyos károsodásokat okozhat.

## A kannabisz rövid távú hatásai

Ha valaki elszív egy füves cigit, már percekben belül érezni kezdi annak hatását. Azonnal jelentkezik a felgyorsuló szívverés, a mozgás és egyensúlyzavar. A fogyasztása alatt a dolgok álomszerűnek tűnnek. A marihuána általában már az első félórán belül eléri a csúcspontját, aztán hatása fokozatosan csökken és két-három óra alatt teljesen el is múlik. További rövidtávú hatások: az érzékelés torzulása, pánik, szorongás, hosszabb reakcióidő, szívverés fokozódása, a kezdeti feldobott érzés után, a fogyasztó álmosnak, lehangoltnak érezheti magát.

## A kannabisz hosszú távú hatásai

Személyiségváltozás, hangulatingadozás, gyengébb ellenálló képesség átlagos betegségekkel szemben, képtelenség a dolgok világos megértésére, az immunrendszer gyengülése, bódultság, céltalanság, fejlődési rendellenességek, tanulási nehézségek, a férfi nemihormon csökkenő termelődése (hosszú távon akár sterilizáció), a tüdő szöveteinek gyors pusztulása és maradandó károsodása.

Rendszeres napi használatot követően elvonási tünetek keletkezhetnek. Ilyen esetben gyakorinak számít a szorongás, ingerlékenység, hangulatingadozás, nyugtalanság, étvágytalanság, hirtelen súlyvesztés, alvászavarok, rémálmok. Míg kevésbé gyakori tünet a hidegrázás, kellemetlen hangulat, bizonytalanság, fokozott izzadás, gyomor és bélrendszeri tünetek.

A legtöbb elvonási tünet az első héten jelenik meg, aztán a tünetek minimum egy, maximum 6 hét közötti időszak alatt fokozatosan enyhülnek, majd teljesen elmúlnak. Ezek leginkább hirtelen marihuána elhagyás esetén jelentkeznek. Ha szerhasználó fokozatosan teszi le a drogot, az elvonási tünetek erőssége is csökken.

# MIT KELL TENNI, HA LE AKARSZ ÁLLNI A DROGFOGYASZTÁSSAL?

A drogfüggők számára a józanság elérése sokszor egy lehetetlen küldetesként, elérhetetlen célként jelenik meg. Pedig nem számít, hogy ki mennyi ideig és mit használt, hogy mennyire érzi magát tehetetlennek vagy a helyzetét reménytelennek, mert megfelelő támogatással és kezeléssel a változás minden függő számára lehetséges. A segítség rendszerint rendelkezésre áll, csak meg kell találni. A gyógyulás felé vezető út gyakran göröngyös, akadályokkal, buktatókkal és kudarcokkal szegélyezett, de tanulva a hibákból, folyton változtatva, bátran és kitarva végig lehet menni ezen az úton.

Fontos, hogy ne add fel, még akkor sem, ha már többször próbáltad sikertelenül korábban. Vedd magadnak a bátorságot, hogy szembe nézz bármilyen típusú függőséggel, és fogadd meg az alábbiakat, amely segíti a gyógyulást.

## **01** Határozd el magad, hogy a változtatsz

Az első a legnagyobb és legnehezebb lépés: annak eldöntése, hogy a változtatni fogok. Ezért fontos, hogy ne rögtön a leszokás legyen a cél. Sok ember küzd függőséggel, s sokan buknak bele abba, hogy az akaraterőt tekintik a legfontosabb készségnek a leállásban. A függőségből való felépülés egy hosszú folyamat, amely időt, elkötelezettséget, motivációt és támogatást igényel. A drogfogyasztás feladása - bármennyire is ellentmondásos - problémát fog okozni az életedben, ez normális, nem kell tőle megijedni. A leállás nem könnyű, s ha a józanodás útjára lépsz az sok mindent megváltoztat. Érdeemes számolni azzal, hogy:

- stresszhelyzetek és érzelmi feszültségek fognak kialakulni, melyeket eleinte nem fogsz tudni kezelni;
- emberek fognak elhagyni vagy kilépni az életedből;
- hirtelen sok szabadidőd lesz, amivel nem tudsz mit csinálni;
- egy darabig nem fogod tudni, mit gondold magadról.

Az elhatározást tehát érdemes előkészíteni, s legalább az alábbi kérdéseket megvizsgálni magadban.

- Melyek azok a dolgok, amelyek igazán fontosak számodra? Ezeket a kábítószer használat hogyan befolyásolja ma és hosszabb távon? Párkapcsolat, családi kapcsolatok, tanulás, egészségi állapot, munkavégzés.

- Mik lehetnek a leszokás előnyei és hátrányai, mik a jelenlegi állapot örömei és fájdalmai.



# MIT KELL TENNI, HA LE AKARSZ ÁLLNI A DROGFOGYASZTÁSSAL?

## 02 Fedezd fel a kezelési lehetőségeket

Miután elhatároztad magad, hogy vállalod a leállással járó kihívást, keresd meg az elérhető kezelési lehetőségeket, szem előtt tartva a következőket:

- Nincs "csodafegyver" vagy egyetlen olyan kezelés, amely mindenkinek beválik. Mindenkinek eltérőek az igényei. A kábítószer-függőség kezelésére érdemes olyan személyre szabott programot választanod, ami figyelembe veszi egyéni élethelyzetedet, lehetőségeidet. Nagyon fontos, hogy megtaláld azt a programot, ami legjobban illeszkedik hozzád, amiről érzed, hogy segíteni fog.

- A kezelést addig kell folytatni, amíg szükséges. A függőség az egész életedet befolyásolja, hatással van a kapcsolataidra, munkádra, karrieredre, egészségi és lelki jólétedre egyaránt. A kezelés sikere attól függ, hogy képes vagy-e egy új életmódot felépíteni a kezelés során.

