*Najkrótsze wyrazy "tak" i "nie" wymagają najdłuższego zastanowienia.*

*Pitagoras*

**KARTKA Z POWIATOWEGO KALENDARZA ZDROWIA**



**26 czerwca 2021 r.**

**25 tydzień roku 2021 -**

**MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PRZECIWDZIAŁANIA NADUŻYWANIA ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH I ICH NIELEGALNEMU HANDLOWI**

**Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii**, właśc. **Międzynarodowy Dzień Przeciwdziałania Nadużywaniu Środków Odurzających i ich Nielegalnemu Handlowi** - coroczne [święto](https://pl.wikipedia.org/wiki/%C5%9Awi%C4%99to) obchodzone [26 czerwca](https://pl.wikipedia.org/wiki/26_czerwca), ustanowione przez [Zgromadzenie Ogólne ONZ](https://pl.wikipedia.org/wiki/Zgromadzenie_Og%C3%B3lne_ONZ) 7 grudnia 1987 roku ([rezolucja](https://pl.wikipedia.org/wiki/Rezolucja_(polityka)) 42/112) na *Międzynarodowej Konferencji na temat Nadużywania Środków Odurzających i Leków oraz ich Nielegalnego Handlu*, która odbyła się 26 czerwca 1987 roku. Na konferencji przyjęto wszechstronny plan dalszych działań w zakresie zwalczania nadużywania środków odurzających i leków.

Obchody odbywają się przy wsparciu Biura Narodów Zjednoczonych do spraw Narkotyków i Przestępczości (UNODC). Mają na celu zwiększenie efektywności współpracy w zwalczaniu [narkomanii](https://pl.wikipedia.org/wiki/Narkomania) i uzależnienia od [leków psychotropowych](https://pl.wikipedia.org/wiki/Leki_psychotropowe) oraz zwiększenie świadomości osób uzależnionych, że można powrócić do normalnego życia. W Polsce obchody wspiera również [Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii](https://pl.wikipedia.org/wiki/Krajowe_Biuro_do_Spraw_Przeciwdzia%C5%82ania_Narkomanii).

W Warszawie, na skrzyżowaniu [ul. Górczewskiej](https://pl.wikipedia.org/wiki/Ulica_G%C3%B3rczewska_w_Warszawie) i [Al. Prymasa Tysiąclecia](https://pl.wikipedia.org/wiki/Aleja_Prymasa_Tysi%C4%85clecia_w_Warszawie), odsłonięto 24 czerwca 2010 z tej okazji [graffiti](https://pl.wikipedia.org/wiki/Graffiti) pod hasłem "Leczyć zamiast karać" na znak solidarności z osobami [uzależnionymi](https://pl.wikipedia.org/wiki/Uzale%C5%BCnienie) od substancji psychoaktywnych.

Obchody tego wydarzenia mają na celu zwrócenie uwagi na problem używania narkotyków i leków w celu odurzania się. Z punktu widzenia zdrowia publicznego, ta problematyka stanowi duże zagrożenie, zwłaszcza biorąc pod uwagę dynamikę zmian na „scenie narkotykowej” związaną z szybkim tempem pojawiania się niebezpiecznych substancji psychoaktywnych powodujących ostre zatrucia dzieci i młodzieży, uzależnienia, a nawet zgony.

**Dzień ten jest też okazją do pokazania osobom uzależnionym, że przy wsparciu ze strony bliskich i specjalistów możliwy jest powrót do życia bez narkotyków.**

Statystyki podają, że w efekcie zażycia substancji psychoaktywnych każdego roku w Polsce umiera blisko 200 osób. Najczęściej są to mężczyźni w grupie wiekowej pomiędzy 20 a 39 rokiem życia. Dużo więcej bo ponad dwa tysiące osób uległo zatruciu w ubiegłym roku.  Statystyki nie podają danych pacjentów, wśród których kontakt z narkotykami znajduje swój finał w postaci chorób psychicznych, somatycznych i prób samobójczych.  Należy podkreślić, że działanie tych substancji ma wpływ na funkcjonowanie życia rodzinnego, środowiskowego oraz społecznego, niejednokrotnie prowadząc do społecznego wykluczenia.

