



„Akár tetszik, akár nem, meg kell barátkoznunk azzal a gondolattal, hogy kábítószeres kultúrában élünk” – írta Ross Cambell író és családterapeuta.

Sajnos jogos a félelmünk, hogy a fiatalok pusztán kíváncsiságból is kipróbálhatják a kábítószereket, nem számolva annak akut hatásaival és a hozzászokás lehetőségével. Sok szülő úgy gondolja, hogy az gyermeke biztosan nem kerülhet kapcsolatba a drogokkal, ezért feleslegesnek, vagy korainak tartja azt, hogy gyermekével a kábítószerekről beszéljen. Tapasztalataink viszont azt mutatják, hogy fel kell készítenünk gyermekeinket arra, hogyan tudják magukat távol tartani a káros szenvedélyektől, és meg kell tanítanunk őket a visszautasítás módjaira is. A felnőttek ismeretének bővítése segítséget nyújthat ehhez.

Ez a kiadvány segítheti Önöket abban, hogy megismerjék a gyermekeikre leselkedő veszélyt, megismerjék – bár a teljesség igénye nélkül – a függőségeket, a drogok fajtáit, hatásait és veszélyeit.

XVI. Kerületi Kábítószerügyi Egyeztető Fórum



TARTALOMJEGYZÉK

I. Számítógép

A gyerekek, a család és a számítógép védelme az internet veszélyei ellen . . .	4
Gyermekeink biztonsága, a család védelme	5
Védje meg számítógépét!	8
Internetfüggő a gyermekem? (Teszt)	9
Játék virtuális térben és időben	
Megdöbbentő tények és fontos kérdések.	11

II. Legális és illegális szerek és hatásai

Az energiatalkok káros hatásai	16
Ami a tankönyvekből kimaradt, de a gyerekek már tudják	
Interjú Dr. Zacher Gábor toxikológussal	18
Néhány szó a klasszikus, illegális drogokról	22
Illegális szerek használatára utaló általános figyelmeztető jelek	22
Cannabiszármazékok	23
Amfetamin	23
Ecstasy	24
Kokain	25
Depresszánsok csoportja	
Ópiátok	25
Nyugtatók, altatók, szorongásoldók	26
Hallucinogének csoportja	27
Esettanulmány I.	
Egy drogfogyasztó életútja 12 éves korától 26 éves koráig	28
Esettanulmány II.	
Egy 18 éves lány története	29

III. Társfüggőség 30

EGY GYERMEK ÜZENETE SZÜLEIHEZ

Ne vegyél nekem dolgokat, amelyekre Te hiába vágytál!

Ne érez büntületet, ha nem tudsz megadni nekem mindent, amire fáj a fogam. Néha csak azért kérek valamit, hogy láthassam, hol a határ.

Add nekem az idődet!

Kérdezd meg, mi történik az iskolában! Beszéljess velem arról, hogy mit gondolok! Érdeklődj afelől, hogyan oldom meg feladataimat! Taníts engem jóra, és mondd el, mi a rossz! Vitassuk meg terveinket! Bátoríts választásaimban! Dicsérd, ha megérdemlem! Terelj jó útra, ha tévedtem!

Higgy nekem, bízz bennem! Irányításoddal jó utat fogok választani. Ha magam mellett tudlak, nem csatlakozom bandákhoz, távol tartom magam az alkoholtól és a drogoktól. Magyarázd meg nekem a gyógyszerhasználat szabályait, és figyelmeztess a droghasználat veszélyeire!

Szeress, és hagyd, hogy szeresselek!

Szeress akkor is, ha rossz vagyok!

Mutasd ki szeretetedet, még abban az esetben is, ha nem tetszik neked a viselkedésem!

Bocsáss meg nekem! Fejezd ki megértésedet tévedéseimkor! Add értésemre, hogy mindig van esély az újrakezdésre!

Engedd meg, hogy tetteimért én vállaljam a felelősséget! Javíts ki, mondd el, ha tévedtem, de sose tedd ezt mások előtt!

Kérlek, sose hasonlíts másokhoz, különösen ne a testvéreimhez!

Büntess meg, ha rosszat teszek! Ismerd el, ha jót cselekszem! Ne parancsolj nekem, kérj tőlem! Ez összetartozásunk érzését kelti számunkra. Ha megkérsz valamire, boldogan megteszem majd.

Bánj velem úgy, mint a legjobb barátoddal! Figyelj rám, ha szeretnék megbeszélni veled valamit!

Még csak gyerek vagyok, de nekem is vannak gondjaim, aggodalmaim. Teszteld a bánatomat, fájdalmamat!

Mondd sokszor, hogy szeretsz engem!

Erősíts meg abban a tudatban, hogy különleges vagyok, és mindig szeretni fogsz, bármi történjen is. Részed vagyok, valami különleges dolog, a szerelem teremtet.

Megígérem, hogy megtanulok viselkedni, mondani fogom, hogy "Bocsáss meg!", "Kérek szépen...", "Köszönöm", "Sajnálom a történeteket",- szóval mindent, amit elképzeltél, amikor beszélni tanítottál. Mondani fogok majd mást is, pl. hogy "Szeretlek benneteket!"

Mindenekelőtt tanítsatok a szeretetre, a hitre, és az emberek, országunk tiszteletére!

I. SZÁMÍTÓGÉP

„Lógok a neten”

A gyerekek, a család és a számítógép védelme az internet veszélyei ellen

Bővebb információ: www.webvelem.hu

A világháló immár mindennapjaink szerves része, és pontosan úgy is működik, mint a valódi élet. A lehetőségek végtelen tárházát kínálja, kincseket rejt, azonban előfordulnak rossz szándékú emberek és kórokozók, vírusok, férgek, kémprogramok, azaz rossz szándékú programok is az interneten, akár csak a valódi életben. Ha megismerjük a világháló jellegzetességeit, ugyanazzal a magabiztossággal élhetünk vele és benne, mint a valós élet bármely más területén. A legfontosabb megismerni a ránk leselkedő veszélyeket, hogy azokat el tudjuk kerülni, és biztonságban tudhassuk gyermekeinket, családunkat, saját magunkat.

Összeállításunk segít megismerni a leggyakoribb internetes veszélyforrásokat, és fontos tanácsokkal szolgál, hogy védekezni tudjon ellenük, és megtaníthassa erre családját, gyermekeit, diákjait.

A Microsoft az MSN-en egy kutatást indított a szülők és a 14 és 18 év közötti gyermekek online biztonsággal kapcsolatos attitűdjéről. A felmérés eredményei szerint a szülők 87%-a beszélt már gyerekének a tudatos és biztonságos internethasználatról, 63%-uk pedig úgy gondolta, hogy ez a kérdés legalább olyan fontos, mint a szexuális felvilágosítás.

A szülők 36%-a szigorral vagy szűrőszoftverrel küzd gyermeke online biztonságáért, ugyanakkor 26%-uk egyáltalán nem tesz semmit ez ügyben. A kutatás ismét megállapította, hogy a gyerekek sokkal jobban eligazodnak a számítástechnika világában, mint szüleik: 85%-uk használ a közösségi oldalakon biztonsági beállításokat, és csak az ismerőseik előtt teszik láthatóvá profiljukat. A gyermekek 39%-a vallja be, hogy olyan oldalakat is megnéznék, vagy olyan játékokat is játszanak, amelyeket szüleik nem engednek meg számukra – 67%-uk rendszeresen vagy alkalmanként még a böngészési előzményeket is törölni szokta. Az internetező gyerekek közel fele (44%) állított már valótlanat a korával kapcsolatban, 75%-uk volt már online kapcsolatban idegen emberrel, de mindösszesen 4%-uk mondta el mindezt egy idősebbnek, tanárnak vagy szülőnek. A gyerekek 15%-a elismerte, hogy közölt már olyan tartalmakat közösségi oldalakon, amelyekkel bánthatott vagy megfélemlíthetett valaki mást.

A szülők kevésbé törődnek az internettel, mint gyermekeik. 44%-uk nincs tisztában azzal, hogy gyermekeik korlátozzák-e a hozzáférést idegenek számára a közösségi oldalon levő profiljukhoz, 36%-uk pedig egyáltalán nem kíséri figyelemmel csemetéje online tevékenységét.

A több mint ötezer megkérdezett gyerek 63%-ával már előfordult, hogy kapcsolatba lépett vele egy vadidegen az interneten keresztül, például ismerősnek jelölte egy közösségi oldalon, írt az üzenőfalára, vagy kommentálta egy fotóját, meghívta egy eseményre, esetleg Twitteren küldött neki privát üzenetet. Azoknak a gyerekeknek, akik már találkoztak ilyen esettel, majdnem a fele válaszolt a megkeresésre kíváncsiságból, és mindössze 3%-uk mesélt az esetről szüleinek, tanárának vagy barátainak. Ez így riasztónak tűnhet elsőre, de az azért megnyugtató, hogy 41% azért nem számolt be senkinek a megkeresésről, mert nem is válaszolt a rá, esetleg még blokkolta is a küldőt.

A kutatás megállapításai összefoglalva

GYEREKEK

- 67%-uk törölte már ki a böngészési előzményeket, 15%-uk ezt rendszeresen teszi.
- 39%-uk néz meg olyan oldalakat vagy játszik olyan online játékot, amit a szülei nem engednének meg.
- 44%-uk állított már valótlanul a korával kapcsolatban az interneten.
- 15%-uk az összes adatát hozzáférhetővé teszi a közösségi oldalakon.
- 85%-uk csak a családtagjai vagy barátai számára teszi nyilvánossá profilját, vagy pedig más adatvédelmi beállítást használ.
- 75%-ukkal már lépett online kapcsolatba idegen, 37%-uk pedig kíváncsiságból válaszolt is.
- Azok közül, akikkel lépett kapcsolatba idegen, minden tizedik gyermeket megijesztette ez a tény, minden kilencedik pedig aggódni kezdett emiatt.
- A fiatalok 15%-a elismerte, hogy közölt már olyan tartalmat közösségi oldalon, amellyel bánthatott vagy megfélemlíthetett valaki mást.
- 23%-uk nyugodt szívvel barátkozna felnőttekkel online, amit a való életben nem tennének meg. 18%-uk olyan titkát is elárulná, amit amúgy nem.

SZÜLŐK

- 87%-uk beszélt már gyermekének az internetezésben rejlő veszélyekről. Többen, mint ahányan szexuális felvilágosításról szóló intelmeket adtak (74%).
- 65%-uk biztos abban, hogy gyermekeik biztonságos módon osztják meg az interneten a saját magukkal kapcsolatos adatokat és tartalmakat.
- Harmaduk (36%) nem figyeli gyermeke online tevékenységeit.
- 26%-uk nem tesz semmit azért, hogy korlátozza vagy ellenőrizze gyermeke internetezési szokásait otthon – ugyanakkor 36%-uk online szülői felügyeleti megoldást vagy szűrőszoftvert használ eme cél érdekében.
- 44%-uk nem tudja, hogy gyermeke használ-e adatvédelmi beállítást a közösségi oldalakon.
- 69%-uk már tett lépéseket azért, hogy a gyereke ne bukkanjon rá olyan felnőtt oldalra, ahol ő járt.

A Microsoftnak számos olyan eszköze van, mely segít kiszűrni az online veszélyeket. Ilyenek például a Windows 7 Szülői felügyelet funkciója, a Windows Live Family Safety 2011 vagy a Windows Media Center biztonsági beállításai, amelyek szűrési foka a gyerek kora szerinti állítható be. Az Internet Explorer 8 és 9 Szülői felügyelet funkciójával a gyerek online aktivitásáról specifikus és részletes információk érhetők el, az Xbox360-ban lévő Szülői felügyelet pedig a gyerek számára elérhető játékokat és DVD-ket szűri.