- Az elkötelezettség és a kitartás kulcsfontosságú. A kábítószer-függőség kezelése se nem gyors, se nem egyszerű folyamat. Általában a hosszabb és intenzívebb droghasználat, hosszabb és intenzívebb kezelést tesz szükségessé. Természetesen a program hosszától függetlenül az eredményeket neked kell megtartani. Azok a programok jók erre, melyeknek vannak hosszú távú, utókezelési lehetőségei is.

- Több helyről érdemes segítséget kérni. Nem mindig van szükség orvosi felügyeltre a méregtelenítés utáni időszakban vagy a rehabilitáció során. Az ellátás szintjének megválasztásakor - akár egy tanácsadó szakember segítségével - mérlegeld mire van szükséged. Ez függhet a korodtól, a kábítószer használat előzményeitől és hogy van-e más orvosi vagy pszichiátriai betegséged, amit kezelni kell. Az orvosok mellett addiktológiai szolgáltatásokat nyújtanak pszichológusok, szociális munkások, tanácsadók, több egyház is foglalkozik ilyen típusú segítség nyújtással és józanodó társakat is érdemes felkeresni.

# MIT KELL TENNI, HA LE AKARSZ ÁLLNI A DROGFOGYASZTÁSSAL?

## 03 Keresz támogatókat

Ne próbálj egyedül felépülni. Bármilyen kezelési megközelítést választasz is, mellette szükséged van szilárd támogató rendszerre. Minél több pozitív hatás és visszajelzés érkezik a környezetedből, annál nagyobb az esélyed a felépülésre. A talpra állás nem könnyű, de ha a környezetben lévő emberek tudnak bátorítani, meghallgatnak, útmutatást adnak, akkor kevésbé lesz nehéz az utad.

- Támaszkodj közeli barátaidra, családotra, nevelőidre – az ő támogatásuk felbecsülhetetlen érték, ha még nem játszottad el a bizalmukat nagyon sokat tudnak segíteni. Ha már többször “cserben hagytad” őket és hitetlenek a felépüléseddel kapcsolatban akkor érdemes őket is bevonni a folyamatba. Hozzá tartozók számára is elérhető többféle tanácsadás vagy családi terápiás lehetőség. Kérd meg a családot és a barátait, hogy legyenek elérhetőek, amikor szükséged van rájuk. Lehet, hogy fel akarsz majd valakit hívni az éjszaka közepén, mert beszélni szeretnél vele. Ha nehéz időszakon mész keresztül, akkor ne próbáld egyedül kezelni a dolgot, fogadd el a barátok és a család segítségét!

- Építs józan szociális hálót - Ha az eddigi társadalmi életedben minden a drog körül forgott, akkor szükséged lehet, néhány új józan kapcsolatra. Fontos, hogy olyan józan barátokat találj, akik támogatják a felépülésedet. Próbáld meg csatlakozni olyan közösséghez, amit nem a közös ivás, drogozás tart össze. Ilyenek lehetnek különféle egyházi csoportok, valamilyen jó ügyért tevékenykedő civil közösségek, sportoló közösségek. Jó ötlet lehet önkéntes munkát vállalni és részt venni különféle közösségi eseményeken.

- Menj el bentlakásos rehabilitációs programra. Ha nincs egy stabil otthonod vagy lehetetlen egy drog mentes lakókörnyezetet kialakítanod, akkor jó választás lehet a rehabilitáció. Itt biztonságos környezetben, szakemberek és sorstársak támogatásával élhetsz, amíg meg nem erősödsz a józanságodban.

- Járj gyűlésekre - Csatlakozz önségítő csoporthoz és rendszeresen vegyél részt az üléseken. Emberekkel fogsz találkozni, akik pontosan értik, hogy min mész keresztül, részesülsz a csoport közös tapasztalataiból, a csoport tagjai megmutatják neked, s így láthatod, hogy mások mit tettek azért, hogy józanok maradhassanak.

# MIT KELL TENNI, HA LE AKARSZ ÁLLNI A DROGFOGYASZTÁSSAL?

## **04** Tanuld meg egészséges módon kezelni a stresszt és az érzelmi feszültségeidet

Amikor sikerül eléred, hogy tiszta vagy, számíts rá, hogy szembe kell nézned azokkal az érzésekkel és feszültségekkel, amik annak idején a drogozáshoz vezettek. A drog abbahagyásával újra felszínre fognak jönni azok a negatív érzések, melyeket éppen a droghasználattal sikerült tompítanod. Mindegy, hogy miért használtál, hogy felejteni akartál vagy csak sorozatos rossz napod volt vagy különféle problémáid tompítására használtad a drogot, ha hosszú távon tiszta akarsz maradni, meg kell értened és megoldanod ezeket a mögöttes kérdéseket. Eddig a droggal enyhítetted a stressz, a magány, a frusztráció, a harag, a szégyen érzését, most egy egészséges utat kell találnod a szorongásod és a reménytelenséged feloldására. Ez egyedül nagyon nehéz, érdemes ebben is segítséget kérni.

### **Stresszoldás egészségesen**

A drog fogyasztás gyakran egy téves stressz oldási kísérlet. Sokan használnak alkoholt vagy drogokat lazításra és pihenésre egy fárasztó, "zúzós" nap után, és sokan akkor, amikor egy fájdalmas érzés, gyász vagy emlék borítja fel az érzelmi egyensúlyt. Vannak azonban egészségesebb lehetőségek is arra, hogy hogyan tartsuk a stressz szintjét elfogadható határon belül.

### **Néhány gyakorlat a stressz gyors enyhítésére**

Lehet úgy érzed, hogy a drog az egyetlen és leghatékonyabb módja a kellemetlen érzések kezelésének, de ez egyszerűen nem igaz. Nehézségek nélkül meg tudod tanulni, hogy mi működik nálad a legjobban, s ezzel megelőzheted a visszaesést. A különböző gyors feszültségcsökkentő gyakorlatok közül mindenkinél más működik jobban, a legfontosabb az, hogy megtaláld azt, amelyik neked segít ennek a legjobb módja, hogy kipróbáld.

