



**TALENTUM**

EURÓPAI FEJLŐDÉSÉRT KÖZHASZNÚ

**ALAPÍVÁNY**

#drogkösznem

## ELŐSZÓ

Ön a Talentum Európai Fejlődésért Közhasznú Alapítvány kiadványát tartja a kezében.

Sokan sokféle ok miatt használnak ma kábítószereket. Nincs két ugyanolyan ember, vagy sors, ami szerhasználathoz vezet, így ezek kezelése általában specializált feladat. Az sem mondható meg, hogy a használat pontosan milyen hatással lesz az adott személyre, és hogy mennyi idő kell ahhoz, hogy függőségről beszélhessünk. Természetesen vannak anyagok, amelyek bizonyítottan hamarabb rabságot okoznak, mint mások. Ha már rabság! A függőséget talán a legkönnyebben úgy lehet meghatározni, hogy akkor vagyunk függők: 1) amikor az adott dologtól történő elszakadás problémát okoz, és 2) ez a dolog káros hatással van ránk és környezetünkre is.

A klasszikusnak mondható illegális (marihuána, speed, kokain, stb.) és legális (alkohol, koffein, nikotin, gyógyszer stb.) szerek mellett olyan viselkedési addikciókról is beszélhetünk, mint a munkamánia, a szerencsejáték függőség, az internet-, vagy facebook függés, az evési zavarok, és olyan, elsősorban talán megmosolyogtató, de igenis komoly problémák, mint az orrcsepp függés. Utóbbiak jóval elfogadottabbak a társadalomban, nem is igen veszünk róluk tudomást, nincs nyílt társadalmi párbeszéd vagy érzékenyítés ezek megoldására.

Sokan szenvedéllyel csinálnak dolgokat: testet építenek, sportolnak, kutatják a finomabbnál finomabb ízekeket, imádják a munkájukat, spiritualitásukból adódóan kutatják a "másik oldalt". Néha azonban álljunk meg, és vizsgáljuk meg önmagunkat, hogy nem léptük-e túl azt a nagyon vékony határvonalat, ami elválasztja a szenvedélyt a függőségtől! Jelen kisleveletünk elkészítésekor a kábítószeres hatások szerinti felosztására fókuszáltunk. Mert az ismeret felhatalmaz a NEM-et mondásra! ☺



Talentum Alapítvány

## A kábítószerek felosztása

1. **Ópiátok** (ópium, morfium, heroin, kodein, methadon, máktea stb.):

Az ópiátok általában csökkentik a fájdalomérzetet, megszüntetik a szorongást. Használatuk során egyfajta harmónia alakul ki a környezet és a használó között, amelyben lelassulnak a reakciók, és az önértékelés megnő. Kíséri egy "flash" érzés is, amit gyakran szexuális kielégüléshez hasonlítanak a használók. Ez az euforikus állapot nagyon nyugodttá teszi a személyt, akinél a hőérzet megemelkedik, függetlenül a külső hőmérséklettől.



Az euforikus állapot után egy erősen nyugalmi állapot következik, amelyben megjelennek a hallucinációk. Ópiumszármazékot használók között gyakori, hogy hirtelen felriadnak ebből, és bizonygatják, hogy ők teljesen tudatuknál vannak, majd újra visszasüppednek vízióikba.

Rendszeres használatuk depressziót, öngyilkossági késztetést, súlyos személyiségtorzulást okoz. Intravénás használat esetén megnövekszik a fertőzésveszély: nő az AIDS és a hepatitisz kockázata.

Ópiátok használata viszonylag gyorsan alakít ki fizikai és lelki függőséget. A szer elhagyása komoly elvonási tünetekkel jár, amely óriási erővel taszítja a fogyasztót az újbóli használat felé.

2. **Stimulánsok** (amfetamin/speed, kokain, nikotin, koffein stb.)

A stimulánsok általános hatása, hogy kisebb-nagyobb mértékben eufóriát okoznak, hatásuk erőssége szerenként változik. A nikotin hatása a szervezetünkre például jóval visszafogottabb, mint a kokainé.

