

# Narkotyki? Alkohol? Leki?

Każda zabawa kiedyś się kończy



„Ja nie jestem uzależniony, chcę się tylko zabawić!”

Paweł, 24 lata,  
urodzony w Opolu, mieszka od 17 lat w Niemczech

## Narkotyki? Alkohol? Leki?

### Zabawa jednak szybko się kończy

Spożywanie alkoholu lub zażywanie narkotyków w gronie przyjaciół wprawia w dobry nastrój. Wszyscy zapewniają: nic nie ryzykujesz, wszystko masz pod kontrolą! Niestety ryzyko jest duże. O wiele większe niż przypuszczasz! Z czasem stosowanie używek – samotnie, czy też w towarzystwie innych osób – staje się dla Ciebie czymś zupełnie normalnym. Stopniowo przemija początkowa fascynacja i zauroczenie robieniem rzeczy zakazanych lub nieznanych. Jeśli nie możesz się już obejść w ciągu dnia bez używek i obsesyjnie myślisz tylko o tym, kiedy i gdzie znów będziesz mogła/mógł konsumować, to znak, że powoli wpadasz w pułapkę uzależnienia. Uzależnienie jest chorobą.



Tomek, 34 lata,  
urodzony w Katowicach, od 18 lat mieszka w Niemczech

„Na początku wszystko działa na ciebie pozytywnie: alkohol, heroina, konopie czy też inne środki jak tabletki, crystal, amfetamina, dopalacze. Problemy? Myślisz - ja nie mam żadnych. Czujesz się silny i pewny siebie”. Ale gdy działanie mija, wszystko wygląda inaczej:

Problemy pozostają nadal aktualne, a Ty nie czujesz się już taki silny i pewny siebie

Przeciwnie: ogarnia Cię bezradność i niepewność. I wyłaniają się nowe problemy. Problemy, które pojawiają się dopiero wraz z konsumpcją narkotyków i alkoholu: utrata prawa jazdy, policja przeszukuje Twoje mieszkanie lub dochodzi do aresztowania. Jakie to frustrujące...a ty dalej bierzesz narkotyki, pijesz, wciągasz kokainę - bo to przecież zawsze pomagało! Tak wpadasz w tarapaty, z których sam nie możesz już wyjść”

## Narkotyki dotykają wszystkich obszarów naszego życia:

**medycyna, rodzina, szkoła, praca, finanse**

Na początku nie widać uzależnienia, przychodzi ono po pewnym czasie. Szybko kończą się pieniądze na zakup alkoholu lub narkotyków. Wiadomo, że nikt nie jest w stanie dobrze funkcjonować (pracować lub się uczyć), będąc na rauszu alkoholowym lub pod wpływem narkotyków. Może myślisz o porzuceniu szkoły, zaprzestaniu chodzenia do pracy lub tracisz pracę. Aby zdobyć pieniądze na tabletki, uzależnieni zaczynają kraść lub sami sprzedają narkotyki. Wchodzisz w konflikt z policją. Następuje wpis do kartoteki policyjnej! Nałogu nie można ukrywać w nieskończoność. Dodatkowo pojawiają się konflikty w rodzinie. Również małe dzieci szybko zauważą, że ich rodzice niekiedy „dziwnie” się zachowują. Każdy z rodziców ponosi odpowiedzialność za wychowanie dziecka i jest dla niego autorytetem. Aby nie narażać przyszłości dziecka, skorzystaj z porady fachowców. Dodatkowe informacje znajdują się na str. 13.

„Biorę leki tylko dlatego, że wychowywanie mojej córki i praca działają na mnie często stresująco. Ale bardzo się staram, żeby dziecko niczego nie zauważyło”

Monika, 29 lat, urodzona w Bydgoszczy, od 20 lat mieszka w Niemczech, ma czteroletnią córkę



Bożena, 32 lata, urodzona w Warszawie, od 21 lat mieszka w Niemczech

„Przez długi okres czasu, nie chciałam się przyznać sama przed sobą, że nadużywam leków. Byłam pewna, że moje dziecko i mój szef w pracy nic o tym nie wiedzą. Pewnego dnia mój mały synek zapytał mnie, czy jestem chora, bo ciągle zażywam tyle leków. Wtedy się rozplakałam. Mój chłopak stracił pracę z powodu narkotyków, a ja miałam problemy z Urzędem ds. Dzieci i Młodzieży (niem. Jugendamt).

Stało się jasne, że tak dalej być nie może.