# MIT KELL TENNI, HA LE AKARSZ ÁLLNI A DROGFOGYASZTÁSSAL?

- Fuss, menj konditerembe vagy sétálj egy nagyot. Az edzés fáradtsága endorfint szabadít fel, oldja a stresszt és általános jó közérzetet biztosít.
- Mozdulj ki otthonról, fedezd fel a napsütés melegét vagy az eső illatát a friss levegőt vagy a város lüktetését. Keress egy gyönyörű tájat egy szép kilátást vagy egy érdekes épületet, különös hangulatot, akár megpróbálhatod lefényképezni is, de elég az is, ha csak az emlékeidben csinálsz egy "fotót".
- Játssz egy kutyával vagy macskával, élvezd az állat elfogadó szeretetét, bundájának puha és meleg érintését.
- Tegyéél fel egy nyugtató zenét.
- Keress egy illatot, ami szép emléket idéz benned.
- Csukd be a szemed, és képzelj el egy békés helyet, vagy idézz fel egy szép emléket, ami boldogsággal töltött el.
- Nézd meg a kedvenc családi fotóidat.
- Masszírozd meg a nyakad vagy a vállad.
- Vegyéél egy meleg fürdőt vagy adj egy koncertet a zuhany alatt.
- Alkoss valamit. Írj verset, novellát, dalszöveget, rajzolj, fess képet.
- Házimunka? Adj bele apait, anyait!

# MIT KELL TENNI, HA LE AKARSZ ÁLLNI A DROGFOGYASZTÁSSAL?

## 05 A sóvárgás csökkentése

Miközben a szervezeted kezd megtisztulni a drogtól, tudnod kell: ez az első és legfontosabb része a talpra állásod folyamatának, de ezzel nincsen vége. A testednek a lelkednek és az agyadnak is időre van szüksége ahhoz, hogy a működése helyreálljon. A függőség megváltoztatta a gondolkodásod, kapcsolataidat és érzéseidet, ezeket a szervezetednek újjá kell építenie. Ez idő alatt, a kábítószer utáni sóvárgás sokszor nagyon intenzív lehet. A felépülést támogatja és a sóvárgás kialakulását is csökkenti, ha tudatosan kerülöd egy darabig azokat az embereket, helyeket és helyzeteket, melyek a használatodhoz kötődtek.

- Tarts szünetet a drogozó haverokkal. Ne kövesd el azt a hibát, hogy továbbra is azokkal a barátokkal lógsz, akik még drogoznak, helyette vedd körül magad olyan emberekkel, akik támogatják a józanságod és nem jelentenek csábítást a visszacsúszásra.

- Kerüld azokat a bárokat, klubokat, helyszíneket, ahol drogoztál. Akkor se fogyassz alkoholt, ha amúgy azzal nincsen gondod. Az alkohol csökkenti a gátlásokat, és rontja az ítélőképességet, ez könnyen vezethet visszaeséshez. Szintén elkerülendő egy ideig minden olyan környezet, helyzet és szituáció, ami a droghasználatra emlékeztet. Legyen egy terved arra az esetre, ha olyan helyen találsz magad, ahol van drog vagy alkohol. A kísértés felléphet, de ha tudod kezelni, akkor rendben leszel. Egyeztesd a tervet a szülőiddel, testvéreiddel vagy támogató barátokkal, ha telefonálsz, tudni fogják, hogy ki kell téged onnan hozni.

- Ha orvosi ellátást veszel igénybe, tájékoztasd az orvost a drogkarrieredről. Előfordul, hogy orvosi vagy akár fogászati beavatkozásra van szükséged. Ilyenkor tudasd az orvosoddal az előzményeket, hogy olyan szolgáltatást tudjon nyújtani, ami minimális gyógyszer felírással vagy más alternatív gyógymóddal jár. Soha ne szégyelld magad emiatt, nem fogsz megalázó helyzetbe kerülni, ha mégis, akkor keress egy másik orvost.

- Légy óvatos a gyógyszerekkel. Maradj távol a gyógyszerek szedésétől, csak akkor szedj, ha feltétlenül szükséged, s akkor is fokozott óvatossággal. Sok gyógyszer számodra magas visszaélési lehetőséget nyújt, kiemelten ide tartoznak a fájdalomcsillapítók, altatók és szorongáscsökkentő gyógyszerek. Ha a gyógyszer szedés elengedhetetlen, soha ne szedj többet a felírt mennyiségnél.

# MIT KELL TENNI, HA LE AKARSZ ÁLLNI A DROGFOGYASZTÁSSAL?

## Hogyan birkózzunk meg a kábítószer utáni sóvárgással?

A sóvárgást nem lehet elkerülni, ezért meg kell találni a módját, hogy hogyan tudod megszüntetni:

- Csinálj valamit, ami leköti a figyelmed. Ez mindig és mindenkinél lehet más és más, próbáld ki, hogy nálad melyik működik. Van, amikor az olvasás segít, ha van hobbid az is kihozhat a sóvárgás állapotából, nézz meg egy filmet, menj moziba, vagy végezz valami gyakorlatias dolgot (menj el futni, kerékpározni, úszni, mosogass el, rakj rendet a lakásban). Ha valamelyik beválik legközelebb már könnyebben fogod megállítani a sóvárgást. Egy másik hatékony eszköz lehet ilyenkor az evés, de csak óvatosan és egészségesen, könnyen felszedhetsz jó néhány nem kívánt kilót.

- Beszélj róla. Hívj fel egy barátot, fordulj egy családtaghoz vagy keresd meg a segítődet. Ha őszintén tudsz beszélni a sóvárgásodról, az nem csak enyhíti magát az érzést, de jót tehet a kapcsolatodnak is. Ne ijedj meg, a sóvárgás csak egy rossz érzés.