A stimulánsok csoportjába tartozó szerek növelik a vérnyomást, a pulzust, használatukat álmatlanság és étvágytalanság kíséri. Az erőteljesebben ható anyagok okozhatnak egy flash élményt is, amiben a használók tettekre készek, önértékelésük, magabiztosságuk megnő. Mivel a testet "felpörgetik", azonban hatásuk rövid ideig tart, így fogyasztásuk sűrűsége gyakoribb a hatás eléréséhez.

Használatuk során a keringési rendszer, a szív károsodik, előfordul hasmenés, fejfájás, extrém esetben akár légzésbénulás és halál is.

### 3. **Hallucinogének** (LSD, kannabisz, meszkalin, varázsgomba stb.)

Ebbe a kategóriába tartozó szerekre jellemző az érzés, a realitás elvesztése, az erősebb-gyengébb hallucinációk. Túladagolás esetén pánik, szorongás, jelentősen elnyúló hatás figyelhető meg. "Utazó" szereknek is szokták nevezni, mivel használóik többsége spirituális jelleget is tulajdonítanak az átélt, többnyire nem hétköznapi élményeknek. Folyamatos használat esetén, a hasonló hatás eléréséért nagymértékben kell emelni a bevitt mennyiséget, ami elősegíti a lelki függőség kialakulását. Hosszú távú használat esetén kialakulhatnak téveszmék, paranoiás tünetek, pánikbetegség, alvászavarok, légzési zavarok.



### 4. **Szerves oldószerek** (éter, kloroform, ipari oldószerek stb.)

Az oldószer tudatos, kábítószerként való használata esetén izgatottságot majd álmoságot, mozgás és koncentrációs zavarokat, eufóriát és zavarodottságot észlelhetünk. Túladagolva alvászavart, izom és ízületi fájdalmat, önkontrollvesztést, szív-, és légzéselégtelenséget, tüdőödémát tapasztalhatunk, súlyos esetben beáll a kóma, vagy a halál.

Az egyik legveszélyesebb "kábítószer család", mivel nagyon gyors a hozzászokás és a szellemi leépülés. Itt is elmondható, hogy hamar kialakul a tolerancia, és egyre több szer kell az elvárt hatás eléréséhez. Rendszeres használók körében jellemző az öngyilkosságra való hajlam.

Mivel szinte bárki számára elérhető és a „klasszikus szerek” töredékéért beszerezhető, így tipikusan az alacsony iskolai végzettségű és rossz szociális körülmények között élők kábítószere.

### 5. **Nyugtatók** (barbiturátok vagy a benzodiazepinek, úgymint a Rivotril, Seduxen, Xanax; alkohol stb.)

Használatukra jellemző a lassú reakció, csökkenti a szorongást, megnyugtat, csökken a fizikai és a lelki fájdalom egyaránt. Túladagolás esetén jellemző az ingó járás, az elkenődő beszéd, a hangulatingadozás, extrém esetben légzéselégtelenség, kóma, ami halállal is végződhet. Rendszeres használatuk szellemi leépüléshez vezethet, súlyos, gyakran visszafordíthatatlan idegrendszeri károsodást okoznak. Nagyon erős a testi és a lelki függés, elvonása

orvosi felügyeletet igényel. Magyarország élen jár nem csak az alkoholfogyasztásban, de a gyógyszerfogyasztásban is. Ennek oka talán az, hogy nem vagyunk elég nyitottak arra, hogy problémáinkkal szembenézzünk, és azokra valódi megoldást keressünk. Mielőtt gyógyszerhez folyamodunk, érdemes átgondolni, hogy valóban a függőség útjára kívánunk-e lépni. Csak azért mert legális és az orvos írja fel, nem biztos, hogy az ön problémájára a legjobb megoldások egyike! Az alkohol társadalmunk másik „rákfeneje”, mely igazi pusztítást okoz a családokban. Pillanatnyi bódultságot, de nem tartós megoldást nyújt! Érdemes problémáinknak lelki hátterét is megvizsgálni, ehhez szakember segítségét igényelni.