Gyermekeink biztonsága, a család védelme

Az internet nagy csábereővel szolgál a gyermekek számára is. Szórakozás, a barátkozás terepe lehet, és nagy hasznát láthatják az iskolai felkészülésben is. Távol tartani őket a világhálótól azért sem bölcs dolog, mert az internet használata nélkül felnőtként sem boldogulhatnak a mindennapi életben. Mindenképpen meg kell azonban tanítani őket az internet biztonságosabb használatára!

Napjainkban egyre népszerűbbek a közösségi oldalak, hiszen például a Facebook-on már több

mint 2,6 millió hazánkfa található meg. A tizenévesek online ismeretei azonban sok esetben még mindig hiányosak, ezért gyakran előfordul, hogy olyan képeket, videókat vagy információkat osztanak meg magukról, amelyeket aztán mások jogosulatlanul tesznek közzé vagy használnak fel.

Mit tegyen tehát egy szülő, hogy biztonságban tudhassa a gyermekét az interneten? A legegyszerűbb útnak a teljes eltiltás tűnhet, ám ez nem megoldás.

MIRE ÉRDEMES FIGYELNI?

Érdeemes egyszer leülni, és végigbeszélni a gyerekekkel, mi mindent szokott csinálni az interneten, és tisztázni az otthoni netezési szabályokat. Ha a gyerek például fent van valamilyen közösségi oldalon, akkor nem árt ellenőrizni, kik láthatják az adataikat, fotóikat. A személyes adatok, például a teljes név, lakcím, telefonszám – a jelszavakról már nem is beszélve – olyan „kincsek”, amikre szívesen „vadásznak” a neten. Célszerű tehát arról is beszélni, hogy ezeket ne adjuk ki sehol, bármilyen csábító ajánlattal, például nyereményjátékkal kecsegtetnek is bennünket. Az nem csak a gyermekünk, de a számítógépünk biztonságát is szolgálja, ha megbeszéljük a csemetével, hogy nem tölt le és használ ismeretlen programokat.

Fontos megértetni a gyerekekkel, hogy a neten ugyanúgy nem szabad szóba állni idegenekkel, mint ahogyan az utcán sem. A neten még az is plusz veszélyt jelent, hogy bárki bármit állíthat magáról, ezek ellenkezőjére legfeljebb csak egy személyes találkozó világíthat rá – amitől szintén óva kell inteni a gépező kiskorúakat. Arról is biztosítani kell a gyereket, hogy akkor is nyugodtan fordulhat hozzánk, ha valamilyen „netes történet” miatt kényelmetlenül érzi magát, valamilyen baj történt, egy felnőtt könnyebben megoldja ugyanis az ilyen problémát.



1. LÉPÉS: ISMERJÉK MEG EGYÜTT AZ INTERNETET

Bíztassa arra a gyermekeit, hogy bátran beszéljék meg Önnel, mit olvastak és láttak az interneten. A közösségi oldalakról külön is beszéljenek, ha fent van valamilyiken! Tisztázni kell, mit szabad megosztania önmagáról! Magyarázzuk el neki, hogy mások visszaélhetnek vele, ha ő túl sok adatot közöl magáról! Jó kiindulási pont, ha abban egyezünk meg: semmi olyat nem tesz közzé önmagával kapcsolatban, amit egy nem túl szimpatikus küllemű bácsinak sem mesélne el az utcán! Ebbe beletartoznak az elérhetőségei, telefonszáma, e-mail címe, születési ideje és helye, illetve a barátainak és rokonainak adatai.

Képekkel kapcsolatban hasonló a szabály: ha egy idegennek nem mutatnánk meg, akkor a közösségi oldalra se kerüljön ki! Ami átmegy ezen a szűrőn, az is csak kis méretben, webes formátumban kerüljön fel az oldalra, személyes információ pedig ne szerepeljen rajta (iskolanév, lakcím, rendszám stb.)! Ha kamasz lányunk van, aki szeret öltözködni, sminkelni és képeken pózolni, akkor az is megér egy beszélgetést, hogy mit láthatnak a beteges hajlamú emberek azokban a képekben, amiket ő menőnek tart, és alapvetően a barátai kedvéért tölti fel valahova.



Induljunk ki abból, hogy ami egyszer felkerült az internetre, az mindig is nyilvános marad. Még ha a felhasználó törli is később, attól már valaki rég kinyomtathatta vagy lementhette a saját gépére. Magyarázzuk el neki, hogy az interneten ugyanolyan tisztelettel kell viselkedni, ahogyan a való életben is, mind a közösségi oldalakon, mind a névtelenséget biztosító fórumokon. Nem szabad rosszindulatú pletykákat terjeszteni és rágalmazni, ha pedig ilyet észlel valaki más részéről, nyugodtan fordulhat segítségért egy megbízható felnőtthez.

2. LÉPÉS: VILÁGOS INTERNETEZÉSI SZABÁLYOK FELÁLLÍTÁSA

A gyerekeknek minden korban egyértelmű útmutatást kell adni az internet használatához. Állítson fel olyan szabályokat, melyeket Ön és a gyerekei elfogadnak. Függessze ki a szabályokat a számítógép mellett vagy más szem előtt lévő helyen. Magyarázza el neki, hogy ne kattintson rá akármire, és ne adjon ki magáról személyes információkat úton-útfélen!

3. LÉPÉS: GONDOSKODJON A SZEMÉLYES ADATOK TITKOSÁGÁRÓL

Tanítsa meg gyermekeinek, hogy ne adjanak ki személyes adatokat e-mail üzenetekben, csevegőszobákban, üzenettáblákon, blogokban, közösségi webhelyeken vagy más internetes helyen.

4. LÉPÉS: ALKALMAZZON OLYAN ELJÁRÁST, AMI NÖVELI A BIZTONSÁGOT

A szülői felügyelet mellett, használjon biztonsági programokat is. Az internetes tartalomszűrő program segíti a tartalom és a kapcsolatok korlátozásának automatizálását. Az internet megkönnyíti a vásárlást, a banki ügyintézkedést, valamint a kommunikációt, de használata közben fennáll a kockázat, hogy visszaélnek személyazonosságával. Ha megtesz néhány alapvető óvintézkedést, csökkentheti az esélyét annak, hogy áldozattá váljon. Kezelje személyes adatait bizalmasan, hogy csökkentse annak kockázatát, hogy „csalilevéllal” vagy más csalárd módon ellopják azonosító adatait.

JÓTANÁCSOK RÖVIDEN

1. lépés: Ismerjék meg együtt az internetet

Bíztassa arra a gyermekeit, hogy bátran beszéljék meg Önnel, mit olvastak és láttak az interneten.

2. lépés: Világos internetezési szabályok felállítása

A gyerekeknek minden korban egyértelmű útmutatást kell adni az internet használatához. Állítson fel olyan szabályokat, melyeket Ön és a gyerekei elfogadnak. Függessze ki a szabályokat a számítógép mellett vagy más szem előtt lévő helyen.

3. lépés: Gondoskodjon a személyes adatok titkosságáról

Tanítsa meg gyermekeinek, hogy ne adjanak ki személyes adatokat e-mail üzenetekben, csevegőszobákban, üzenettáblákon, blogokban, közösségi webhelyeken vagy más internetes helyen.

4. lépés: Alkalmazzon olyan eljárást, ami növeli a biztonságot

A szülői felügyelet mellett, használjon biztonsági programokat is. Az internetes tartalomszűrő program segíti a tartalom és a kapcsolatok korlátozásának automatizálását.



VÉDJE MEG SZÁMÍTÓGÉPÉT!

Négy lépés a számítógép védelmére

A világhálón rossz szándékú programok is terjednek - kórokozók, vírusok, férgek, kémprogramok. Ezek nemcsak a számítógépet „betegíthetik meg” és tehetik tönkre, hanem valódi tolvajok, erőszaktevők is lehetnek. Ellophatják adatainkat, sőt olykor még a pénzünket is! Nagyon fontos ezért betartani néhány biztonsági szabályt.



1. LÉPÉS: TARTSA A TŰZFALAT BEKAPCSOLT ÁLLAPOTBAN

A tűzfal segít megvédeni a számítógépet az illetéktelen behatolóktól, akik megpróbálhatják letörölni adatait, rendszerösszeomlást okozhatnak, sőt a jelszavait és hitelkártyái számát is ellophatják.

2. LÉPÉS: FOLYAMATOSAN FRISÍTSE AZ OPERÁCIÓS RENDSZERÉT

Védekezés a biztonsági sebezhetőségek ellen: a számítógép naprakész állapotban tartása. Ismerje meg, miért veszélyesek a biztonsági sebezhetőségek és hogyan juthat hozzá a számítógéphez tartozó legújabb biztonsági és szoftverfrissítésekhez a Microsoft Update használatával. A sürgős frissítések a számítógép biztonsága és megbízhatósága vonatkozásában nélkülözhetetlenek. Ezek teszik lehetővé a legújabb rosszindulatú online tevékenységek elleni védekezést. A Microsoft minden hónap második keddjén, ha szükséges, frissítéseket ad ki.

3. LÉPÉS: HASZNÁLJON NAPRAKÉSZ VÍRUSKERESŐ PROGRAMOKAT

Bővebb információ: www.microsoft.hu/ingyen

A vírusok és a kémprogramok a rosszindulatú szoftverek két leggyakoribb fajtája, ezekről a számítógépet meg kell védeni. A vírusok elkerülése érdekében szüksége van víruselhárító eljárásokra és ezek rendszeres frissítésére.

4. LÉPÉS: HASZNÁLJON EREDETI SZOFTVEREKET

Bővebb információ: www.csakeredeti.hu

Forrás: Szilágyi Bernadette, Microsoft Program Manager

INTERNETFÜGGŐ A GYERMEKEM?

Felkészülő

A szülők többsége nem kérdezi meg gyermekétől, mennyi időt tölt naponta a világhálón. Bár ha megkérdezné, akkor sem valószínű, hogy valós választ kapna, hiszen sok gyerek hajlamos füllenteni erről – különösen akkor, ha már erősen ragaszkodik ehhez az időtöltéshez. Ha a számítógép a gyermek szobájában van, a szülőnek esélye sincs megtudni az igazságot. Töltse ki az alábbi tesztet, hogy pontosabb képet kaphasson gyermeke internetezési szokásairól.

Ez a teszt arra való, hogy a problémák felismerhetővé válhassanak. Vizsgálja meg azokat a pontokat, ahol a „rendszeresen” vagy a „mindig” választ adta! Korábban is észrevette már, hogy gyermekének e dolgok terén gondolai vannak? Ez a kérdőív nem pszichológiai teszt. Csupán rámutat a problémákra, amelyek alapján szakemberektől segítséget kérhet.

A teszt kitöltése során az alábbi válaszlehetőségek közül az Ön gyermekére legjellemzőbb válasz pontszámát karikázza be.

Nem vagy csak ritkán: .1 pont
Alkalmanként:.....2 pont
Gyakran:3 pont
Rendszeresen:4 pont
Mindig:5 pont



ÉRTÉKELÉS:

20–49 PONT: Gyermeke átlagos felhasználó. Talán megesis, hogy néha sok időt tölt a világhálón, de ezt képes ellenőrzés alatt tartani.

50–79 PONT: Esetenként vagy gyakrabban számíthat arra, hogy a túlzott internethasználat problémát okozhat. Érdemes megfontolnia, milyen hatással lehet ez gyermeke és a család életére.

80–100 PONT: Az internetezési szokások jelentős gondokat okoznak gyermeke és nagy valószínűséggel az egész család életében. Fontolja meg, milyen konkrét hatással van az internet a gyermek és a család életére, és vegye figyelembe, hogy ezek a problémák közvetlen összefüggésben vannak az internethasználattal!

AHOL SEGÍTSÉGET KAPHAT:

Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálat

Tel.: 06-1/355-0337

Honlap: www.kimondhato.hu

INTERNETFÜGGŐ A GYERMEKEM?

