

NEM VAGY EGYEDÜLI!

INFORMÁCIÓS FÜZET TINÉDZSEREKNEK

Második átdolgozott kiadás készült a
Nemzeti Civil Alap
pályázati támogatásával

Programgazda:
Magyar Védőnők Egyesülete
2009.

NEM VAGY EGYEDÜL!

SZIA! Örülünk, hogy hozzád is eljutott tájékoztató füzetünk!

Bízunk benne, hogy kiadványunk megerősítést ad SZÁMODRA döntéseidben, választásaidban!

Számítunk véleményedre, gondolataidra, kérdéseidre!

LÉGY AKTÍV, KERESS, KUTASS, KÉRDEZZ, VITATKOZZ! GONDOLKOZZ!

De a legfontosabb, hogy **BÍZZ MAGADBAN!!**

Célunk, hogy segítséget adjunk neked, hogy lehetőleg **MEGÓVHASD MAGADAT ÉS TÁRSAIDAT** a káros szerek fogyasztásától, illetve segítséget kérhess magadnak és társaidnak, ha mégis bajba kerültél.

Tudjuk, hogy sok kihívás előtt állsz, számos kérdés, gondolat foglalkoztat, s természetesen érdekelnek az újdonságok. Bízunk benne, hogy környezeted felfedezése és az új dolgok kipróbálása során mérlegelsz, és ennek megfelelően cselekszel.

MI BÍZUNK BENNED!

Ha Te, vagy környezetedből bárki bajba kerül fontos, hogy kérj segítséget!

Hogy kitől?

– védőnőtől, pszichológustól, pedagógustól, kortárssegítő diáktól, Családsegítő szolgálat-, Nevelési Tanácsadó szakembereitől

– Ha szükségesnek látod keress fel egy drogambulanciát!

– De első lépésként akár felhívhatsz egy drog-segélyszámot!

GONDOLKOZZ !!

Azt mondom:

Nem mindenki válik narkóssá, aki kipróbálja a kábítószer!

Azt mondom:

Igazad van. De az is igaz, hogy amikor elkezdte, minden narkós azt gondolta, hogy meg tud állni BÁRMIKOR.

Amikor pedig belátja, hogy tévedett, MÁR KÉSŐ!

Azt mondod:

Ez csak természetes kíváncsiság! CSAK EGYSZER próbálom ki!

Azt mondom:

Ne tedd! A kipróbálás CSAPDA! A jelenleg kórházakban, drogrehabilitációs intézetekben kezelt szenvedélybetegek vagy az utcán csellengő „drogosok” is így gondolták!

Azt mondod:

Ez most divat!

Azt mondom

**Se most, se máskor! Nem lehet divat a droghasználat!
Nem lehet divat az, amelyben feladod TESTI és LELKI EGÉSZSÉGEDET!**

MIT ADSZ? MIT VÁRSZ? MIT KAPSZ?

ADSZ: Magadat, egész személyiségedet, az egészségedet, a saját és családod pénzét. Feladod családodat, barátaidat, céljaidat, terveidet!
Másoknak adod! Azoknak, akik belőled fognak élni, ha rájuk hallgatsz!

VÁRSZ: Álmodat a valóságban. Rózsaszín ködöt, jókedvet. Megoldást.

KAPSZ: Egy szippantást. Füvet, tablettát, bélyeget, port. E z lehet jó, pillanatnyilag, átmenetileg, mindenképpen csak egy ideig.

Repülsz, aztán zuhansz.

Mélyebbre, mint gondolod.

Ennyi! Ennyi voltál!

Más lettél! Előtte gyenge, közben erős, utána RONCSI!

EMBERI RONCSI!

Gondold meg! Megéri?

(Forrás: Kurdics Mihály: Kábítószer itt van testközelben)

Drognak nevezzük azokat a természetes és mesterséges anyagokat, amelyek

- ⊗ Jelentősen befolyásolják a test és az idegrendszer működését
- ⊗ Toleranciához vezetnek, azaz: a kívánt hatás eléréséhez jelentősen növelni kell az adagot
- ⊗ Hiányában megvonási tünetek jelentkeznek (függőség!)
- ⊗ Hosszú távon káros az egészségre, de hatása egyéntől függ, s így van, akinél már az első alkalom súlyos következményekhez vezethet!