- Sokan megpróbálják összeszorított foggal megvárni, míg a sóvárgás elmúlik. Alkalmanként ez is működik, persze jobb, ha másik technikát találsz.

- Tekintsd kihívásnak a sóvárgást és változtasd meg a gondolataidat. A sóvárgásra jellemző, hogy olyankor csak a drog pozitív hatásaira emlékszel, ilyenkor hajlamos vagy elfelejteni a negatív következményeket. Ilyenkor hasznos lehet, ha tudod emlékeztetni magad arra, hogy nem fogod jobban érezni magad, ha használsz és sokat veszíthetsz. Néha az is segít, ha ezeket az előnyöket és következményeket felírod egy-egy kis kártyára, s ilyenkor előveszed ezt a paklit.

# MIT KELL TENNI, HA LE AKARSZ ÁLLNI A DROGFOGYASZTÁSSAL?

## 06 Építs fel egy értelmes józan életet

A felépülésed támogatja és megvédi a visszaeséstől, ha aktivitást vállalsz olyan értelmes cselekvésekben, melyek fontosak számodra. Érdekes és hasznos tevékenységet válassz, amiben megtalálod magad és örömet is okoz a fáradozás mellett. Tervezz bátran hosszútávra. Minél jobban kialakul a céltudatosságod, annál halványabb lesz a függőség.

- Keress új hobbit. Olyat, ami kihívást jelent, kreativitást és képzelő erőt igényel vagy olyat, amit mindig is ki akartál próbálni.

- Fogadj be egy kisállatot. Igen, ez nagy felelősség, de képes vagy rá. Egy állat gondozása segít kifejezni a szeretetedet és törődésedet.

- Vegyél részt közösségi életben. Csatlakozz drogmentes csoporthoz és vegyél részt az életükben, ha van elérhető önszolgáltató csoport a közeledben érdemes velük felvenni a kapcsolatot. Ennek hiányában vagy akár mellette is vállalhatsz önkéntes munkát, válj aktívvá gyülekezetben vagy hitközösségben vagy csatlakozz egy helyi klubhoz, egyesülethez.

- Tűzz ki értelmes célokat. Haladj a céljaid felé, ez segít a jövőképed pozitívvá tételében. Nem számít milyenek ezek a célok, vonatkozhatnak a munkádra, karrieredre, személyes kapcsolataidra vagy az egészségi állapotod javítására, a lényeg, hogy számodra fontosak legyenek.

- Vigyázz az egészségedre. Tedd rendszeressé a testmozgást, figyelj a megfelelő alvásra és az egészséges étkezésre. Ezek növelik az energiaszintedet és csökkentik a stresszt. Ha jól érzed magad a bőrödben kicsi lesz a kísértés a visszaesésre. Minél többet tudsz tenni az egészségedért, annál könnyebb lesz józannak maradnod.

# MIT KELL TENNI, HA LE AKARSZ ÁLLNI A DROGFOGYASZTÁSSAL?

## **07** Ne hagyd, hogy a visszaesés megállítson

Nem törvényszerű, de gyakori, hogy a felépülési folyamatot visszaesések tarkítják. Ez nem csak bosszantó, de riasztó is lehet, a legjobb, ha úgy fogod fel, mint egy lehetőséget arra, hogy tanulj a hibáidból és azokat kijavítva kezd újra. Emlékeztess magad arra, hogy a függőség nem tesz egy embert rosszá vagy gyengévé. Ha visszaesel, akkor beszélj egy felnőtellel mihamarabb. Ez nem szégyellnivaló, de fontos, hogy gyorsan segítséget kapj, vagy a leszokásba fektetett kemény munka kárba vész.

### **Mi okozza a visszaesést?**

Különbféle fel nem ismert vagy elhanyagolt folyamatok vezetnek a droghasználói minták újbóli kialakulásához. A visszaesés okai mindenkinél eltérőek lehetnek, de van néhány veszély, ami közös, mint például:

- a negatív érzelmi állapotok (harag, szomorúság, magányosság, trauma vagy stressz)
- fizikai kényelmetlenségek (éhség, fáradtság, állandó fizikai fájdalmak)
- túl pozitív érzelmi állapotok (előbb utóbb még jobban akarod érezni magad)
- határok feszegetése, kontroll tesztelése ("tudom, hogy csak egy ital", kocsmában voltam, de csak kólát ittam)
- túl gyakori sóvárgás, erős kísértés vagy késztetés érzése (folyton a használatra gondolni)
- vita, veszekedés másokkal (már jó úton voltam, de annyira felbosszantott...)
- engedni a társadalmi nyomásnak (amikor úgy tűnik, mintha mindenki más inna vagy drogozna)
- túl sok szórakozás az élvezetek és jó érzések hajhászása.

A lényeg, hogy ne felejtse el: a visszaesés nem jelenti a felépülés sikertelenségét. Feladás helyett, amilyen gyorsan csak lehet kezd el újra. Hívd fel a segítőd, beszélj a terapeutáddal, menj el gyűlésre, egyeztess időpontot az orvosoddal. Ha újra kitisztultál, nézd meg, hogy mi váltotta ki a visszaesést, mi volt a baj, és mit lehet másképpen csinálni. Erősítsd meg az elkötelezettséged és használd a tapasztalataidat, hogy a következő "nekifutás" sikeres legyen.



# ALKOHOL

Az etil-alkohol az alkoholok családjába tartozó kémiai vegyület. Ez az anyag van jelen eltérő százalékban, az alkoholos italokban. A mértéke változó. Például míg a sörökben átlagosan 4-6%, addig a töményebb szeszes italokban akár 40-50% is lehet. Az alkoholos italokat általában szájon át fogyasztjuk, így jutnak be a nyelőcsőn keresztül a gyomorba. Mikor az alkohol fokozatosan elkezdi felszívódni szervezetünkben, először a véráramba kerül, onnan pedig a májba. A máj felel az alkohol lebontásáért. Óránként körülbelül 8-12 gramm alkoholt képes lebontani, ami nagyjából egy decynyi bornak felel meg. Probléma akkor van, ha az ital bevitele intenzívebb, gyorsabb, és a máj képtelen lépést tartani a bevitt alkohol mennyiségével, így nem tudja azt időben lebontani. Ekkor keletkezik a részegség állapota.