W Polsce większość akcji i programów na rzecz przeciwdziałania narkomanii jest nadzorowanych i finansowanych przez Ministerstwo Zdrowia. Pośrednio profilaktyką uniwersalną oraz działaniami na rzecz ograniczania popytu zajmuje się Państwowa Inspekcja Sanitarna, która corocznie obejmuje różnorodnymi formami edukacji prozdrowotnej ok. dwóch milionów Polaków. Szczególne miejsce w promocji zdrowia zajmuje  edukacja na temat  zagrożeń związanych z zażywaniem nowych narkotyków zwanych potocznie dopalaczami. Wysoka toksyczność oraz nieprzewidywalny skład tych substancji sprawiają, że  są one najgroźniejszymi dostępnymi substancjami psychoaktywnymi na rynku, gdzie jednorazowe zażycie może się skończyć zatruciem, a nawet śmiercią.

Zbiegający się z okresem wakacyjnym Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii  nie jest przypadkiem. To właśnie wakacje są sprzyjającym okresem, podczas którego wiele młodych ludzi sięga po raz pierwszy po narkotyki. Początkowe eksperymentowanie potraktowane jako dobra zabawa, może jednak mieć poważne konsekwencje dla zdrowia i życia.

**Dlaczego ludzie biorą narkotyki, chociaż są sobie w stanie wyobrazić skutki ich stosowania?**

Narkotyki wpływają na funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego w specyficzny sposób, że po pewnym czasie przyjmowania określonej dawki narkotyku, powodują takie zmiany w systemie biochemicznym mózgu, że niemożliwe jest  przerwanie zażywania, nawet gdy tego bardzo chcesz. Dzieje się tak, ponieważ podczas przyjmowania narkotyków neuroprzekaźnik jakim jest dopamina jest uwalniany w zwojach podstawy mózgu w dużych ilościach. Sygnały dopaminy w tym obszarze mózgu „uczą” inne części mózgu, aby dalej szukały środka psychoaktywnego, abyś mógł go przyjmować raz za razem.

Stan, w którym ludzie nie mogą przestać zażywać narkotyków, nawet jeśli tego chcą, a ich używanie powoduje poważne konsekwencje, nazywa się to uzależnieniem. Ich mózg nauczył się cały czas pragnąć narkotyku.

**Jakie są długoterminowe skutki zażywania narkotyków?**

Używanie narkotyków może powodować poważne zmiany w ośrodkowym układzie nerwowym, które wpływają na sposób myślenia i działania danej osoby. Prowadzić może do pojawienia się silnych efektów toksycznych, w szczególności upośledzenia funkcji układu sercowo-naczyniowego w postaci podwyższenia lub obniżenia ciśnienia tętniczego krwi, zaburzeń rytmu serca, utraty przytomności, a nawet zatrzymania krążenia. Nowe narkotyki niebezpieczne są również ze względu na możliwość wystąpienia zaburzeń neurologicznych oraz zaburzeń psychotycznych, którym mogą towarzyszyć halucynacje i urojenia.

Wiek dojrzewania to okres w trakcie którego młodzi ludzie są najbardziej narażeni na szkodliwe działanie substancji psychoaktywnych, szczególnie ze względu na dojrzewanie neurobiologicznych struktur mózgowych, np. w zakresie receptorów dopaminowych. W tym okresie następuje wzrost zainteresowania eksperymentowaniem z narkotykami i często ma miejsce inicjacja narkotykowa. W adolescencji, ze względu na małą wiedzę o predyspozycjach zdrowotnych oraz niską świadomość skutków działania tych substancji, stosunkowo łatwo ulec zatruciu lub przekroczyć próg potencjału uzależniającego, narażając przy tym własne zdrowie, a niekiedy życie.

Używanie substancji psychoaktywnych przez młodych ludzi jest wysoko skorelowane z zachowaniami problemowymi, takimi, jak: niskie wyniki w nauce, wagarowanie, konflikty z rodzicami i rówieśnikami, łamanie powszechnie obowiązujących norm i przepisów prawa. Z drugiej strony, narastające problemy i konflikty, sprzyjają używaniu substancji psychoaktywnych.

Należy zaznaczyć, że używanie narkotyków w sposób szkodliwy ma negatywny wpływ na procesy poznawcze (zaburzenia uwagi, zaburzenia spostrzegania), procesy emocjonalne ( zaburzenia w sferze uczuciowości i popędów, labilność emocjonalna), procesy psychomotoryczne ( nadpobudliwość, zachowania agresywne). Używanie tych substancji może mieć znaczący wpływ na funkcjonowanie społeczne.

Istotne jest, aby wszystkie osoby uczestniczące w życiu młodych ludzi, czy to w domu i środowisku rodzinnym, czy w szkole lub miejscu pracy, przejawiali maksimum uwagi i czujności, reagując na wszelkie niepokojące sygnały.