Jó ha tudod! Drog a cigarettában lévő nikotin, az alkohol, a kávéban lévő koffein is, nemcsak a kábítószeresek!

Hozzászokásra hajlamosító tényezők

1. Genetikai tényezők, amelyeket azonban a környezeti tényezők nagymértékben befolyásolnak, azaz döntéseiddel, választásaiddal aktívan alakítod életed!!!
2. Környezeti ok(ok):
 - ⊗ Megoldatlan problémák elől menekülés: iskolai problémák, családi problémák, gazdasági, lelki, érzelmi problémák elől.
 - ⊗ Kíváncsisághoz, élménykereséshez kapcsolódó meggondolatlan-ság,
 - ⊗ Nagy fokú befolyásolhatóság, barátok, társaság pressziója, negatív kortársnyomás, barátok negatív attitűdje.
 - ⊗ Téves ismeretek, tájékozatlanság.
 - ⊗ Az adott kultúra viszonyulása a különböző drogfajtákhoz, lásd alkohol/marihuána
 - ⊗ Konfliktusokkal, stresszel való megküzdés hiánya

Hozzászokás folyamata:

- ⊗ Kísérletező: alkalmoszerű kipróbálás
- ⊗ Szociális: társasági keretek között történik a használat, pl. alkalmankénti alkoholfogyasztás, vagy néha egy-egy bulin party-drog, a társaság kedvéért.
- ⊗ Szituatív: probléma vagy stresszhelyzetben droghasználat, a stressz elmúltával nem használja a szert, de ha újabb probléma jön, akkor megint.

- ☹ Rendszeres: bizonyos időközönként, szituációtól és lelkiállapottól függetlenül használja.
- ☹ Kényszeres szerhasználat (ez már a *függőség*).

Függőség:

Szinte leküzdhetetlen, rendszeresen visszatérő szükségérzet alakul ki valamilyen szer (nikotin, alkohol, drogok, gyógyszerek, kábítószer) iránt, amelytől megkönnyebbülés, a problémák háttérbe szorulása, az örömezőt fokozódása stb. várható.

Vannak szerek, amelyek nagyon gyorsan, akár 1-2 használat után is függőséget alakítanak ki! Ez egyénileg is változó! A szervezet reakcióját befolyásolja a használó egészségi állapota és személyiségének jellemzői! Ezért senki sem tudhatja, hogy szervezete hogyan reagál!

A függőség kialakulását jelzik:

- a tolerancia, a használt anyag dózisének növelése;
- a szer megvonását követő testi és lelki tünetek (megvonási tünetek);
- az eltervezettnél hosszabb idejű és nagyobb mennyiségű anyag(drog)-használat;
- állandó próbálkozások az anyaghasználat megszüntetésére az egészségügyi, pszichés, kapcsolati problémák és megvonási tünetek miatt;
- az addig kedvelt és fontos tevékenységek és kapcsolatok feladása, egyetlen cél: az anyag megszerzése, használata, s a hatásából való felépülés, s ez utóbbiak ki is töltik egy kényszeres droghasználó napját.

Tehát egy függőséggel küzdő droghasználó személynek állandó vagy folyamatosan jelentkező egészségügyi, pszichés, kapcsolati és jogi problémái vannak! Az ebben a folyamatban megjelenő lelki függőséget uralhatatlan, ismétlődően jelentkező drogfogyasztási kényszer jellemzi, a droghasználóban kialakult érzés szerint a drog nélkül képtelen jólérezni magát és nem képes alapvető tevékenységeinek ellátására sem!

TEHÁT

**érdemes végig gondolni, milyen élete lehet egy droghasználónak!
A kereset örömezőt felváltja a kín és sivárság érzése!!!**

MINDENKÉPPEN KERÜLD a következő szereket, mert azonnali függőséget és súlyos károsodásokat okoznak: heroin, ópium, kokain!

MIT VESZEL ÉSZRE TÁRSAIDON, HA DROGFOGYASZTÁSRA GYANAKSZOL?