	Nem: ritkán:	Alakalmanként:	GYAKRAN:	Rendszeresen:	Mindig:
1. Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke nem tartja be az internetezésre Ön által, illetve közösen meghatározott időkorlátot?	1	2	3	4	5
2. Hányszor fordul elő, hogy gyermeke elhanyagolja otthoni feladatait, hogy több időt tölthessen online?	1	2	3	4	5
3. Gyermeke milyen gyakran részesíti előnyben az internetet a családi idő-töltésekkel szemben?	1	2	3	4	5
4. Gyermeke milyen gyakran köt ismeretéseket az interneten?	1	2	3	4	5
5. Milyen gyakran panaszkodik gyermekére, hogy túl sok időt tölt a világhálón?	1	2	3	4	5
6. Gyermeke milyen gyakran hoz gyengébb osztályzatokat a túlzott netezés miatt?	1	2	3	4	5
7. Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke előbb az e-mailjeit nézi meg, mielőtt bármi mást csinálna?	1	2	3	4	5
8. Milyen gyakran érzi úgy, hogy gyermeke visszahúzódik, elvonul másoktól, amióta internetezik?	1	2	3	4	5
9. Mennyire gyakori, hogy gyermeke védekezni vagy titkolózni kezd, ha valaki arról érdeklődik, mit csinál az interneten?	1	2	3	4	5
10. Hányszor kapta már rajta gyermekét, hogy titokban internetezett az Ön határozott kérése ellenére?	1	2	3	4	5
11. Milyen gyakran tölti idejét gyermeke egyedül a szobájában, a számítógép előtt túlje?	1	2	3	4	5
12. Hányszor kap gyermeke az Ön számára ismeretlen telefonhívásokat új, netes barátaitól?	1	2	3	4	5
13. Milyen gyakran lesz gyermeke ingerült, feszült, felcsattanó, ha internetezés közben megzavarják?	1	2	3	4	5
14. Milyen gyakran érzi gyermekét fáradtabbnak, kimerültebbnek az internetezés következtében?	1	2	3	4	5
15. Hányszor tűnik úgy, hogy gyermeke azon morfondírozik, mikor internetezhet újra?	1	2	3	4	5
16. Milyen gyakran válaszol dührohammal, hisztivel gyermeke, ha Ön beleavatkozik internetezési szokásaiba?	1	2	3	4	5
17. Milyen gyakran dönt gyermeke inkább a netezés mellett – ahelyett, hogy hobbijával foglalkozna, sportolna, vagy együtt játszana a többiekkel (nem számítógépen!)?	1	2	3	4	5
18. Hányszor lesz gyermeke mérges vagy ellenséges, ha Ön időkorlátot szab számára a gépezést illetően?	1	2	3	4	5
19. Milyen gyakran dönt úgy gyermeke, hogy inkább internetezik – ahelyett, hogy kimozdulna valahová a barátaival?	1	2	3	4	5
20. Milyen gyakran tűnik el gyermekének levertsége, kedvetlensége vagy idegessége, ha újra online lehet?	1	2	3	4	5
Adja össze a kapott pontokat:					

JÁTÉK VIRTUÁLIS TÉRBEN ÉS IDŐBEN

Megdöböntő tények és fontos kérdések

**„Többet megtudhatsz másokról egy óra játék, mint egy év beszélgetés alatt.”
(Platón)**

Napjainkban a felgyorsult életvitel mellett a számítógépek mindennapjaink részévé váltak. Nemcsak munkára használjuk őket, gyakran szabadidőnk jelentős részét is a számítógép előtt töltjük. Az egyre bővülő lehetőségek között nemtől, kortól függetlenül már szinte mindenki talál magának kedvére való tevékenységet, például böngészés, sorozatok



nézése, zenehallgatás, chatelés stb., de mindezekon túlmutat a számítógépes játékok egyre táguló világa. Egy átlag játékos ma akár 10000 óra játékidőt is könnyedén magáénak tudhat, mire betölti a 21 éves kort. De nemcsak a játékok, hanem a közösségi oldalak virtuális terei is épp oly csábítóak lehetnek, és míg a nemi arány a játékok esetében körülbelül 60/40 a fiúk javára, addig a közösségi oldalaknál ez az arány ugyanakkora, de a lányok javára. Gyakori tapasztalat, hogy a felhasználók a virtuális terekben egyfajta „ideális ént” képesek megélni. Talán éppen e miatt emberek milliárdjai invesztálnak egyre több időt, energiát és pénzt a virtuális világokba. Ide illik egy, a témával is foglalkozó kutató gondolata, miszerint:

„Aminek szemtanúi lehetünk, az összességében nem kevesebb, mint egy virtuális világok és online játékok felé történő tömeges kivándorlás kezdete.” (Edward Castronova)

A technológia egyre gyorsabban fejlődik – az ehhez való bölcs alkalmazkodás korunk egyik kihívása. A fejlődés egy egyre növekvő generációs szakadékot is eredményez, amelynek következtében az idősebb nemzedéknek gyakran egyre kevesebb rálátása van a jelenre. Ennek híján az ifjabb generáció magára maradhat az új technikai vívmányok nyújtotta lehetőségekkel, és kellő segítség, útmutatás híján a bölcs, tudatos, felelősségteljes stb. felhasználási mód megtalálása nehézkessé válhat. Éppen ezért kulcsfontosságú, hogy tájékozottak legyünk, mert ha nem vagyunk azok, annak mi magunk és még inkább a következő nemzedék láthatja majd kárát. Olyan új jelenséggel állunk szemben, aminek hatása-



Szerelemmel valólok



Szórakozom



Barátokkal találkozom



Ulozom



Sportolok



Szoktok

it csak most kezdjük felfedezni. A legmodernebb hazai és külföldi kutatási eredmények megdöböntő tényeket tárnak elénk a jelenéről, annak esetleges testi, lelki és szociális hatásairól.

Tudta Ön, kedves olvasó, hogy a számítógép, az internet és az azon játszott játékok ese-

tében ugyanolyan súlyosságú érzelmi függőség alakulhat ki, mint bármely más függőség esetében? Kínában a videojáték-függőséget az egyik legsúlyosabb népbetegségnek tartják, az USA-ban és Európa más országaiban is vannak már olyan intézetek, ahol képzett szakemberek foglalkoznak ezzel a problémával. Az amerikai gyakorlatban az alkoholizmushoz hasonló súlyosságú problémának tekintik, és akként is kezelik. Bizonyára Ön is ismer olyan embert a környezetében, akit ez érint. Ha esetleg úgy gondolja, hogy nem, nagy valószínűséggel téved.

Kutatási adatok alapján ma Magyarországon csak **a serdülő korosztály körülbelül harmada veszélyeztetettnek mondható e tekintetben**. Becslések szerint néhány éven belül nálunk is ugrásszerűen megnőnek majd az ebből fakadó problémák. De milyen problémákról is van itt szó, mit jelent az, hogy „veszélyeztetett” serdülő? Mik ennek a jelei? Szülői és tanári beszámolók szerint már az általános iskola felső tagozatában gyakran teljesen kicsúszik az irányítás a szülők kezéből. A túlzott játék és az ehhez kapcsolódó életmód egész sor egészségügyi problémához vezethet. Például ha a táplálkozás képernyő előtt zajlik, akkor többet fogyasztunk, mint egyébként ennénk. Egy serdülőnek átlag napi 9 óra

A túlzott játék és az ehhez kapcsolódó életmód egész sor egészségügyi problémához vezethet.

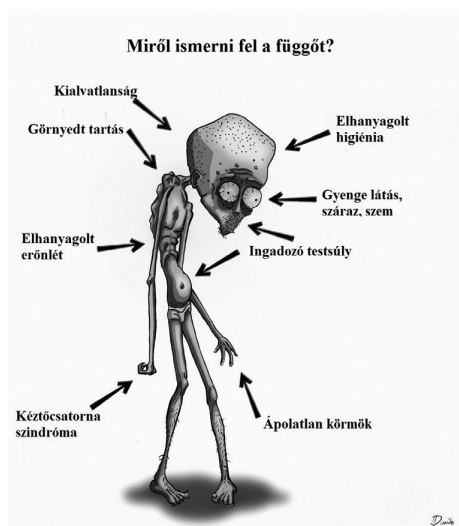
alvásra van szüksége. Ha a játékidő az éjszakai alvás rovására bővül, kezdetben fáradtság, ingerlékenység, koncentrációs zavarok jelentkeznek, később, ha ez heteken át fennáll, az immunrendszer és a stressztűrő-képesség egyaránt romlik, és minél tovább tart ez az állapot, annál súlyosabb szövődményei lehetnek. Fontos itt megjegyezni, hogy a hét közben kihagyott alvás hétvégi túlalvással nem, vagy csak részben pótolható. A jelenség hatására



ELHIVATOTTSÁG ?

az amerikai szemészeti és ortopéd szakorvosi gyakorlatban már új gyűjtőkategóriák is születtek – és ez még csak a jéghegy csúcsa. Még nem is beszéltünk a számos érzelmi, szociális és pszichológiai problémáról. Fizikai értelemben vett függőség nem alakulhat ki, hiszen nem szerfogyasztásról beszélünk, ettől függetlenül az érzelmi függőség annak minden tünetével együtt megjelenhet. Idetartozik például a kontrollzavar, vagyis a játékkal töltött idő kontrollálására tett kísérletek sorozatos kudarca, az érdeklődés beszűkülése és az elhanyagolás, például az alvás, a tanulmányok, a barátok, a korábbi hobbik elhanyagolása a játék javára, illetve a játék hiányában fellépő ingerültség mint elvonási tünet, stb. Ezek mind jelzésértékkel bírnak.

Noha kisgyermekkorban a legelfogadottabb tevékenység a játék, minél lejjebb megyünk életkorban, annál inkább érdemes odafigyelni, mivel ők a legképlékenyebbek és egyben a legsérülékenyebbek is. Elgondolkodtató és egyben ijesztő kutatási eredmények vannak arra vonatkozóan, hogy milyen negatívan módosulhat idegrendszeri, lelki fejlődésük, ha ezekben a kritikus életévekben megfelelő szülői figyelem és kontroll híján túlságosan megnő a képernyő előtt töltött idő. Csak súlyosbítja ezt, hogy gyakran épp a szülők ültetik a gyereket a képernyő elé, hogy lefoglalják. Ez a „csendes dajka”-funkció könnyű megoldásnak tűnhet, később azonban óriási árat



kell érte fizetni. Minél korábban kezdik így nevelni a gyereket, annál súlyosabbak lehetnek a következményei. Egy felnőtt emberen, akiknek a játékfüggősége aggasztó méreteket öltött, könnyebben lehet segíteni, hiszen már megvannak a működéshez szükséges alapok, a gyermekek esetében azonban éppen ezek sérülhetnek. Például: csökkenhet a figyelmi kapacitásuk, kritikus gondolkodásuk, kreativitásuk, önállóságuk, képzeleti kapacitásuk, önkontrolljuk, frusztrációtűrési képességük, kitartásuk stb. Viselkedésben a hiperaktivitáshoz hasonlatos mintázat tud megjeleni.