## **6. Új pszichoaktív szerek (designer drogok)**

A kategóriában nagyon sokféle anyagot találunk, a köznyelvben talán a "herbál" vagy a "kristály" terjedt el. A fiatalok körében a legtrendibb szer, mely könnyen, gyorsan és olcsón beszerezhető. A "klasszikus" kábítószerfajtákat nagyon gyorsan és sajnos hatékonyan tudták felváltani ezek a szintetikus anyagok, amelyeket igen változatos módon használnak a fogyasztók. Pl.: cigarettába tekerik, felszívják, belövik. A herbált a dílerek és a fogyasztók is sokszor "biofűnek" nevezik, pedig valójában semmi bio nincs benne. Az anyagot szintetikusán állítják elő, növényi törmelékeket átitatnak különböző vegyi anyagokkal pl: szerves oldószerek, patkányméreg, aztán mehet a piacra.

A hiányos törvényi szabályozást nagyon jól le tudták követni az előállítók: elég volt egy dolgot változtatni a képletben, a szereket máris legálisan lehetett használni. A folyamatos változtatásokból kifolyólag a hatás is változik, amelyre a fogyasztók nem tudnak felkészülni. Igazi veszélye, hogy a használó sohasem tudhatja biztosan, hogy milyen szert fogyaszt, így még extrémebb módon fennáll annak a veszélye, hogy teljesen mást kap, mint amire számított. Általánosságban elmondható, hogy használatuk megemeli a vérnyomást, bódult állapotot idéz elő. Már rövid távú használat is személyiségtorzulást okoz.

## **Tényezők, amelyek befolyásolják a függőség kialakulását**

A szerhasználat soha nem egy véletlen és értelmetlen jelenség.

Inkább egy helytelen válasz egy- vagy több adott problémára. A függőség kialakulása többtényezős folyamat, pszichológiai, biológiai és kulturális hatások is egyaránt érvényesülnek. Amennyiben a családban van szenvedélybeteg, az önmagában nem garancia, hogy a gyermek is függő lesz. Az egyén válaszai egy adott problémára (pl.: feszültség esetén gyógyszer-, vagy alkohol fogyasztás) terelheti ilyen rossz irányba a vele felnövő gyermeket.



Vannak veszélyeztető tényezők, melyek külön - külön is hatással lehetnek arra, hogy függőség alakuljon ki egy kémiai szertől, vagy viselkedéstől (munkamániá, túlzott sportolás, étkezési zavarok stb.). Ilyenek a megnövekedett stresszhelyzetek. Olyan helyzetek, amelyek az egyént sokáig és tartósan stressznek teszik ki, mint mondjuk az alacsony jövedelem, a munkanélküliség. Amikor a fiatalok családhoz való köteleke enyhül, kb. a középiskola környékén, akkor szembekerülnek azzal, hogy az ő, családból vitt értékük nem feltétlenül egyezik meg a közösség értékeivel. Ehhez alkalmazkodni kell, ami értékváltságot eredményez.

Ilyen tényezők a családi nehézségek; azok a traumák (haláleset, válás, bántalmazás), amiket nehéz feldolgozni, de ilyen a szülői elhanyagolás, vagy a folyamatos, rossz légkör.

A személyiségből is adódhat hajlam. Ha valakinek az átlagnál kisebb a stressztűrő-képessége, akkor ő könnyebben fordulhat valamilyen deviancia felé.

### **Szerhasználat tünetei**

magatartás változás, hazudozás, pénzlopás, különböző tárgyak eladása, családtól való eltávolodás, elhanyagolt megjelenés, sajátos öltözködés, egészségi állapot romlása, új baráti kör, orrfolyás, tág vagy épp szűk pupillák, a szem kötőhártya gyulladása, visszahúzódó vagy túl impulzív magatartás, paranoid megnyilvánulások...

### **Társfüggőség**

Rendkívül fontosnak tarjuk, hogy „kakukktójásként” (mivel viselkedési függőségről van szó), de említést tegyünk erről a függőségről is, hiszen ez sok esetben annak a hozzátartozónak a függősége, aki elszenvedő alanya az egyébként függő személynek.