## Az alkohol rövid távú hatása

A gyakori alkoholfogyasztás függőséghez, alkoholizmushoz vezethet. Az ide vezető útnak több lépcsőfoka is van:

### 1. Kezdeti fázis

Ebben az esetben az alkohol kikapcsolódás, vagy alkalmakhoz (családi események, bulik, születésnapok) köthető. Itt a fogyasztó, még határt tud szabni az alkoholfogyasztás mértékének.

### 2. Kontrollvesztés szakasz

A fogyasztó már nem képes kontrollálni az ivás mértékét. Ilyenkor már a társasági és magánélet is kárt szenved. (elfordulhatnak a családtagok, megszakadhatnak baráti kapcsolatok)

### 3. Függőség

Az egyén saját akaratából már nem képes az alkoholfogyasztás abbahagyására. Ha nem jut alkoholhoz, elvonási tünetei lesznek.



## Az alkoholizmus hosszú távú hatása

Előfordulhat máj és vesekárosodás, az alkohol úgy pszichológiailag, mint fizikailag tönkretesz az embert. Ezen kívül, aki alkoholista, nem tud beilleszkedni a társadalomba. Csökken az alkalmazkodó képesség, az értelmi képesség, ami problémákhoz vezethet egy családon, vagy baráti társaságon belül.

# GYÓGYSZEREK

A gyógyszer, olyan készítmény, amely vagy növényi, vagy kémiai eredetű és valamilyen betegség meggyógyítására, vagy tüneteinek enyhítésére hivatott. Vannak olyan kevésbé erős és hatásos gyógyszerek, amelyeket egyedül is kiválthatunk patikából, míg vannak olyanok, amelyeket csakis orvos írhat fel.



Függőségről akkor beszélhetünk, ha valaki úgy szed be gyógyszereket rendszeresen, hogy nincs semmilyen betegsége, szóval fizikai szempontból ez nála nem indokolt. A gyógyszerfüggőség fő kiváltó oka az lehet, ha az érintett valamilyen lelki, vagy fizikai problémával küzd és erre fájdalomcsillapítót, vagy valamilyen szorongásoldót kap. Miután kiderül, hogy a szer jó hatással van rá, egyre gyakrabban vesz be belőle és ez aztán kémiai

függőséget okoz. Ekkor már a beteg nem irányítja a dolgokat a saját döntéseivel, hanem teljesen a szer hatása alá kerül.

## A gyógyszerfüggőség három lépcsőfoka

1. A gyógyszer hosszabb ideig történő szedése, ekkor alakul ki a hozzászokás, vagyis a szervezetnek már nem elég a szokásos dózis, többre van szükség ugyanahhoz a hatáshoz. Tehát emelni kell az adagot.
2. A gyógyszer hatása a megemelt dózis miatt erősebb lesz. Általában koncentrációs képesség gyengülése tapasztalható.
3. Itt már a beteg rövid időn belül állandóan emel az adagján. Itt beszélhetünk teljes függőségről.

## Gyógyszerfüggőség hatásai

A gyógyszerfüggő általában rossz étvágyú, néha zavarodottan viselkedik, rossz a mozgáskoordinációja. Beszéde időnként nehezen érthető, gyakran feszült, gyakoriak a hangulatingadozásai. Mivel az adott gyógyszerből az indokoltnál gyakrabban vesz be, a szervezete idővel már nem fogja úgy érzékelni, toleráns lesz rá. Ekkor egyre nagyobb mennyiségre van szükség, a kívánt hatás eléréséhez. Ha a függőtől megvonják a gyógyszert, elvonási tüneteket mutat.

# MIT KELL TENNI?

## Mit kell tenni, ha tudatmódosító szert használó emberrel találkozunk?

Az alkoholos befolyásoltság alatt lévő ember minden esetben figyelmet igényel. Már relatíve kis mennyiségű fogyasztás is jelentősen növeli a balesetveszélyt. Az alkohol tágítja a hajszálereket, így nő a hőleadás, azaz a bajbajutott kihűlés veszélyének is ki van téve. Komoly zavart szenved az egyensúlyrendszere, így mozgása bizonytalanává válik, könnyen eleshet, mely következtében sérüléseket szenvedhet. Tompulnak reflexei, amely szintén a sérülések esélyét növeli, illetve fokozza a fulladásveszélyt. A módosult tudat miatt nem tudja reálisan felmérni a veszélyeket, akaratlanul is belemegy veszélyes helyzetekbe.



## Amennyiben a sérült magánál van:

- óvjuk a kihűléstől,
- kísérvük szabad levegőre,
- próbáljunk minél több vizet itatni vele,
- soha ne hagyjuk magára!

## Ha nincs magánál:

- fordítsuk az oldalára vagy a hasára úgy, hogy a nyál kifelé folyjon szájából,
- óvjuk a kihűléstől,
- hívjunk mentőt vagy orvost,
- folyamatosan figyeljük légzését!

# SZEMÉLYES TÖRTÉNETEK

Miután felsoroltuk a leggyakrabban használt drogokat, illetve betekintést nyertünk azok hatásaiba, lássunk néhány személyes történetet! Milyen az, amikor valóban megtapasztalod a kristály, a herbál, vagy épp az alkohol következményeit?