Minden gyereknek lételeme az érzelmi biztonság, az a nyugalmat adó érzés, hogy szeretik. Ha ez hiányzik, a gyerekekben nagyon erős negatív érzések keletkezhetnek. Azt nem biztos, hogy tudatosítani tudja, hogy neki mi fáj, vagy miért fáj, azt viszont megérzi, hogy a játékok közegében ezektől mentesülhet. A félénk, szorongó fiatalok például ösztönösen kötődnek a számítógépes játékokhoz, mert megérzik, hogy a játékban jól érezhetik magukat, és nem kell szembenézniük ezen érzéseikkel. Ez ideig-óráig működhet, de hosszú távon nagyon is káros lehet, hiszen ha gyermekkorban nem tanulja meg leküzdeni

kezdeti félelmeit, szorongásait, később egyre nehezebb dolga lesz. Kutatási adatok szerint, ahogy a limitált játékidő csökkentheti a szorongást, a magas - heti 20 óra fölötti - játékidő a szociális szorongás, feszengés, bizonytalanság magasabb értékeivel párosul. A játék terében nincs szorongás, az egy biztonságos közeg. Ha ráadásul a játék lesz az elsődleges örömforrás, ha a gyerek kizárólag itt érzi jól, vagy itt érzi legjobban magát, még többet akar majd játszani. Ebben az esetben még inkább elhanyagolja a többi dolgát (tanulás, barátok stb.), hogy többet játszhasson, és így még kevesebb sikerélménye lesz a való életben. Ettől még rosszabbul érzi majd ott magát, és még többet akar majd játszani, és így tovább. Bár általános bölcsélet, hogy a félelmeinkkel érdemes szembenézni, vannak félelmek, amikkel nem szükségszerű. Lehet például boldog életet élni extrém sportok nélkül, de szinte lehetetlen egészséges életet élni megfelelő társas készségek, és így kapcsolatok nélkül. Ezért is fontos megjegyezni, hogy a játékok iránti túlzott érdeklődés egyfajta segélykiáltás lehet. Utalhat szorongásra, depresszióra, de mindenképpen arra, hogy a gyermeknek segítségre van szüksége. Ha egy fiatalról kiderül, hogy drogot fogyaszt, arra felkapjuk a fejünket, érdemes tehát odafigyelni a játékok iránti túlzott érdeklődésre is.

Azok a kísérletek, ahol a számítógépes játékokat oktatási célra alkalmazták, kiemelkedő pozitív eredményekkel jártak, például a nyelvtanulás terén.

Fontos megjegyezni, hogy a számítógépes játékok nem feltétlenül károsak, hiszen maga a játék egy olyan tevékenység, amit önmagáért teszünk. A játék mindig egy önként vállalt tevékenység, ami az „itt és most”-ban zajlik. A célok világosak, azonnali visszajelzést kapunk, és az intenzív koncentráció közepette az időérzék eltűnhet, belefeledkezhetünk a te-

vékenységbe. Ez tulajdonképpen megegyezik azokkal a feltételekkel, amik között megélhetjük azt, amit a pszichológia flow-élménynek nevez, a flow pedig egy nagyon hasznos és egészséges állapot. A flow egy optimális működésmód, és talán éppen ezért a játékok közegében a felhasználók gyakran hatékonyabban működnek. Többet valósítanak meg saját rejtett erőforrásaikból, adottságaikból, mint a hétköznapiakban. A külső elvárások helyett egy belső motiváció lesz a vezető. Kibíróbbak, lelkesebbek, kreatívabbak stb. A

„Az önkontrollt a gyerek a szüleitől tudja megtanulni, a játékok erre nem tanítanak.”

játék egy igen hatékony rekreációs erőforrás lehet, mivel alkalmas stressz oldására, emellett örömforrás, ami lélektani szempontból nagyon fontos, így fejlődést és egészségmegőrzést segítő tevékenységként is funkcionálhat. A számítógépes játékok egy sor készséget fejleszthetnek, például a térbeli tájékozódást, vizuális, figyelmi készségeket, szem-kéz koordinációt, csökkenthetik a reakcióidőt stb. Ezen kívül jótékonyan hathat a szociális készségek, úgy mint kooperáció, vezetői készségek fejlődésére, fejlesztheti az önismeretet, önértékelést és a tudatosságot. Azok a kísérletek, ahol a számítógépes játékokat oktatási célra alkalmazták, kiemelkedő pozitív eredményekkel jártak, például a nyelvtanulás terén. Kevesebb idő alatt többet tanultak a diákok, jobban élvezték a folyamatot, közben csökkent a teljesítménnyel kapcsolatos szorongásuk, és a kísérlet végén motiváltabbak voltak további tanulásra. A játékosok tehát sok tekintetben előnyre tehetnek szert azon társaikhoz képest, akik nem játszanak.

A jelenség társadalmi szintű üzenete talán az, hogy sokan úgy érzhetik, a „valósággal” valami baj van, és a játékban találják meg azt

a közeget, ahol megélhetik a szabadság, boldogság stb. eszméit, saját rejtett érzéseiket, kreativitásukat, itt valósítják meg önmagukat. Ezért lehet az, hogy a játékosok gyakran „valósabbnak” élik meg a játék közegében megélt énjüket, mint azt, amit a hétköznapiak közepette gyakorolnak. A mindennapokkal kapcsolatos gondolatok, a megfelelés, az elvárások, a realitással kapcsolatos gyakran igen korlátozott koncepciók, félelemtől vezérelt hiedelmek, szokások közepette az ember kicsinek és jelentéktelennek érezheti magát. Ebből a börtönből kínál egyfajta szabadulási lehetőséget a játék. A hétköznapiakban gyakorta jellemző szorongás, bizonytalanság, depresszió a játékban legfeljebb a passzív mellékszereplőkre jellemző. A játékot így használhatjuk egyfajta menekülésnek a valóság elől, vagy éppen tudatosan is felhasználjuk, hiszen ha már van tapasztalatunk egy optimálisabb, flowban gazdagabb működési módról, abból lehet meríteni, tanulni. A játék lényege, hogy azért csináljuk, mert élvezzük. Talán ennek az



elvnek a való életben történő foganatosítása az ősi konfuciuszi bölcsélet, miszerint aki azt csinálja, amit szeret, annak egy napot sem kell dolgoznia.

Egyenes következtetést levonni, miszerint a játékok egytől egyig károsak vagy hasznosak lennének, nem lehet, mert a felhasználási mód a meghatározó. Ráadásul a felhasználásban

tekintetében sem csupán előnyös és problémás, avagy „függő” módokat különböztethetünk meg. Nem lehet a játékokat sem egy kalap alá venni, mert bizony játék és játék között is számottevő különbség található. Prevenció szemléletben egyszerűen csak arról van szó, hogy a gyermekek komoly figyelmet igényelnek. Limitálni kell náluk a képernyő előtt töltött időt. Az önkormánytolt a gyerek a szüleitől tudja megtanulni, a játékok erre nem tanítanak. Az első kereteket a szülő állítja fel, így azok betartatásában a következetesség nagyon fontos. A külföldi szakemberek szerint az a legjobb, ha óvodás korban a képernyő előtt töltött idő a nullához közelít, és az általános iskolás években sem haladja meg a napi 1-2 óra maximumot. Fontos, hogy ebben az időkorlátban minden képernyő elő töltött tevékenység benne van a chateléstől a sorozatokon át a játékig. A gimnáziumi években ez a limit mehet kicsit feljebb, de fontos, hogy a napi 4 óra játékidőtől már egyre intenzívebb negatív összhatás mutatkozik. Kiemelendő azonban, hogy az eltöltés önmagában nem megoldás, már csak azért sem, mert a játék egy erős flow- és örömforrás. A generációk közötti kommunikáció szükséges lehet, hisz a

cél az, hogy önmagát tanulja majd meg szabályozni a fiatal, illetve hogy minél színesebb, élményekben gazdagabb életet éljen, azaz legyenek hobbijai, barátai, eleget mozogjon, stb. A legszerencsésebb ebben segíteni, biztatni, ebben támogatni a fiatalokat. Ha már megmutatkozik a probléma, szükséges lehet egyfajta beavatkozás, ám ennek a módja közel sem mindegy. Nem megfelelő hozzáállás esetén a fiatal könnyen magába fordulhat, vagy akár agresszívvé is válhat. Ezért inkább érdemes szakembertől segítséget kérni. Jó hír viszont, hogy az esetek nagy többségében, attól függően, hogy mióta tart, milyen mélységű a probléma, a legfontosabb életvezetési készségek mint a kommunikáció, az önbizalom és a küzdőképesség stb. fejlesztése által a probléma szinte magától megoldódhat. Ugyanez végbe tud menni, ahogy a fiatal elkezd például szakmát tanulni, dolgozni, párkapcsolatot létesíteni stb., mert a valós élmények minden esetben érvényesebbek, mint a virtuálisak. Összegezve: úgy tűnik, hogy mint minden éremnek, ennek a kérdésnek is két oldala van, és a felhasználási módtól, illetve életkortól függően sokféle lehet a játék szerepe és hatása is.

Szerző: Tóth Dániel pszichológus, kutató

<http://www.napszikra.hu/terapeuta/toth-daniel>

http://www.csaladinet.hu/szakertok/toth_daniel_pszichologus_kortars_oktato/faq/

II. LEGÁLIS ÉS ILLEGÁLIS SZEREK ÉS HATÁSAIK

Bódulat és pörgés - menekülés egy más világba

Az energiatalkok káros hatásai

A mai fiatalság többsége fogyaszt valamilyen energiatalt, ám ezek káros mellékhatásairól nem tudnak. Az energiatalkok először feldobnak, élénkítenek, majd hirtelen energiavesztéshez vezetnek. A hagyományos energiatalkok, hasonlóan egyébként a kávéban található koffeinhez is, a valódi „energetizálás” helyett egyszerűen csak „pörgetik” a szervezetet, a szükséges tápanyagutánpótlás nélkül. Általában olyankor fogyasztjuk ezeket, amikor már eleve kimerülően vannak készleteink, és ezzel hosszú távon nem hogy javítanánk, hanem rontunk a helyzeten.

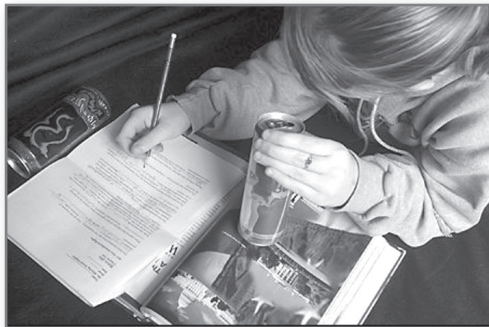
Egy új kutatás szerint az egymáshoz amúgy nagyon hasonló összetételű energiatalkok biztosan nem szolgálnak egészségi előnyökkel, sőt egyenesen károsak lehetnek, főleg a gyermekekre és a kamaszokra.

Egy doboz energiatalt az egy csésze kávéban lévő koffeinmennyiség többszörösét is tartalmazhatja. A gyártók emellett cukrot, gyógynövényi kiegészítőket és más anyagokat is hozzáadnak termékeikhez, melyek hatásairól még nem készültek alapos tudományos vizsgálatok. Az energiatalkok koffeintartalma 70 és 200 milligramm között van dobozonként, míg egy csésze erős kávéban 40-150 milligramm koffein található. Az energiatalt azonban másképp fogyasztják. Míg általában nem iszunk meg közvetlenül egymás után több csésze kávé, az üdítőitalokat intenzív testmozgás után, tanulás közben, behűtve, gyorsan isszák meg. Az energiatalkok azokra a gyerekekre különösen veszélyesek, akik hiperaktivitásban, szívbetegségben, cukorbetegségben, epilepsziában és pszichológiai rendellenességekben szenvednek. Sokan alkohollal is keverik az energiatalkokat, ami még tovább erősítheti káros hatásait. Még nagyobb probléma, hogy az összetevők, így a guarana, taurin, gyógynövények, ásványi anyagok és a vitaminok egy része kölcsönhatásba léphet a koffeinnel.



Az energiatalkok legfontosabb összetevője a koffein, amely megemeli a vérnyomást. A taurin élettani hatása még kevésbé ismert, annyi biztos, hogy növeli a fizikai teljesítőképességet és csökkenti a vércukorszintet, ám alkohollal fogyasztva toxikussá válhat. A guarana is hasonlóan működik, mint a koffein és a taurin, viszont jóval hosszabb idő alatt ürül ki a szervezetből, mint a koffein. Mindezen összetevők befolyásolhatják a szívritmust, a vérnyomást, sőt még a mentális állapotot is, különösen akkor, ha nagyobb mennyiségben vagy alkohollal együtt fogyasztják.