*Hozzátartozója függő személy? Ön az ebből fakadó nehézségek, konfliktusok elszenvedője? Szenvedő és megmentő szerepben van,*

*hiszen bár gyűlöli a helyzetet és szerhasználó hozzátartozója életmódját, mégis szereti, és mindig kimenti őt? Esetleg ön szerzi be időnként a szert, miközben szenved a következményektől? Akkor Ön társfüggő! Ha magára ismert, tagadás helyett kérjen segítséget!*



A társfüggőnek éppúgy szüksége van segítségre, hogy ki tudjon lépni a szerepköréből!

## **Törvényi szabályozás**

A kábítószerrel való visszaélést a 2012. évi C. törvény szabályozza a 176. §-tól. Mivel a törvények változhatnak, így az itt feltüntetett információk helyességét érdemes online jogszabálykeresőben ellenőrizni! Igyekeztünk a főbb tételeket feltüntetni, a jogszabály természetesen jóval részletesebb!

Az a személy, aki kábítószerrel kínál, átad, forgalomba hoz, vagy azzal kereskedik, büntetést követ el és 2, minősített esetekben akár 10 évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő. Fontos megjegyezni, hogy már azzal is bűncselekményt követ el az illető, ha pl.: egy marihuánás cigarettát tovább ad a barátjának, miután beleszívott.

Magáért a birtoklásért valamivel enyhébb büntetés jár: 1-5 év, de minősített esetekben elmeget 10 évig is a szabadságvesztés.

Ha kábítószernek nem minősülő anyagot (jellemzően szipuzáshoz használatos anyagok) kínálunk másoknak fogyasztásra, úgy vétség miatt akár 2 évet is kaphatunk.

Az új pszichoaktív anyagok is bekerültek már a szabályozásba, ennek büntetési tétele kínálat, átadás, forgalomba hozás vagy kereskedés esetén 1-5 évig terjedő szabadságvesztés. Itt is vannak minősített esetek. Mivel többeknek az éjszakai szórakozásához sajnos hozzátartozik ez a szercsoport, így érdemes megemlíteni, hogy ha pl.: egy 18. évet betöltött fiatal egy 18. évét be nem töltött fiatalnak átadja a "herbálos" cigarettát, miután beleszívott, egyből 2 évről indul, és 8 évben maximalizálódik a büntetési tétel. Mivel egy baráti társaságon belül is előfordulhat ez a felállás, érdemes ezt kihangsúlyozni!

Amennyiben csekély mennyiségű kábítószerrel találunk a rendőrök nálunk, a büntetési tétel is természetesen enyhébb. De mennyi is a csekély mennyiség?

Hétköznapi ember számára elég nehéz kiszámolni, mivel minden

esetben tiszta hatóanyaguk alapján ítélik meg ezt. Ehhez még az is hozzájön, hogy nem egy szabályozott, minőségbiztosítással megtámogatott piacról van szó, hanem a diler azzal dúsítja az anyagát, amivel éppen tudja.



LSD esetén ez 0,001 gramm, Amfetaminnál 0,1 gramm, heroin esetén 0,6 gramm, MDMA-nál 1 gramm, mefedron 1,5 gramm, kokain 2 gramm, GHB 7,5 gramm, THC (marihuána) 6 gramm, hogy csak a legismertebbeket említsük. Marihuánánál a csekély mennyiségbe belefér még 5 tő növény egyed.

Miért is fontos "ismerni" a csekély mennyiség fogalmát? Azért, mert ez esetben önkéntesen kábítószer-függőséget gyógyító kezelésben (elterelésben) vehetünk részt, amelynek időtartama 6 hónap.

### **Megoldási lehetőségek:**

Ha valaki felismeri azt a tényt, hogy függő és szeretne ebből az ördögi körből kiszabadulni, nem lesz könnyű dolga.

1. Az első lépés, hogy kimondjuk: Függő vagyok! A felismerés és az elismerés a legfontosabb! Nem kell megvárni, míg mindent elveszítünk ahhoz, hogy szembe merjünk önmagunkkal nézni.