A drogos viselkedés GYANÚJELEI:

- ☹ a drogot fogyasztó viselkedése megváltozik; zavartan viselkedik, furcsákat mond, nem érthető a beszéde – mintha részeg lenne,
- ☹ hirtelen agresszív reakciói vannak, vagy nagyon magába fordult, levert, aluszékony vagy túl éber;
- ☹ koncentrációs problémái vannak, teljesítőképessége ingadozik, tanulmányi eredménye hirtelen „ok nélkül” leromlik
- ☹ régi barátait hanyagolja, új baráti köre korábbi értékrendjével ellentétes
- ☹ mellőzi eddigi hobbját, kedvenc időtöltését, esetleg a sportot is abbahagyja, iskolából gyakran igazolás nélkül hiányzik
- ☹ megváltoznak étkezési, alvási szokásai
- ☹ saját magát és környezetét is elhanyagolja
- ☹ olyan, mintha nem érzékelné a körülötte levő dolgokat – bódult;
- ☹ rosszsullét, hányás

Lehetnek ezek a tünetek más betegségi állapot jelei is, mindenképpen SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE.

Ha barátodról, osztálytársadnál tapasztalsz ilyen változásokat, próbálj beszélgetni vele. Ne vádold! Elfogadásoddal többet segíthetsz rajta. Megtapasztalhatja, hogy Tőled nem támadást és kritikát kap, így könnyebben megnyílik, s jobban elfogadja segítségedet! Ne próbáld megmenteni! Küld szakemberhez!

Ha kéri, együtt felkereshetitek az iskolában dolgozó védőnőt vagy pszichológust, vagy keressetek drogproblémával küzdők számára szolgáló ellátó intézményt.

A többi már rajta múlik, nem dönthetsz helyette!

TUDDAD-E?

A diszko balesetek legfőbb oka az alkoholos és drogos állapotban történő vezetés. Az áldozatok zömmel 16-24- éves fiatalok. **Soha ne vezess semmilyen szer hatás a alatt! Soha ne ülj olyan autóba, motorra, amelynek vezetője alkoholt, vagy drogot fogyasztott!**

TUDTAD-E?

Hogy függőséget nem csak a vegyi anyagok okozhatnak, hanem a túlzott, mértéktelen szerencsejáték, játékgépek, túlzott költekezés, – „vásárlási mánia” –, számítógépezés is!

Ezek viselkedési függőségek! Ezek szintén SZEM ÉLY ISÉGTORZULÁSHOZ vezetnek!!!!

FONTOS,

hogy megelőzzük, s TE is megelőzd azokat a HIBÁS DÖNTÉSEKET, amelyek drogfogyasztó magatartáshoz vezetnek!

FONTOS,

hogy napjaidat tartalmasan töltsd el! Gondold végig, mi okoz számodra örömet! Találd meg és vállald fel Önmagad!

– Szervezz programokat!

– **Mozogj rendszeresen!** Amellett, hogy növeled erőnlétedet, segíted egészséged fenntartását, s formálod testedet.

Jó, ha tudod, hogy testmozgás közben béta-endorfinok termelődnek az agyban, amelyeket „boldogsághormonoknak” is nevezünk, hasonlóan hatnak, mint egyes kábítószeresek. Ezek segítik, hogy még jobban érezd magad.

Ne feledd! A rendszeres mozgással önbizalmad is fokozatosan nő! A sport még hatékonyabb, ha a szabadban zajlik. Nyáron vedd elő a kerékpárod, szörfözz, vitorlázz, kenuzz, de legalábbis ússzál sokat! Télen élvezd a síelést, korcsolyázást... A szabadtéri sport nemcsak megmozgat, de nagyon jól relaxál, segít levezetni feszültségeidet.

– Ápold barátságaidat! Ne keverd össze a barátságot a haversággal!

A barátságban fontosak számunkra, hogy hasonló értékrendet képviseljünk, céljaink ne ütközzenek, segítsünk egymásnak, ne használjuk ki a másikat, számíthassunk egymásra, bármit el tudjunk mondani a társunknak.

– **Tűzzél ki célokat!** Ezeket ne add fel! Tegyéél meg mindent, hogy elérd őket! Időnként szükség lehet ezek átértékelésére, ha kell a körülményeket figyelembe véve módosítsd!

– **Ismerd meg önmagad!** Vegyél részt kortársképzésben, önismereti csoportban. Meg fogsz lepődni, mennyi mindent nem tudsz önmagadról! A csoportban való részvétel sok megerősítést ad majd számodra! Persze más csoportok is hasznosak.