A Magyarországon kapható energiaiitalok mindegyikén feltüntetik a pontos koffeintartalmat, de nem mindegyiken szerepel a figyelmeztetés azzal kapcsolatban, hogy kiknek nem ajánlott a termék fogyasztása. Egyes országokban viszont sem a pontos koffeintartalmat, sem pedig a koffeintúladagolás veszélyeit nem kötelező feltüntetni az energiaiitalok címkéin. A fogyasztók nem megfelelő tájékoztatása különösen a fiatalabb, tizenéves generációt teszi ki a



koffeintúladagolás veszélyének, ami erős hányingerrel és hányással, remegéssel, mellkasi fájdalommal, felgyorsult pulzussal, nyugtalansággal, álmatlansággal, esetenként pedig pánikrohamokkal járhat együtt. Az energiaiitalok rendszeres fogyasztásával a fiatalok körében is fennáll annak a veszélye, hogy egy fel nem ismert, vagy egy kezdeti stádiumban lévő, kezeletlen szív- és érrendszeri megbetegedés felerősödik.

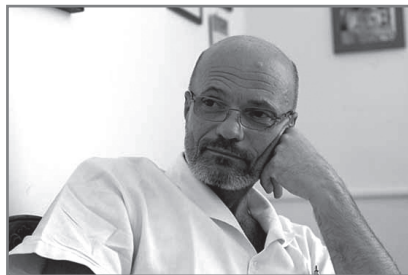
Bár a fiatalokat valóban felpörgeti az energiaiital a bulikon vagy sportversenyek és dolgozatírás előtt, de hatása csak átmeneti. A szervezet tartalékait mozgósítja a benne lévő koffein, guarana és a taurin. Amikor elmúlik ezek hatása, kimerültséget okoz. A legnagyobb probléma, hogy függőség alakul ki, hiszen ahhoz, hogy a hatása ugyanolyan legyen, egyre többet kell inni belőle. A koffeinmegvonás fejfájással, émelygéssel, ingerlékenységgel, csökkent koncentrációs képességgel és akár depresszióval is járhat. Ezek a tünetek az első 20-48 órában a legerősebbek, de akár egy hétig is tarthatnak.

Energiaiital fogyasztása miatt egyre több iskoláskorú gyermek panaszkodik mellkasi fájdalomra, fejfájásra és kialvatlanságra. Ezek a mellékhatások az osztályteremben is megmutatkoznak. A tanárok egyre nehezebben tudják kezelni a rosszkodó, hiperaktív diákokat. Különböző szervezetek arra figyelmeztetik a tanárokat, hogy figyeljenek oda a gyerekek panaszaira, mert azok akár a koffeinfüggőség tünetei is lehetnek.

Szerző: Dr. Kiss Marianna kardiológus szakorvos

AMI A TANKÖNYVEKBŐL KIMARADT, DE A GYEREKEK MÁR TUDJÁK

Interjú Dr. Zacher Gábor
toxikológussal



„Bezzeg az én időmben!” Ezt a mondatot valószínűleg már mindannyian hallottuk szüleinktől, és sokan elmondják a gyereküknek is. Egyszer. Aztán az okosabbak megbánják, és sosem ejtik ki többet a szájukon, hiszen más volt kamasznan lenni a középkorban, a reformkorban, a világháborúk idején, a rendszerváltás előtt és más most. Egy azonban tény: a 2000-es évek technikai forradalmának következményeként annyira felgyorsult az élet, a fiataloknak annyi ingert kell egyszerre befogadniuk, és olyan sok kihívásnak kell egyszerre megfelelniük, hogy mindez csak hasznos szülői támogatással sikerülhet. Sokszor azonban az édesanyák és édesapák is segítségre szorulnak, hiszen egy fárasztó munkanap után már sem idejük, sem kedvük nincs az ismeretterjesztő kiadványokat, vagy az internetet böngészni annak érdekében, hogy minél többet tudjanak meg az éppen használatos dizájn drogokról. Annál is inkább, hiszen gyakorlatilag hetente jelenik meg egy-egy új szer a piacon.

A DIZÁJNERDROGOK olyan szintetikus, illetve vegyi anyagok, amelyeket nem tesztelnek. Ezáltal egy olyan szórakozóhely, ahol a fiatalok ilyen tudatmódosító szereket használnak, tulajdonképpen egy kísérleti laboratóriumnak is felfogható, hiszen hatásukat nem ismerik.

Magyarországon 2010 óta a fiatalok körében rohamosan terjed a dizájn drogok használata. Egy átlagos hétvégén mintegy 350 ezer ember nyúl illegális szerekhez. Ország-szerte 900-1000 túladagolással találkozunk évente. A számok elrettentőek, de minden csoda három napig tart. A szombati bulit ugyan egy keserves vasárnap követi, de a szerhasználó legkésőbb keddre magához tér, csütörtökön viszont már alig várja, hogy újra szombat legyen. A mókuserék pedig tovább pörög, legtöbbször addig, amíg már nem lesz megállás. Ha a gyereknek szerencséje van, akkor egy túlzásig „pörgetett” este után Dr. Zacher Gábor toxikológus, a Péterfy Sándor utcai Kórház klinikai toxikológiai osztályának vezetője mosolyog rá másnap reggel.

Adott esetben kimossa a gyomrát, megmossa a fejét és a gyerek soha többet még csak a szer közelébe se megy. Más eshetőségbe bele sem gondoltunk, inkább megkérdeztük a szakértőt, vajon mi kell ahhoz, hogy a társadalom végre felébredjen? Hogy a szülők megértsék: gyermekeik szerekhez való viszonya nagymértékben múlik azon, hogy otthon milyen kapcsolatot alakítanak ki velük.

– *Hogy szabályozzák a kábítószerfogyasztást ma Magyarországon?*

– A kábítószerrel kapcsolatos törvényi szabályozást 2012-ben megújították. Ez a pszichotróp szerekkel kapcsolatos mindenféle magatartásról rendelkezik, de magában foglalja a kábítószerrel és az orvoslással kapcsolatos adminisztrációt, dokumentációt, ellenőrzési kötelezettséget,



az előállítók, gyártók és forgalmazók felelősségét. A jogszabály megkülönböztet gyógyszerhatóanyagokat és tudatmódosító, vagyis kábítószereket. Emellett tartalmazza a kábítószerekkel kapcsolatos mindenféle magatartás – átadás, termesztés, használat, visszaélés, kereskedés – szabályozását, vagyis ha ma valaki Magyarországon valaki elszív egy füves cigarettát, akkor a hatályos jogszabályok értelmében 2 év börtönbüntetést is kaphat. A drogiac 2009-2010 körül megváltozott. Ehhez kíván alkalmazkodni a C-lista. Eddig ugyanis nem lehetett olyan boltot bezáratni, ahol olyan szereket árusítottak, amelyek semmilyen listán nem szerepeltek. Eddig csak megbüntetni tudták ezeket a boltokat, vagy maximum néhány hónapra bezárni, de aztán újra kinyitottak. A C-listával most egy valós fegyver van a rendőrség kezében a kereskedők, a headshopok és a drogot árusító boltok ellen. A C-lista bevezetése óta csökkent a szerhasználók száma az osztályon. Az internetes bolt eddig árusított növényi tápszert meg fürdőszót, amelyre rá volt írva, hogy 18 év alattiak ne alkalmazzák, az oldat elkészítéséhez használjanak gumikesztyűt, emberi fogyasztásra pedig nem alkalmas. Ha valaki ezt a virágjára öntötte, akkor hülyének nézték, bár valószínűleg kevesen akadtak ilyenek, hiszen aki ilyen webáruházakban vásárol, az pontosan tudja, hogy mit vesz. Ha viszont ettől valami baja lett, akkor az eladó védekezhetett azzal, hogy a termékre rá vannak írva a figyelmeztető információk.

Azért is jó, hogy végre van C-lista, mert eddig úgy lehetett megrendelni a drogot a neten, mint a pizzát, vagyis kihozta a futár. Most viszont már el kell menni érte, és sokan erre már nem veszik a fáradságot, vagyis nem fogják használni. Kereslet mindig lesz, de a kínálatcsökkenésnek van eredménye. Jönnek majd az új szereket, hiszen az erre szakosodott kínai vegyészek továbbra is próbálják kijátszani a C-listát, mi meg majd szorgalmasan ráteszük ezeket a szereket is.

– *Kizárólag a kínai vegyészek okolhatók ezért a folyamatért, ami most zajlik?*

– A mostani anyagok nagy részét már feltalálták a '30-as, '40-es években. Nem feltétlenül azért, mert drogokat akartak előállítani, hanem azért, mert a svájci és németországi gyógyszergyáraknál kísérletekkel akartak új vegyületeket előállítani. Sikerült létrehozni vérnyomásemelő szereket, de ezek gyógyszerként semmiképpen sem használhatók, hiszen a beteg hallucinál és agresszívvá válik tőlük. Miután ez kiderült, gyógyszerként természetesen nem alkalmazták ezeket a vegyületeket, viszont nem is dobták ki, és most kerültek be abba a piaci forgalomba, amelynek a felvevő oldala is megvan.

– *Mi ma dizájn(drog)?*

– A dizájn az, amikor a fiatal, ha kiszáll a zuhany alól, akkor nincs rajta semmi, de ha iskolába megy, felveszi az oda illő ruhát, ha sportol, akkor melegítő alsót és tornacipőt húz, ha pedig szombat este bulizni megy, akkor felveszi a legjobb ruháját, belövi a haját azért, hogy a legjobb formáját mutassa. Pici változás magunkon nagy változást eredményezhet az emberen. Pici változás a szeren új hatásokat, új mellékhatásokat, új túladagolási

2012. április 2-án lépett hatályba a dizájn drogok visszaszorítását célzó rendelet, amely a konkrét szerek mellett az alapvegyületeket felsoroló, úgynevezett C-listát is tartalmazza. A dizájn drogokat valamely kábítószernek minősülő, ezért szigorúan ellenőrzött anyag kémiai szerkezetének módosításával hozzák létre, hogy azok hatásukban az eredetihez hasonlóak maradjanak, de legálisan forgalmazhatók, használhatók legyenek. A kémiai módosítások miatt a rendeletben szereplő listára ezért konkrét vegyületek mellett vegyületcsoportok is felkerültek. A dizájn drogok hatása a legtöbb esetben sokkal rombolóbb, mint a már ismert szereké, éppen ezért tilalmak épp olyan szigorú. Az ezekkel folytatott bármilyen tevékenység akár 3 év szabadságvesztéssel is büntethető.





tüneteket tud kreálni. Ez a dizájdrog. Egy picit változtatnak az addig ismert szeren, ezáltal egy új kémiai anyag keletkezik. Mindaddig, ameddig ez a vegyület nem szerepel a listákon, addig ezt legálisan lehet használni. Legjobb példa erre a mefedron, ami az amfetamint kiszorította a piacról. Amikor ez a listára került, akkor jött a formet, meg az MDPV és a pentakristály. A C-lista azonban az alapvegyületet tiltja be.

– *Mi az oka annak, hogy a kipróbálók életkora egyre alacsonyabb manapság?*

– A változás. Felnőttként igyekszünk karban tartani a saját életünket és minél kevesebb hibát elkövetni. Nagyon fontos belegondolnunk ugyanakkor abba, hogy mi lenne akkor, ha mi lennénk most kamaszok. Vajon mi hogy viselkednénk most, lázadnánk-e, és mennyire tudnánk nemet mondani a drogokra? Teljesen más világban élünk most, mint akár 10 vagy 20 évvel ezelőtt, tehát hiába gondolunk bele abba, hogy mi hogyan viselkedtünk annak idején, az összehasonlíthatatlan a mai körülményekkel.

– *Milyen szereket használnak a mai fiatalok?*

– Szintetikus kannabioidekat. Ezek a szintetikus műfüvek vagy biozöldek, amelyek a marihuána hatóanyagához hasonlítanak, csak sokkal aktívabb hatást tudnak kiváltani. Vannak a stimuláns jellegű szerek, mint az amfetamin, az MDPV vagy a formek, illetve a hallucinogén szerek mint a szintetikus kokain. A szülő azonban nem attól fog tudni segíteni a gyerekének – ha az már egyszer kipróbálta, vagy rászokott a drogokra –, hogy kívülről fújja ezeknek a vegyületeknek a nevét.