## Milyen is a kristály valójában?

*Meg akarom osztani a kristállyal kapcsolatos tapasztalataimat. Tönkretette az életem. Amikor először próbáltam kristályt szívni, akkor minden úgy összemosódott előttem, mint amilyen a tévé képernyője, amikor nincsen adás. Emlékszem, arra gondoltam, hogy »Ez maga a pokol«. A szörnyű félelmen kívül képtelen voltam bármi mást érezni. Hallottam a családtagjaim hangját, képek ugrottak be fiatalabb koromból. Ez volt életem legrosszabb élménye. Borzasztóan remegtem, nagyon meg voltam rémülve, és hányingerem volt. Attól a naptól kezdve nap mint nap rémes szorongást éreztem. Abba kellett hagynom az iskolát, annyira szorongtam.» – J. W.*

## Bénulás herbál szívása után

*Miután néhány hétig használtam a herbált, egyik éjszaka felébredtem, és a padlóra estem. Nem tudtam megmozdítani a lábaimat és a csípőmet. Mindössze az alkarommal tudtam magam mozgatni, de ezzel nem jutottam semmire, így aztán 13 órán keresztül feküdtem a földön, a padlót püfölve és segítségért kiáltozva. Az orvosok szerint még két óra, és meghaltam volna. Most hosszú ideig kórházban leszek.» – L. D.*

## Többé egyszerűen nem vagyok itt

*„Túladagoltam a herbált, és azóta már nem vagyok ugyanaz, aki voltam. Csak ültem ott, és szívtam, amíg az egész rám nem omlott. Nem láttam, és nem tudtam járni, azután 6-7 alkalommal hánytam. Felébresztettem az anyukámat, ő lefektetett a kanapéra, és kihívta a mentőket. Körülbelül 10 perccel a mentők megérkezése előtt görcsrohamok törtek rám. Egy kórházi ágyban, az intenzív osztályon tértem magamhoz. Ezután néhány órán keresztül hirtelen szívmegállásaim\* voltak, és azt hitték, nem fogok magamhoz térni, de túléltem, viszont azóta nem az vagyok, aki voltam. Sokszor dadogok, és semmire sem tudok koncentrálni. Elkezdek beszélni valamiről, és egyszer csak üres lesz a fejem, és nem tudom, hogy mi történt. Folyton pöttyöket látok, és egyszerűen többé nem vagyok teljesen itt.”*

– D. Y.

# SZEMÉLYES TÖRTÉNETEK

## Egy korábbi függő

„Én korábban herbál függő voltam. Azalatt szoktam rá, hogy feltételesen szabadlábon voltam. Azért használtam, mert be akartam tépni, de úgy, hogy ne mutassák ki a drogtesztek. Napi alig egy grammról indultam, de ez napi 3-4 grammig emelkedett. Ahogy a függőségem erősödött, egyre kevésbé voltam képes az alapvető viselkedési és a mozgáskoordinációs készségeim irányítására. Ha valami felzaklatott, akkor agresszívabb lettem, és ez annál gyakoribbá vált, minél többet és minél hosszabban használtam az anyagot. Egyik reggel egy pszichotikus roham során, teljes emlékezetkiesés mellett, csaknem megöltem a feleségemet. Letartóztattak, és vissza kellett mennem a börtönbe. Amióta kiengedtek, rendszeresen megosztom másokkal a tapasztalataimat, hogy arra ösztönözsem őket, hogy ne használják ezt a drogot.” – S. W.



**A drogokkal való megküzdés, egy függő számára valóban nagyon nehéz, de megfelelő akaraterővel nem lehetetlen feladat! Lássuk például Zoli történetét!**

„Középiskolában, 16 évesen kezdtem drogozni. Egy fizikaóra előtt az egyik társam behívott a WC-be és speeddel kínált. Addig semmittevés volt az életem, a speedben úgy éreztem, hogy megtaláltam önmagamat. Addig a szórakozóhelyeken is jelentéktelennek éreztem magam, a droggal pedig úgy tűnt, tartozok valakikhez. Normális családban éltem, apa, anya, testvérek. Eleinte hétfélig használó voltam, nem is éreztem, hogy problémát okozhat a szer. Sőt, amikor először megtalálták nálam, azt mondtam, testépítő szer. Akkor még hittek nekem. Láttam a lepukkant drogosokat, a szakadt ruhákat, a lopást, bűnözést. De azt gondoltam, velem ez nem történhet meg. Aztán mégis. Volt, hogy összeverekedtem az édesapámmal, loptam a családomtól, hazudtam a barátaimnak. És végül magányosabb lettem, mint valaha voltam. Aztán bedrogozva volt egy autóbalesetem. Máig nem tudom, hogy megcsúsztam vagy elrántottam a kormányt. Mindenesetre a kocsi totálkáros lett, én viszont egy karcolás nélkül megúsztam a balesetet. Győrbe kerültem kórházba. Arra emlékszem, hogy az egész család körbeállta az ágyam. Hatalmas energiát adott, és akkor önként vállaltam a leszokást.

# SZEMÉLYES TÖRTÉNETEK

*Győrbe jártam az ambulanciára. Nyugtatókat kaptam. De ma már tudom, gyógyszerekkel ez nem kezelhető. Egy hónap után vissza is estem, és ismét volt egy balesetem. Éjszaka kiloptam a család vadiúj autóját. Elszálltam, akkor már meg is*



*sérültem. A mentőre emlékszem, ahogy jött értem. A kórházba akkor nem álltak körbe. Csak a testvérem jött be hozzám, de ő is csak a pólójáért. Egy hét után engedtek ki. A balesetes, véres ruhában szálltam fel a buszra. Úgy éreztem, mindenki engem néz, megvet. Ahogy hazaértem, a testvérem bement a szobájába. Anya is sírva ott hagyott. Apa a hátsó kertben maradt. Órákig ültem egyedül a szobámban. Egyszer csak apa bejött.*

