

Substancje psychoaktywne to środki chemiczne, które działając na organizm człowieka, powodują zmianę samopoczucia i fałszują odbiór rzeczywistości, a przyjmowanie ich może prowadzić do uzależnienia oraz powoduje długotrwałe i nieodwracalne negatywne skutki dla zdrowia.

**UWAGA!!! Nie kupuj, nie zażywaj substancji psychoaktywnych - życie masz tylko jedno.**

**Pamiętaj!- Objawy zażywania substancji psychoaktywnych mogą być różne w zależności od zażywanej substancji i indywidualnych cech organizmu**

Substancje psychoaktywne i możliwe skutki ich zażywania:

- **Amfetamina** - silne pobudzenie psychomotoryczne, brak łaknienia, rozszerzenie źrenic, przyspieszona akcja serca i szybki oddech, bezsenność, zmiany nastroju, wielomówność, drżenie kończyn, wymioty, wysypka, halucynacje, podwyższone ciśnienie krwi i zwiększone wydalanie moczu, jadłowstręt, suchość w ustach, uszkodzenie szkliwa zębów;
- **Barbiturany** (leki nasenne) i **Benzodiazepiny** (leki uspokajające) - apatia, senność, bełkotliwa mowa, zachowanie jak po spożyciu alkoholu, wymioty, drżenie mięśni, halucynacje, okresowe psychozy, anemia, bezsenność, skłonności samobójcze;
- **Ecstasy** - niepokój, depresja, obniżenie sprawności intelektualnej, halucynacje, nadwrażliwość na bodźce, mania prześladowcza, szybkie nieregularne bicie serca, bóle w klatce piersiowej, drżenie i skurcze mięśni, pobudzenie i brak łaknienia, wzrost temperatury ciała, wzmożenie odruchów, rozszerzenie źrenic, nagłe wzrosty ciśnienia i uderzenia krwi do głowy, szczykościsk, nudności i wymioty, odwodnienie;
- **Grzyby halucynogenne** - halucynacje, zwiększenie wrażliwości na bodźce, brak kontaktu z otoczeniem, uczucie opuszczenia ciała, bierność i obojętność na sygnały zewnętrzne, zaburzenia osobowości;
- **Kokaina** - ból głowy, błądliwość, silnie rozszerzone źrenice, nudności, wymioty, zimne poty, drgawki, depresja, bezsenność, brak łaknienia na przemian z intensywnym głodem, wzrost ciśnienia i przyspieszenie oddechu, gorączka, kołatanie serca, po krótkotrwałej euforii - niepokój i napięcie, urojenia;
- **LSD** - halucynacje z napadami lęku, agresja, depresja, zanik zainteresowań, bezsenność, flashback, wysokie ciśnienie krwi, strach przed szaleństwem lub śmiercią, zaburzenie koordynacji ruchów, drżenie mięśni, rozszerzenie źrenic psychoza, próby samobójcze;
- **Marihuana i haszysz** - wzrost ciśnienia krwi i przyspieszone tętno, wysuszenie śluzówek jamy ustnej, czasami ataki kaszlu, przekrwione oczy, zapalenie spojówek, niekiedy obrzęk powiek, intensywne pocenie się, zwiększenie apetytu, bóle i zawroty głowy, zaburzenia koordynacji ruchowej i koncentracji, zaburzenia pamięci;

- **Opiaty** (m.in. heroina) - zmniejszenie apetytu, apatia, podwyższenie granicy bólu, osłabienie, intensywne pocenie się, obniżenie ciśnienia krwi, zaburzenia działania układu pokarmowego i silne bóle brzucha, impotencja, zwężenie źrenic i osłabienie ich zdolności do reagowania na światło, zmiany zapalne skóry, bóle stawów i mięśni;
- **Sterydy anaboliczne** - nerwowość, impulsywność, agresja, stany lękowe, halucynacje, depresja i myśli samobójcze, zmiany skórne (plamy i zaczerwienienia), obrzęk twarzy, przy długotrwałym stosowaniu powodują ciężkie uszkodzenia wątroby, nerek, serca, osłabienie popędu płciowego i impotencję;
- **Środki wziewne (kleje, rozpuszczalniki)** - zaburzenia mowy (mowa zamazana, bełkotliwa), zapalenie spojówek, nieporadność ruchowa, gadatliwość, nadwrażliwość na światło, katar lub krwawienie z nosa, kichanie i kaszel, ożywienie i podniecenie, stan przygnębienia, oszołomienie i dezorientacja, zmęczenie, lęklivość, zaniki pamięci;
- **Dopalacze** - tachykardia, podniesienie ciśnienia, szczękościsk, intensywne pocenie się, bóle i zawroty głowy, bóle w klatce piersiowej, nudności, drgawki, konwulsje, problemy z oddychaniem, rozszerzenie źrenic, zaburzenie pamięci i gonitwa myśli, problemy z koncentracją, stany lękowe i depresyjne, halucynacje.  
(**UWAGA! Badania laboratoryjne tzw. dopalaczy wykazują zawartość wielu zanieczyszczeń i świadczą o dużej przypadkowości procesu produkcyjnego**)

**Pamiętaj! Nielegalne substancje psychoaktywne nie są poddawane żadnym testom i badaniom klinicznym, a ich wpływ na organizm człowieka jest nieznan. Tzw. „producenci” testują je na Tobie.**