– **Térképezd fel környezeted!** Keresd meg a neked megfelelő csoportokat: a képzőművészet, a tánc, a nyelvek, a zene, a színház, a főzés, a lovaglás, a számítógép és sok egyéb szeretete lehetőséget ad számodra, hogy megtaláld azt, amit szívesen csinálsz. Találd meg azokat a diákokat és felnőtteket, akiknek hasonló az érdeklődésük!

HIDD EL NEM VAGY EGYEDÜL!

– **Erősítsd kapcsolataidat azokkal a diákokkal és felnőttekkel, akikre számíthatsz,** akikben megbízol!

– Vedd észre a lehetőségeidet, keresd meg azt, amiben sikeres vagy!

BÍZZ MAGADBAN!

Ne feledd!

Lehetőségünk van személyes döntésekre!

Döntéseink tartalma határozza meg életünk minőségét!

Cím-, telefon- és web-lista segítő szervezetekről

Ha bajba kerülsz, vagy barátaid, ismerőseid bajba kerültek, kérj(etek) segítséget! Minden településen dolgoznak olyan szakemberek, akik szívesen adnak információt, tanácsot, segítséget a drogfogyasztással, vagy más szenvedélybetegségekkel, függőséggel kapcsolatos kérdésekre. Ők bizalmasan kezelik a hozzáfutók információit és segítenek megoldást találni.

Ilyen segítő szakemberek:

– az egészségügyben dolgozó szakemberek: orvosok, védőnők, asszisztensek stb.

– a gyermekjóléti és családsegítő szolgálat szakemberei: családgondozók, szociális munkások, pszichológusok stb.

– Vannak segítő szervezetek, akik kifejezetten azért vannak, hogy segítsenek.

Ha bajba kerülsz, ne titkolózz, azzal nem oldasz meg semmi! Ne feledd,

hogy szüleid is aggódnak érted, tőlük is kérhetsz segítséget.

Országosan elérhető segítő szervezetek, programok:

Budapest

Drogmegelőzési Módszertani Központ és Ambulancia

Cím: 1015 Budapest, Batthyány u. 49/b.
Telefon: (1) 2138-292, 2120-209, 2140-264

Emberbarát Alapítvány Alkohol-, Drogrehabilitációs Intézet és Drogambulancia

Cím: 1105 Budapest, Cserkesz u. 7-9.

Telefon: (1) 4319-792,

Fax: (1) 4319-796

E-mail: emberbarat@mail.mata.v.hu

Gellérthegy Pszichiátria

Magánrendelő

Telefon: (1) 4660-132

Heim Pál Gyermekkórház, Mentálhigiéniai és Epilepszia Centrum

Cím: 1077 Budapest, Rottenbiller u. 26.

Telefon: (1) 3528-886,

Fax: 3224-424

Kék Pont Drogkonzultációs Központ és Ambulancia

Cím: 1095 Budapest, Balázs Béla u. 21.

Telefon: (1) 2157-833, 06 (20) 9586-743,

Fax: (1) 2157-833

E-mail: bluepoint@mail.mata.v.hu

Web-site: www.kekpont.hu

Magyar Karitás Rév Szenvedélybeteg-segítő Szolgálat

Cím: 1115 Budapest, Bartók Béla út 96.

Telefon: (1) 3614-252,

Fax: (1) 4664-455

Nyíró Gyula Kórház, Drogambulancia és Prevenációs Központ

Cím: 1135 Budapest, Jász u. 84-88.

Telefon: (1) 4652-015,

Fax: (1) 4652-015

Szent Imre Kórház Drogambulancia

Cím: 1223 Budapest, Jókai u. 21-23.

Telefon: (1) 2268-433, 2264-452,

Fax: (1) 2264-452

Baptista Szeretetszolgálat – utcafront

Budapest X. ker. Tel: 06-1-260-9855

www.utcafront.hu

Máltai Szeretetszolgálat Fogadó

Pszichoszociális Szolgálat

Tel: 06-1-355-0337 www.mmszbp.hu

Kapocs Ifjúsági Önszolgáltató Szolgálat Budapest XIV. kerület

Tel: 06-1-251-7266/120 www.kapocs.ngo.hu

Magyar Ökumenikus Segélyszervezet soroksári Addiktológiai Centrum

Tel: 06-1-287-3863

www.segelyszervezet.hu

Drogprevenációs Háló-mozi program,

Budapest, Uránia Nemzeti Filmszínház

Tel: 06-1-475-57-81.

www.sulinet.hu

Sziget Droginformációs Alapítvány

Tel: 06-1-413-6195 www.droginfo.hu

Kompánia Alapítvány

1133 Budapest Kárpát u. 38.

www.kompania.hu Tel: 06-1-350-50-73

Győr

Drogmegelőzési Módszertani Támasz Krízis- és Drogambulancia

Cím: 9023 Győr, Szigethy A. u. 109.

