

## 26 czerwca Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii

Dzień ten został ustanowiony przez Zgromadzenie Ogólne ONZ 7 grudnia 1987 roku.

Jak pokazują dane statystyczne, okres wakacyjny jest czasem sprzyjającym podejmowaniu, zachowań ryzykownych, zwłaszcza w obszarze związanym z eksperymentowaniem ze środkami psychoaktywnymi. Więcej czasu wolnego, zmniejszona kontrola ze strony rodziców, nauczycieli, sprzyjające warunki do nawiązywania nowych znajomości oraz chęć przeżycia czegoś wyjątkowego, zdobywanie nowych doświadczeń, pragnienie „dobrej zabawy”. Wszystkie te czynniki powodują wzrost ryzyka sięgnięcia po substancje psychoaktywne po raz pierwszy.

---

Zwykle w ten sposób opisują osoby uzależnione początek ich relacji z substancją psychoaktywną.

Kolejne deklarowane przez młodzież „powody” do brania narkotyków pojawiają się bardzo szybko. Powrót do wymagań związanych z nauką, szkołą, zajęciami dodatkowymi, sportowymi. Presja zarówno ze strony rodziców, jak i również ambicje samych młodych osób, często silna potrzeba akceptacji ze strony członków grupy, z którą przeżyło się tyle fantastycznych doświadczeń i w której branie narkotyków stało się normą. Wszystkie powyższe powody stanowią znaczący czynnik ryzyka uzależnienia się od substancji psychoaktywnych.

Łatwość dostępu, szybka ulga i poczucie „zrozumienia” ze strony substancji zastępuje relacje rodzinne. Tworzy się specyficzna więź, która pozwala radzić sobie z bólem wewnętrznym, presją i osamotnieniem. W ten sposób następuje stopniowy rozwój uzależnienia. Wg klasyfikacji ICD-11 uzależnienie opisywane jest jako zaburzenie kontroli używania substancji, wynikające z powtarzającego się lub ciągłego używania substancji psychoaktywnych. Centralną cechą uzależnienia stanowi silna wewnętrzna potrzeba użycia, manifestująca się upośledzoną zdolnością kontroli nad używaniem. W rezultacie rośnie znaczenie używania substancji, przedkładanego nad inne aktywności. Towarzyszy temu uporczywe używanie substancji pomimo występujących szkód i konsekwencji.

Początkowe eksperymentowanie potraktowane jako dobra zabawa lub sięganie po te używki nawet w sposób okazjonalny, może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia i życia. Używanie narkotyków może wywołać poważne zmiany w ośrodkowym układzie nerwowym, które wpływają na sposób myślenia i działania danej osoby. Prowadzić może do pojawienia się silnych efektów toksycznych, w szczególności upośledzenia funkcji układu sercowo-naczyniowego w postaci podwyższenia lub obniżenia ciśnienia tętniczego krwi, zaburzeń rytmu serca, utraty przytomności, a nawet zatrzymania krążenia.

Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii jest okazją do pokazania osobom uzależnionym, że przy wsparciu ze strony bliskich i specjalistów psychoterapii uzależnień możliwy jest powrót do życia bez narkotyków. Leczenie – terapia, nie jest drogą łatwą, ale daje szansę na powrót do prawidłowego funkcjonowania, życia w zgodzie z wartościami, poczucia sensu i sprawczości w swoim życiu. Leczenie narkomanii jest dostępne i bezpłatne i nie wymaga skierowania od lekarza rodzinnego. Mapa Placówek Lecznicznych znajduje się na stronie internetowej Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom <https://kcpcu.gov.pl/mapa/>. Ogólnopolski Telefon zaufania „uzależnienia” 800 199 990.