*Ultimátumot adott, vagy elmegyek, vagy leszokom. Azt kértem, segítsen.*

*A fővárosba, a Válaszút Misszióhoz kerültem. Tizennégy hónapos terápián vettem részt, amely három fázisból állt. Nyolc évig voltam drogfüggő. Ma már tudom, legalább ugyanannyi idő kell a leszokáshoz is. Ha minden jól megy, 2015-re lehetek teljesen tiszta. De szenvedélybeteg vagyok, maradok mindig is. A terápián azt tanították meg, hogy miként altassuk el a bennünk lakozó sárkányt. A terápián eszközöket kapunk ehhez, de a valódi leszokás utána kezdődött.*

*Kiderült a munkahelyemen az előéletem. Az egy nagyon rossz időszak volt, visszaestem. Holott addigra már megismertem a páromat, Krisztát is. Egy wellness hétvégére mentünk, de folyamatosan kellett a szer. Újra anyagoztam, és tavaly nyáron ismét baleseteztem. Ekkor úgy döntöttem ismét visszamegyek a rehabra. Megalázó volt visszamenni. Hiszen addigra már dolgoztam, segítettem, mentor voltam, és akkor újra függőként én szorultam segítségre. Egy hónapot voltam bent. Éppen csendes hét volt. Egy bibliai idézetet, a Tékozló fiút beszéltük ki. Megszólított a történet, megtaláltam önmagamat. Rádöbbsentem, hogy mit veszíthetek. Megint. Család, a párom, a gyerekek. Az előző páromtól van egy kislányom. Krisztinának három fia van. Tudtam, hogy nem lehet folytatni. Vissza kell térnem.”*

# SZEMÉLYES TÖRTÉNETEK

## Alkoholfüggőséggel kapcsolatban is olvashatunk hasonló esetekről!

„Az elmúlt évben részegen mentem dolgozni, a szórakozóhelyeken és a bárokban kiütöttem magam, és nem emlékszem, hogyan kerültem haza. Szégyellem, de együtt aludtam valakivel, és még arra sem emlékeztem, hogy a személy hazajött velem, amíg másnap bele nem botlottam a lakásomban.

Két kapcsolatot is tönkretettem azzal, hogy annyi kárt okoztam nekik az ivásommal, de az ivást tettem az első helyre. A családomat nagyon bántja, hogy a lányukok nélkül pusztítja magát.” – Jamie

„Amikor elkezdtem leszokni az ivásról, ráébredtem, hogy az alkohol olyannyira beépült a testembe, hogy nem tudtam abbahagyni. Úgy remegtem, mintha össze akarnék törni, izzadni kezdtem, és nem tudtam gondolkodni, amíg nem ittam egyet. Nem tudtam meglenni nélküle.

A következő nyolc évet úgy töltöttem, hogy »egyik elvonóból ki, másik kórházba be« –, próbáltam rájönni, hogy mi a fene történt velem, hogyhogya nem tudok leszokni. Ez volt a legrosszabb és leghosszabb rémálom.” – Jan

„Tizenhárom éves koromban a barátaim kigúnyoltak, ha nem ittam. Azért adtam be a derekam, mert könnyebb volt a tömeghez csatlakozni. Elég boldogtalan voltam, és csak azért ittam, hogy meneküljek az élet elől. Egyre kevesebbet mentem el otthonról, ezért elkezdtem elveszíteni a barátaimat. Minél jobban egyedül voltam, annál többet ittam. Erőszakos és gátlástalan voltam. Soha nem tudtam, hogy mit csinálok. Szétromboltam a családomat. Amikor tizenhat éves koromban kirúgtak otthonról, hajléktalan voltam, koldulni kezdtem, hogy italt vehessek. Többévi alkoholizálás után az orvosok elmondták, hogy jóvátehetetlenül károsodott az egészségem.

Csak tizenhat éves voltam, de a májám súlyosan károsodott, és közel voltam ahhoz, hogy megöljem magam az itallal.” – Samantha

„Huszonegynéhány éves koromra már az ivás rabja voltam. Első gondolatom rendszerint az ivás volt, és minden más csak azután jött. Kezdtém ráésszmélni, hogy amikor nem iszom, akkor pánikézésem van, és remegni kezdek. Ha ivás nélkül kellett meglennem, akkor remegést éreztem, és izzadtam. Nem bírtam ki néhány óránál többet ital nélkül.” – Paul

# TESZT

## 20 kérdéses gyors teszt!

A következő kérdéssor DROG / GYÓGYSZER - használattal kapcsolatosak! A nyugtatók, altatók, fájdalomcsillapítók, kedélyjavítók is ide tartoznak. A kérdések az elmúlt 12 hónapra vonatkoznak! A kérdéseknél csak IGEN vagy NEM válasz lehetséges.

Olvasd el figyelmesen a kérdéseket és válaszolj a rád most legjellemzőbb válasznak megfelelően! Válaszaidat írd a kérdések alá!

- 01** Használ-e orvosi rendelvény nélkül vényköteles gyógyszert vagy drogot?
- 02** Volt már, hogy visszaéltél recepttel? (Az orvosnak más tüneteket mondott, hogy felírja az adott gyógyszert, hamisított receptet, másnak felírt gyógyszert szedett be, stb.)
- 03** Volt, hogy egyszerre több gyógyszert / drogot használtál?
- 04** Végig tudsz vinni egy hetet drogok nélkül? Eltelik egy teljes hét anélkül, hogy bármilyen szert használnál? (Bármilyen drog, gyógyszer)
- 05** Bármikor abba tudod hagyni a használatot, amikor csak akarod?
- 06** Volt már emlékezetkiesésed, ájulásod, vagy flashback érzésed (a korábban használt drog hatása egy pillanatra/ percekre hirtelen visszatér) a szer használata miatt?
- 07** Volt, hogy rossznak érezted magad, vagy volt már bűntudatod a droghasználat miatt?
- 08** A párod (feleséged/férjed) szóvá teszi a drog használatát, vagy az ezzel járó furcsa viselkedést?
- 09** Okozott már problémát a drogozásod te és a partnered /feleséged/férjed/szüleid/gyermeked között?
- 10** Vesztettél már el barátot a droghasználat miatt?