Telefon: (96) 411-807

Rév-Szenvedélybeteg-segítő Szolgálat

9025 Győr, Kossuth L. u. 65.

Tel: 06-96/529-555

PAMOK Támasz Krízis-és Drogambulancia

Győr, Szigethy A. u. 109. Tel. : 06-96/411-807

MM Vonal-Gyermek és Ifjúsági

Telefonszolgálat

H-SZ-P: 16. 00-20. 00

Tel.: 06-96/436-600

Mosonmagyaróvár

Drog(Köz)Pont ESZI (Egyesített Szociális Intézmény) Szenvedélybetegeket Segítő Szolgálat

Cím: 9200 Mosonmagyaróvár, Vasutas u. 10.

Telefon: (96) 207-421,

Fax: (96) 215-722

E-mail: drogpont@freemail.hu

Pécs

Drogambulancia

Cím: 7623 Pécs, Szendrey J. u. 6.

Telefon: (72) 315-083,

Fax: (72) 332-600

E-mail: drog@dravanet.hu

Gyöngyház Egyesület Drogpont

Cím: 7621 Pécs, József u. 43.

Telefon: (72) 224-099,

Fax: (72) 224-099

Zöld Telefon: 06 (80) 200-430 éjjel-nappal

E-mail: pearl@c3.hu

Székesfehérvár

Addiktológiai Gondozó Fejér megyei

Szent György Kórház

Cím: 8000 Székesfehérvár,

Seregélyesi u. 3.

Telefon: (22) 316-001 / Gondozó;

(22) 340-062 / alkohol- és drog stop

telefonos tanácsadás)

Fax: (22) 312-691

Alba Caritas Hungarica Alapítvány, Rév Szenvedélybeteg-segítő Szolgálat

Cím: 8000 Székesfehérvár, Móri u. 20.

Telefon: (22) 340-841,

Fax: (22) 340-841

E-mail: szrev@mail.datatrans.hu

Szombathely

Cím: 9700 Szombathely, Wesselényi u. 24.

Telefon: (94) 336-946,

Fax: (96) 336-946

Veszprém

Alkohol – Drogsegély Ambulancia

Cím: 8200 Veszprém, Egyetem u. 19.

Telefon: (88) 421-857,

Fax: (88) 421-857

Zalaegerszeg

Drogambulancia

Cím: 8900 Zalaegerszeg, Kossuth u. 46-48.

Telefon: (92) 314-826,

Fax: (92) 314-826

Debrecen

Drogambulancia

Cím: 4024 Debrecen, Varga u. 1.

Telefon: (52) 349-920,

Fax: (52) 349-920

Forrás Lelki Segítők Egyesülete Rév Szenvedélybeteg-Segítő Szolgálat

Cím: 4031 Debrecen, Angyalföld tér 11.

Telefon: (52) 434-942

Eger

Markhótv Ferenc Kórház-Rendelőintézet Addiktológiai Gondozó

Cím: 3300 Eger, Baktai u. 38.

Telefon: (36) 411-963 /24 vagy 59, (36)

510-235

Rév Szenvedélybeteg-segítő Szolgálat

Cím: 3300 Eger, Kolozsvári u. 49.

Telefon: (36) 321-577,

Fax: (36) 321-577

E-mail: egerrev@mail.mataav.hu

Gyöngyös

Bugát Pál Kórház Tamasz és Drogambu- lancia

Cím: 3200 Gyöngyös, Erzsébet királyné út

10.

Telefon: (37) 312-491/402

Miskolc

Drogambulancia

Cím: 3529 Miskolc, Csabai kapu 9-11.

Telefon: (46) 431-310,

Fax: (46) 431-310

Nyíregyháza

Drogambulancia

Cím: 4400 Nyíregyháza, Árpád u. 41/a.