– *Mi a véleménye, kell beszélgetni a gyerekekkel a drogokról, vagy ezzel éppen az érdeklődésüket keltjük fel a káros szerek iránt?*

– Ahogy megtanítjuk gyermekeinket befűzni a cipőjüket, begombolni a ruhájukat, vagy késsel, villával enni, ugyanúgy meg kell tanítanunk őket arra is, hogy a drogoknak káros, sőt halálos hatásai is vannak. Ez azonban sajnos ugyanolyan tabu témának számít még mindig manapság, mint a szex. Mindezek megbeszélése azonban nem ciki akkor, ha a szülő jóban van a gyerekével. Ha meg tudják értelmesen beszélni, hogy mi történt az iskolában, vagy mi lett az esti meccs eredménye, akkor erről is tudnak minden gond nélkül beszélgetni. Jó magyar szokás szerint azt hisszük, hogy ha becsukjuk a szemünket, akkor bennünket sem látnak. Ha azonban becsukjuk a szemünket, annak csak az lesz az eredménye, hogy nekimegyünk a falnak. Nagyon jó lenne, ha a péntek esti buliba elmenő kamasz gyerekunktől csak azt kellene megkérdezni, hogy kért pénzt, vagy sem. Nem akkor kell ugyanis megbeszélni vele azt, amit az előző hónapokban nem tettünk meg.

– *Meg tudja védeni Ön szerint egy mai szülő a gyerekét a drogoktól akkor, ha jóban van vele?*

– Nem tudja megvédeni, hiszen nem a szülő lesz ott a buliban, hanem a fiatal. A gyereken fog múlni, hogy kipróbálja-e a kábítószer, vagy sem, hiszen ő fog szemben állni a barátjával, barátnőjével, aki használja, vagy a dilerrel, aki csupa jó dolgot mond el a szerről. A szülő, ha jóban van a gyerekével és megbízik benne, akkor ugyanúgy le fog feküdni este, mint máskor, maximum éjjel 3-kor, ha telefonál a gyerek, hogy menjen érte, akkor érte megy. Ebben pedig semmi extrémítás nincs: ha a kórházba be tudok menni hajnali 3-kor, akkor a gyerekért is el tudok menni, és megbízom benne, mert ismerem őt. Ő is ismeri a kereteit, és jó esély van rá, hogy jól döntsön, de 100%-ig nem lehetünk benne biztosak, hiszen rajta múlik. Ha kialakítjuk



benne a megfelelő értékrendet, akkor tudni fogja, hogy kinek a kritikájára figyeljen, míg másét meg se hallja. A döntésekhez pedig telerakjuk a puttyt sok hasznos holmival, amelyek közül ő veszi majd elő a megfelelőeket.

Vegyük tehát figyelembe: feszültség mindannyiunkban van, még a gyerekekben is. Ezt azonban sokféleképpen le lehet vezetni, főleg sporttal. Egy kiegyensúlyozott, kulturált fiatal pedig, akinek van saját értékrendje, akit úgy fogadnak el otthon, amilyen, aki megkapja azt a figyelmet és törődést a családjától, amire vágyik, az sosem lesz drogos!

Az interjút készítette: Szabó Réka Zsuzsanna

- Ha gyerekeinket csoportosan engedjük el szórakozni, akkor tudnak vigyázni egymásra!
- Hívjuk fel a figyelmüket arra, hogy idegentől sem italt, sem ételt ne fogadjanak el, mert abban lehet a drog!
- Ne hagyják őrizetlenül az italukat, mert abba is bármikor beletehetnek bármit!
- Ha valaki a társaságból rosszul lesz, azonnal kérjenek segítséget és hívjanak orvost!
- Mindig legyen a fiataloknál elég pénz taxira, vagy a szülő menjen értük!



NÉHÁNY SZÓ A KLASSZIKUS, ILLEGÁLIS DROGOKRÓL

Klasszikus drogoknak azokat a pszichoaktív szereket nevezzük, amelyek több évtizede, évszázada, akár évezrede léteznek, és az emberiség gyógyászati, esetleg ceremóniális célzattal vagy droként használja azokat.

Egyes klasszikus drogok használata (pl. ópium, morfium, kokain) Magyarországon is száz éves múlttal rendelkezik. A 70-es években a máktea kábítószerként történő fogyasztása bizonyos fiatal szubkultúrákban terjedt el. A cannabisszármazékok megjelenése a 80-as évek közepére tehető. A klasszikus drogok robbanásszerű elterjedése a 90-es években következett be. A legelterjedtebb szerek a mai napig is a cannabisszármazékok (marihuána, hasis), használatuk tömeges szintet ért el.

A drogszcéna az utolsó években bizonyos változásokat mutat. A heroinhasználat terjedése stagnál, minimális mértékben visszaszorul. Ez a jelenség észlelhető az extasy és az amfetamin területén is. Ugyanakkor a kokain jelentős mértékben elterjedt az utolsó 5-8 évben, és ez az emelkedés szinte folyamatos. A klasszikus drogok (heroin, extasy, amfetamin) helyét átvették az új típusú dizájner kábítószer.

ILLEGÁLIS SZEREK HASZNÁLATÁRA UTALÓ ÁLTALÁNOS FIGYELMEZTETŐ JELEK

Testi tünetek

- sápadt, szürkés, kipirult bőr
- testsúlyváltozás, hízás, fogyás
- karokon tűszúrási nyomok
- szemtünetek, pupillatágulat, -szűkület, belővellt szemhéjnyílások
- száraz nyálkahártyák



Magatartásváltozások

- baráti kör megváltozhat
- érdeklődési kör változása, beszűkülése
- öltözködési szokások változása

Pszichés tünetek

- indokolatlan, túlzott jókedv
- aluszékonyság, túlzott éberség
- apátia
- nyomott hangulat
- változékony hangulat
- látomások, hanghallások
- dühkitörések

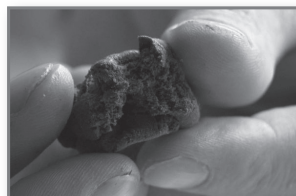
CANNABISSZÁRMAZÉKOK

A hatóanyaguk a THC, delta-9-terahidrokanabinol.

A marihuána az indiai kender nőivarú egyedeinek hajtása, zöldes-barnás színű, a durván darált dohányhoz hasonlít. A hasis a növény gyantájából készült barnás színű, gyurmaszerű vagy keményebb, csokoládéra emlékeztető anyag. A marihuánát és a hasist cigarettában, pipában elszívva használják. A hasis-olajat hasonlóképpen, a dohányra-cigarettára csepegtetve vagy vízi pipában szívják el, esetleg süteményben megeszik.



TÜNETEK: szájszárazság, éhségérzet növekedése, csökkent reflexek, feldobottság, jókedv, nevetés, az érzékelés fokozódása, megváltozása, valamint a gondolkodási, logikai funkciók sérülése, **ritkán, nagy mennyiség használata esetén:** hányinger, hányás, aluszékonyság, hallucinációk, pánikroham.



VESZÉLYEK:

- hatása alatt a közlekedésben való részvétel balesetekhez vezethet,
- gyakori vagy rendszeres használat esetén függőség alakulhat ki,
- motivációk, érdeklődés elvesztése, energia-nélküliség (amotivációs szindróma),
- az égéstermékek légutakba kerülése miatt a tüdőrák fokozott veszélye.

STIMULÁNSOK CSOPORTJA: A központi idegrendszer működését serkentő szereket tartalmazza.

AMFETAMIN

Az amfetamin szintetikus kábítószer.

Tiszta állapotban fehér vagy rózsaszínű por, de az illegális forgalomban, elsősorban a szennyezőanyagok miatt más színű is lehet. Ritkán kristályos vagy tablettáformában is előfordul. Elsősorban orra szippantva használják, ritkább az intravénás vagy néha szájon át történő fogyasztás.



TÜNETEK: az idegrendszert stimuláló hatása van, éberségi szint növekedése, a használó energiával telítettnek éli meg magát, nem érez fáradtságot, éhséget, szomjúságot, felgyorsulnak a gondolatai, közlékenyebbé válik, könnyebben teremt kapcsolatokat, úgy érzi, mindenre képes, vérnyomás-emelkedés, testhőmérséklet-emelkedés, izzadás, izomfeszülés, rágóizomgörcse, fogcsikorgatás, vízvesztesség.

Nagy mennyiség estén: az idegrendszer fokozott izgalma, tartósan magas szívfrekvencia- és vérnyomás-emelkedés, fokozott nyugtalanság, pánikroham jelentkezhet.

Az amfetamin-droghatás elmúltával a hangulat és az aktivitás a korábbi, normális szint alá csökken, az amfetamin-használó fáradékonyabb, rossz hangulatú, kedvetlen, ingerlékeny, energia nélküli lesz.

VESZÉLYEK:

- túladagolás veszélyei, tartósan kezelhetetlen magas vérnyomás és szövődményei miatt kialakuló halál (a túladagolás veszélye különösen intravénás használat esetén nagy),
- intravénás használat: az esleges szennyezőanyagok közvetlenül a vérkeringésbe kerülnek, fertőzés (HIV, HCV).
- függőség kialakulása,
- tartós használatnál üldöztetési téveszmés tünetek alakulhatnak ki,
- a szórakozóhelyek levegőtlen helyiségeiben, folyamatos tánc mellett, folyadékpótlás nélkül az amfetamin-használat a szervezet túlhevüléséhez, a só-víz háztartásának felborulásához vezethet.

ECSTASY

Az ecstasy gyűjtőfogalom, melybe szintetikus drogok, főleg módosított amfetamin-származékok tartoznak (MDMA és más rokon vegyületek, pl. MDA, MDEA, MBDB stb.). Az ecstasy különböző színű, formájú és díszítésű tablettaként jelenik meg. Elsősorban szórakozáshoz, bulizáshoz, partizáshoz használt szer.



TÜNETEK: az idegrendszert izgató, stimuláló hatású, az éberségi szint növekedése tapasztalható, a használó energiával telítettnek éli meg magát, nem érez fáradtságot, éhséget, szomjúságot, felgyorsulnak a gondolatok, közlékenyebbé válik, könnyebben teremt kapcsolatokat, fokozott szexuális vágyat érez, erre nyitott, elfogadó, barátságos, empátikus, vérnyomás-emelkedés, izzadás, álmatlanság, vízvesztés, étvágytalanság, izomrángások, nyugtalanság is jellemző.

Nagy mennyiség esetén: az idegrendszer fokozott izgalma, fokozott vérnyomás-emelkedés, szívdobogás, hallucinációk, fokozott nyugtalanság, pánikroham, szorongás jelentkezhet.

VESZÉLYEK:

- túladagolás veszélyei, tartósan kezelhetetlen magas vérnyomás és szövődményei miatt kialakuló halál,
- függőség kialakulása,
- mivel az ecstasy jellemzően szórakozáshoz kapcsolódó szer, más szerekkkel való együttes használata gyakran előfordul,
- a tabletták összetétele sokszor ismeretlen, ezért kiszámíthatatlan hatást okozhatnak,
- a szórakozóhelyek levegőtlen helyiségeiben, folyamatos tánc mellett, folyadékpótlás nélkül az ecstasy használata a szervezet túlhevítéséhez, só-víz háztartásának felborulásához vezethet.

KOKAIN

A kokaint a kokacserje leveleiből készítik. Fehér, porszerű anyag, melyet orrba szippantva vagy intravénásan használnak. Magyarországon a kristályos forma (crack) nagyon ritkán fordul elő.

TÜNETEK: az idegrendszert stimuláló hatás, a használó intenzív boldogságélményt él át, a dolgokat egyszerűnek, könnyen megoldhatónak látja, úgy érzi, bármire képes, túlzott önértékelés, fokozott szexuális készlettség, étvágy csökkenése, álmatlanság, eufória, hőmérséklet emelkedése, pulzus, vérnyomás-emelkedés.