Byłam się, że Urząd ds. Dzieci i Młodzieży (niem. Jugendamt) zabierze mi syna. Również moi rodzice starali się mi pomóc. Moja siostra towarzyszyła mi podczas wizyty w poradni specjalistycznej. Nie tylko potraktowano mnie tam poważnie, ale również uzyskałam wiele informacji na temat terapii. To wspaniale, że wraz z dzieckiem mogłam wziąć udział w terapii”.

„Mam silną wolę. W każdej chwili mogę przestać”

Marcin, 29 lat, urodzony w Toruniu,  
od 14 lat mieszka w Niemczech



Robert, 31 lat,  
urodzony w Szczecinie, od 5 lat mieszka w Niemczech

„To było dziwne uczucie, zwierzać się zupełnie obcej osobie w poradni ze swoich problemów, ale osoby tam pracujące były bardzo miłe i kompetentne. Oczywiście nie są oni w stanie działać cudów. Specjalista w poradni uświadomił mi, że będzie mnie wspierał w walce z natęgiem, ale to ja sam muszę postawić pierwsze kroki w życiu bez narkotyków. Zgodziłem się - przecież to w końcu MOJE życie!”

## Uzależnienie jest chorobą

Konsumpcja narkotyków, leków i alkoholu nie pozostaje bez skutków dla organizmu: odurzenie alkoholowe (rausz) i narkotykowe – to trucizna dla organizmu. Jeśli regularnie trujemy organizm, uszkodzamy wątrobę, komórki nerwowe lub zwiększamy ryzyko zachorowania na raka. Uzależnienie jest chorobą! Ciało i dusza tak się przyzwyczyły do trucizn, że ich brak w organizmie powoduje złe samopoczucie (dreszcze, bóle stawowe, mdłości, napady drgawkowe...) Często odczuwa się stany lękowe przed różnymi rzeczami i sytuacjami. Aby uniknąć innych chorób takich jak żółtaczkę lub zakażenia wirusem HIV, zaleca się praktykować safer-use (zrezygnowanie z dożylniej aplikacji narkotyków) oraz bezpieczny seks. Z wszystkimi pytaniami można się zwracać do poradni ds. uzależnień.

# Przy bólu zęba udaj się do dentysty - jesteś uzależniony zwróć się o pomoc do specjalisty

## Kompetentni specjaliści terapii uzależnień wiedzą, jak można Ci pomóc

Uzależnienie jest chorobą, którą można pokonać. Aby osiągnąć zamierzony cel i wyjść z nałogu, nie wystarczą jedynie same chęci. Profesjonaliści, którzy zajmują się problemami osób uzależnionych od narkotyków, alkoholu i leków, ale również od hazardu i internetu są specjalistami terapii od uzależnień. W poradniach od uzależnień zatrudnieni są wykwalifikowani pracownicy socjalni, psychologowie oraz lekarze (adresy znajdują się na str. 13).

### Czym zajmują się specjaliści terapii uzależnień?

- ▶ Wspólnie z Tobą szukają rozwiązania problemu.
- ▶ Na życzenie, udzielą porady anonimowo.
- ▶ To wyspecjalizowane osoby, które wskażą Ci odpowiednią formę terapii oraz udzielą wskazówek, kto może przeprowadzić leczenie.
- ▶ Służą fachową poradą w sprawach dot. niespłaconych długów, problemów z policją lub z rodzicami/ z rodziną.
- ▶ Na życzenie udzielą również porady Twojemu partnerowi, Twojej partnerce lub Twoim rodzicom.
- ▶ Wskażą lekarzy, którzy podejmą się leczenia.

- ▶ Nie prześlą żadnych informacji na Twój temat szkole, twojemu pracodawcy, policji lub innym osobom (np. rodzinie lub przyjaciołom).
- ▶ Ty decydujesz, z jakiej formy terapii skorzystasz – nic się nie wydarzy bez Twojej zgody.
- ▶ Posiadają wiele kontaktów i wskażą osoby, do których można zwrócić się z każdym problemem.

### Ile będzie mnie kosztowała porada specjalistyczna?

Porady specjalistyczne i zalecane formy terapii są bezpłatne. Nie oznacza to, że udzielane porady i oferowane terapie są złej jakości – wręcz przeciwnie. W Niemczech, w odróżnieniu od innych państw, kasy chorych, ubezpieczenie emerytalne lub gminy pokrywają koszty najlepszych terapii. Tutaj znajdziesz wskazówki, gdzie znajduje się poradnia specjalistyczna w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania:



Zeskanuj kod i poszukaj w internecie poradni, która znajduje się niedaleko Twojego miejsca zamieszkania.