2. Kérjen külső segítséget! Sokan úgy gondolják, ők egyedül képesek lesznek a leállásra. Több éves tapasztalataink inkább azt támasztják alá, hogy nem eredményes.

3. Tegye meg az első lépéseket a gyógyulás útján, ami nem egyszeri döntés lesz. Minden nap meg kell majd hoznia azt a döntést, hogy tiszta marad. Ez harc! Harc önmagával! Itt ki kell emelnünk az önsegítő csoportok jelentőségét, úgymint AA, NA, AE klubok, Kék Kereszt csoportok, egyéb közösségek, melyekből naponta erőt meríthet és akár ön is támogatója lehet mások felépülésének. Sorstársközösség ereje vitathatatlan!

Ha orvosi segítséget szeretne kérni, ami sok esetben nagyon fontos lehet, úgy keresheti háziorvosát, a helyi addiktológiai gondozót, drogambulanciát. Amennyiben ettől viszolyog és csoportfoglalkozásokra/klubokba sem szívesen menne, még mindig vannak lehetőségei. Országszerte vannak közösségi és alacsonyküszöbű ellátások, ahol ingyenes konzultációk keretében segítséget kaphat a leszokáshoz. Az alacsonyküszöbű ellátások anonimitást is biztosítanak.

Bár sokan elvetik azonnal a lehetőséget, de országosan vannak már



rehabilitációs intézmények is (pl.: Debrecen, Budapest, Pécsvárad, Szatymaz stb.), ahol bentlakás keretében, terápiás eszközökkel tudják segíteni a leszokást és a felépülést. Tapasztalataink szerint hatékonyságuk magas.



### **A felépülésben, csakúgy, mint a megelőzésben fontos tényező az ÖNISMERET fejlesztése.**

Egy szenvedélybeteg, mindig szenvedélybeteg marad. Sok szakember egyetért ezzel az állítással, azonban, ha tényleg hosszú távon eredményes gyógyulást szeretnénk, megfelelő önismeret nélkül ez nehezen valósítható meg. Mit is szeretnénk elérni szenvedélyünkkel? Hogy egy kicsit elszakadjunk a valóságtól. Azonban ettől a problémáink nem fognak megoldódni, ezért mondhatjuk azt, hogy ez egy rossz válasz a problémáinkra. Megfelelő önismerettel megtaláljuk magunkban azokat a módszereket, amikkel egy stresszhelyzetet, egy problémát kezelni tudunk. Minél jobban ismerjük önmagunkat, az önbizalmunk is nő, hiszen tudjuk, mire vagyunk képesek, és merjük átlépni ezt a határt. A magabiztos emberen pedig látszik, hogy rendben van önmagával, hogy harmóniában él, így könnyebben kap munkát, vagy barátokat, mivel a fellépése is határozott lesz, tudja, hogy mit akar. Önismeret fejlesztésére a Talentum Alapítványnál is több módszer áll rendelkezésre. Fontos, hogy ne féljünk szembenézni önmagunkkal, hiszen változás csak akkor következik be, ha merünk változtatni!

### **Talentum Alapítvány tevékenységéről:**

1. Alacsonyküszöbű ellátást működtet.

Tevékenységei: felvilágosítás, információnyújtás, egyéni konzultációk, csoportfoglalkozások, megkereső tevékenységek, ártalomcsökkentő programok, pszichológiai tanácsadás

Az ellátási forma anonimitást biztosít, azaz nem szükséges név, cím, vagy bármilyen adat megadása ahhoz, hogy akár csoport-, vagy egyéni foglalkozáson részt vehessen a segítséget kérő. A kollégák titoktartási kötelezettséggel dolgoznak.

2. Közösségi ellátást működtet.

Ennek az ellátási formának igénybevételénél már vannak feltételek

(16 év betöltött életkor, személyes adatok megadása). Ebben az esetben hosszabb távú és mélyebb együttműködés alakul ki a segítséget kérő és szakemberünk között. A segítséget kérő egyéni szükségleteire építve, kidolgozásra kerül egy olyan terv, mely a felépülési folyamatát elősegíti, családi kapcsolati hálóját megerősíti, szermentes életvitelének kialakítását támogatja egy segítő mentori munkája által. Ebben az esetben is igaz, hogy a kollégák titoktartási kötelezettséggel dolgoznak. Egyik ellátási formánál sincs szükség szermentességre! Elérhető addiktológiai konzultáció is.