Nagy mennyiség estén: fokozott izgalmi hatás, nagymértékű vérnyomás-emelkedés, erős szív-dobogás, pánikroham, üldöztetési tünetek.

Túladagolás tünetei: keringési zavarok, szívritmus-zavar, szívinfarktus (késleltetetten, a kokain bevétele után 8-10 órával is jelentkezhet), légzéscsavarok, kóma, halál.

Hozzászokás: A kokain használatát követően nagyon erős vágy jelentkezik az ismételt használat iránt. Jelentős toleranciát alakít ki, és függőséget kialakító ereje a heroinéval vetekszik.

VESZÉLYEK:

- túladagolás, halál (keringési zavarok, szívritmus-zavar, szívinfarktus), légzéscsavarok, kóma,
- már rövid használatot követően is kialakul az erős sóvárgás a gyors tolerancia miatt,
- függőséget kialakító ereje (addiktív potenciál) a drogok között az egyik legerősebb,
- intravénás használat során az esetleges szennyezőanyagok közvetlenül a vérkeringésbe kerülnek, továbbá, mivel a kokain helyi érzéstelenítő is egyben, nagy a „ mellészúrás” és a fertőzés (HIV, HCV) veszélye,
- a kokain folyamatos használata üldöztetési tüneteket okoz, vagy egyéb pszichiátriai betegségek megjelenéséhez vezethet,
- terhesség alatt a kokain-használat növeli a szövődmények valószínűségét, maradandó következményekkel jár a születendő gyermekekre nézve,
- a kokain használata rendkívül sok pénzbe kerül, ezért a szerhasználó gyakran kényszerül bűnözésre, prostitúcióra.

DEPRESSZÁNSOK CSOPORTJA

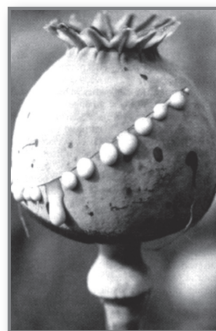
A központi idegrendszer működését csökkentő, beszűkítő szereket tartalmazza.

ÓPIÁTOK

Az ópiátszármazékok a mák gubójából és a növény szárából nyert ópiumból készülnek. A nyers ópium számtalan összetevőből áll, ezek közül a morfin és a kodein használatos drogként. Néhány idetartozó szert szintetikus úton állítanak elő, és erős fájdalomcsillapító hatású gyógy-

szerként használnak. A heroin fehér vagy barnás színű porként kerül forgalomba, míg a gyógyászatban is használatos gyógyszerek folyadék vagy tableta formájában találhatók.

TÜNETEK: az idegrendszert nyugtató, izgalomcsökkentő hatás, erős eufória, kellemes, kábult-bódult állapot, eltűnnek a problémák, a használó megszabadul konfliktusos érzéseitől, testi és lelki fájdalmától, szorongásától, közömbössé válhat a külvilág ingereire, védettséget, sérthetlenséget érez, önértékelése növekszik, csökkent. reakciókészség, pupillaszűkülés, a szexuális vágy csökkenése, megszűnése is előfordul. **Nagy mennyiség esetén:** légzési-keringési elégtelenség, általános gőrcsös állapot, légzésleállás, halál.



VESZÉLYEK:

- túlادagolás, halál,
- nagyon súlyos elvonási tünetek,
- függőséget kialakító ereje (addiktív potenciál) a drogok között az egyik legerősebb,
- intravénás használat során a szennyezőanyagok közvetlenül a vérkeringésbe kerülnek, fertőzés (HIV, HCV),
- a terhesség alatti ópiáhasználat növeli a szövődmények valószínűségét, maradandó következményekkel jár a születendő gyerekre nézve, az újszülött ópiátfüggőként születik meg,
- az ópiátok használata rendkívül sok pénzbe kerül, ezért a szerhasználó gyakran kényszerül bűnözésre, prostitúcióra.

NYUGTATÓK, ALTATÓK, SZORONGÁSOLDÓK

Azok a gyógyszerek, amelyek a terápiás hatáson túlmenően eufóriát okoznak, illetve hosszabb, folyamatos alkalmazása esetén függőséget alakíthatnak ki. Ilyen vegyületcsoportok pl: barbiturátok (sevenal, tardyl), benzodiazepinek (rivotril, xanax, seduxen, frontin, elenium, dormicum, gerodorm, eunoctin stb.), alifásdiolok (andaxin). Elsősorban orvosi indikáció alapján használatuk, szorongásos problémák, álmatlanság kezelésére. Bizonyos esetben a betegek az eufórizáló és bódító hatás miatt túllépik az orvosi előírást. Előfordul, hogy orvosi indikáció nélkül vásárolják és alkalmazzák ezeket a szereket, visszaélészerűen, kábító-szerként használva.



TÜNETEK: az aktivitás és a szexuális vágy csökken, lelassult reflexek, elkent beszéd, izomelernyedés, aluszékonyság, mozgáskoordinációs problémák, csökkent vérnyomás, szédülés jellemzi a használót.

VESZÉLYEK:

- túlادagolás, mely halálhoz vezethet (légzésbénulás, keringés összeomlása),
- függőség kialakulásának veszélye igen jelentős,

- megváltozott érzékelés és csökkent reflexek mellett a közlekedésben való részvétel balesetekhez vezethet,
- súlyos memóriazavarok, tanulási képtelenség, súlyos figyelemzavar, a koncentrációképesség csökkenése,
- kumulatív (összeadó, egymás hatását súlyosbító) hatás alkohollal való együttes használata esetén.

HALLUCINOGÉNEK CSOPORTJA

A laikus emberek számára a drog általában olyan anyag, amely tudatmódosítást, érzék- és észlelészavart okoz. Ezeket hallucinogéneknek vagy pszichedelikumoknak nevezzük.

Számos természetes és mesterséges anyag sorolható ide: pl. peyotl kaktusz (hatóanyaga a meszkalin), mágikus gombák (psilocybin), légyölő galóca (hatóanyaga bufotenin), szerecsendió (hatóanyaga miriszticin), csattanó maszlag (hatóanyaga: atropin), LSD (lizergsav-dietilamid), PCP (phencyclidine), DMT (dimetil-triptamin), inhaláns szerek (szerves oldószerek, nitrogénoxid).

A hallucinogének – bár nevük a hallucinációs hatást emeli ki – nem minden esetben okoznak érzéksaladásokat, hanem sokszor inkább a zavart észlelés, gondolkodás és megváltozott érzések tapasztalhatók a használatuk során.

Az egyik legelterjedtebb hallucinogén az LSD, de a többi hallucinogén anyagnak a hatása nagyon hasonló. Leggyakrabban LSD-vel átitatott apró, bélyegszerű papírlapocskák formájában árusítják, melyeket többnyire valamilyen színes ábra díszít. Ritkábban tabletta vagy kapszula formájában is előfordul (a hallucinogén szereket többnyire szájon át használják, így a gyomorban, illetve a nyálkahártyán szívódnak fel).



TÜNETEK: fokozott izgalmi szint, a látás, hallás és tapintás érzékletének megváltozása - hallucinációk, kedélyállapot-ingadozás, (a hatás a használó aktuális lelkiállapotától és környezetétől függően lehet fantasztikus, izgalmas, pozitív tartalmú élmény, vagy szorongásteli, félelmetes, negatív tartalmú érzéksaladás), alvásképtelenség, realitásvesztés, pupillatágulás, vérnyomás-emelkedés.

VESZÉLYEK:

- a hallucinogének az egyik legkiszámíthatatlanabb drogtípus, egyéntől függ, hogy mennyire súlyos tüneteket vált ki,
- tolerancia kialakulása,
- megváltozott érzékek és hallucinációk mellett a közlekedésben való részvétel balesetekhez vezet,
- a hallucinált képességek (pl:repülni tudás, vízen járás) következtében balesetek fordulnak elő,
- a droghasználat nélküli élet sivárnak, unalmasnak tűnik, ez a motiváció és az érdeklődés elvesztésével járhat (amotivációs szindróma),
- a droghatás alatt átélt élmények hónapokkal, évekkel később, droghasználat nélkül is visszatérhetnek (flashback),
- a negatív hallucinációk kapcsán akár öngyilkossági hajlam, vagy mások bántalmazásáig fokozódó szorongás, félelem is kialakulhat.

Az összeállítást készítette: Dr. Csorba József addiktológus

ESETTANULMÁNY I.

Egy drogfogyasztó életútja 12 éves korától 26 éves koráig

XY elmondása szerint rendezett körülmények között él édesanyjával, akire mindig számíthatott. A marihuánát 12 éves korában próbálta ki először, kíváncsi volt, hogy milyen hatással van rá. „Barátaival” használta, akik mind a mai napig csak drogos barátok. A marihuánát később többféle drog kipróbálása követte: speed, kokain, bogyó, kristályheroin. Ma már „csak” mefedront használ.

Szenvedélye miatt iskolába nem járt, hanem alkalmi munkákat vállalt, hogy drogot tudjon vásárolni. A dílerekkel „mindig harcban állt, folyton menekülnie kellett, mert nem tudta adósságát törleszteni”. Később úgy gondolta, hogy megpróbálkozik a dílerkedéssel. Az üzlet anyagilag jó fogásnak bizonyult, így azonban sokkal több drogot használt, és ezek hatására egyre távolodott a valóságtól. Egyetlen céljává a drog megszerzése vált, ezt viszont csak bűncselekmények (bolton lopás, betörés) elkövetése árán tudta elérni. Az elkövetett bűncselekményekért felfüggesztett börtönbüntetést kapott. Ekkor már húsz éves, elmondása szerint két év és nyolc hónapig tiszta volt, úgy érezte, sikerült leállnia. Megismerkedett egy lánnyal, gyermekük is született, azonban rendezett életmódja egy idő után a drog utáni sóvárgása és „barátai” befolyásának hatására megváltozott. Függsége újra eluralkodott rajta, visszaesett. Érzéseit így írta le:

„Miért használok? Úgy gondoltam megoldja problémáimat. Mondhatnám, hogy jól esett, de ez csak kifogás, használni akartam, mert ez a betegségem, függő vagyok.”

„Mit okoz számomra és milyen érzést vált ki bennem a drog? Kezdetben pörögtem, örömet és boldogságot éreztem, azonban ahogy egyre több drogot használtam, elfogyott a boldogság és az öröm. Ma már csak fájdalmat, űrt, kényszert, idegességet, feszültséget, boldogtalanságot és halált érzek.”

„Hová tartok? Tönkreteszem magam, ha nem hagyom abba, a sírba, a temetőbe jutok. Meddig kell még használnom, hogy azt mondjam: elég! Ez akkor következik be, amikor az ember lecsúszik egy olyan mély szintre, hogy azt érzi: jaj, csak késő ne legyen. Ezt fejben kell eldönteni.”

„Mit gondolok a mefedronról? Azt gondolom, hogy egy undorító, alattomos szer. Jobban tönkretesz, mint bármi a világon, ennél gusztustalanabb szerrel soha nem találkoztam. Megfigyelem, ha egyszer beleszállsz, nagyon nehéz a kiszállás.”

„Élni vagy halni, ez a kérdés. Ezt nekem kell eldöntenem, és én élni akarok. Ma már körülbelül öt éve nem követek el bűncselekményt. Szeretnék párommal újra összeköltözni, megszerezni a jogositványt, autót venni, dolgozni. Biztonsági őr szeretnék lenni.”



ESETTANULMÁNY II.

Egy 18 éves lány története

A történet sokak számára intő példa lehet. Megmutatja, hogy a szórakozóhelyeken mire figyeljenek a fiatalok, hogyan tudják megvédeni magukat.

A fiatal lány barátjával indult el szórakozni, sokan csapódtak hozzájuk, rengeteg volt a haver. Bár ő korábban sohasem próbálta ki a drogokat, barátja hétvégéken rendszeresen használt marihuánát és speed-et. Ez alkalommal úgy gondolta, hogy ő is kipróbálja, hiszen mi történhet vele. Marihuánát szívott és alkoholt is fogyasztott. Semmi különösét nem érzett, jó volt a buli.