#### **PIERWSZA POMOC WOBEC OSOBY POD WPŁYWEM SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNEJ**

**UWAGA! W każdym przypadku wystąpienia objawów zatrucia substancją psychoaktywną wezwij pogotowie ratunkowe.**

Podejmując działania ratownicze zachowaj spokój, upewnij się czy Tobie i poszkodowanym nie zagraża niebezpieczeństwo, czy możesz bezpiecznie podejść do poszkodowanego. Jak najszybciej zorganizuj pomoc i wezwij służby ratownicze. Jeśli możesz poproś o pomoc "osoby postronne" – **PAMIĘTAJ! Przydziel zadania konkretnym osobom**

**Zażycie substancji psychoaktywnych może wywoływać różne objawy, dlatego odpowiednia reakcja poprzedzająca przybycie lekarza może uratować komuś życie.**

- **ZMNIJSZENIE AKTYWNOŚCI** m.in. spowolnione ruchy, spowolnienie mowy, zastyganie w ruchu, omdlenie lub utrata przytomności  
**PIERWSZA POMOC:** sprawdź przytomność poszkodowanego, zapewnij mu dostęp świeżego powietrza, połóż w pozycji bezpiecznej, zabezpiecz posiadane przez

Regionalny System Ostrzegania



poszkodowanego używki lub opakowania. Jeśli poszkodowany nie oddycha przystąp do reanimacji.

- **WZMOŻENIE AKTYWNOŚCI** m.in. gwałtowne i niekontrolowane ruchy, nadaktywność, agresja, halucynacje

**PIERWSZA POMOC:** w przypadku napadu agresji zapewnij sobie obecność kilku osób, może wystąpić konieczność unieruchomienia poszkodowanego, uspokajaj poszkodowanego informuj go, co do miejsca i czasu.

- **NAPAD PANIKI** m.in. lęk, depresja, agresja, niekontrolowane zachowania

**PIERWSZA POMOC:** spróbuj go uspokoić, mów szeptem, powiedz, że uczucie paniki zaraz minie wyprowadź poszkodowanego z dala od głośnej muzyki, hałasu, jaskrawych i migających świateł, nie pozostawiaj go samego. Gdy występuje u niego przyśpieszony oddech może dojść do tzw. hiperwentylacji, która powoduje zawroty głowy, nudności, nasila lęk. Wskazane jest wtedy nakłonienie poszkodowanego do próby uzyskania spokojniejszego, regularnego oddechu.

- **NAPAD DRGAWKOWY** m.in. utrata przytomności, skurcze mięśni i ciała, szczykościsk, ślinotok, okres bezdechu

**PIERWSZA POMOC:** zapewnij bezpieczne miejsce, usuń niebezpieczne przedmioty zagrażające poszkodowanemu podczas napadu, przytrzymuj jedynie głowę poszkodowanego, zabezpieczając przed urazem, nie krępuj jego ciała i nie powstrzymuj drgawek, nie wkładaj niczego między zęby Uspokajaj poszkodowanego, informuj o sytuacji zapewnij komfort termiczny i psychiczny, do przybycia pogotowia nie podawaj mu nic do jedzenia i picia.

- **ZAPAŚĆ I UTRATA PRZYTOMOŚCI**

**PIERWSZA POMOC:** połóż poszkodowanego na plecach twardym podłożu, sprawdź oddech oraz krążenie. Gdy stwierdzisz się brak oddechu i krążenia, sprawdź i udroźnij drogi oddechowe, a następnie przeprowadź resuscytację (**uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 : 2 - Pamiętaj o używaniu maseczki na usta poszkodowanego**) Przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, jeżeli zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji i kontynuuj resuscytację do czasu, gdy:

- przybędą służby medyczne i przejmą działania
- poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać
- będziesz wyczerpany
- wystąpi sytuacja zagrażająca twojemu bezpieczeństwu.

Gdy poszkodowany oddycha i ma przywrócone krążenie, ułóż go w pozycji bezpiecznej, zabezpiecz przed utratą ciepła i regularnie oceniaj jego stan, aż do przybycia karetki pogotowia.

**UWAGA! W przypadku, gdy nie masz możliwości, nie jesteś w stanie lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych (np. zakrwawiona twarz, wymiociny, itp.) możesz prowadzić reanimację ograniczoną tylko do uciśnień klatki piersiowej. Jeżeli stosujesz wyłącznie uciśnięcia klatki piersiowej, wykonuj je bez przerwy, z częstotliwością 100 uciśnień na minutę.**

Jeżeli ofiara zażycia substancji psychoaktywnych lub przedawkowania jest nieprzytomna, ale oddycha, ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, zabezpiecz przed utratą ciepła i regularnie oceniaj jego stan do momentu przybycia fachowej pomocy. Powinno się unikać przemieszczania nieprzytomnego, chyba, że jest ono absolutnie konieczne.

**PAMIĘTAJ! Gdy na miejsce zdarzenia przybędzie pomoc medyczna koniecznie poinformuj że poszkodowany zażył substancję psychoaktywną - jaki narkotyk, w jakiej ilości oraz kiedy. Ważne jest zabezpieczenie i zachowanie butelek, strzykawek i innych opakowań, które znajdują się przy poszkodowanym.**

#### **TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA**

- 112 – numer alarmowy
- 999 – Pogotowie Ratunkowe
- 800 060 800 infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego

Regionalny System Ostrzegania