## **A konzultációk, személyes foglalkozások formái:**

### **Egyéni konzultáció:**

Egy bizalmas légkörben kérhet segítséget, hiszen az egyéni problémák személyre szabott megoldásokat igényelnek.

### **Családi konzultációk:**

Olyan segítő módszer, amely a beavatkozás tárgyának nem a problémás egyént tekinti, hanem a családot. A családkonzultáció célja az, hogy segítse a konzultáción résztvevő családtagokat, hogy a lehetőségekhez képest optimálisan működő családdá váljanak. A szenvedélybetegséggel küzdők felépülésének szinte elengedhetetlen feltétele a támogató környezet/családi háttér kialakítása!

### **Csoportfoglalkozások:**

Miért jó egy csoporthoz tartozni? Problémáink, akár milyen egyediek is, sokban hasonlítanak mások gondjaihoz. Ha egyedül nehezen birkózunk meg velük, érdemes olyanokkal találkozni, akik már lezárták életük egy nehéz szakaszát, vagy már előrébb járnak ebben, mint mi. A szakember segíthet nekünk túljutni a nehéz helyzeteken, azonban a csoportban olyan hiteles tanácsokat kaphatunk, amelyek segítségével könnyebben továbbléphetünk, meggyógyulhatunk.

## **Két újfajta lehetőség:**

### **Coaching...**

A coachingot a 70-es években az üzleti világ topmenedzserei használták, mint olyan "eszközt", amely nagyban hozzájárult ahhoz, hogy mélyebben magukba lássanak, és üzletileg sikeresebbek

legyenek. Alapítványunknál nem kizárólag szenvedélybetegek vehetik igénybe ezt a szolgáltatást, bárki, aki úgy érzi, életében elakadást tapasztal, és nem tud rajta túllépni. A coaching fő eszköze a kérdezés, amely segítségével a bennünk lévő erőforrásokra, az igazi megoldásokra rátalálhatunk. Tanácsot nem kapunk, hiszen mi ismerjük a legjobban magunkat, mi tudjuk a legjobban, hogy mi a legjobb számunkra. Érdekes és bámulatos módszer, mely által egy sokkal tudatosabb életvitelt alakíthatunk ki.



### **OH kártya...**

Alapítványunknál több OH instruktorként dolgozik. Az OH kártya egy, akár a tudat alattira is ható festmények gyűjteménye, amelyek szavakkal is párosíthatóak. Nagyszerű önismereti élményt nyújtanak, igazán mély, utazást tehetünk önmagunkban ahhoz, hogy felismerjük rejtett problémáinkat, erőforrásainkat és valódi megoldásainkat. Segít megtalálni a kiutat életünk nehézségeiből.

Jelen kisfüzet kiadásával információnyújtás, gondolatok elindítása, kimozdítás, lépésre serkentés volt a célunk.

Amennyiben úgy érzi, hogy segítségére lehetünk, keressen minket bizalommal!

A kiadványt támogatták:



Emberi Erőforrások  
Minisztériuma



Szociális és Gyermekvédelmi  
Főigazgatóság



## **Elérhetőségeink:**

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

[talentumnyhaza@gmail.com](mailto:talentumnyhaza@gmail.com)

4400 Nyíregyháza, Damjanich u. 4-6. 1/6.

06-70-313-7227

## **Szerkesztette:**

Kópájer István

Szabóné Kiss Tünde Ágnes

## **Kiadó:**

Talentum Európai Fejlődésért Közhasznú Alapítvány

(2017)

## **Nyomda:**

Arany Napsugár Kft. Nyíregyháza

Felelős vezető a Kft. ügyvezetője

Amennyiben segítségre lenne szüksége a szerhasználattal összefüggő problémájában, keresse szervezetünket!