Másnap kórházban ébredt fel, nem értette hol van és mi történik vele! Szülei elmondták, hogy „barátai” taxival vitték haza. A lány nem emlékezett arra, hogy hol volt, mit csinált, mi történt vele. Azt hitték, hogy ez az alkohol hatása, azonban rövid idő után elvesztette eszméletét és a toxikológiára vitték. A vérének vizsgálata során szervezetében a marihuána hatóanyagán (THC, tetrahidrokannabinol) kívül a Gina nevű diszkódrogot (GHB, gammahidroxibutírat) is kimutatták. Ez utóbbit valaki tudta nélkül az italába keverte. A lány nagyon megrémült, bizonytalan és bizalmatlan lett. Szülei ismeretlen tettes ellen feljelentést tettek a rendőrségen, őt elterelésre kötelezték. Mivel a drogok hatásait nem ismerte, a mai napig nem érti, hogy mi is történhetett vele. Fogadalmat tett, hogy ilyen szereket soha többé nem használ.

A kezelés során felhívtuk figyelmét, hogy a hasonló esetek elkerülésében nagy segítség, ha ismeri a drogokat és hatásait, mert így könnyebben felismeri, ha ilyesmit tesznek vele. Elfogadta, hogy nála egyéni érzékenység alakult ki, ugyanis bizonyos típusú emberekre a drogok másképpen hatnak.

Elterelés: illegális drogok használata esetén a büntetőeljárás alternatívája, lehetőség a drogfogyasztó számára, hogy a büntetőeljárás megszűnjön.

Az elterelés típusai:

- megelőző-felvilágosító szolgáltatás,
- kábítószerhasználatot kezelő más ellátás,
- kábítószerfüggőséget gyógyító kezelés.

XVI. kerületi TÁMASZ Szakgondozóban az utóbbi 5 évben megjelent drogbetegeik száma az alábbiak szerint alakult:

Megjelenés éve:	Összes beteg:		Elterelésre kötelezett:		Befejezett elterelés:	
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő
2007	60	33	39	3	22	3
2008	60	20	25	2	17	2
2009	52	23	14	3	9	2
2010	62	25	22	3	5	3
2011	65	29	34	3	19	3

*Az esettanulmányokat összeállította, az adatokat szolgáltatta:
Galambosné Tomolya Irén mentálhigiénés szakgondozó-szocioterapeuta*

III. TÁRSFÜGGŐSÉG

Belátás és változás (Gondolatok a társfüggőségről)

*„Segítsenek, nem bírom tovább! Meglopott a gyermekem ismét, teljesen tönkretesz.”
„Van egy tizenhét éves fiunk. Kirakják az iskolából, mert drogozik, rengeteget hiányzott.
Nem fogad el senkitől sem segítséget. Tehetetlenek vagyunk?”
„Tönkretett már mindent maga körül. Most mi jövőnk, a szülei.”*



Néhány jellegzetes mondatot idéztem azokból a telefonbeszélgetésekből, amelyeket intézményünk nap mint nap kap. Gyakori, hogy a szülők, hozzátartozók azok, akik végső kétségbeesésükben, vagy tehetetlenségükben fordulnak segítő intézményhez, mivel az érintett függő családtag erre még nem motivált, vagy képtelen. Egyre fontosabb kliensek ők, akiknek sokáig a segítő intézmények nem nyújtottak ellátást, vagy csak ritkán és keveset. Pedig ők is az ellátandóak köréhez tartoznak. Ők a kodependensek, azaz a társfüggők.

A társfüggő fogalmat sokan félreértelmezik, csak a partnerkapcsolatok torzulására szűkítik. Álljon itt egy olyan definíció, amelyet amerikai pszichiáterek fogalmaztak meg tapasztalataikból, terápiás gyakorlatukból következően.

„A kodependencia a legszélesebb értelemben úgy definiálható, mint bizonyos emberekhez, viselkedésformákhoz, vagy dolgokhoz való addikció. A kodependencia nem más, mint az a tévképzet, melynek alapján a külvilág, a dolgok, az események és az emberek feletti uralommal próbálunk meg hatalmat nyerni belső érzéseink-késztetéseink felett. A kodependens ember számára az élet központi kérdése minden vonatkozásban az uralom, az uralkodás – és annak hiánya, a függőség.

Aki kodependens, az többnyire addiktív kötődésben van egy másik emberrel. Ebben az interperszonális kodependenciában a kodependens oly bonyolult módon van mintegy beleszövődve a másik személybe, hogy saját énképe – személyes identitása – kemény korlátok közé szorul, s nagyrészt kitűrik a helyéről annak a másik személynek a problémái, identitása. Ráadásul a kodependens, mint valami túlgerjesztett elektromágnes, mindent magához vonzhat, nemcsak embereket, hanem vegyszereket (elsősorban alkoholt vagy drogokat) és dolgokat is – pénzt, ételt, szexet, munkát.” (Hemfelt, Minirt, Meyer: A szeretet választható)

A tudományos definíció után következzen néhány hétköznapi, kliensektől származó definíció. Egyik sem törekszik a jelenség komplex megközelítésére, ugyanakkor néhány hangsúlyos aspektuson keresztül a személyesség hitelességével árnyalja a képet, teszi érthetőbbé a tudományos megközelítést.

*„A társfüggőség az, hogy én vagyok az, aki mindenkinek a gondját viseli.”
„Azért vagyok társfüggő, mert alkoholistához mentem férjhez. Ezért nekem is kell járnom csoportba.”*



„A társfüggőség számomra annyi, hogy torkig vagyok a szenvedélybetegekkel.”

„A társfüggőség az én életemben az, hogy mindig kiszemelek magamnak valakit, akire rávethetem magam.”

„Bárkit találok vonzónak, bárkibe szeretek bele, vagy bárkihez megyek férjhez, holtbiztosan kémiailag függő lesz, vagy másfajta komoly lelki zavarral küzd.”

„Úgy össze vagyunk fonódva, mint a Laokoon-szoborcsoport.”

„A társfüggőség annyi, hogy tudod, minden kapcsolatod vagy ugyanúgy, fájdalmasan folytatódik, vagy ugyanúgy, katasztrófával végződik. Esetleg mindkettő.”

A társfüggőség jelenségére a hatvanas években figyeltek fel először hazánkban az alkoholproblémával kapcsolatban. Az alkoholfüggők jellegzetes viselkedési sémái mellett a segítők leírták az „alkoholista felesége”-jelenséget. Bármilyen nehéz, romboló egy alkoholfüggő partnereként élni, csak kevesek voltak képesek kilépni a kapcsolatból. A feleségek kötődése sokszor a testi-lelki bántalmazások ellenére is megmaradt az alkoholfüggőhöz. Feltűnt a megfigyelések során az is, hogy a partner esetleges halála után, vagy a kapcsolatból való kilépés esetén az új partner ismét csak alkoholfüggő volt.

Vajon létezhet egy közvetett alkoholfüggőség is, amikor az ember az alkoholfüggőtől függ? – tették fel a kérdést. Megjelentek olyan körülírások, amelyek már a társfüggőség napjainkban használt definícióihoz nagyon közeliek: „együtt függő”; „a függő ember társa”; „társ a függőségben”.

A függőségek formái a hatvanas-hetvenes évektől világszerte változatosabbá váltak, az addiktológia tudománya egyre behatóbban foglalkozott a jelenség leírásával. A gyakorlati tapasztalatok változatos terápiás formákat alakítottak ki, és világszerte terjedtek az önsegítés külföldi csoportjai is. A függőség mellett a társfüggőség is önálló kórképpé vált.

A társfüggőség kezdeti jelentése, megfogalmazása napjainkban kibővült. Ma már nemcsak a szenvedélybetegek hozzátartozóinak játszmaszerű kapcsolatai tartoznak ebbe a fogalomkörbe, hanem bármely embertől, közösségtől, rendszertől, kulturális vagy társadalmi intézménytől való kóros kapcsolati függőségek is.

A tünetek a társfüggő kapcsolatok legfontosabb jellemzőit írják le.

A társfüggő ember:

- mások „rabja”
- úgy érzi, csapdába esett egy bántalmazó, vagy kontrolláló kapcsolatban
- alacsony önértékeléssel rendelkezik
- mások folyamatos jóváhagyására és támogatására vár, hogy jól érezhesse magát
- képtelennek érzi magát a változásra
- nincs kapcsolatban saját érzéseivel
- képtelen saját határainak kijelölésére
- áldozatnak, mártírnak érzi magát
- mások igényeit igyekszik kielégíteni
- képtelen valódi intimitásra, szerelemre
- nem vállalja fel a felelősséget véleményéért, tetteiért, érzéseiért, azt alárendeli a „másiknak”.

Az egyes tünetek egyéni eltéréseket mutathatnak, ami viszont minden társfüggő kapcsolatban közös, azok a játszmákba leegyszerűsödött kapcsolatok.

A terápiás megközelítésben új szemléletet alakított ki a Weinhold házaspár. Alapvető kézi-



könyvük már magyarul is olvasható „Törj ki a társfüggőségéből – A szabad emberi kapcsolatok kézikönyve” címen (Casparus Kiadó, 2010.). Harminc év terápiás tapasztalatait dolgozták fel tudományos alaposággal, ugyanakkor közérthetően.

Meglepő adattal és ténnyel indítanak. „Becsléseink szerint az amerikai lakosság megközelítőleg 98%-a szenved a társfüggőség tüneteitől. Úgy hisszük, hogy ezeknek az embereknek csak kevesebb, mint egy százaléka van teljesen tudatában a társfüggőség életükre gyakorolt hatásának, és még kevesebben tesznek lépéseket a változás érdekében.”

Az általuk kialakított fejlődési modellben négy szakaszt, a „**fejlődés négy lépcsőfokát**” különítik el:

- Szimbiózis: a kötődés kialakulása (első hat hónap).
- Eltávolodás: kölcsönös függetlenedés (három éves korig).
- Önállósodás: önálló cselekvés érzelmi kötődés mellett (hat éves korig).
- Szabad együttműködés: rugalmas váltás az egység és az elkülönültség állapota között (hattól huszonkilenc éves korig).

Mindebből, láthatjuk, hogy a koragyerekkori kapcsolatok mennyire fontosak, illetve azt is, hogy a cél, a szabad együttműködés kialakulása milyen hosszú ideig kitolódig.

A szerzők kialakították a gyógyulás, változás új, tizenkét lépéses programját. (Terjedelmi okokból nem részletezhetjük az egyes lépéseket, de felhívó erejük a rövid megfogalmazásokból is inspirálhatja a változásra az érintetteket.)

1. Ismerd fel a társfüggő viselkedési mintákat!
2. Tárd fel a probléma okait!
3. Tárd fel társfüggő kapcsolataidat!
4. Ne projektálj! (projekció = kivetítés, azzal igazoljuk magunkat, hogy másokat „rossznak” bélyegzünk)
5. Szabadulj meg az önutálattól!
6. Hagyj fel a hatalmi játszmákkal és manipulációval!
7. Kérd azt, amit szeretnél!
8. Tanulj meg újra érezni!
9. Gyógyítsd a belső gyermekedet!
(gyermekkori sérülések, traumák)
10. Húzd meg a határaidat!
11. Tanuld meg az intimitást!
12. Sajátítsd el a kapcsolatok új formáit!

Tehát a társfüggőségéből ki lehet törni, sőt célként törekednünk lehet/kell a szabad emberi kapcsolatok kialakítására. Mindehhez változatos segítői formák is rendelkezésre állnak: az önségítés csoportos formái, illetve a szenvedélybetegek közösségi ellátása, amely már minden városban igénybe vehető ingyenes szolgáltatás.

Szerző: Kály-Kullai Károly



Kép: Laczkó Katalin