### Poza tym!...

...nie tylko nadużywanie narkotyków, leków i alkoholu prowadzi zazwyczaj do uzależnienia, podobne problemy może wywołać nadmierne korzystanie z **internetu**, z **telefonu komórkowego**, granie w **gry komputerowe** czy **gry hazardowe**. Także i w takich przypadkach wykwalifikowani specjaliści w poradniach od uzależnień udzielą Ci pomocy!

„Porada, konsultacja – wszystko pięknie, ale co dalej?”

Wojciech, 27 lat,  
urodzony w Przemyślu, od 15 lat mieszka w Niemczech



Michał, 34 lata,  
urodzony w Zielonej Górze, od 18 lat mieszka w Niemczech

„Na początku byłem na odwyku w szpitalu przez dwa tygodnie. Potem czułem się dużo lepiej. Nie chciałem być sam i żeby znów nie wpaść w nałóg, zamieszkałem u swoich rodziców. Teraz biorę udział w terapii, prowadzonej w formie rozmów.

Chodzę tam, co tydzień.

Terapeuta jest osobą kompetentną. Widzę po sobie, że terapia mi pomaga”.

## Wychodzenie z uzależnienia – krok po kroku

Twój specjalista terapii uzależnień wyjaśni Ci wszystko dokładnie i pomoże nawiązać kontakt z osobami, które będą Cię wspierały na poszczególnych etapach terapii.

**1. Detoksykacja** (lub „odtrucie”) w systemie stacjonarnym przeprowadzana w klinice trwa od jednego do trzech tygodni. W celu przezwyciężenia psychicznego uzależnienia, pacjent poddawany jest terapii, która następuje po detoksykacji (odtruciu) (albo 2 lub 3)

**2.** Osobom mocno uzależnionym zaleca się **leczenie odwykowe w formie stacjonarnej** lub terapię. Leczenie trwa kilka miesięcy. Na leczenie przyjmowane są osoby po uprzedniej detoksykacji (odtruciu). Terapia umożliwia zdobycie umiejętności do prowadzenia „normalnego” życia bez narkotyków, leków lub alkoholu. W terapii odwykowej można uczestniczyć mając dziecko.

**3.** Ponadto można skorzystać z **ambulatoryjnej terapii**, prowadzonej w formie rozmowy. Jest to wygodny rodzaj terapii dla osób pracujących i mieszkających nadal u siebie. Spotkania z terapeutą odbywają się regularnie w grupach lub indywidualnie.

**4. Grupy Samopomocy** są istotnym uzupełnieniem do terapii. Są to spotkania przeznaczone dla osób, które przechodzą lub przeszły przez podobne doświadczenia. W trakcie spotkań

uczestnicy rozmawiają ze sobą na temat nałogu, wspierają się w codziennych trudnościach oraz spędzają wspólnie wolny czas.

**5. Osoby uzależnione od heroiny mogą skorzystać z leczenia zastępczego** (leczenia substytucyjnego) z wykorzystaniem np. metadonu. Pacjent otrzymuje od lekarza regularnie opiat, jako lek, tak aby zapobiec występowaniu objawów zespołu abstynencyjnego. Program substytucyjny obejmuje również opiekę psychologiczną i socjalną, którą z reguły zapewniają poradnie. W trakcie terapii można kontynuować pracę zawodową i pozostać nadal we własnym mieszkaniu. Równocześnie można w poradniach korzystać z terapii ambulatoryjnej, prowadzonej w formie rozmów (patrz 3). Leczenie odwykowe w systemie ambulatoryjnym polega na zmniejszaniu dawki leku zastępczego każdego dnia lub przyjmowaniu go przez bardzo krótki okres czasu.

### Ponadto!....

Jazda samochodem, konsumpcja narkotyków i/lub alkoholu nie pasują do siebie! Jeśli osobie prowadzącej pojazd mechaniczny udowodni się konsumpcję używek, wówczas otrzymuje ona grzywnę w wysokości przynajmniej 500 €, straci prawo jazdy i otrzyma 2 punkty karne w centralnym rejestrze wykroczeń drogowych we Flensburgu. Aby otrzymać prawo jazdy z powrotem należy wykonać kosztowne i trudne badanie psychologiczne i lekarskie.