**Pamiętaj !**

**Jeśli uważasz, że Ty, Twój przyjaciel lub ktoś z rodziny ma problem z narkotykami, natychmiast porozmawiaj z zaufaną dorosłą osobą – rodzicem, trenerem lub nauczycielem.**

**Pamiętaj, że leczenie jest dostępne i bezpłatne, a uzależnienie jest jednostką chorobową,  którą można leczyć.**

**Leczenie w poradni uzależnień nie wymaga skierowania od lekarza rodzinnego.**

**Rodzicu pamiętaj:**

Nie jesteś bezradny. Jako rodzic masz wiele możliwości aby pomagać i wspierać rozwój swojego dziecka oraz chronić go przed zagrożeniami jakimi są narkotyki.

Chroniąc swoje dziecko przed używkami pamiętaj, że to Wasze relacje mogą je powstrzymać przed spróbowaniem substancji psychoaktywnej, a w efekcie uchronić przed uzależnieniem się.

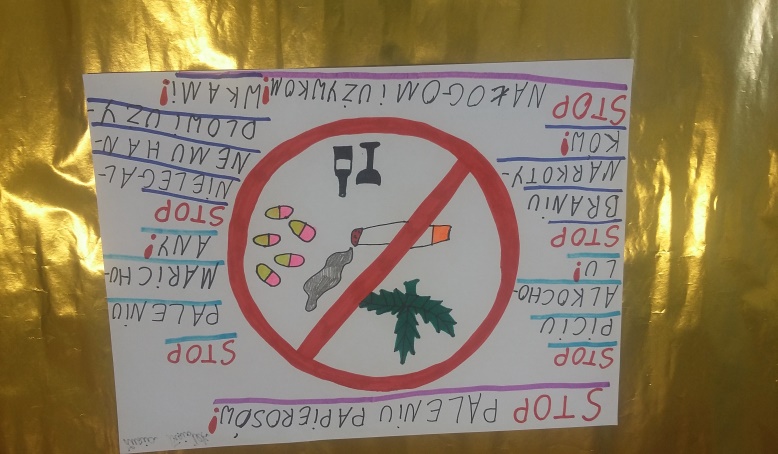
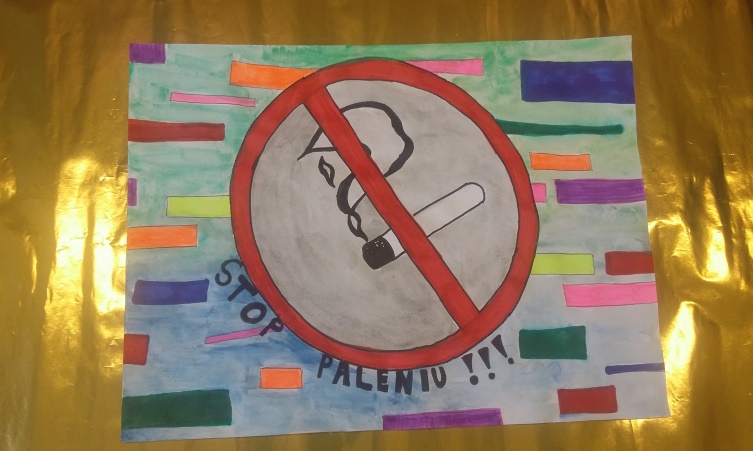
Dobra komunikacja w rodzinie jest podstawą właściwych relacji. Rozwijanie dobrych umiejętności komunikacyjnych pomaga rodzicom wcześnie zauważyć problemy, wspiera pozytywne zachowania i pozwala być świadomym tego, co dzieje się w życiu ich dzieci.

Zachęta i wsparcie jest kluczem do budowania pewności siebie i silnego poczucia własnej wartości oraz pomaga rodzicom promować współpracę i ograniczać konflikty. Wiele osób odnoszących sukcesy pamięta wsparcie rodzica, nauczyciela lub innej osoby dorosłej. Konsekwentne zachęcanie pomaga młodzieży czuć się wartościowymi, daje pewność siebie i poczucie własnej sprawczości.

**Masz pytania dotyczące narkotyków,  zadzwoń na bezpłatną infolinię GIS 800 060 800**



Poniżej przedstawiamy prace wychowanków Młodzieżowego Domu Kultury w Lubinie, które również przyłączyły się do ww. obchodów.



Źródło:

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Mi%C4%99dzynarodowy_Dzie%C5%84_Zapobiegania_Narkomanii>

<https://www.gov.pl/web/gis/miedzynarodowy-dzien-zapobiegania-narkomanii>