# TESZT

- 11** Elhanyagolod a családotod mert drogozol?
- 12** A munkahelyeden volt már problémád droghasználat miatt?
- 13** Volt már, hogy elvesztettél egy munkát a drogozás miatt?
- 14** Gyakran keveredsz vitába, veszekedésbe, vagy akár verekedésbe drog hatása alatt?
- 15** Tettél bármilyen illegális dolgot azért, hogy hozzájusson az anyaghoz? (pl.: ittasan vezetél)
- 16** Letartóztattak már valaha illegális drogok birtoklása, használata miatt?
- 17** Tapasztaltál valaha elvonási tüneteket (rosszullét), ha abbahagytad a drogozást, vagy nem jutottál hozzá?
- 18** Volt már valamilyen egészségügyi problémád a kábítószer-használattal kapcsolatban? (Hepatitis, görcsök, vérzés, memóriazavar)
- 19** Elmentél már valakihez segítséget kérni a drogproblémád miatt?
- 20** Vettél már részt valamilyen rehabilitációs, vagy elterelő programban a droghasználat miatt?

## Értékelés:

Számold össze az „igen” válaszokat, a 4, 5, kérdés kivételével minden igen válasz 1 pontot ér. A nem válaszok 0 pontot jelentenek. A 4. és 5. kérdésnél a NEM válasz ér 1-1 pontot, az igen válasz ezeknél 0 pont. Az így kapott pontszámot az alábbiak alapján tudod értékelni:

**0-5 pont:** Nincs, vagy csak enyhe problémád van a drogokkal.

**6-10 pont:** Mérsékelt drogprobléma.

**11-15 pont:** Jelentős kábítószer-probléma, fordulj szakemberhez!

**16-20 pont:** Súlyos drogfüggőség, mielőbb kérj segítséget!

Ha esetleg úgy éreznéd, hogy te is kezded elveszíteni az irányítást az életed fölött, vagy egyedül érzed magad a problémáddal, bátran fordulj a következő szervezetekhez:

**Anonim Alkoholisták (AA) központi (országos) elérhetősége:**

Tel.: (1) 251-0051 (15:00-18:00 óra között ügyelet, egyéb időpontokban [info@anonimalkoholistak.hu](mailto:info@anonimalkoholistak.hu))

[www.anonimalkoholistak.hu](http://www.anonimalkoholistak.hu)

**AL-ANON Családi csoportok**

Alkoholisták hozzátartozóinak és barátainak közössége

Tel.: (20) 440-1932

[www.al-anon.hu](http://www.al-anon.hu), [info@al-anon.hu](mailto:info@al-anon.hu)

**Emberbarát Alapítvány**

Tel.: 1/431-9792

E-mail: [emberbarat@emberbarat.hu](mailto:emberbarat@emberbarat.hu)

[www.emberbarat.hu](http://www.emberbarat.hu)

**Drogprecenziós segélyvonal (DROG-STOP)**

Droginformációs zöld szám: 13770 (h,sz: 10-15 k,cs: 10-18) ingyenesen, előhívószám nélkül hívható

e-mail: [drogstoponline@gmail.com](mailto:drogstoponline@gmail.com)

[www.drogstoponline.hu](http://www.drogstoponline.hu)

**Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány**

Lelkisége: gyerekek és fiatalok részére 24 éves korig

Tel.: (Előhívószám nélkül) 116-111 Éjjel-nappal, ingyenesen hívható

(továbbá olyan szülők, felnőttek hívását is várják, akik egy gyerek ügyében, érdekében kérnek segítséget)

[info@kekvonala.hu](mailto:info@kekvonala.hu)

[www.kekvonala.hu](http://www.kekvonala.hu)

**Ökumenikus Segélyszervezet**

Addiktológiai Centrum és Szenvédélybetegek Nappali Intézménye

Tel.: (1) 287-3863 (XXIII. ker.)

**“Drogfree”**

(1) 2151-397 (S.O.S. Telefonszolgáltatás 12-24 óráig)

**Debreceni drogambulancia** Tel.: (80) 505-088

**Debrecen “Segítőkéz”** Lelki segély

Telefonszolgálat (80) 505-510

# FELHASZNÁLT IRODALOM

1. <https://www.mondjnemetadrogokra.hu/real-life-stories/alcohol.html>
2. <https://www.mondjnemetadrogokra.hu/drugfacts/synthetic/synthetic-marijuana-long-term-effects.html>
3. <https://www.kemma.hu/komarom-esztergom/kozelet-komarom-esztergom/egy-drogfuggo-vallomasa-pokolrol-es-gyogyulasrol-435614/>
4. <http://ecsosz.hu/segelyvonalak-elkerhetosege/>
5. <https://sites.google.com/site/szipusok/linkek/ingyenesen-hiv-hato-drogvonalak-orszagszerte>
6. <https://www.mondjnemetadrogokra.hu/drugfacts/drugs/crystallmeth.html>
7. [http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/drog\\_cigi\\_alkohol/3852/metamfetamin](http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/drog_cigi_alkohol/3852/metamfetamin)
8. <http://drogmentes.info/marihuana/>
9. <https://hu.wikipedia.org/wiki/Kannabisz>
10. <http://italmertek.hu/az-alkoholrol-altalaban/miert-iszunk>
11. <https://hirmagazin.sulinet.hu/hu/életmod/mit-tegyunk-az-alkoholmergezettel>
12. <https://www.drogstoponline.hu/single-post/2016/07/28/7-do-log-amit-tudnod-kell-ha-le-akarsz-%C3%A1llni>
13. <http://fuggosegkezeles.hu/fuggosegrol/item/63-20-kerdeses-gyorsteszt-drogfuggo-vagyok>