## Tutaj otrzymasz pomoc!

Poradnie leczenia uzależnień w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania znajdziesz tutaj: [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de).



Tutaj można również znaleźć adresy poradni leczenia uzależnień oferujące porady w języku polskim. Jeśli masz dzieci lub jesteś w ciąży, możesz skorzystać z porad przeznaczonych dla osób uzależnionych od narkotyków, alkoholu lub leków. Specjaliści od uzależnień udzielą Ci wsparcia w Twoich problemach oraz pomogą w ich rozwiązaniu.

### Niemiecka Centrala d/s Uzależnień T.z. (DHS)

Skrzynka pocztowa 1369, 59003 Hamm  
Tel. +49 2381 9015-0, Fax +49 2381 9015-30  
info@dhs.de, www.dhs.de

oferuje informacje i broszury oraz przekazuje adresy instytucji pomocy w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania.

Informacja telefoniczna: +49 2381 9015-0 w języku niemieckim (cena za połączenie telefoniczne odpowiada taryfie operatora za rozmowy miejscowe na terenie Hamm)  
poniedziałek – czwartek od 9.00 do 17.00 godz.  
piątek od 9.00 do 15.00 godz.

### infolinia profilaktyki antynałogowej Federalnego Centrum Edukacji Zdrowia (niem. BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung)

Tel.: 0221 892031 w języku niemieckim (cena za połączenie telefoniczne odpowiada taryfie operatora za rozmowy miejscowe na terenie Kolonii)  
poniedziałek- czwartek od 10.00 do 22.00 godz.  
piątek – niedziela od 10.00 do 18.00 godz.  
Infolinia BZgA –udzieli informacji z zakresu profilaktyki antynałogowej

### Natóg & narkotyki – infolinia

Tel. 01805 313031 w języku niemieckim (cena za połączenie tel. 0,14 €/za min. z telefonów stacjonarnych Połączenie z komórki max. 0,42€/ za min. wspierany przez NEXT ID.)  
poniedziałek – niedziela od 0 do 24 godz.

# Stopka redakcyjna

## **Wydawca**

Niemiecka Centrala ds. Uzależnień T.z.  
Skrzynka pocztowa 1369, 59003 Hamm  
Tel. +49 2381 90150 | Fax +49 2381 901530  
E-Mail: info@dhs.de | Internet: www.dhs.de

## **Redakcja:**

Dr. Raphael Gaßmann  
Christa Merfert-Diete

## **Nowe opracowanie:**

Dr. Christine Hutterer  
przy współpracy z: Irina Böhme, Dr. Dietmar Czycholl,  
Dr. Raphael Gaßmann, Christa Merfert-Diete, Olga Kumann-Eisen,  
Robert Rudi, Martina Schu, Maria Steingrefer

## **Tłumaczenie:**

Ethno-Medizinisches Zentrum, Hannover  
Przy współpracy z: Gosia Ringwelska-Kapoor, Katarzyna Swiatek,  
Aneta Szerbak-Zeis

Współpracownicy opracowania i tłumaczenia pierwszego wydania (2003)  
pod tytułem: „Brać narkotyki? Naćpać się? Żaden problem? Każda zaba-  
wa kiedyś się kończy...” Dr. Bernhard Bätz, Dr. Dietmar Czycholl

Dr. Monika Ermer-Externbrink, Irena Fetsch, Dr. Raphael Gaßmann,  
Waldemar Hafner, Laima Hoffmann, Mathias Hofmann, Kirsten Laasner,  
Günter Niemeyer, Dr. Frank Tuchtenhagen

## **Oprawa graficzna:**

Volt Communication GmbH

## **Druk:**

Westmünsterland Druck, Ahaus

## **Wydanie:**

1. wydanie 12/2015  
1.70.12.15

Niniejsza broszura została udostępniona bezpłatnie przez Niemiecką  
Centralę ds. Uzależnień T.z. Skrzynka pocztowa 1369, 59003 Hamm  
59003 Hamm (info@dhs.de), oraz przez Federalne Centrum Edukacji  
Zdrowia 58519 Köln (order@bzga.de). Broszura nie może być wykorzy-  
stywana do celów komercyjnych ani przez czytelników ani przez osoby  
trzecie.

Numer zamówienia: 33224001

Dofinansowana przez Federalne Centrum Edukacji Zdrowia na zlecenie  
Federalnego Ministerstwa Zdrowia