Telefon: (42) 312-702

Szeged

Dr. Farkasinszky Terézia Ifjúsági

Drog-centrum

Cím: 6726 Szeged, Fésű u. 4.

Telefon: (62) 436-353,

Fax: (62) 436-355

Ingyenesen hívható drog-segély szolgálatok

Drog Stop 06 (80) 505-678

Drogambulancia Debrecen 06 (80) 505-088

Drogambulancia (a megye területéről) Pécs 06 (80) 332-600

Drog Krízis Telefon Pécs 06 (80) 200-430

Alkohol- és drog stop telefonos tanácsadás Székesfehérvár 06 (22) 340-062

Ingyenesen éjjel-nappal hívható lelki elsősegély telefonszolgálatok

Krízisügyelet 06 (80) 505-003

Kék Vonal 06 (80) 505-000

Diákdrótt 06 (80) 505-002

ÉLET Lelki Elsősegély Budapest 06 (80) 505-525

„Segítő Kéz” Debrecen 06 (80) 505-510 S.O.S.

Győr 06 (80) 505-507

Lelkisegély Miskolc 06 (80) 505-515

„Bizalom” Szolnok 06 (80) 505-501

Kék Pont Drogkonzultációs Központ és Ambulancia Budapest (megelőzés, kortárs-képzés és terápia) Tel.: 06-1-215-7833, 06-1-454-0876.

www.kekpont.hu

MAGADÉRT Drogmentességet Védő Alapítvány Budapest, VI. ker. Eötvös u.19.

pinchelyiség www.magadert.hu telefonszámok téma szerint ld. a honlapon .

Kék vonal ingyenes anonim/ név nélküli gyermek telefon szolgálat:

06-80-505-000, info@kek-vonal.hu

Drog-stop ingyenes anonim/ név nélküli telefon és információs szolgálat

(segítőhelyek) www.drog-stop.hu Tel: **06-80-505-678**

Leo Amici 2002 Addiktológiai Alapítvány (terápia) Komló. Bajcsy-Zsilinszky u.30.

www.leoamici.hu Tel: 06-72-482-903

Hasznos könyvek

KURDICS MIHÁLY: A kábítószer itt van testközelben –

Nem lehet divat a halál (ZSIRÁF Kft. 2003.)

RÁCZ ZSUZSA: Kábító szeretet

VARGA IMRE: Anyagba zárva – Drogos sorstörténetek

(Válasz könyvkiadó 2003.)

Jávor Éva (szerk): Drogcsapda

KOVÁCS ANDRÁS DR., KISS ANDRÁS DR. LANDI ANNA DR.: Miért ne dohányozzunk?

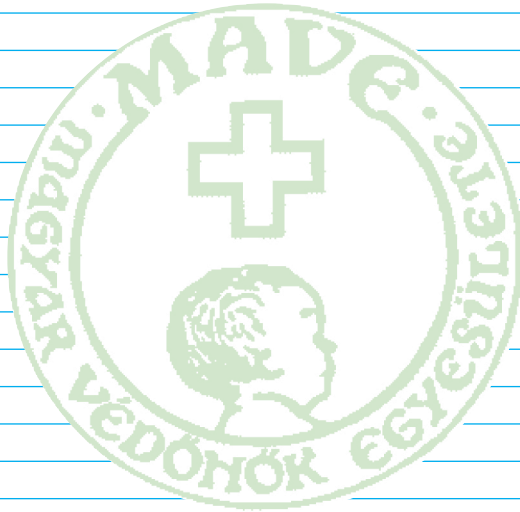
(SubRosa Kiadó)

TAKÁCH GÁSPÁR DR.: A drog (SubRosa Kiadó)

TAKÁCH GÁSPÁR DR.: Miért ne igyunk sokat *Alkoholizmus* (SubRosa Kiadó)

Szerzők:

Bíróné Asbóth Katalin
Csuk Zsuzsanna
Fiedler Orsolya
Hanzler Mónika
Molnárné Tóth Magdolna
Szabó Erika



Impresszum

A kiadvány a Magyar Védőnők Egyesülete gondozásában készült

1399 Budapest Pf. 636.

© Felelős kiadó: Csordás Ágnes

Minden jog fenntartva

2009.

12 dolog, ami egészségesebbé és jókedvűvé tehet, segíthet elkerülni a káros szereket

12 dolog, amit a dohányzás helyett tehetsz

